



### Wist u dat...

...85% van de kinderen tussen 4 en 12 jaar minstens één uur per week aan sport doet?...

Bron CBS

...vanaf ongeveer 6 jaar, als kinderen de verschillende munten herkennen, een kind oud genoeg is voor zakgeld?...

Bron [www.nibud.nl](http://www.nibud.nl)

...ouders het drukker hebben maar toch twee keer zoveel tijd besteden aan hun kinderen dan in 1980?...

Bron SCP

...Nederlandse kinderen het gelukkigst zijn van Europa?...

Bron Unicef



## Gezellig en leerzaam spelen

**Zelfstandig spelen kun je stimuleren door kinderen bezigheden aan te bieden die ze boeiend of leuk vinden. Een omgeving die veilig is en kinderen allerlei interessante dingen biedt om te doen of te onderzoeken, stimuleert de ontwikkeling van je kind en zorgt ervoor dat je kind actief bezig is en zich niet verveelt. Trek de natuur in (park, bos of strand), zorg voor voldoende speelgoed en bezigheden. Dat hoeft echt niet duur te zijn. Hieronder vind je enkele tips.**

### Knutselen

Via internet, thuis of op de computer in de bibliotheek vind je diverse internetpagina's die je helpen leuke knutselactiviteiten te bedenken, zoals [www.knutselen.nl](http://www.knutselen.nl), [www.knutselpagina.nl](http://www.knutselpagina.nl) of [www.speelzolder.nl](http://www.speelzolder.nl). Leg voordat je gaat knutselen een plastic tafellaken op tafel.

### Warm-koudspel

Warm-koud: verstop iets in de kamer en ondersteun het kind het ding te vinden door 'lauw', 'warm', 'hef' te zeggen als het kind in de goede richting gaat/kijkt. 'Koud', 'ijskoud' roep je als het de kind de verkeerde kant op gaat/kijkt.

### Fantasiespel

Fantasiespel stimuleert de taalontwikkeling en is belangrijk om de wereld te leren kennen en begrijpen. Fantasiespel is bijvoorbeeld spelen met blokken, poppen en vadersje/ moedertje, maar ook met dagelijkse dingen in huis. Een voorbeeld van fantasiespel is dat een pan een badje wordt voor de pop en een doos de trein om mee te reizen. Het naspelen van een bijzondere of alledaagse gebeurtenis helpt een kind een bepaalde gebeurtenis te verwerken. Wij doen dat door erover na te denken of erover te praten. Kinderen doen dat door het na te spelen.



# POSITIEF OPVOEDEN WERKT!

**Opvoeden is een leuke uitdaging en een belangrijke klus. Reden om ouders, verzorgers, opa's, oma's en andere opvoeders in het zonnetje te zetten. In deze krant vindt u informatie over opvoeden en opgroeien.**

Krant over opvoeden

## "Complimenten werken als toverstafjes"

Zo vertelt Elsbeth Kok-Oulad Ali, moeder van Jorik en Naima

**Elsbeth maakte een afspraak met een medewerker van het Centrum voor Jeugd en Gezin. Ze wilde dat haar kinderen beter zouden gaan luisteren en dat de sfeer in huis weer gezellig zou worden. De medewerker wees haar op de cursus Positief Opvoeden. Elsbeth is enthousiast en vertelt hier over haar ervaringen.**

### Wat heb je geleerd?

"Let goed op wat je kind goed doet en zeg er iets leuks over. Dat is één van de belangrijkste dingen die ik geleerd heb. Zeg bijvoorbeeld: 'Wat fijn dat je gelijk deed wat ik je vroeg.' Daarmee leerde ik mijn gemopper doorbreken. Want eigenlijk mopperde ik de hele dag door: 'Niet je zusje slaan, niet schreeuwen, treuzelen, zeuren, knoeien, aan mijn arm hangen terwijl ik een hete pan vasthoud'."

