

Discipline en zelfbeheersing

Wat is discipline?

Veel ouders hebben moeite met het woord 'discipline'. Het doet ze denken aan vroeger, toen opvoeders streng en autoritair waren en kinderen niets hadden in te brengen. En sommigen doet het misschien denken aan ouders die te toegeeflijk zijn en geen nee durven zeggen uit angst de woede van hun kind op te wekken.

Veel ouders zijn vandaag de dag onzeker over hoe je lastig gedrag van kinderen moet corrigeren. Ze beseffen dat een tik geven niet de beste aanpak is vooral als dat gebeurt in woede. Slaan is bovendien een voorbeeld van agressief gedrag dat je liever niet voor doet aan je kind. Maar het alternatief, zoals een kind even apart zetten, helpt soms ook niet. En als je alles al hebt geprobeerd – van rustig praten en uitleggen, tot boos schreeuwen en soms een flinke tik - wat moet je dan doen? Zit je er dan te veel bovenop of corrigeer je juist niet genoeg? Het antwoord is: geen van beide.

Waarom discipline?

Discipline is bedoeld om kinderen zelfbeheersing bij te brengen. Het leert ze ook dat er consequenties vastzitten aan bepaalde acties. Bijvoorbeeld als ze regels overtreden, niet willen meewerken als je vraagt om iets te doen of doorgaan met vervelend of agressief gedrag. Kinderen discipline bijbrengen werkt alleen als ouders tegelijkertijd een warme en liefdevolle band met hun kind opbouwen. Dat doen ze door tijd, aandacht en genegenheid aan hun kind te geven. Praat veel met je kind, toon belangstelling voor de dingen op school en ga eens kijken als je kind moet voetballen.

Volwassenen en kinderen die over zelfbeheersing beschikken, zijn in het voordeel. Het helpt bij het maken en realiseren van toekomstplannen. Het lukt vaak beter om dingen vol te houden waar je niet direct voor wordt beloond. Daarom is het belangrijk dat kinderen leren regels en grenzen te accepteren en teleurstellingen te verwerken als ze niet krijgen wat ze willen.

Hoe pak je het aan?

Regels werken het beste als ze eerlijk zijn en – als kinderen ouder worden – in overleg worden vastgesteld. Zo kun je bijvoorbeeld niet onderhandelen over de bedtijd met een kind van drie, maar wel met een elfjarige.

Als je wilt dat je kind iets doet, is het belangrijk om een duidelijke instructie te geven: *'Jeroen het is etenstijd, kom nu aan tafel alsjeblieft.'* Als je wilt dat je kind ergens mee ophoudt, vergeet dan niet om een alternatief te geven en zeg wat hij wél moet doen: *'Stephanie, stop met je zusje slaan, houd je handen bij je.'*

Een valkuil in de opvoeding is dat ouders wel mopperen op ongewenst gedrag maar goed gedrag van hun kind niet opmerken en waarderen. Door ook aandacht te geven aan momenten dat kinderen zich goed gedragen, zorg je dat ze vaker dit goede gedrag vertonen.

TP/niveau1/

Positief opvoeden werkt

