

Zo stel je effectief grenzen

Houd vast aan 5:1 – Zeg vijf positieve dingen tegen je kind voor iedere correctie die je geeft.

Bedenk nadat je bij ongewenst gedrag hebt ingegrepen, hoe je het gedrag had kunnen **voorkomen**.

- ❑ Houd bij het stellen van grenzen je **emoties onder controle**; blijf rustig en neutraal, houd je boodschap kort en ga niet met je kind in discussie.
- ❑ Als je kind ongewenst gedrag laat zien, **reageer direct**. Hiermee voorkom je dat het gedrag uit de hand loopt.
- ❑ Kies een **reactie** die **past** bij het **ongewenste gedrag**. Geef bijvoorbeeld een Time Out als je kind niet doet wat je zegt. En geef je kind een taak als hij heeft gelogen.
- ❑ Kies een **reactie** die **past** bij de **leeftijd** van je kind. Bij een jonger kind kies je voor een kortere straf dan bij oudere kinderen.
- ❑ **Denk klein**. Een te grote straf levert veel werk op (en is dus vervelend) voor de ouders. Kleine straffen maken het haalbaar.
- ❑ **Reageer iedere keer hetzelfde** op ongewenst gedrag. Laat je reactie niet van je humeur afhangen.
- ❑ Gebruik eenvoudige, **duidelijke regels**. Deze kunnen kinderen makkelijk onthouden. Dat helpt ze om te doen wat er wordt verwacht.
- ❑ Geef de straf **meteen** na het ongewenste gedrag, zodat het voor je kind duidelijk is welk gedrag niet mag.
- ❑ **Doe wat je hebt afgesproken**. Geef iedere keer dat je kind ongewenst gedrag laat zien de straf die je daarvoor hebt afgesproken.
- ❑ **Denk vooruit**. Schat in wanneer je problemen kunt verwachten. Zorg dat je dan weet wat je moet doen. Gebruik duidelijke instructies om positief gedrag uit te lokken.
- ❑ **Als iets over is, is het over**. Kom er niet meer op terug.