

*Michiel gooit vaak met zijn eten. Ik dreig dan wel met een straf en roep naar hem. Hij stopt als ik echt boos word. Een straf volgt meestal niet. Het gedrag stopt niet. Ik wil hier een oplossing voor.*

## Waarom straffen?

De begrippen 'straf' en 'beloning' gebruiken we vaak als ouder. Iedereen weet meteen dat met een straf iets negatief wordt bedoeld. Een beloning heeft een positieve bedoeling. Bij straffen willen we iets onaangenaams laten volgen op gedrag dat we niet wensen te zien. Bij belonen laten we iets aangenaams volgen op goed gedrag. Als ouder bepaal je natuurlijk wat je gewenst en ongewenst gedrag vindt. Dit is voor iedere ouder anders.

Eigenlijk is straffen iets onaangenaams. We moeten oppassen hoe we er mee omgaan! Belonen heeft vaak een beter resultaat en is minstens even belangrijk als straffen!

## Hoe straffen?

Er zijn verschillende soorten straffen.

- **Zeg wat niet mag** en **waarom** dit niet mag. Vermeld hierbij zeker **welk gedrag wel gewenst is**. Zeg dit met een kordate, rustige stem. Maak oogcontact zodat je weet dat het kind het zeker gehoord en begrepen heeft. *Bv. Jantje wil gaan buitenspelen. Mama zegt: "Nee, je gaat niet buitenspelen want we gaan zo eten. Je kan met je blokken spelen."*



- Ongewenst gedrag **negeren** kan een oplossing zijn als je kind met dit gedrag aandacht wil krijgen. Het is dan ook belangrijk dat je kind op andere momenten wel voldoende aandacht krijgt.

Verwacht in het begin geen spectaculair resultaat. Het kan eerst erger worden. Je kind heeft in het verleden geleerd met dat gedrag aandacht te trekken. Nu wil hij/zij uittesten wat er moet gebeuren om die aandacht toch te krijgen. Probeer hier niet op in te gaan totdat het gedrag stopt en je je kind terug kan belonen voor gewenst gedrag. *Bv. Kaat legt haar voeten op de tafel terwijl ze weet dat dit niet mag. Ze begint te lachen. Mama negeert Kaat haar gedrag en Kaat merkt dat ze hierdoor geen aandacht krijgt. Ze haalt haar voeten van de tafel. De mama geeft een compliment op het feit dat haar voeten mooi op de grond staan.*

Bepaald gedrag mag je niet negeren bv. slaan, agressie,... dan kan je je kind eventueel apart zetten.

- **Apart zetten**: je kind uit de situatie halen waar hij/zij aandacht krijgt of als je kind iets doet wat echt niet kan (bv. slaan). Zeg kort en krachtig waarom je hem/haar afzondert.

De richtlijn voor het apart zetten is ongeveer 1 minuut per jaar dat het kind oud is.

De plaats waar je je kind afzondert, is best op een neutrale plaats: niet leuk, maar ook niet gevaarlijk of angstig!

Kinderen gaan soms fel te keer als je ze afzondert. Ga niet in op het gedrag. Alleen als hij/zij uit de plaats komt als dit nog niet mag, zet hem/haar zonder veel woorden terug. Als je voor deze maatregel kiest, moet je volhouden! *Bv. Laura gooit met eten en haar broertje lacht daar mee. Laura wordt enkele minuutjes in de gang gezet om wat af te koelen.*

- Je kan je kind ook **iets leuks afnemen**. Dat kan iets materieel (afnemen van blokken) of een activiteit (niet meer samen gaan zwemmen) zijn. *Bv. Sam luistert niet in de winkel en zeurde telkens om iets anders. Nu krijgt hij geen nieuw speelgoedje.*

Er zijn een aantal aandachtspunten die belangrijk zijn bij straffen:

- **Duidelijkheid!** Het kind moet weten wat er wordt verwacht en wat er gebeurt als dit niet zo is.
- **Snel straffen!** Hierdoor is de relatie tussen de straf en het ongewenst gedrag duidelijk, het effect is groter en de sfeer is sneller terug beter.
- **Consequent zijn!** Doe wat afgesproken is. Als je een straf afspreekt en aankondigt, voer die dan ook uit.

- **Consistent straffen!** Telkens wanneer het ongewenst gedrag zich voor doet, moet je dit bestraffen; volharding is dus nodig.

- **Na de straf** moet het kind weer met een schone lei kunnen beginnen.

- Zoek als ouder **geen straf die je kind raakt!** Een straf heeft niet als doel kinderen te kwetsen of wraak te nemen, maar wel om hen bepaald gedrag af te leren.

- Een straf moet in **verhouding** staan met wat er **misgelopen** is.

- Straffen heeft heel wat **nadelen!** Bv. onaangename sfeer, het zelfvertrouwen kan verminderen,... Het is dus heel belangrijk dat je straffen beperkt tot het minimum!

## Onthoud!

- Zeg zeker welk gedrag gewenst is! Een straf geeft aan dat je kind iets fout deed. Het zou ook moeten aangeven hoe het kind zich wel zou moeten gedragen

- Het is nog steeds beter als we niet hoeven te straffen. Voortdurend straffen kan voor een negatieve sfeer zorgen. Geef veel aandacht aan het positieve gedrag. Belonen en straffen gaan hand in hand! Voor tips over belonen is er de themafolder 'belonen'.

Meer info: [www.groeimee.be](http://www.groeimee.be) of kom gerust eens langs voor een goede babbel in de opvoedingswinkel.

Met dank aan de opvoedingswinkel Turnhout en [www.groeimee.be](http://www.groeimee.be) voor de inhoud van de folder.

## Contact?

Opvoedingswinkel Mechelen  
Maurits Sabbestraat 119  
2800 Mechelen

T 015 29 83 27

E [opvoedingswinkel@mechelen.be](mailto:opvoedingswinkel@mechelen.be)

W [www.mechelen.be/opvoedingswinkel](http://www.mechelen.be/opvoedingswinkel)

## Open?

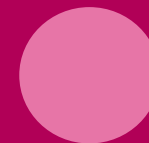
Maandag: 13u-19.30u

Woensdag: 9u-12u en 13u-17u

Vrijdag: 9u-12u

Of op afspraak.

De opvoedingswinkel is een initiatief van de stad Mechelen en het netwerk opvoedingsondersteuning met steun van de provincie Antwerpen en de Vlaamse overheid.



V.U.: Hilde Bekkers, departementshoofd Samenleving, Grote Markt 21, 2800 Mechelen - wettelijk depot D/2010/0797/072



# OPVOEDINGSWINKEL MECHELEN

## Straffen

