

TRIPLE P: OPVOEDEN MET EEN DOSIS OPTIMISME

Triple P, ofwel het positief pedagogisch programma, is bezig met een opmars in Nederland. Het lijkt het zóveelste hulpprogramma voor ouders met opvoedproblemen, maar het werkt wel.

Elke gemeente moet vanaf 2012 minimaal één Centrum voor Jeugd en Gezin hebben waar ouders terecht kunnen voor jeugdgezondheidszorg en hulp bij opvoedingsproblemen. Uit de programma's voor opvoedingsondersteuning wordt daarbij steeds vaker gekozen voor het internationaal geroemde Triple P. Dat zegt pedagoge Geraldien Blokland van het Nederlands Jeugdinstituut in Utrecht.

- 'In vijf dagen een superouder' jubelt opvoedblad j/m over Triple P. Alle andere opvoedprogramma's kunnen dus van tafel?

Blokland: „Die kop vind ik erg heftig, Triple P werkt niet in vijf dagen, nee. Bij hardnekkige problemen duurt het echt veel langer. Al kan een gemiddeld gezin er snel effect mee hebben. Je kunt er snel steviger door in je schoenen komen te staan.”

- Was het nodig, nóg een opvoedprogramma? In Nederland bestaan al meer dan zeventig goedgekeurde interventies.

„Veel van die programma's zijn bedoeld voor de aanpak van specifieke problemen, zoals angststoornissen en bedplassen. Triple P is breder toepasbaar en richt zich op alle ouders. In een centrum voor Jeugd en Gezin is dat belangrijk. Bovendien is slechts een klein deel van de jeugdinterventies, ik denk minder dan tien, al bewezen effectief. In Nederland is tot nu toe weinig geld gestoken in onderzoek naar de effectiviteit van hulpprogramma's.”

- Dit wonderprogramma is wél effectief bevonden?

„Ja, Triple P is gebaseerd op jaren van onderzoek. Het is een van oorsprong Australisch programma, dat al zo'n twintig jaar geleden is ontwikkeld. De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) noemt positief opvoeden een van de meest veelbelovende preventieprogramma's ter wereld.”

- Positief opvoeden klinkt als heel veel goed vinden.

„Dat betekent het zeker niet. Deze methode zegt juist dat het beter is om bij ongewenst gedrag snel in te grijpen, dan om het eerst een tijdje te laten gaan. Want dan kan een situatie escaleren en zijn vaak zwaardere maatregelen nodig.”

- Hoe werkt positief opvoeden dan wel?

„Neem een probleem als niet luisteren, dat in de top drie van opvoedproblemen staat. Wat doen ouders? Ze gaan herhalen, worden boos, schreeuwen en geven hun kind uiteindelijk straf. Ze denken: 'Zie je wel, alleen als ik hem flink straf, doet hij wat ik wil.' Terwijl je veel sneller effect hebt als je het doet volgens de principes van positief opvoeden. Dat houdt in: zorg dat je een duidelijke instructie geeft en geef een compliment als kinderen doen wat je zegt. Helaas slaat de balans vaak door naar het negatieve. Ouders zeggen wat hun kind verkeerd doet en negeren het goede gedrag.”

- Hoe komt dat?

„We denken vaak dat opvoeden vooral betekent dat je moet bijsturen wat kinderen fout doen. Het is veel belangrijker om kinderen te leren wat ze wél moeten doen."

- Is straffen verboden in de filosofie van Triple P?

„Als je peuter een ander kind met een schep op zijn hoofd slaat, moet je natuurlijk meteen ingrijpen, ook volgens Triple P. Je noemt het alleen geen straf, maar een consequentie. Je haalt hem meteen uit de zandbak, zegt duidelijk welk gedrag je afkeurt en laat hem een paar minuten naast je op de bank zitten. Daarna mag hij weer gaan spelen."

- Hoe geef je er een positieve draai aan?

„Als hij in de zandbak vervolgens doet wat je wel wilt, geef je hem daarvoor een compliment. Dus als hij leuk speelt, dan zeg je dat. Zo leert je kind welk gedrag de bedoeling is."

- Zijn probleemgezinnen, waar meestal sprake is van ernstige gedragsproblemen, daarmee geholpen?

„Juist in die gezinnen is het aanleren van nieuw gedrag voor zowel ouders als kinderen heel belangrijk. Daarvoor hebben ze wel een intensieve begeleiding nodig. Ook zij krijgen de nodige complimenten voor hun inzet, want door alle problemen zijn ze aan zichzelf gaan twifelen. Ze kunnen wel een dosis positivisme gebruiken."

- Spontane leermomenten zijn belangrijk in Triple P. Wat zijn dat?

„Kinderen doen dingen niet uit onwil verkeerd, maar omdat ze nog veel moeten leren. Die leermomenten komen ontzettend vaak voor, daar moet je je als ouder bewust van worden. Daag ze uit om zelf na te denken en dingen zelfstandig te doen. Tegen een peuter kun je zeggen: 'Kom, we gaan naar buiten', en vervolgens zijn jas aantrekken. Maar je kunt hem ook stimuleren door te zeggen: 'Waar is je jas, wil jij die vast gaan pakken?' Als dat nog te moeilijk is, kun je het voordoen. Op die manier ontwikkelt je kind zelfvertrouwen en zelfredzaamheid."

BASISPRINCIPES VAN TRIPLE P

- kinderen een veilige en stimulerende omgeving bieden
- kinderen laten leren door positieve ondersteuning
- een aansprekende discipline hanteren
- realistische verwachtingen hebben
- goed voor jezelf zorgen

- Weggaan wordt dan wel een tijdrovende bezigheid.

„Het is een van de risico's van onze tijd dat we alles 'even snel' voor onze kinderen willen doen. We hebben altijd haast en nooit tijd. Met als gevolg dat tegenwoordig de helft van de kleuters niet zelfstandig naar de wc kan gaan. En natuurlijk hoef je dit soort dingen niet in de ochtendspits te ondernemen, als je haast hebt om naar je werk te komen. Maar oefen er dan mee in het weekend. Jonge kinderen willen graag dingen zelf doen."

- Goed voor jezelf zorgen is een van de basisprincipes. Waarom is dat zo belangrijk?

„Opvoeden kost veel energie. Als ouder moet je van tijd tot tijd de batterij opladen, om het weer leuk te vinden dat je kinderen er zijn. Dus zorg voor ontspanning. En bedenk: superouders bestaan niet. Als je kind niet luistert, betekent dat niet dat je geen goede moeder bent."

Meer informatie op www.triplepnederland.nl en www.positiefopvoeden.nl.