



IJsselland



**Uitgever:** GGD IJsselland

**Vormgeving/opmaak:** De Code, 's-Hertogenbosch

**GGD IJsselland**

Zeven Alleetjes 1, 8011 CV Zwolle

Postbus 1453, 8001 BL Zwolle

T (038) 428 15 00

F (038) 428 15 09

E [info@ggdijselland.nl](mailto:info@ggdijselland.nl)

I [www.ggdijselland.nl](http://www.ggdijselland.nl)

Colofon

*Anton zit met zijn eten te spelen. Hij gooit spruitjes naar zijn zusje. Moeder waarschuwt Anton dat hij ermee moet ophouden, maar Anton trekt zich er niets van aan en gaat gewoon door. Vervolgens pakt moeder Anton bij de arm en zet hem op de gang. Ze zegt tegen Anton: "Ik wil het niet hebben dat er met eten wordt gegooid. Als jij het niet kunt laten, dan moet je maar even alleen zitten."*

### **Straffen en belonen**

De bedoeling van straffen is dat u uw kind duidelijk maakt dat het een regel heeft overtreden. De straf moet zo snel mogelijk volgen na het moment van overtreden. Probeer een straf te verzinnen die iets te maken heeft met het ongewenste gedrag. Neem bijvoorbeeld iets wat uw kind leuk of fijn vindt even af. Overdrijf niet met het straffen. Vergeet niet uw kind een pluim of een complimentje te geven als het zich goed aan de regels houdt en dus geen grenzen overschrijdt!

### **Nog een paar tips**

- Stel gezamenlijk met uw kind regels op, dan voelt uw kind zich meer betrokken.
- Pas de grenzen aan gedurende de ontwikkeling van uw kind. Bijvoorbeeld het tijdstip waarop uw kind naar bed moet, zal naarmate het kind ouder wordt later worden.



IJsselland



Waar ligt de grens?

- Zet voor kinderen vanaf acht jaar regels op papier. Dit biedt houvast. Voor jonge kinderen kunt u de regels met plaatjes uitbeelden.
- Grenzen stellen is lastig, maar vergeet niet dat regels vaak wel acceptabel zijn als ze maar duidelijk en begrijpelijk zijn en consequent worden toegepast.

### **GGD IJsselland: samen werken aan gezondheid**

De Gemeenschappelijke Gezondheidsdienst (GGD) bewaakt, beschermt, bevordert de gezondheid van 430.000 inwoners in twaalf gemeenten in de regio IJsselland.

De GGD IJsselland is het centrale punt waar bewoners, gemeenten en samenwerkingspartners terecht kunnen met al hun vragen en vraagstukken op het gebied van de openbare gezondheidszorg.

Heeft u vragen, wilt u advies of meer informatie over gezonde tussendoortjes of andere gezondheidsonderwerpen? Van maandag tot en met vrijdag kunt u bellen met een tandheelkundig preventief medewerker, jeugdarts, jeugdverpleegkundige of doktersassistente van GGD IJsselland.



Over het stellen van grenzen in de opvoeding

## Waar ligt de grens?

Opvoeden van kinderen is een hele uitdaging, maar soms ook een opgave. Als ouder komt u vaak voor momenten te staan waarbij u zich afvraagt: wat moet ik nu doen of zeggen? Mag uw kind bijvoorbeeld zonder te vragen een snoepje pakken? Mag uw kind na veel zeuren toch een uur later naar bed? Mag uw kind zelf de televisie aandoen? Als ouder/opvoeder bepaalt u wat wel en niet mag. Welke grenzen stelt u in de opvoeding? In deze folder leest u meer over het belang van het stellen van grenzen en hoe u dat kunt doen.

## Waarom grenzen stellen?

Ouders stellen in de eerste plaats grenzen omdat ze bang zijn dat hun kind iets naars overkomt. Veiligheid speelt dus een rol. In de tweede plaats stellen ouders grenzen omdat ze het belangrijk vinden dat hun kind opgroeit met bepaalde waarden en normen. Ten slotte willen ouders dat hun kind rekening leert houden met anderen.

Van nature proberen kinderen hoe ver ze kunnen gaan om datgene voor elkaar te krijgen wat ze zelf willen. Door grenzen aan het gedrag van uw kind te stellen, is het voor uw kind duidelijk welke regels bij u thuis horen. Zo weet uw kind wat hij/zij van u kan verwachten. Grenzen geven dus duidelijkheid en daarmee een gevoel van veiligheid.



Waar ligt de grens

## Grenzen stellen hoe doet u dat?

Het is belangrijk om van tevoren met uw partner te overleggen welke grenzen u stelt, zodat u dezelfde regels voor uw kind hanteert.

### Geef aan wat uw kind wèl mag

Grenzen stellen doet u niet alleen door te zeggen wat uw kind niet mag, maar juist ook door te zeggen wat het wel mag. Door duidelijk aan te geven wat uw kind mag, kunt u voorkomen dat u de strijd met uw kind moet aangaan.

*Het is al twee dagen mooi weer. Moeder heeft Sanne beloofd dat ze morgen een ijsje mag. De volgende dag loopt Sanne met haar moeder naar de ijssalon. Samen bekijken ze de kaart waarop alle ijsjes staan afgebeeld. Moeder zegt: "Sanne, je mag een ijsje uitzoeken onder de € 0,70. Welk ijsje wil je?"*

### Nee zeggen en verbieden

Nee zeggen zonder uitleg maakt voor een kind weinig duidelijk. Daarom is het belangrijk dat u het gedrag benoemt wat u niet accepteert en waarom niet. Zorg ervoor dat als u iets verbiedt, uw kind u goed hoort. Wat u zegt moet in overeenstemming zijn met uw lichaamshouding. Blijf consequent; denk van tevoren na welke grenzen u stelt. Stel geen regels op die u niet waar kunt maken, dus doe wat u zegt: nee is nee en ja is ja.

*Jos en Marco rennen in de huiskamer achter elkaar aan. Vader komt binnen en zegt: "Jongens willen jullie daarmee stoppen, ik moet even bellen". Jos en Marco blijven door de kamer rennen. Vader zegt: "En nu stoppen! Ga maar naar buiten als jullie willen rennen. Ik heb rust nodig om te bellen."*

### Negeren

Vertel eerst waarom u het vervelende gedrag van uw kind geen aandacht geeft. Vervolgens negeert u dit vervelende gedrag, door niet te luisteren of weg te lopen.

*Mieke zeurt continu om een lolly. Moeder zegt: "Mieke, een half uurtje geleden heb je bij de thee al een koekje gehad, daarom krijg je nu geen lolly. Ik vind het belangrijk dat je niet teveel tussendoor snoept". Mieke blijft doorzeuren, maar moeder besteedt er geen aandacht meer aan. Ze gaat naar de huiskamer en bladert wat in een tijdschrift.*

### Apart zetten

Wanneer het onmogelijk is om het vervelende gedrag van uw kind te negeren, kunt u het even apart zetten. Zet uw kind op een niet te gezellige plaats, maar niet langer dan vijf minuten! Vertel waarom u dit doet en ga verder niet in discussie.