



## Aanpak leefgroep 1 op basis van Triple P

Eigenaar: C. Verhenne

Versie: 2

Revisiedatum: 14/02/2017

Triple P betekent het Positieve Pedagogische Programma. Dit is een ondersteuningsprogramma voor ouders en begeleiders en heeft als doel opvoeden gemakkelijker te maken. Opvoeden kan buitengewoon lonend, stimulerend en plezierig zijn, maar soms ook veeleisend, frustrerend en een uitputtingslag. Het is een uitdaging voor elke ouder, om gezond en goed functionerende kinderen op te voeden binnen een liefdevolle en voorspelbare omgeving.

Er is niet één goede manier van opvoeden en er bestaan verschillende opvattingen over hoe je kinderen moet opvoeden. Uiteindelijk bepaal je als ouder/begeleider zelf hoe je met je kinderen om wil gaan en hoe je reageert op hun gedrag. Triple P kan je daarbij helpen en kan ook een aantal nuttige suggesties aanreiken die kunnen helpen bij de uitdagingen die je tegenkomt in de opvoeding van kinderen.

Positief opvoeden is een manier van opvoeden die erop gericht is de ontwikkeling van kinderen te bevorderen en op een opbouwende, niet kwetsende manier om te gaan met het gedrag van kinderen. De basis daarvoor ligt in een goede communicatie en positieve aandacht om kinderen te helpen zich te ontwikkelen. Een positieve opvoedingsaanpak stelt kinderen in staat de vaardigheden te ontwikkelen die ze in hun latere leven nodig hebben en zorgt ervoor dat ze lekker in hun vel zitten. Ze lopen daardoor minder de kans om (later) gedragsproblemen te ontwikkelen.

## **Positief opvoeden kent 5 belangrijke aspecten:**

### **1. Een veilige stimulerende omgeving:**

Jonge kinderen hebben een veilige omgeving nodig om te spelen en te ontdekken. In een veilige omgeving ben je als ouder zelf ook meer ontspannen terwijl je kind op onderzoek trekt.

Kinderen hebben ook een stimulerende omgeving nodig, zo doen ze nieuwe ervaringen op en ontwikkelen ze hun vaardigheden. Kinderen die goed spelen en actief bezig zijn, vervelen zich niet en lopen minder kans om ongewenst gedrag te vertonen of lastig te zijn in de ogen van hun ouders. Belangrijk is dat je als ouder op elk moment weet waar je kind is, met wie het samen is en wat het doet.

### **2. Leren door positieve ondersteuning**

Ouders moeten aanwezig en beschikbaar zijn voor hun kinderen.

Het kind leert meer als je hem stimuleert om dingen zelf op te lossen of te doen. Positieve aandacht en aanmoediging van ouders motiveren kinderen om nieuwe dingen te leren en hun vaardigheden verder te ontwikkelen. Als kinderen dingen doen die je graag wilt, zoals leuk spelen of geen ruzie maken, is het goed om daar aandacht aan te besteden. Als ouders waardering tonen voor de dingen die hun kind goed doet, is de kans groter dat een kind zich vaker zo zal gedragen en dit gedrag zal blijven herhalen.

Je kan een kind belonen door het een compliment te geven. Kinderen weten niet altijd goed wat het net is dat ze juist of fout doen, als dit niet verwoord wordt. Het is belangrijk om te benoemen wat ze juist goed doen (vb. "Mathis, wat ben jij mooi met de blokken aan het spelen." of "Kiana, dank je wel om op te ruimen." of "Laura, wat leuk dat je zo rustig met je broer speelt." ), door mee te doen met de activiteit waar het kind mee bezig is, of door iets extra's te geven ( vb. "Sam, zo flink dat je je bordje hebt leeggegeten. Je krijgt van mij een snoepje!").



