

Aan de Slag met Druk en Opstandig Gedrag



Marjolein Luman
Suzanne de Jong
Betty Veenman
Barbara van den Hoofdakker
Lianne van der Veen-Mulders
Jaap Oosterlaan

1. Introductie



1.1 Doel en doelgroep

1.1.1 Doel

Het hoofddoel van *Aan de Slag met Druk en Opstandig Gedrag* is om **lastig gedrag van je kind**, zoals druk, impulsief, opstandig of agressief gedrag, **te doen afnemen**. Een ander belangrijk doel is om jou als **ouder meer zelfvertrouwen** te geven in de omgang met lastig gedrag. Je gaat verschillende technieken aanleren en krijgt tips over hoe je deze technieken het beste kunt gebruiken. Dit kun je vergelijken met een gereedschapskist. Als ouder beheers je al verschillende technieken in de omgang met lastig gedrag en heb je dus al gereedschap in je gereedschapskist. Dankzij dit ouderprogramma kun je meer gereedschap aan je gereedschapskist toevoegen, zodat je meer handvatten hebt om op een succesvolle manier met het lastige gedrag van je kind om te gaan.

1.1.2 Voor wie?

Dit zelfhulp ouderprogramma is bedoeld voor **ouders van basisschoolkinderen van 4 tot en met 12 jaar die thuis druk en/of opstandig gedrag vertonen**. Het kan gaan om druk, ongeconcentreerd en impulsief gedrag, maar ook om opstandig gedrag, woede-uitbarstingen, regel-overtredend gedrag of agressief gedrag. Druk en opstandig gedrag komen vaak samen voor [1]. Al deze gedragingen ervaren veel ouders als lastig. In dit boek gebruiken we daarom 'lastig gedrag' als verzamelterm voor deze gedragingen.

Iedere ouder krijgt thuis weleens te maken met lastig gedrag van hun kind(eren), maar sommige veel vaker dan anderen. Wanneer je als ouder merkt dat je behoefte hebt aan handvatten om lastig

gedrag aan te pakken, dan kan dit ouderprogramma je helpen. Het ouderprogramma is geschikt voor ouders van kinderen die lastig gedrag laten zien zonder dat ze een diagnose hebben, maar ook voor kinderen met een diagnose, zoals aandachtstekortstoornis met hyperactiviteit (ADHD) of oppositioneel opstandige gedragsstoornis (ODD).

1.1.3 Waarom dit ouderprogramma?

Dit ouderprogramma is gebaseerd op gedragstherapie. (Inter)nationaal wordt gedragstherapie geadviseerd om milde en matige vormen van druk en/of opstandig gedrag aan te pakken [1]. De technieken die je gaat leren in dit programma, zijn gebaseerd op andere gedragstherapeutische programma's, zoals 'Behavioral Parent Training Groningen' [2] en 'Druk in de Klas' (voor leerkrachten) [3]. Van deze gedragstherapeutische programma's is al bewezen dat ze goed werken [4].

Aangezien dit programma bestaat uit een werkboek en een online omgeving, kan het zonder intensieve hulp van een professional worden uitgevoerd. Dit heeft een aantal voordelen. Ten eerste kan het programma in de eigen tijd worden uitgevoerd, wanneer het je uitkomt. Ten tweede kun je direct met het programma beginnen, terwijl je bij andere hulp vaak eerst op een wachtlijst terecht komt. Vanuit de wetenschap zijn aanwijzingen dat zelfhulpprogramma's even goed kunnen werken als intensieve ouderprogramma's waarbij ouders via een instelling getraind en begeleid worden door therapeuten [5].

1.1.4 Wanneer niet geschikt?

Dit zelfhulp ouderprogramma is niet geschikt als sprake is van ernstige problemen die onmiddellijke intensieve begeleiding vereisen (bijvoorbeeld bij zeer ernstige gedragsproblematiek, zoals ernstig agressief gedrag). Ook bij andere probleemsituaties die onmiddellijk moeten worden opgelost omdat de problemen anders uit de hand lopen, is dit programma niet geschikt. Voorbeelden hiervan zijn een psychische stoornis of verslaving bij één van de ouders of als sprake is van een vechtscheiding. In die gevallen raden we je aan om naar de huisarts, het wijkteam of het centrum voor jeugd en gezin (CJG) te gaan, zodat je doorverwezen kunt worden naar de juiste zorgprofessional.

Het is best een uitdaging om als ouder allerlei nieuwe technieken thuis toe te passen. Het kan zijn dat je er tijdens het programma achter komt dat het je niet lukt om de technieken zelfstandig toe te passen. In dat geval adviseren we je ook om naar de huisarts, het wijkteam of het CJG te gaan.

