

# GRENZEN STELLEN

## WAAROM MOET JE GRENZEN STELLEN?

### Regels en grenzen geven kinderen veiligheid en structuur.

Mag je kind alles? Dan wordt het gedrag moeilijker. Je kind wil de baas zijn, het huult meer, het gedrag kan agressiever worden, het kan moeilijk omgaan met een 'nee' of met frustraties.

## TIPS

### Stel duidelijke regels en grenzen

- Zeg duidelijk wat je wel verwacht van je kind.  
*"Ik wil niet dat je in de zetel springt, in de zetel mag je zitten. Springen mag je buiten doen."*
- Zeg concreet wat je kind niet mag doen.  
*"Ga je nu eindelijk eens braaf zijn?" wordt "stop met heen en weer lopen en kom stil op je stoel zitten."*
- Geef een alternatief. Of laat je kind kiezen.  
*"Spring op de mat of buiten of waar denk jij dat je nog mag springen?"*
- Jij en je partner gebruiken best dezelfde regels.

### Wat als je kind een grens overschrijdt?


- Reageer direct, voor het escaleert en voor het jezelf boos maakt.
- Zeg duidelijk 'nee'. Zeg ook wat je niet goed vindt en waarom.
- Wees consequent: 'nee' blijft 'nee'.
- Geef een alternatief.
- Herhaal je verbod geen 20 keer.  
*"Nee, ik vind het niet goed dat je nog televisie kijkt. De televisie gaat uit. We hadden afgesproken dat je een halfuur televisie zou kijken. Je kan wel met de blokken spelen of een puzzel maken."*


### Wat als je kind boos wordt?

- Discussieer niet. De regel blijft gelden.
- Blijf zelf rustig.
- Toon begrip voor de boosheid van je kind.  
*"Je bent boos omdat je niet meer op de computer mag spelen. Dat begrijp ik, maar de afspraak was 1 uurtje en dat blijft zo."*



**Hopon**  
A&M Hellinckxstraat 45, 1083 Ganshoren  
**i-mens vzw** Hoofdzetel  
Tramstraat 61, 9052 Zwijnaarde  
ON 0416 603 716 RPR Gent

 02 421 79 91  
078 15 25 35  
(24/24 - 7/7)

 **Hopon**  
hopon@i-mens.be  
www.i-mens.be/opvoedingsondersteuning  
of via de QR-code:  
**i-mens vzw**  
info@i-mens.be  
www.i-mens.be



# METTRE DES LIMITES

## POURQUOI DEVEZ-VOUS METTRE DES LIMITES ?

**Les règles et les limites offrent de la sécurité et une structure aux enfants.**

Et si vous laissez votre enfant tout faire ? Il deviendra difficile. Votre enfant voudra prendre le dessus, pleurera davantage, deviendra peut-être plus agressif, il peut être difficile de gérer un « non » ou des frustrations.

## CONSEILS

### Fixez des règles et limites claires

- Dites clairement à votre enfant ce que vous attendez de lui.  
*« Je ne veux pas que tu sautes dans le fauteuil, mais tu peux t'y asseoir. Tu peux sauter à l'extérieur. »*
- Exprimez concrètement ce que votre enfant ne peut pas faire.  
*Au lieu de « Veux-tu bien être sage ? », dites plutôt « Arrête de courir partout, et viens t'asseoir calmement sur ta chaise. »*
- Proposez une alternative ou laissez votre enfant choisir.  
*« Tu peux sauter sur le paillason ou dehors. Ou as-tu une autre idée d'où tu peux sauter ? »*
- Il est préférable que votre partenaire et vous imposiez les mêmes règles.

### Que faire si votre enfant franchit une limite ?

- Réagissez directement avant que la situation ne dégénère et que vous ne vous fâchiez.
- Dites clairement « non ». Exprimez aussi ce que vous n'appréciez pas et pour quelles raisons.
- Soyez cohérent : un « non » reste un « non ».
- Proposez une alternative.
- Ne répétez pas 20 fois votre interdiction.  
*« Non, je trouve que ce n'est pas une bonne idée que tu continues de regarder la télévision. On va l'éteindre. Nous avons convenu que tu regarderais la télévision durant une demi-heure. Tu peux jouer avec tes blocs de construction ou faire un puzzle. »*


### Que faire si votre enfant se met en colère ?


- Ne discutez pas. Maintenez la règle.
- Gardez votre calme.
- Faites preuve de compréhension face à la colère de votre enfant.  
*« Tu es fâché parce que tu ne peux plus jouer à l'ordinateur. Je comprends, mais nous avons convenu que tu jouerais 1 heure et nous nous y tiendrons. »*

versie 07/2022



**Hopon**  
A&M Hellinckxstraat 45, 1083 Ganshoren  
**i-mens asbl** Siège social  
Tramstraat 61, 9052 Zwijnaarde  
BCE 0416 603 716 RPM Gand

 02 421 79 91  
078 15 25 35  
(24/24 - 7/7)

 **Hopon**  
hopon@i-mens.be  
www.i-mens.be/opvoedingsondersteuning  
ou par code QR:  
**i-mens asbl**  
info@i-mens.be  
www.i-mens.be