### 3. Aansprekende discipline.

Dit houdt in dat je consequent bent en snel reageert op ongewenst gedrag om zo je kind te leren om zich op een betere, aanvaardbare manier te gedragen. Zo leren kinderen om verantwoordelijkheid op te nemen voor het eigen gedrag. Kinderen lopen minder risico op gedragsproblemen als hun ouders zich consequent en voorspelbaar gedragen. Blijf rustig bij ongewenst gedrag.

### 4. Realistische verwachtingen

Er kunnen problemen ontstaan wanneer ouders teveel of te vroeg verwachtingen stellen aan hun kinderen. Verwacht niet dat je kind perfect is en dat het alles goed zal doen.

Verwacht ook niet teveel van jezelf als ouder/opvoeder, want ook wij zijn niet perfect.

Opvoeden is iets wat je leert met vallen en opstaan.

### 5. Goed voor jezelf zorgen als ouder.

Goed ouderschap betekent niet dat je kind je hele leven bepaalt. Wanneer je eigen behoeften als volwassene worden vervuld, kun je makkelijker geduldig, consequent en beschikbaar zijn voor je kind.

#### Omgaan met ongewenst gedrag

##### 1. Stel duidelijke basisregels.

- regels moeten beperkt zijn in aantal
- regels moeten eerlijk zijn
- regels moeten gemakkelijk zijn om op te volgen
- regels moeten te handhaven zijn
- regels moeten positief worden gesteld

##### 2. Direct aanspreken als regels worden overtreden.

Zorg dat je de aandacht van het kind hebt, vertel hem wat het probleem is en waarom dat zo is. Beschrijf dan aan het kind wat het juiste gedrag is. Vb. *“Je rent door het huis, zo maak je iets stuk. Wat is onze regel over lopen in huis? Laat nu zien wat de goede manier is om in huis te lopen. Ga naar de deur en doe het over.”*

##### 3. Gebruik ‘gepast negeren’ bij kleine overtredingen.

Ongewenst gedrag dat niet zo belangrijk maar wel vervelend is, kan je simpelweg negeren, door er bewust geen aandacht aan te besteden. Dit betekent dat je het kind niet aankijkt en er ook niet tegen praat, draai zo nodig om en loop even weg of ga iets doen. Probeer rustig te blijven en bewust niet te reageren op het gedrag van het kind zolang het duurt. Prijs het kind zodra hij met zijn vervelende gedrag ophoudt en zich weer goed gedraagt.

Gepast negeren kun je alleen in bepaalde situaties doen. Het is geen geschikte aanpak bij meer ernstige problemen zoals iemand pijn doen of iets gevaarlijks ondernemen.



#### 4. Geef duidelijke, rustige instructies.

Wanneer je wil dat je kind iets gaat doen, volg dan deze stappen:

- Ga dichtbij het kind staan en zorg dat je zijn aandacht hebt

Stop met je bezigheden en ga naar het kind toe.

- Zeg het kind wat hij moet doen

vb. *Het is etenstijd. Kom nu aan tafel aub!*

*Stop met je broer te slaan, houd je handen bij je!* (bij ongewenst gedrag, moet je een alternatief geven)

- Geef je kind de tijd om mee te werken

Wacht ongeveer vijf seconden om het kind te laten doen wat je gezegd hebt.

- Prijs je kind voor zijn medewerking

Geef een compliment wanneer het kind goed luistert en de instructie opvolgt.

- Instructie éénmaal herhalen

Als je wil dat je kind iets doet, bv zich klaarmaken om naar toilet te gaan en er volgt niet meteen een reactie, herhaal dan je instructie opnieuw. Als het kind met een bepaald gedrag moet ophouden dan herhaal je de instructie niet opnieuw. Bij ongewenst gedrag moet één keer waarschuwen al voldoende zijn.

- Instructie afdwingen

Als het kind niet binnen de vijf seconden doet wat je zegt, moet daar een consequentie op volgen.