Ook de andere ouders in de cursus ontdekten dat ze regelmatig vergeten te zeggen wat ze wél willen dat hun kind doet. Ik heb geleerd om ook te praten met mijn kind, interesse te tonen in een knutselwerk, een spontane knuffel geven; daarmee motiveer ik mijn kind om zich goed te gedragen."

### Maar het lukt toch niet je kind groot te brengen met alleen complimenten?

"Nee helaas niet (zucht). De methode Positief Opvoeden leert me ook omgaan met ongewenst gedrag. Zoals: stel duidelijke regels. Niet teveel, vijf is genoeg. En stel ze het liefst op samen met de kinderen, want als je ze erbij betrekt zijn ze eerder geneigd zich eraan te houden. Ik heb geleerd mijn kind bij een overtreding direct aan te spreken. Ik ga naar hem toe, noem zijn naam, zeg nog maar één keer waar hij mee moet ophouden. Luistert hij niet, dan laat ik hem enkele minuten stil zitten op een stoeltje. Of ik geef een logische consequentie: 'Jullie maken nog steeds ruzie om de afstandsbediening? Oké, dan gaat de tv nu vijf minuten uit.'"

### Zo bijzonder zijn deze tips toch niet? Geef veel liefde, stel grenzen en handhaaf die consequent?

"Dat klopt, maar wat Positief Opvoeden aantrekkelijk maakt, is de aandacht voor hoe precies je het doet; de aandacht voor het detail. Kijk met een vergrootglas naar de situatie, wat deed je kind in de eerste minuut, wat in de tweede en wat deed jij als ouder? We legden als het ware ons eigen gedrag onder de microscoop en dat is leerzaam."

## CJG betrouwbare informatie en advies op maat

**Eet mijn kind genoeg? Hoe zorg ik ervoor dat mijn tienjarige dochter niet liegt? Hoeveel zakgeld geef ik mijn zoon van acht? Hoe verminder ik de kans dat mijn kind bezwijkt voor verleidingen als roken en drinken van alcohol? Hoe help ik mijn kind huiswerk te maken?**

Het CJG biedt informatie en advies over groei en ontwikkeling van kinderen. Er wordt onder andere gewerkt met de methode Positief Opvoeden/Triple P. Met behulp van Triple P wordt opvoeden gemakkelijker en plezieriger. Uit onderzoek en uit praktijkervaring blijkt dat positief opvoeden kinderen de beste kansen geeft om zich goed te ontwikkelen. Kinderen die positief worden opgevoed, voelen zich prettig en lopen weinig risico op het ontwikkelen van gedragsproblemen. Ouders die positief opvoeden, vinden het ouderschap plezieriger en genieten vaak meer van hun kinderen.



### Waar kun je bij het CJG voor terecht?

- Antwoorden op veelgestelde vragen en handige tips op [www.cjgleiden.nl](http://www.cjgleiden.nl) of [www.cjgzoeterwoude.nl](http://www.cjgzoeterwoude.nl).
- Via mail op de website je vraag stellen.
- Binnen twee dagen krijg je een reactie.
- Algemene folders om mee te nemen.
- Opvoedinformatie en -tips op een folder tijdens een kort gesprek.
- Lezingen over positief opvoeden en andere thema's.
- Persoonlijk advies tijdens drie á vier gesprekken. Je maakt een persoonlijk plan en oefent in vaardigheden.
- Cursussen in een groep met andere ouders.
- Cursussen voor kinderen bijvoorbeeld in sociale vaardigheden.

