

POSITIEF OPVOEDEN

WAT IS POSITIEF OPVOEDEN?

Kinderen worden niet geboren met het besef van wat mag en niet mag. Dat leren ze gaandeweg. Wij kunnen hen daarbij helpen. Kijk en luister naar je kind. Maak afspraken, zoek samen met je kind wat kan en niet. Richt je aandacht op wat je wenst. Geef jezelf en je kind tijd en ruimte om samen te proberen en te experimenteren. Iedereen wil graag een veilige, stimulerende omgeving om in te groeien.

VEILIGE BASIS

- Laat je kind voelen dat je het graag ziet (knuffelen, spelen, lachen, troosten, praten ...).
- Herken, benoem en laat emoties toe, ze mogen er zijn. *Boos zijn is ok, ik ben ook soms boos. Ben je verdrietig, wil je vertellen wat er gebeurde?*
- Geef uitleg en informatie. *Ik geef je nu geen koek, we gaan binnen 5 minuten aan tafel en dan heb je geen honger meer.* Zo begrijpt je kind jou en de wereld beter.

GRENZEN STELLEN

- Grenzen bieden structuur en zorgen ervoor dat een kind zich veilig voelt.
- Maak afspraken over wat kan en niet kan, betrek je kind hierbij en bespreek dit samen.
- Zeg 'Ik wil ... i.p.v. dat mag niet': 'ik wil dat je stil bent' is concreter dan 'geen lawaai maken' of 'wees eens flink'.
- Geef je kind keuzes in plaats van bevelen 'poets je je tanden voor of nadat je je pyjama aantrekt?' Dit verkleint de kans op een machtsstrijd.

WAT BIJ ONGEWENST GEDRAG?

- Stel jezelf (en je kind) de vraag: wat gebeurde er nu precies, wat wil je kind zeggen met zijn gedrag (wenen, tieren, driftbui, teruggetrokken ...)?
- Zoek samen naar alternatieven en oplossingen: *'met de blokken gooien is niet ok want dan gaat het speelgoed stuk, je kan ermee stapelen of ze in deze zak gooien. Heb jij nog een idee?'*
- Leer je kind omgaan met frustratie, verdriet en angst: *ik zie dat je boos bent, het is ook niet leuk te verliezen. Het spel omgooien is niet ok, hoe kan je het de volgende keer anders aanpakken?*
- Ruil straffen in voor een logisch gevolg, een natuurlijke consequentie. *Gooit je kind eten op de grond, laat het dan (samen met jou) opruimen.*
- Laat je kind nadenken over hoe het iets kan goedmaken *'Wat kan jij doen om het te herstellen/weer goed te maken?'*

① TIPS

- Neem regelmatig tijd voor jezelf.
- Geef niet te snel op, blijf regels herhalen en uitleggen.



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



L'ÉDUCATION POSITIVE

QU'EST-CE QUE L'ÉDUCATION POSITIVE ?

Les enfants ne savent pas dès la naissance ce qu'ils peuvent faire ou non. Ils l'apprennent progressivement et nous pouvons les y aider. Regardez et écoutez votre enfant. Définissez des accords, cherchez avec votre enfant ce qui est autorisé ou non. Concentrez votre attention sur ce que vous souhaitez. Donnez-vous, à votre enfant et vous, le temps et l'espace d'essayer et d'expérimenter

DES BASES SÛRES

- Montrez à votre enfant que vous l'aimez (en lui faisant des câlins, en jouant, en riant, en le consolant, en discutant avec lui...).
- Reconnaissez, nommez et autorisez les émotions. Elles sont légitimes.
Tu as le droit d'être fâché ; moi aussi, je suis parfois fâché.
Tu es triste ? Tu veux me raconter ce qui s'est passé ?
- Donnez des explications et des informations. *Je ne te donne pas de biscuit maintenant, car nous passons à table dans 5 minutes et sinon, tu n'auras plus faim.* Votre enfant vous comprendra ainsi mieux, de même que le monde qui l'entoure.

FIXER DES LIMITES

- Fixer des limites apporte de la structure et permet à votre enfant de se sentir en sécurité.
- Définissez des accords sur ce que votre enfant peut faire ou non, impliquez votre enfant et discutez-en ensemble.
- Dites « j'aimerais... » plutôt que « tu ne peux pas faire ça » : « j'aimerais que tu sois calme » est plus concret que « ne fais pas de bruit » ou « sois sage ».
- Proposez des choix à votre enfant plutôt que de lui donner des ordres : « Tu veux te brosser les dents avant ou après avoir mis ton pyjama ? »
Cela réduit le risque de bras de fer entre vous.

QUE FAIRE EN CAS DE COMPORTEMENT INAPPROPRIÉ ?

- Demandez-vous et demandez à votre enfant : que s'est-il passé ? Que veut me dire mon enfant par son comportement (pleurs, cris, colère, mise en retrait...)?
- Cherchez ensemble des alternatives et solutions : « on ne peut pas lancer les blocs, sinon cela va casser le jeu ; par contre, on peut les empiler ou les jeter dans le sac. Tu as d'autres idées ? »
- Apprenez à votre enfant à gérer la frustration, la tristesse et l'angoisse : « je vois que tu es fâché ; c'est vrai que ce n'est pas chouette de perdre. Tu ne peux pas renverser le jeu, mais comment pourrais-tu réagir la prochaine fois ? »
- Les punitions doivent être une conséquence logique. *Si votre enfant jette sa nourriture par terre, demandez-lui de nettoyer (avec vous).*
- Faites réfléchir votre enfant à la manière dont il peut réparer une bêtise: « Que peux-tu faire pour réparer ? »


① CONSEILS


- Prenez régulièrement du temps pour vous.
- N'abandonnez pas trop vite, mais continuez de répéter et d'expliquer les règles.

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