- Zet je instructies bij met een logische consequentie

Als het kind zich niet houdt aan een regel of duidelijk instructie niet opvolgt, kies dan een logische consequentie die past bij de situatie. Vb. stoppen met de activiteit of pak het speelgoed af waar je kind op dat moment mee bezig is. Logische consequenties werken het best wanneer ze kort zijn.

Het gaat als volgt:

- \* Pak het speelgoed af of stop met de activiteit voor 5 minuten
- \* herhaalt het kind het ongewenste gedrag
- \* Pak het speelgoed af of stop met de activiteit voor 30 minuten
  - \* Herhaalt het kind het ongewenste gedrag
  - \* Pak het speelgoed of stop met de activiteit voor de hele dag
  - \* Herhaalt het kind nog steeds het ongewenste gedrag
- \*Gebruik 'even stilzitten'

#### 5. 'Stil zitten' bij ongewenst gedrag

Dit is een korte, milde en effectieve manier om kinderen meer aanvaardbaar gedrag aan te leren. Gebruik de aanpak als het kind niet doet wat hem is opgedragen. Het houdt in dat het kind in dezelfde ruimte even opzij wordt genomen om stil te zitten op een door jou gekozen rustplek. Bijvoorbeeld op een stoeltje, tapijt of naast een muur. Geef in die tijd geen enkele vorm van

aandacht aan je kind. Het moet stilzitten, niet praten of aandacht trekken. Zodra het kind de vastgestelde tijd stil is gebleven, mag hij weer meedoen of verder gaan met zijn activiteit. Gebruik 1 minuut voor 2-jarigen, 2 minuten voor 3-5jarigen en max. 5 minuten voor kinderen tussen de 5 en 10 jaar.

Zorg dat het kind precies weet wat hem te wachten staat, als je de maatregel 'even stilzitten' voor het eerst gaat toepassen. Vertel het kind bij welk gedrag de maatregel gebruikt wordt en wat de regels zijn. Doe stap voor stap voor hoe 'stilzitten' in zijn werk gaat. Controleer of je kind begrijpt dat hij de vastgestelde tijd stil en rustig moet zijn geweest voordat hij van de plek af mag.

- Zeg het kind wat hij moet doen:

Grijp meteen in bij ongewenst gedrag ziet. Ga naar het kind toe, zorg dat je zijn aandacht hebt en zeg hem dan wat hij moet doen. *Vb. "Ik wil dat je nu ophoudt met je zusje weg te duwen, ga nu lief met haar spelen."* Als het gedrag stopt, prijs dan het kind dat hij doet wat je vraagt.

-Zet je instructie kracht bij met stilzitten:

Als het ongewenste gedrag doorgaat of na een halfuur weer voorkomt, zeg dan tegen het kind wat hij fout heeft gedaan en vertel welke consequentie daarop volgt. *Vb. "Je duwt je zus nog steeds weg, nu moet je even stilzitten"*. Wees rustig en standvastig en breng het kind zo nodig zelf naar de plek waar hij moet stilzitten. Negeer alle protesten, ga niet in discussie en ga ook geen preek afsteken.

-Herinner het kind aan de regels:

Herinner hem eraan dat hij terug mag meedoen aan de activiteit als hij tijdens de vastgestelde tijd rustig en stil is blijven zitten. Als het kind niet stil wil blijven zitten, kun je hem beter even apart zetten en gebruik maken van een rustige ruimte.

-Een nieuwe kans:

Kom niet direct terug op de aanleiding als het stilzitten voorbij is. Help het kind terug op gang te komen met de activiteit. Prijs het kind zodra je ziet dat hij zich goed gedraagt. Afhankelijk van de leeftijd en het ontwikkelingsniveau van het kind, kan op een rustig moment stil gestaan worden bij het incident. Let hierbij op dat het kind voldoende tot rust is gekomen, om een nieuwe escalatie te voorkomen. Als het ongewenste gedrag terug voorkomt, zal je het stilzitten misschien nog een paar keer moeten herhalen.