**Wil je liever telefonisch te woord gestaan worden, bel dan 088 CJGADVIES (088 254 23 84) Alle informatie staat op [www.cjgleiden.nl](http://www.cjgleiden.nl) of [www.cjgzoeterwoude.nl](http://www.cjgzoeterwoude.nl)**



## Colofon

### Uitgave van

Centrum voor Jeugd en Gezin Leiden  
[www.cjgleiden.nl](http://www.cjgleiden.nl)  
Centrum voor Jeugd en Gezin Zoeterwoude  
[www.cjgzoeterwoude.nl](http://www.cjgzoeterwoude.nl)

### Redactie

Marlies Schouten en Jeanette van der Meer  
JSO expertisecentrum voor jeugd, samenleving en opvoeding

### Vormgeving

Marian Bouthoorn

### Foto's

René Wouters en Bert de Jong (beeldbank CJG)  
Marian Bouthoorn

### Druk

Drukkerij Romer bv

### Met dank aan

Rob van der Donk en Triple P team van SO&T  
Gefinancierd door de gemeenten Leiden en Zoeterwoude



## Zelf kiezen! Over driftbuien in de ochtendspits...

Vader Rob die tips zocht en kreeg op het CJG

'Jasmijn had 's ochtends vaak last van driftbuien. Meestal ging het om een jurk die ze niet aan wilde, of juist wel.

Altijd was er iets niet goed en wilde ze wat anders. Ze werd boos en trok haar kleren dan weer uit. Ik werd er gek van. Ik wilde niet te laat op het kinderdagverblijf komen en vervolgens te laat op mijn werk zijn. Ik heb contact gezocht met het Centrum voor Jeugd en Gezin en kon terecht bij de jeugdverpleegkundige en bij de pedagogisch adviseur. Omdat ik bij de laatste het snelst terecht kon, hoopte ik bij haar een oplossing voor dit probleem te vinden.'

'De pedagogisch adviseur vroeg mij om een voorbeeld te geven van Jasmijn's driftbuien. Ik vertelde haar hoe Jasmijn de dag daarvoor nog boos was geworden toen ik haar een rode jurk aan wilde trekken. Het was al laat, ik verloor mijn geduld en riep dat ze niet zo moest zeuren. Jasmijn begon te huilen en hard te schreeuwen. Ik heb haar toen uiteindelijk hardhandig de jurk die ze zelf koos aangetrokken. Doordat de pedagogisch adviseur alles netjes op een rijtje zette, kwam ik erachter dat ik Jasmijn beloofde voor het huilen en schreeuwen door haar haar zin te geven.



## Stappenplan vooruit plannen bij een risicovolle situatie

Juist op drukke momenten loop je meer risico op lastig gedrag van kinderen. Dan is vooruit plannen belangrijk. Elders in deze krant vertelde Rob over zijn dochter Jasmijn. Om Jasmijn zover te krijgen dat zij rustig de jurk aantrok die Rob haar gaf, werkte hij met een stappenplan.

### Beschrijf de lastige situatie

- Opstaan en aankleden als iedereen 's ochtends op tijd de deur uit moet.
- Jasmijn maakt altijd een drama van het aankleden (wil altijd zelf kiezen).

### Wat kun je vooraf plannen of voorbereiden?

- Ik sta 's ochtends een kwartier eerder op zodat ik me minder gehaast voel.
- De avond ervoor dek ik alvast de tafel.
- Jasmijn en ik leggen 's avonds de kleren klaar die zij de volgende dag aandoet.
- Ik pak mijn eigen tas alvast in.
- De televisie blijft 's ochtends uit.
- Ik bespreek op een rustig moment met Jasmijn wat de regels voortaan zijn.

### Wat zijn de regels voor Jasmijn?

- Ik bepaal welke kleren Jasmijn draagt op kinderdagverblijf-dagen.
- Jasmijn trekt aan wat we de avond daarvoor samen hebben klaargelegd.
- Jasmijn kleedt zich in haar slaapkamer aan met mijn hulp.

### Boeiende activiteiten kiezen

- We doen het spelletje 'race tegen de klok'. Jasmijn zet de kookwekker op 10 minuten en probeert voordat hij afgaat haar kleren aan te hebben. Als dat haar lukt heeft ze gewonnen van de wekker.

### Wat is de beloning als het goed gaat?

- Jasmijn krijgt een compliment voor snel aankleden (zonder protest) en een dikke zoen.
- Jasmijn mag op de 'huis'dagen en in het weekend kiezen wat zij aan wil trekken.

