

Tips om op een fijne manier grenzen te stellen

Dat regels je kind houvast geven, weet je ondertussen. Wat je misschien ook hebt ervaren, is dat het best lastig is om je kind zich aan jouw regels te laten houden en consequent te zijn. En moet je echt altijd consequent zijn? Hier lees je hoe je op een positieve wijze grenzen en regels kunt stellen en hanteren.

Waarom grenzen en regels jouw kind helpen:

Ben jij niet zo van de regels en laat je je kind meer vrij? Dan kan het goed zijn om te weten waarom het stellen van regels toch nuttig is:

- Je kind weet waar het aan toe is en dit geeft hem een gevoel van veiligheid.
- Je kind weet wat van hem wordt verwacht en wat het van jou als ouder kan verwachten.
- Je kind leert verantwoordelijk te zijn voor zijn eigen gedrag.
- Je kind ontwikkelt zijn geweten en kan zich handhaven in sociale situaties.

En met regels help je jezelf ook. Het is duidelijk wat jullie aan elkaar hebben, waardoor je niet over alles in discussie hoeft te gaan en je energie overhoudt voor leuke momenten.

Overigens wil je kind zich best aan regels houden, als hij het doel hiervan snapt.

Vanaf welke leeftijd kan mijn kind zich aan regels houden?

Om zich aan regels te kunnen houden, moet je kind dingen kunnen begrijpen, zoals wat het gevolg is van wat je doet. Onder de twee jaar is dit nog te moeilijk. Je kind hoort wel dat het iets niet mag (en kan heel bewust toch doen wat jij verbiedt) en snapt nog niet welk gevolg dit heeft.

Vanaf ongeveer anderhalf jaar ontdekt je kind dat het een persoontje is met een eigen wil en leert dat wat hij doet een bepaald effect heeft. Je kunt vanaf nu beginnen met een aantal duidelijke regels – maximaal drie – die terugkomen in verschillende situaties. Zoals 'aaien' (niet slaan) als je thuis speelt, op een verjaardag bent of naar de speeltuin gaat.

Welke regels helpen mijn kind?

Misschien vraag je je af wat normale regels zijn die in elk gezin gelden. Regels zijn persoonlijk en hangen af van jouw kind en jullie gezinssituatie. Voor dingen die al vanzelf gaan, hoef je geen regels op te stellen.

Als je zinvolle regels wilt stellen, kun je deze laten voortkomen uit je plichten als ouder, opgelegd vanuit de overheid: veiligheid (bijv. 'Je vertelt waar je buiten gaat spelen, zodat we je kunnen vinden als er iets gebeurt'), scholing (bijv. 'Je maakt je huiswerk, zodat je later een baan vindt') en gezondheid (bijv. 'Je gaat om 20.00 uur naar bed, zodat je genoeg slaapt').

Regels zijn natuurlijk afhankelijk van de leeftijd van je kind.

Tips voor het stellen van grenzen en regels

Hieronder vind je een aantal tips die je kunt gebruiken voor het opstellen van regels en het op een positieve manier handhaven hiervan:

- **Schrijf voor jezelf op welke regels jij belangrijk vindt in huis.** Bedenk bij elke regel wat het doel hiervan is: is het sociaal gewenst, is het voor jou of help je jouw kind ermee?
- **Hanteer maximaal vijf regels.** Meer wordt onoverzichtelijk en waarschijnlijk komt alles toch op deze vijf regels neer. Als je kind de hele dag hoort wat niet mag, wordt zijn hoofd zo vol dat hij niet meer kan luisteren. Veel regels maakt je kind onzeker, hij krijgt dan de boodschap dat hij het niet goed doet.
- **Stel regels die redelijk zijn en waarvan het doel duidelijk is.** Dan is je kind sneller bereid zich eraan te houden. Leg dit uit, bijv. 'Als je om 20 uur naar bed gaat, krijg je genoeg slaap en ben je fit voor de volgende dag'.
- **Formuleer je regels positief: Vertel welk gedrag je van je kind verwacht.** Het is makkelijker om iets wel te doen dan iets niet te doen, bijv. 'Loop weg als je boos bent' (in plaats van slaan) of 'Stop je handen in je zakken' (in plaats van niet aanraken).
- **Gebruik korte zinnen als je kind jong is.** Jonge kinderen horen alleen het eerste stukje van een zin en vooral dat waar de nadruk op ligt. Daarom heeft het juist een versterkend effect als je zegt wat je kind niet moet doen.
- **Laat je kind meedenken met de regels.** Dit kan vanaf ongeveer zeven jaar. Als je kind inspraak heeft, zal het gemotiveerder zijn om zich aan de regels te houden. Je kunt vragen: 'Hoe kunnen we er met elkaar voor zorgen dat het gezellig is in huis?'.
- **Help je kind inzicht te krijgen in moreel gedrag.** Vanaf 7 jaar kun je je kind hierbij helpen door regelmatig je kind vragen te stellen: 'Wat vind jij dat ... zou moeten doen? Moet ze het uitlenen terwijl ze het niet wil of nee zeggen?' en 'Wat zou jij doen in deze situatie?'. Zo leert je kind keuzes maken en verantwoordelijkheid nemen voor zijn gedrag.
- **Verander de regels als ze niet meer passend zijn.** Regels stel je op basis van jouw kind, zijn leeftijd en jullie gezinssituatie. Als de regels niet meer passend zijn, verander je ze naar regels die wel passend zijn.

Hoe help je jouw kind keuzes maken?

Kinderen hebben veel te kiezen en dat kan lastig zijn. Niet iedereen is even goed in knopen doorhakken. Hoe help je je kind keuzes te maken?

Van keuzes maken kan je kind veel leren, want kiezen is:

1. Je angst overboord gooien en op jezelf vertrouwen;
2. Risico's durven nemen, niet bang zijn voor het onbekende en je openstellen voor nieuwe dingen;
3. Fouten durven te maken, daar leer je tenslotte van. Elke keuze is een keuze, dus laat het als ouder ook gebeuren;
4. Vooral leuk, je hebt namelijk alle vrijheid en doet het meestal helemaal zelf.

Keuzes, keuzes, keuzes

De hele dag door maken we keuzes: 'Wat trek ik aan?', 'Wat doe ik op mijn boterham?', 'Ga ik lopend of op de fiets naar school?', 'Wil ik met iemand spelen na schooltijd?' Kiezen is een proces dat zowel bewust als onbewust gebeurt. Jonge kinderen vinden het vaak moeilijk om te kiezen uit meerdere mogelijkheden. Beperk het aantal mogelijkheden daarom voor ze. 'Wil je kaas of worst op je brood?', 'Doe je zelf je pyjama aan of zal ik je helpen?'. Zo maak je het helder en zal je kind sneller tot een keuze komen. Kinderen zijn visueel ingesteld, ze denken vaak in plaatjes. Wees daarom concreet en laat bijvoorbeeld de worst en de kaas even zien.

Vanaf een jaar of 4 komen kinderen voor grotere dilemma's te staan: 'Wie nodig ik uit op mijn verjaardag?', 'Welke onderwerp kies ik voor m'n spreekbeurt?'

Vanaf een jaar of 7 komen er weer nieuwe leermomenten: 'Wat maakt dat je aan Jip denkt, je speelt toch haast nooit met hem?', 'Over welk onderwerp wil je zelf ook meer weten?' Zak- en kleedgeld zijn prima middelen om uw kind de gevolgen van keuzes te laten ervaren en aanvaarden: kies je voor het één, dan moet je iets anders laten. Geef je meteen alles uit, dan kun je niet sparen voor iets duurdere enz.

Het is hierbij belangrijk dat je goed kijkt in welke fase je kind zit en wat je kind nodig heeft. (zie hand-out emotionele ontwikkeling)

Leuke boeken om te lezen:

How 2 talk 2 kids, effectief communiceren met kinderen, Adele Faber en Elaine Mazlish

Temperamentvolle kinderen, Eva Bronsveld