1.2 Opbouw

Aan de Slag met Druk en Opstandig Gedrag bestaat uit elf modules. Deze worden aangeboden door middel van **een werkboek**, waarin je over de technieken leest, en door middel van **een online omgeving**, waarin we je met allerlei opdrachten helpen om dat wat je geleerd hebt thuis toe te passen.

2. Druk en Opstandig Gedrag



Wat is het doel van deze module?

Zoals eerder uitgelegd, gebruiken we in dit programma de term 'lastig gedrag' als verzamelterm voor druk en opstandig gedrag. In deze module kom je meer te weten over lastig gedrag, zodat je je kind beter leert kennen en beter begrijpt waarom je kind zich op een bepaalde manier gedraagt. Dit is een belangrijke eerste stap voordat je het gedrag van je kind kunt gaan veranderen. Om te beginnen leggen we je uit wat druk en ongeconcentreerd gedrag is (§2.1) en wat opstandig gedrag is (§2.2). Daarna bespreken we hoe dit gedrag ontstaat (§2.3) en hoe je dit gedrag kunt aanpakken (§2.4). Tot slot komen bijkomende problemen aan bod die vaak samengaan met druk en/of opstandig gedrag (§2.5).

2.1 Druk en ongeconcentreerd gedrag

2.1.1 Wat is druk (hyperactief/impulsief) en ongeconcentreerd gedrag?

Ieder kind laat wel eens druk (hyperactief/impulsief) of ongeconcentreerd gedrag zien; dit hoort bij de normale ontwikkeling van kinderen. Sommige kinderen laten dit gedrag af en toe zien, bijvoorbeeld als ze slecht hebben geslapen, uitkijken naar een leuk feest of als het wat chaotischer is thuis. Bij de meeste kinderen vormt het drukke en ongeconcentreerde gedrag geen probleem; het gedrag is maar kort aanwezig en zorgt in het dagelijks leven niet of nauwelijks voor verstoringen. Andere kinderen laten veel vaker of veel meer druk en ongeconcentreerd gedrag zien, waarvan zij zelf of hun omgeving dagelijks last hebben. Als een kind heel veel last heeft van dit gedrag en het de normale ontwikkeling van een kind in de weg staat, dan kan soms de diagnose

ADHD gesteld worden (zie §2.2 over wat ADHD is). Maar ook zonder diagnose ADHD kan het drukke en ongeconcentreerde gedrag zodanig lastig zijn voor het kind of de omgeving, dat het van belang is om dit gedrag aan te pakken. Verergering van het gedrag kan zo voorkomen worden.

Druk en ongeconcentreerd gedrag kan in drie vormen voorkomen, los van elkaar of in combinatie:

Hyperactiviteit

Hyperactieve kinderen **zijn altijd in de weer, kunnen niet stil zitten en voelen zich vaak onrustig vanbinnen**. Door het huis rennen, op de bank springen en overal op willen klimmen zijn enkele voorbeelden van hyperactief gedrag. Hyperactieve kinderen kunnen vaak ook niet stoppen met praten en hebben moeite om te ontspannen (bijvoorbeeld om rustig te spelen). Drukke kinderen vallen ook vaak op in situaties waarin wordt verwacht dat men stil is, bijvoorbeeld als iemand in gesprek is of in een ruimte waar je normaalgesproken stil bent, zoals de bibliotheek. Friemelen, wiebelen en draaien op de stoel komen ook veel voor bij hyperactieve kinderen.

Impulsiviteit

Impulsieve kinderen hebben de **neiging om eerst te doen, voordat ze nadenken over de gevolgen van hun acties**. Een impulsief kind heeft meer moeite met wachten dan een niet-impulsief kind. Voorbeelden van impulsief gedrag zijn dat ze antwoord geven voordat een vraag is gesteld, moeite hebben met op hun beurt wachten bij een spel, voordringen in de rij als ze iets graag willen hebben, anderen onderbreken omdat ze zelf graag iets willen vertellen of iets door de klas roepen zonder een vinger op te steken. Soms kan impulsief gedrag tot gevaarlijke situaties leiden, bijvoorbeeld in het verkeer (oversteken zonder te kijken). Aan de andere kant kunnen impulsieve, spontane acties juist heel leuk zijn, bijvoorbeeld als een kind een ander die valt onmiddellijk helpt.