Ik leerde Jasmijn dus eigenlijk dat als ze iets wilde, ze moest gaan huilen en schreeuwen.

Op verzoek van de adviseur heb ik een week bijgehouden hoe ik op Jasmijn's driftbuien reageerde. Ik zag dat ik haar vaker beloofde voor ongewenst gedrag. Ik heb toen met Jasmijn afgesproken dat ik bepaal wat zij aandoet op de drie dagen dat zij naar het kinderdagverblijf gaat. Als Jasmijn dan goed luistert, mag zij op de dagen dat ze thuis is zelf kiezen wat ze aandoet. Dat werkt!! Zonder driftbuien begint mijn dag een stuk prettiger, Jasmijn trekt nu de kleren aan die ik voor haar klaarleg. Ik prijs haar dan altijd: "Wat goed Jasmijn, dat je rustig deze jurk aantrekt. Morgen mag jij kiezen!"

Lees hieronder het stappenplan van Rob.

## Vijf basisprincipes Positief Opvoeden

### 1 Kinderen hebben een veilige en stimulerende omgeving nodig

Kinderen die fijn spelen, vervelen zich niet en vertonen minder negatief gedrag. Als je huis veilig ingericht is, hoef je als ouder minder te verbieden.

### 2 Kinderen leren het meest door positieve aandacht en steun

Belangstelling tonen, je kind aanmoedigen en vooral letten op wat ze goed doen. Zo motiveer je je kind om nieuwe dingen te leren en zich te ontwikkelen.

### 3 Ouders geven heldere instructies en reageren snel op ongewenst gedrag van hun kind

Zo lukt het je om rustig te blijven en loopt het gedrag van je kind niet uit de hand.

### 4 Koester realistische verwachtingen

Ideale kinderen bestaan niet. Ideale ouders evenmin. Ieder kind is uniek, ontwikkelt zich in eigen tempo en maakt wel eens fouten. De wil om een perfecte ouder te zijn, leidt meestal tot frustraties.

### 5 Zorg goed voor jezelf als ouder

Ouders mogen tijd voor zichzelf nemen en leuke dingen doen. Wie zich goed voelt heeft meer energie voor de kinderen.

## Opvoedquiz

Voed jij je kinderen positief op?

### 1 Als mijn kind al 10 minuten rustig aan het spelen is met puzzelen...

- A** dan laat ik hem gewoon rustig verder spelen.  
**B** dan loop ik even langs en zeg: "Wat ben jij lekker aan het puzzelen, knap hoor."  
**C** dan laat ik mijn kind weten dat de puzzel na afloop zeker opgeruimd moet worden.

### 2 Je kind komt thuis van school, is zijn tas vergeten, maar moet nog een taak maken. Wat doe je?

- A** je laat je kind zoeken naar mogelijke oplossingen en bekijkt samen welke de beste is.  
**B** 't is de eerste keer; je schrijft een briefje voor de leerkracht.  
**C** de volgende dag moet jouw kind de leerkracht uitleggen waarom de taak niet gemaakt is.

### 3 Je kind speelt binnen met een bal, terwijl de regel is dat dit alleen buiten mag. Wat doe je?

- A** ik zeg hem: "Je weet dat dit niet mag, leer je het dan ook nooit?"  
**B** ik vraag: "Weet je nog wat de regel is over voetballen in huis?" Als mijn kind het niet meer weet, herinner ik hem opnieuw aan de regel: "In huis wordt niet gevoetbald. Buiten mag je voetballen" en stimuleer hem om dat te doen.  
**C** ik pak de voetbal af en stuur hem naar zijn kamer.

### 4 Als jij en je partner onenigheid over de opvoeding hebben, is het goed voor je kinderen als je...

- A** rustig blijft, maar laat zien dat meningsverschillen erbij horen en opgelost kunnen worden.  
**B** aan je kind vraagt wie van jullie gelijk heeft.  
**C** het conflict openlijk bespreekt, zelfs als de emoties hoog oplopen. Zo leren kinderen met conflicten om te gaan.