6. Gebruik de rustige ruimte voor meer ernstigere vormen van ongewenst gedrag

De rustige ruimte is een positieve disciplinemaatregel die niet schadelijk is voor kinderen. Je gebruikt deze maatregel in plaats van te schreeuwen, te dreigen met straffen of een kind dat storend gedrag stelt een tik uit te delen.

Bij een juist gebruik is de rustige ruimte, een effectieve manier om kinderen zelfbeheersing en meer acceptabel gedrag te leren. Je moet zelf wel rustig blijven. Als je boos wordt, loop je het risico je zelfbeheersing te verliezen en het kind hard aan te pakken. Het kind apart zetten geeft iedereen de kans om even af te koelen. De Rustige Ruimte wordt gebruikt wanneer stil zitten niet lukt, bij driftbuien of bij ernstig wangedrag zoals het pijn doen van anderen.

De rustige ruimte werkt ongeveer hetzelfde als even stilzitten. Het verschil is dat je bij deze

maatregel je kind in een ander vertrek zet, apart van alle anderen en even weg van de plek waar het probleem begon. Wanneer het kind de kamer verlaat, doe je de deur dicht. De rustige ruimte werkt het beste in een kamer die eerder saai en dus weinig prikkels heeft voor het kind. Het moet natuurlijk wel een veilige, goed verlichte en geventileerde ruimte zijn.

Korte perioden waar men gebruik maakt van de rustige ruimte zijn beter dan langere. Geef 1 minuut rustige ruimte voor 2-jarigen, 2 minuten voor 3-5 jarigen en max. 5 minuten voor kinderen tussen 5 en 10 jaar. Zorg ook hier dat het kind precies weet wat hem te wachten staat, als je de RR voor het eerst gaat toepassen. Neem rustig de tijd om aan het kind uit te leggen wat de RR is, zonder dat er een conflictsituatie is. Vertel erbij, bij welk ongewenst gedrag er gebruik wordt gemaakt van de rustige ruimte. Bij jonge kinderen kan je het stap voor stap voor doen. Controleer of het kind begrijpt dat hij vastgestelde tijd rustig moet zijn geweest voordat hij eruit mag komen.

Wanneer ernstig ongewenst gedrag voorkomt, volg dan deze stappen:

- Zeg je kind wat hij moet doen:

Grijp direct in wanneer je het ongewenste gedrag ziet gebeuren. Ga naar het kind toe en zorg dat je zijn aandacht hebt. Zeg welk gedrag moet stoppen. Prijs het kind wanneer hij doet wat hij zegt.

- Zet je instructie kracht bij door het kind naar de rustige ruimte te brengen:

Als het kind niet binnen de 5 seconden stopt met het ongewenste gedrag, zeg hem dan wat hij fout heeft gedaan en zeg wat daarvan de consequentie is. Wees rustig en resoluut en breng zo nodig het kind zelf naar de ruimte. Negeer alle protesten.

-Herinner je kind aan de regel:

Wanneer het kind naar de rustige ruimte wordt gebracht, zeg dan nogmaals duidelijk tegen het kind, dat hij eruit mag komen wanneer hij de vastgestelde tijd rustig is geweest. De tijd gaat pas in als het kind rustig is.

- Reageer niet op ongewenst gedrag terwijl je kind in de rustige ruimte zit.

- Wat doe je na de rustige ruimte:

Kom na afloop van de rustige ruimte niet onmiddellijk terug op het incident dat er aan vooraf ging. Help het kind om weer op gang te komen met zijn spel of andere activiteit. Prijs het kind zodra hij zich goed gedraagt. Afhankelijk van de leeftijd en het ontwikkelingsniveau van het kind, kan er op een rustig moment stil gestaan worden bij het incident. Let hierbij op dat het kind voldoende tot rust is gekomen om een nieuwe escalatie te voorkomen. Als het ongewenste gedrag terug voorkomt, zal je het gebruik van de rustige ruimte misschien nog een paar keer moeten herhalen.