Aandachts- en concentratieproblemen

Ongeconcentreerde kinderen vinden het vaak moeilijk om langdurig met hetzelfde bezig te zijn of langdurig hun aandacht ergens bij te houden. Deze kinderen kunnen bijvoorbeeld niet lang met hetzelfde speelgoed spelen: ze zijn dan snel afgeleid, maken de activiteit (bijvoorbeeld een puzzel, spelletje of tekening) niet af en willen constant weer met iets anders spelen. Goed luisteren kan ook moeilijk zijn voor ongeconcentreerde kinderen, waardoor ze bijvoorbeeld opdrachten van ouders niet of slechts gedeeltelijk uitvoeren. Daarnaast raken deze kinderen vaker dan andere kinderen spullen kwijt, zoals speelgoed of kleding. De aandachts- en concentratieproblemen doen zich vooral voor bij bezigheden die kinderen saai of niet leuk vinden en bij moeilijke opdrachten die veel inspanning vereisen. Als je kind bijvoorbeeld moeite heeft om zichzelf 's ochtends zelfstandig aan te kleden of om 's middags huiswerk te maken, dan zal je kind op dat moment sneller iets anders gaan doen, zoals spelen. Tijdens bezigheden waar de interesse van je kind wél ligt, zoals tv-kijken, computeren of knutselen, gaat het concentreren vaak wel beter.

De manier waarop druk gedrag tot uiting komt, verandert naarmate kinderen ouder worden. Zo neemt hyperactiviteit en impulsiviteit af met de leeftijd en komt druk gedrag vaak op een andere manier naar voren: van veel rennen en springen op jonge leeftijd, naar friemelen en wiebelen op oudere leeftijd. Problemen met aandacht en concentratie blijven echter vaak ook op oudere leeftijd bestaan.

Hoewel hyperactief, impulsief en ongeconcentreerd gedrag niet hetzelfde zijn, hanteren we in de rest van de het ouderprogramma ‘**druk gedrag**’ als **verzamelterm** voor dit gedrag.



2.1.2 Wat is ADHD?

De mate waarin druk gedrag voorkomt, kan worden beschreven door middel van een **schaal**. Op het ene uiteinde van deze schaal staan kinderen die dit gedrag af en toe laten zien en op het andere uiteinde van de schaal staan kinderen die heel vaak druk gedrag laten zien. Waar de grens ligt tussen wel en geen ADHD, is afgesproken en wordt onder andere bepaald door hoeveel kenmerken van ADHD een kind laat zien. Daarnaast moet gekeken worden naar de ernst van het gedrag. Als het gedrag heel ernstig en blijvend is, het voor problemen in het dagelijks functioneren zorgt en in meerdere situaties voorkomt (bijvoorbeeld thuis, op school én op de sportclub), dan kan sprake zijn van ADHD. De afkorting ADHD staat voor *attention deficit hyperactivity disorder*. In het Nederlands vertalen we dit als ‘aandachtstekortstoornis met of zonder hyperactiviteit’ (tegenwoordig ook wel aandachtsdeficiëntie-/hyperactiviteitsstoornis genoemd). ADHD komt voor bij zo’n vijf procent van de kinderen tussen de 4 en 18 jaar en komt vaker voor bij jongens dan bij meisjes [6]. Mocht je vermoeden dat bij je kind sprake is van ADHD en wil je dit uitzoeken, dan kun je contact opnemen met je huisarts, het wijkteam of het CJG.

Als een kind geen ADHD heeft, maar wel druk gedrag laat zien, kan het alsnog zijn dat een kind of zijn of haar omgeving hier problemen door ervaart. Dit ouderprogramma is geschikt voor ouders van kinderen die problemen ervaren met druk gedrag. Het maakt daarbij niet uit of er wel of geen sprake is van ADHD.



Samenvatting: Wat is druk (/impulsief) en ongeconcentreerd gedrag?

- **Hyperactiviteit (druk en beweeglijk zijn).** Bijvoorbeeld: constant in de weer zijn, veel rennen en springen, continue praten of veel (harde) geluiden maken, nooit even rustig kunnen zitten.
- **Impulsiviteit (eerst handelen, dan nadenken).** Bijvoorbeeld: eerst doen en dan pas denken, anderen onderbreken tijdens een verhaal, zichzelf opdringen bij leeftijdsgenoten.
- **Aandacht- en concentratieproblemen.** Bijvoorbeeld: moeite met luisteren, snel afgeleid zijn, niet lang met één activiteit of spel bezig kunnen zijn.

2.2 Opstandig gedrag

2.2.1 Wat is opstandig gedrag?

Alle kinderen vertonen weleens opstandig, brutaal of ongehoorzaam gedrag. Dit hoort bij de normale ontwikkeling. Sommige kinderen vertonen dit gedrag echter meer dan gemiddeld en zijn in vergelijking met andere kinderen dus vaak opstandig, brutaal of ongehoorzaam. Deze kinderen zullen bijvoorbeeld vaker dan andere kinderen weigeren om te doen wat van hen gevraagd wordt

3.3 Prijzen zonder woorden

Naast het geven van gerichte complimenten, kun je je kind ook zonder woorden prijzen (laten merken dat hij of zij iets doet wat je fijn vindt). Dit kun je doen op allerlei verschillende manieren, zoals een schouderklopje, glimlach, knuffel of een high five (zie box 3.2 voor meer voorbeelden). Niet elke manier zal voor elk kind fijn zijn: sommige kinderen vinden een knuffel of kus misschien niet fijn, terwijl andere kinderen daar juist wel behoefte aan hebben. Houd dus rekening met je kind en kies manieren die bij hem of haar (en bij jezelf) passen, zodat je kind het ook echt als positieve aandacht zal zien.