### 5 Als mijn kind tv kijkt en we gaan eten...

- A** roep ik vanuit de keuken: "Aan tafel!"  
**B** loop ik naar mijn kind toe en vraag: "Kom je aan tafel?"  
**C** loop ik naar mijn kind toe en zeg: "Ik wil dat je de televisie uitzet en aan tafel komt, want we gaan eten."

### 6 Om mijn kind te leren welk gedrag ik niet wil zien is het belangrijk dat ik...

- A** consequent reageer op ongewenst gedrag van mijn kind.  
**B** mijn kind laat merken en voelen wat hij verkeerd doet.  
**C** mijn kind streng toespreek, zodat hij weet dat ik het meen.



## Samen doen Koekjes bakken en versieren

### Wat heb je nodig?

- 250 gram bloem
- 1 pakje vanillesuiker
- 100 gram suiker
- 125 gram roomboter
- 1 ei
- om te versieren: glazuur, gemaakt van poedersuiker en druppels water of citroensap

### Hoe moet je het maken?

Verwarm de oven voor op 200°C. Meng de bloem, suiker, vanillesuiker, het ei en de boter in een kom en kneed alles goed tot een glad deeg. Pak een zeef en strooi hiermee een laagje bloem op het aanrecht. Rol het deeg uit tot het 1,5 centimeter dik is (lekker dik!). Snijd met een koekvorm of een mesje voorzichtig sterren uit van ongeveer 5 centimeter omtrek. Leg de koekjes op vetrij bakpapier en bak ze 12-15 minuten in de voorverwarme oven. Bak ze niet te lang, ze worden bij het afkoelen hard. Dan gaan we de koekjes versieren. Maak glazuur door een aantal eetlepels poedersuiker te vermengen met een paar druppels water en/of citroensap en roer dat tot een papje. Versier de koekjes met glazuur.



Antwoorden Quiz 1-B - 2-A - 3-B - 4-A - 5-B - 6-A

## Hoe werk je als ouders samen als een team?

De ideeën die jij hebt over de opvoeding van jouw kind, zijn verbonden met je eigen opvoeding. Jij en je partner komen uit verschillende gezinnen met soms andere gebruiken. Het is dan ook normaal als je het soms oneens bent. Goed samenwerken voorkomt dat je door meningsverschillen spanningen of ruzies krijgt. Deze tips helpen hierbij.

### Tip 1 Openhartige gesprekken

Bespreek met je partner hoe jij over de opvoeding denkt. Vertel wat jij belangrijk vindt voor de opvoeding van jullie kind. Wat zijn je dromen en wat zijn je angsten? Vergeet niet om ook de dagelijkse zaken, zoals de verdeling van taken in huis, door te nemen.

### Tip 2 Rustige momenten

Kies, wanneer je het niet eens bent met hoe je partner dingen aanpakt, een rustig moment om er samen over te praten. 's Avonds bijvoorbeeld als je kind in bed ligt. Zet de tv, de computer en (mobiele) telefoon uit en bespreek maximaal twee problemen. Zoek samen naar een oplossing en bekijk een week later of de oplossing gewerkt heeft.

### Tip 3 Bied een luisterend oor

Als er overdag moeilijkheden waren, geef je partner dan de kans om te vertellen hoe hij/zij een situatie heeft aangepakt en wat het effect daarvan was. Dit doe je door goed te luisteren. Geef alleen je mening als daarom gevraagd wordt. Als jij tips en adviezen geeft terwijl de ander aan het vertellen is, kun je jouw partner het gevoel geven dat je kritiek hebt.

### Tip 4 Werken aan oplossingen

Bedenk samen oplossingen voor een opvoedingsprobleem dat speelt in jouw gezin. Bespreek de voor- en nadelen van elke oplossing. Bespreek samen welke oplossing je het beste en meest haalbaar vindt. Spreek af wanneer je die oplossing gaat gebruiken en steun elkaar als je dit doet.