

OP HET POTJE VOOR EEN STICKER

Stickers plakken, zonnetjes tekenen, kruisjes sparen: met een beloningssysteem kunnen ouders hun kinderen stimuleren hun kamer op te ruimen of zindelijk te worden. Maar wat leert een kind van een cadeautje voor goed gedrag?

Tycho was drie en een half jaar toen zijn ouders vonden dat hij eraan toe was om zindelijk te worden. Over een half jaar ging hij naar de basisschool, waar de juf hem niet kon verschonen. Om Tycho een handje te helpen, bedachten zijn ouders een beloningssysteem.

Als hij had geplast, mocht hij op een kaart met lege vakjes een sticker plakken. Had hij gepoept, dan was dat goed voor twee stickers. Waren alle vakjes vol, dan kreeg hij een cadeautje. Binnen een week was Tycho overdag en 's nachts zindelijk en had hij zijn cadeau verdiend.

Zo'n beloningssysteem is een goede manier om een kind te verleiden, zegt opvoedkundige Marcha Verdurmen. "Het maakt iets interessant op een positieve manier. Je laat een kind ergens het voordeel van inzien." Zoals het voordeel om zindelijk te worden.

"Door de superabsorberende luiers van tegenwoordig voelen kinderen letterlijk geen aandrang om naar de wc te gaan. Waarom zou je opstaan om te gaan plassen als je aan het spelen bent, als je ook in je broek kunt plassen?"

Maar ook oudere kinderen zijn volgens Verdurmen met een beloning gemakkelijk tot goed gedrag aan te zetten. Al is niet alles met stickers op te lossen. "Negatief gedrag is vaak een manier om aandacht te vragen. Reageer je steeds op dat vervelende gedrag, dan wil je kind geen cadeautje. Hij heeft al wat hij wil: aandacht."

In workshops legt Verdurmen ouders uit hoe om te gaan met dat negatieve gedrag.

Beloningssystemen komen daarbij op de tweede plaats. "Reageren op wat een kind wel goed doet is vele malen effectiever. Stickers plakken, zonnetjes tekenen of kruisjes zetten doe je als je wil dat je kind iets doet waarover jullie steeds strijd hebben." Zoals het opruimen van zijn kamer. "Belonen is een tijdelijk middel dat ervoor zorgt dat gedrag ingesleten raakt, zodat je er ook weer mee kunt stoppen. De strijd verandert in iets positiefs."

EIGENHEID

Justine Mol, coach geweldloos communiceren en auteur van 'Opvoeden in vertrouwen - opvoeden zonder straffen en belonen', is geen voorstander van beloningssystemen. "Een beloningssysteem is goed voor hondjes, niet voor mensen. Het gaat voorbij aan de eigenheid en verantwoordelijkheid van een kind."

Belonen belet een kind innerlijke motivatie te ontwikkelen, vindt Mol. "Een kind gaat iets doen, omdat hij er iets voor krijgt en leert niet door te zetten om iets te bereiken, of dat het prettig is om een bijdrage te leveren aan het huishouden. Terwijl jonge kinderen die motivatie van nature wel hebben."

Ouders kunnen de eeuwige strijd om een onopgeruimde kamer volgens Mol beter anders bekijken. "Ouders worden het zat, omdat ze als uitgangspunt hebben dát kinderen hun kamer moeten opruimen. Waarom? Omdat het hen rust geeft? Misschien geeft het een kind juist rust als alles om hem heen ligt."

Haar tip: zoek de grens. "Mijn grens lag bij een opgeruimde huiskamer, die we samen netjes hielden. De kamers van mijn kinderen was hun ding, ook al maakten ze er soms een rommeltje van. Op die manier hield ik rekening met mijn behoeften én met die van mijn kinderen."

COMPETITIE

Mol vindt dat een beloningssysteem voor ongezonde competitie zorgt, waarbij broertjes en zusjes zich met elkaar vergelijken en zenuwachtig worden als de anderen het beter doen. Maar met een beetje competitie binnen het gezin is niets mis, vindt opvoedkundige Verdurmen.

“Competitie vind je overal: op school, op de sportclub. Waarom zou dat in het gezin niet mogen? Het gezin is ook een leerschool. En wordt het een felle strijd, dan grijp je als ouders in.”

Meer informatie over Opvoedkundige Praktijk De Vlinder van Marcha Verdurmen op www.opvoedkundige.com. Informatie over het werk van Justine Mol: www.comma2me.nl.

Tips van opvoedkundige Marcha Verdurmen

Zo voer je een beloningssysteem in:

- Begin eenvoudig, met een haalbare afspraak, zoals: twee stickers zijn goed voor een cadeautje. Daarna gaat het om drie stickers, vier. Elke keer maak je het net even moeilijker.
- Hou de cadeautjes klein. Ook oudere kinderen vinden persoonlijke aandacht, samen iets doen, al erg leuk.
- Merk je dat de interesse voor het belonen afneemt, terwijl je kind het goede gedrag wel vertoont, bouw het belonen dan langzaam af. Je doel is bereikt.
- Zorg ervoor dat je zelf enthousiast blijft. Een beloningssysteem is alleen effectief als ook jij gemotiveerd bent om er een succes van te maken.

Tips van coach Justine Mol

Dit kun je doen in plaats van belonen:

- Betrek kinderen bij het opstellen van regels en afspraken. Dan houden ze zich er eerder aan.
- Leef het gedrag dat je graag in het kind terugziet, voor.
- Zeg (vaker) dankjewel. Vertel hoe blij of verrast je met iets bent. Vertel dat iets je rust, plezier of gemak geeft.
- Geniet mee met je kind als hij blij en trots is dat zijn kamer is opgeruimd of als hij alle sommen goed heeft. Zeg 'gelukt!' in plaats van 'goed zo!'