Box 3.2 Voorbeelden van prijzen zonder woorden

- Glimlach
- Knipoog
- Knuffel of kus
- Schouderklopje
- Duim omhoog
- High five / Low five / Boks



3.4 Indirecte complimenten

Wat ook een goede manier is om positieve aandacht te schenken aan gewenst gedrag van je kind, is indirect complimenteren. Dit houdt in dat **je iets positiefs over je kind zegt tegen een andere volwassene, in het bijzijn van je kind**, bijvoorbeeld tegen familieleden, vrienden of de leerkracht. Van belang hierbij is uiteraard dat je kind dichtbij genoeg is, zodat hij of zij jou kan horen. Zo kan een moeder bijvoorbeeld tegen haar partner zeggen: “Mees heeft de hele middag zo lief gespeeld met zijn zusje. Ik ben zo trots op hem.” Het kan eventueel ook als je aan het bellen bent.

Deze techniek is goed voor het **zelfvertrouwen** van je kind (zie ook box 3.3), en het is ook een goede manier om **anderen de positieve kanten van je kind te laten zien**. Kinderen die druk of opstandig gedrag laten zien, worden door buitenstaanders namelijk wel eens als stout of storend gezien. Indirect complimenteren kan dan helpen om hen te wijzen op de goede eigenschappen van je kind.



Samenvatting: Andere manieren om een compliment te geven

Naast direct complimenteren kun je complimenten geven door:

- Je kind een compliment te geven **zonder woorden**.
- Je kind **indirect te complimenteren**, via iemand anders. Dit houdt in dat je iets positiefs over je kind zegt tegen een andere volwassene, in het bijzijn van je kind, bijvoorbeeld tegen familieleden, vrienden of de leerkracht.

Box 3.3 Moedig je kind aan om zelf ook complimenten te geven!

Als je kind weinig zelfvertrouwen heeft of moeite heeft met de omgang met andere kinderen, stimuleer je kind dan om zichzelf en anderen te prijzen.

Leer je kind zichzelf te prijzen door bijvoorbeeld tegen je kind te zeggen: “Je mag wel trots zijn op jezelf dat je je hele bord hebt leeggegeten.” of: “Je mag jezelf wel een schouderklopje geven dat je zelfstandig al je huiswerk hebt gemaakt.” Zo help je je kind om positiever over zichzelf te gaan denken.

Door je kind te stimuleren om anderen complimenten te geven, help je je kind om meer positieve relaties op te bouwen met andere kinderen. Dit kan een moeder bijvoorbeeld doen door tegen het speelmaatje van haar kind te zeggen: “Tirza vond het heel gezellig om met je te spelen. Toch Tirza? Tirza, bedank je Piet nog even voor het spelen?” of door tijdens het spelen goed gedrag van het speelmaatje te prijzen in het bijzijn van het kind: “Piet, wat fijn dat Tirza met jouw auto mag spelen. Daar is Tirza vast blij mee, toch Tirza?”

**3.5 Ja, maar...**

Voor de nieuwsgierige lezer bespreken we in deze paragraaf enkele hinderlijke gedachtes over complimenteren. Hinderlijke gedachtes kunnen het moeilijk maken voor ouders om (effectief) complimenten te geven. Door je hiervan bewust te zijn en te weten wat je er tegenin kunt brengen, vergroot je de kans dat je op een effectieve manier complimenten geeft.

“Kinderen raken verwend door veel complimenten”

Sommige ouders denken dat een kind verwend raakt door vaak een compliment te geven. Maar zolang je complimenten alleen voor gewenst gedrag geeft en je de complimenten verbindt aan gewenst gedrag, hoef je hier niet bang voor te zijn. Complimenten zijn juist goed voor je kind, omdat ze het zelfvertrouwen van je kind kunnen vergroten en jullie relatie kunnen verbeteren. Het wel van belang dat je alleen complimenten geeft voor gewenst gedrag en dat je geen compliment geeft als je kind lastig gedrag vertoont. Anders kunnen kinderen de indruk krijgen dat ze overall complimenten mee kunnen verdienen, zelfs als ze niet hun best doen of zelfs als ze lastig gedrag laten zien. Daarnaast is het van belang dat je het compliment verbindt aan gewenst gedrag. Je zegt dus niet “Wat ben jij goed”, maar je zegt “Wat heb jij goed je spullen opgeruimd.” Hiermee voorkom je ook dat je kind verwend raakt door de complimenten.

“Kinderen moeten weten hoe ze zich horen te gedragen”

De gedachte dat kinderen uit zichzelf, zonder beloning, moeten begrijpen hoe ze zich moeten gedragen, is niet realistisch. Heel veel dingen (zoals elkaar laten uitspreken en samen delen, maar ook huishoudelijke taken) zijn voor volwassenen heel logisch en doen zij automatisch, maar voor kinderen zijn deze dingen helemaal niet zo logisch. Zij moeten nog veel alledaagse zaken leren en weten vaak nog niet precies wat er van hen verwacht wordt. Je kunt daarom niet verwachten dat kinderen nieuw gedrag zomaar aanleren zonder enige hulp (zoals een compliment). Dit geldt helemaal voor kinderen die druk en/of opstandig zijn, aangezien zij vaak meer tijd en meer hulp nodig hebben om gewenst gedrag aan te leren. Door positieve aandacht te schenken aan gewenst

gedrag, vergroot je de kans dat je kind dit gedrag in de toekomst weer zal laten zien. Als je het gewenste gedrag negeert omdat je dit als vanzelfsprekend beschouwt, verklein je de kans dat je kind dat gedrag later weer zal laten zien.

“Alleen uitzonderlijke prestaties verdienen een compliment, niet alledaagse prestaties”

Als je kinderen alleen complimenten geeft voor uitzonderlijke prestaties, zoals een 10 voor een dictee of een perfect gedekte tafel, is de kans groot dat ze opgeven voordat ze het perfecte eindresultaat hebben bereikt. Om je kind nieuw gedrag aan te leren, moet je kind zich eerst de kleine tussenstapjes eigen maken. Door je kind te complimenteren voor het behalen van tussenstapjes, moedig je je kind aan en geef je je kind vertrouwen dat hij of zij ook het eindresultaat kan behalen. Juist voor kinderen met druk en/of opstandig gedrag, die moeite hebben met het aanleren van nieuw gedrag, is het een goede prestatie als ze een tussenstapje kunnen volbrengen. Daarom is het belangrijk om dit te benadrukken met een compliment. Als je geen positieve aandacht geeft aan de tussenstapjes, dan zal je kind minder doorzetten en is de kans kleiner dat je kind het gewenste gedrag zal leren.

Wat als...

broers of zussen het gewenste gedrag wél uit zichzelf laten zien en jaloers worden van alle complimenten?

Alle kinderen vinden het leuk om complimenten te krijgen voor goed gedrag. Complimenten kunnen geen kwaad, als ze oprecht worden gegeven voor gewenst gedrag. Heeft je kind broers of zussen, dan kun je hen ook complimenten geven voor gewenst gedrag. Misschien hebben zij het minder nodig, omdat ze makkelijker gewenst gedrag laten zien. Maar dan kun je de broers of zussen van je kind alsnog vertellen als je blij bent met het gedrag dat ze laten zien.



Online oefenen Module 3

Nu je een goed beeld hebt van het inzetten van complimenten, is het tijd om de online oefeningen van deze module te maken. Hierin maak je een aantal oefeningen waarin je leert om te prijzen. Nadat je in de online omgeving een aantal oefeningen hebt gemaakt, krijg je twee opdrachten om met de stof aan de slag gaan.

6. Duidelijke Regels en Opdrachten



Herkenbaar?

De ouders van Mees houden niet zo van regels. Natuurlijk willen ze dat hun kinderen zich thuis goed gedragen, maar ze willen hun kinderen vooral voldoende vrijheid geven om kind te zijn. Daarnaast vinden zij vaste regels nogal ouderwets. Helaas zorgt het gebrek aan vaste regels steeds vaker voor gedoe met Mees: hij doet namelijk vooral waar hij zin in heeft en als zijn ouders iets van hem vragen, dan geeft hij daar vaak geen gehoor aan. De ouders van Mees realiseren zich dat een paar vaste regels hem goed zouden doen, zodat hij beter weet wat er van hem verlangd wordt. Maar welke regels zijn het belangrijkste? Hoe moeten de regels geformuleerd worden? En hoe kunnen ze de regels met succes thuis invoeren en kan tegenspraak van Mees en hun andere kinderen worden beperkt?

Door middel van het stellen van duidelijke regels en het geven van duidelijk opdrachten, maak je duidelijk wat je van je kind verwacht en weet je kind beter welk gedrag wel en niet geaccepteerd wordt. Hierdoor neemt lastig gedrag af.

Waar ga je in deze module aan werken?

Eerst wordt uitgelegd waarom regels en opdrachten belangrijk zijn. Daarna leer je hoe je de voorspelbaarheid voor je kind kunt verbeteren door middel van heldere regels (zie §6.1) en door duidelijke opdrachten aan je kind te geven (zie §6.2). Omdat deze module net als de vorige module wat langer is, ga je ook weer tussendoor online oefenen.

Waarom zijn regels en opdrachten belangrijk?

Kinderen met druk en/of opstandig gedrag vinden het vaak lastig om regels op te volgen. Ten eerste hebben zij moeite met het controleren van hun eigen gedrag (zie module 2), waardoor het lastiger is om gewenst gedrag te laten zien. Ten tweede vinden ze het ook vaak lastig om regels te onthouden en weten ze daardoor minder goed wat er van hen wordt verwacht. Ten derde kunnen ze bij ingewikkelde opdrachten (die bijvoorbeeld niet duidelijk zijn of die uit meerdere onderdelen bestaan) sneller afgeleid raken tijdens het uitvoeren van de opdracht. **Door heldere regels te stellen en duidelijke opdrachten te geven, weet je kind wat je van hem of haar wordt verwacht.** Hierdoor zal gewenst gedrag toenemen en lastig gedrag afnemen.

Daarnaast is het zo dat naarmate kinderen ouder worden, er steeds meer van hen verwacht wordt en ze zich aan steeds meer regels zullen moeten houden. Om goed te functioneren in de samenleving (op school, op het werk, et cetera), is het dus heel belangrijk dat kinderen leren wat de regels zijn waar ze zich aan moeten houden. Door als ouders vroegtijdig te beginnen met het duidelijk stellen en hanteren van regels, help je je kinderen om nu en in de toekomst beter te kunnen functioneren.

Het verschil tussen ‘iets vragen’ en regels of opdrachten

Voordat we het verder gaan hebben over regels en opdrachten, willen we je het onderscheid duidelijk maken tussen iets vragen aan je kind en het hanteren van regels/ het geven van een opdracht. **Regels en opdrachten**, waar het in deze module om gaat, **gebruik je alleen als je het belangrijk vindt dat je kind deze nakomt of uitvoert.** Het gaat in deze module dus niet om minder belangrijke afspraken waarvan je het ook prima vindt als je kind het niet of anders doet. Bij zulke minder belangrijke opdrachten kun je beter iets vragen. Maar bedenk dat je kind dan de mogelijkheid moet hebben om “nee” te zeggen en dat je dit dan moet accepteren.

6.1 Regels

Regels stellen

Er zijn verschillende soorten regels. Om te beginnen zijn er regels die helpen om bepaalde activiteiten en routines goed te laten verlopen, dus die gelden voor **specifieke situaties**. Denk bijvoorbeeld aan de regel “Hang je jas aan de kapstok als je van buiten komt”, “Ruim je schoeltas op als je uit school komt” of “Was je handen voor het eten.” Daarnaast zijn er **gehoorzaamheidsregels** die vertellen wat wel en niet mag. Deze regels gelden in verschillende situaties en op verschillende tijden en plaatsen. Bijvoorbeeld: “Doe elkaar geen pijn, maar wees lief voor elkaar”, en “Als je een snoepje wilt, dan moet je dat eerst vragen.” Meer voorbeelden van regels vind je in box 6.1.

Box 6.1 Voorbeelden van regels**Regels voor specifieke situaties:**

- Hang je jas aan de kapstok als je uit school komt.
- Pas als je je bord leeg hebt, dan krijg je een toetje.
- Tijdens het eten blijven we aan tafel zitten.
- Doordeweeks mag je een half uur per dag op de tablet en in het weekend een uur per dag.
- Voor het slapengaan, lezen we een verhaaltje of zingen we een liedje.
- Als je klaar bent met spelen, ruim je je speelgoed op.

Gehoorzaamheidsregels (die in meerdere situaties gelden):

- Doe elkaar geen pijn maar wees lief voor elkaar.
- Als je iets wilt, dan vraag je dat netjes: “Mag ik alsjeblieft?”
- Springen doen we op de grond en niet op de meubels (banken, stoelen of bed).
- Als iemand iets zegt, dan luister je naar elkaar.
- Eten doen we alleen in de keuken.

Bij het opstellen en invoeren van regels die je voortaan wilt hanteren om lastig gedrag van je kind aan te pakken, zijn een aantal aandachtspunten van belang. Die worden hieronder besproken.

6.1.1 Bepalen welke regels je gaat invoeren

Voordat je regels gaat invoeren, moet je bepalen welke regels je wilt invoeren. Hieronder volgt een aantal aandachtspunten die je kunnen helpen om te bepalen welke regels je kunt gaan invoeren.

Aandachtspunt 1. Hanteer niet te veel regels

Beperk je tot **maximaal vijf** regels die je het belangrijkste vindt. Voor **jonge kinderen** (tot ongeveer 7 jaar) raden we je aan om **maximaal drie** regels te kiezen. Het is om verschillende redenen van belang om niet te veel regels te gebruiken. Om te beginnen is het voor kinderen moeilijk om alle regels te onthouden als het er veel zijn, waardoor je de kans vergroot dat regels overtreden worden. Daarnaast loop je met veel regels het risico om de vrijheid van je kinderen te veel te beperken. Een ander nadeel van veel regels is dat het moeilijk wordt om alle regels steeds op dezelfde manier te hanteren. Kinderen zullen namelijk regelmatig regels overtreden - vooral in het begin - en bij elke overtreding moet je als ouder op dezelfde manier reageren (zoals het herhalen van de regel en je kind corrigeren, zie hieronder en ook module 9). Daarnaast moet je je kind ook complimenten geven als je kind de regels wel nakomt. Steeds reageren als je kind regels wel én niet nakomt is dan ook geen gemakkelijke opgave: het kost veel energie en vergt veel geduld. Beperk je daarom tot de regels die je het belangrijkste vindt.

Aandachtspunt 2. Kies belangrijke regels waarvan je (indien van toepassing samen met je partner) bereid bent om er gevolgen aan te verbinden

Hoe bepaal je welke regels het belangrijkste zijn? Denk aan lastig gedrag van je kind dat vaak voorkomt (het gedrag dat je hebt benoemd in module 1), en bedenk welke regel(s) je kind met dit

8. Negeren



Herkenbaar?

De ouders van Farid worden soms erg moe van hem omdat hij constant, bewust of onbewust, om aandacht vraagt. Hij jammert vaak als hij zijn zin niet krijgt en doet graag gekke dingen om op te vallen, zoals gekke bekken trekken en gekke geluidjes maken. De ouders van Farid proberen geen aandacht aan dit gedrag te besteden, maar na enkele minuten zeggen ze er vaak toch wat van of worden ze ineens heel boos omdat ze het gedrag zat zijn. Ze hebben het idee dat ze alleen nog maar met Farid bezig zijn, terwijl ze ook nog twee andere kinderen hebben. Zolang hij “gek doet”, vinden kinderen hem leuk en stoer en krijgt hij aandacht van zijn ouders. Maar vinden mensen hem ook leuk en geven zij hem ook aandacht als hij rustig is en niet gek doet? Farids ouders weten dat negeren van aandachtvragend gedrag in theorie een nuttige techniek kan zijn om dit gedrag te verminderen, maar in de praktijk lukt hen dit niet: ze zijn op zoek naar extra handvatten om deze techniek onder de knie te krijgen.

Eén van de manieren om met lastig gedrag van je kind om te gaan, is om niet te reageren op het gedrag, ofwel het te negeren. Dit houdt in dat je er **geen enkele aandacht aan besteedt, dus geen opmerking maakt en ook geen non-verbale signalen afgeeft, zoals oogcontact maken of fronsen**. Dit is geen makkelijke techniek, omdat je **consequent** (de hele tijd) hetzelfde gedrag moet negeren om ervoor te zorgen dat dit gedrag vermindert. Consequent negeren is voor veel ouders erg lastig. Vaak lukt dit een tijdje heel goed, totdat ouders zich niet meer kunnen inhouden en vervolgens toch reageren. Dit is begrijpelijk en overkomt elke ouder zo nu en dan, maar door uiteindelijk toch op het gedrag te reageren, werkt de techniek niet.

Daarnaast vinden veel ouders het lastig om te bepalen welk gedrag wel genegeerd kan worden en welk gedrag niet. Kortom: veel ouders hebben behoefte aan handvatten om te weten voor welk gedrag negeren een uitkomst biedt en hoe ze dit het beste kunnen doen.

Waar ga je in deze module aan werken?

In deze module bespreken we waarom negeren nuttig is. Daarna bespreken we welk gedrag je precies kunt negeren en welk gedrag niet (§8.1) en vervolgens op welke manieren je dit kunt doen (§8.2). Tot slot kun je in §8.3 lezen over enkele hinderlijke gedachten over negeren die ouders kunnen hebben (dit is extra stof).

Waarom is negeren nuttig?

Door lastig gedrag van je kind te negeren, kun je ervoor zorgen dat dit gedrag minder vaak voorkomt. Het idee erachter is dat gedrag waar je aandacht aan geeft in stand wordt gehouden, ongeacht of dit positieve aandacht of negatieve aandacht is. Ouders denken vaak dat ze door (negatief) op het lastige gedrag van hun kind te reageren, door bijvoorbeeld een opmerking te maken of boos te worden, het lastige gedrag van hun kind kunnen stoppen. Maar omdat je daarmee ook aandacht geeft aan het lastige gedrag (als is het negatieve aandacht), kan het gedrag daardoor juist toenemen. Soms wil een kind simpelweg aandacht en gaat dan lastig gedrag laten zien, om die aandacht van zijn ouders te krijgen. De aandacht vormt voor het kind op die manier een beloning voor het lastige gedrag. Maar als ouders hun kind negeren wanneer hun kind lastig gedrag laat zien, dus helemaal niet op het gedrag reageren, **krijgt het kind geen aandacht en wordt het lastige gedrag niet beloond**. Hierdoor zal dit gedrag geleidelijk afnemen.

8.1 Welk lastig gedrag kun je negeren?

Veel **mild lastig gedrag** is geschikt om te negeren. Met mild lastig gedrag bedoelen we gedrag dat vervelend is, maar niet onacceptabel voor jou als ouder, dus bijvoorbeeld niet gevaarlijk voor je kind of diens omgeving. Wat je kunt negeren is bijvoorbeeld jammeren, doordrammen, krijsen, vloeken, gek doen, napraten, protesteren en driftbuien (zonder agressief gedrag). Voor dit soort gedrag vormt aandacht een belangrijke beloning. Daarom is negeren ook zo effectief bij deze gedragingen.

Je kunt echter niet elk lastig gedrag negeren. Lastig gedrag dat je **NIET** moet negeren, is bijvoorbeeld ongehoorzaamheid (niet naar ouders luisteren), het kapotmaken van spullen en gevaarlijk of agressief gedrag. Dit gedrag moet namelijk direct stoppen en hoewel negeren een zeer effectieve techniek is, duurt het vaak wel een tijdje voordat het werkt. Als je kind spullen kapotmaakt of ongehoorzaam, agressief of gevaarlijk gedrag laat zien, kun je daarom beter je kind corrigeren en/of een milde straf geven. Dit komt in module 9 aan bod.

Gewenst gedrag moet je uiteraard ook niet negeren, want dan zal dit gewenste gedrag afnemen in plaats van toenemen. Zeker als je kind het gewenste gedrag nog niet vaak of automatisch vertoont, is het belangrijk om consequent positieve aandacht te geven aan dit gewenste gedrag (zie §3.2). In box 8.1 vind je een overzicht van welk gedrag je kunt negeren en welk gedrag juist niet.

Let er daarnaast op dat je **niet te veel gedragingen tegelijkertijd** probeert te negeren. Het wordt dan namelijk moeilijk om al dit gedrag consequent te blijven negeren. Focus daarom op één, twee

of maximaal drie lastige gedragingen die je graag wilt veranderen (denk aan de gedragingen die je hebt geselecteerd in module 1) en zorg ervoor dat je die systematisch negeert. Zo vergroot je de kans op succes van het negeren. In de online omgeving ga je gedrag kiezen om te negeren.



Box 8.1 Welk gedrag kun je negeren?

Gedrag dat je wel kunt negeren:

- Jammeren, drammen, schreeuwen, hard praten
- Vloeken, grote mond
- Gek doen, gezichten trekken, napraten
- Driftbuien (zonder agressief gedrag)

Gedrag dat je niet kunt negeren:

- Ongehoorzaamheid (zoals het overtreden van regels of het weigeren van een opdracht)
- Gevaarlijk gedrag (zoals roekeloos fietsen of met spullen gooien)
- Agressief gedrag (zoals schoppen en slaan)
- Spullen kapotmaken
- Gewenst gedrag

8.2 Hoe kun je lastig gedrag succesvol negeren?

Zoals eerder uitgelegd, betekent negeren dat je **geen enkele aandacht aan het gedrag schenkt**. Dit houdt in dat je niets zegt, discussies vermijdt, neutraal kijkt, geen oogcontact met je kind maakt, en doorgaat met waar je mee bezig bent. Draai jezelf ook weg van je kind of loop naar de andere kant van de kamer. Mocht je het moeilijk vinden om te negeren, dan kun je ook de kamer uitlopen. Het nadeel van de kamer uitlopen is echter dat je dan ook geen aandacht kunt schenken aan je kind zodra hij of zij positief gedrag vertoont (zie ook onderstaande aandachtspunten). Loop daarom alleen weg uit de kamer als dit de enige manier voor jou is om het gedrag van je kind te negeren (bijvoorbeeld als hij of zij zich vastklampt aan je arm of been).

Om lastig gedrag effectief te negeren, zijn onderstaande aandachtspunten van belang:

Aandachtspunt 1. Lastig gedrag kan eerst toenemen, houd vol!

Het is belangrijk om te weten dat het lastige gedrag van je kind eerst kan verergeren, voordat dit gedrag afneemt. Je kind zal jou namelijk waarschijnlijk uittesten om te kijken of je wel reageert als hij of zij maar lang genoeg doorgaat. Het negatieve gedrag zal dus alleen afnemen als je het gedrag elke keer negeert. Denk dus niet dat het negeren niet werkt bij je kind, maar realiseer je dat je negeren eerst moet blijven volhouden voordat het gedrag uitdooft. Vaak is het dus een goed teken dat het gedrag verergert; dit betekent dat het negeren werkt. Houd vol, en spreek jezelf indien nodig goede moed in door te denken: “Het gedrag wordt erger omdat mijn kind me uittest. Houd vol, ik ben op de goede weg.”