

Grenzen

Een grens betekent simpelweg dat je aangeeft: **tot hier en niet verder...** Je kan een grens aan je kind stellen, maar ook grenzen trekken voor jezelf. Grenzen zijn heel belangrijk want ze bieden duidelijkheid en veiligheid.

Het is heel normaal dat je kind grenzen gaat verkennen en aftasten, dat hij dingen doet die niet mogen. Ze moeten nog leren hun impulsen te beheersen, nog leren samen spelen, nog leren omgaan met hun emoties enz.

Het is belangrijk dat jij als ouder je kind hierin ondersteunt en bijstuurt en dit gedrag dus niet bestraft, want het is dus heel normaal gedrag.

Grenzen zijn niet gemakkelijk, niet voor jou om ze te stellen en niet voor je kind om ze te krijgen. Het stellen van grenzen kan samengaan met boosheid, frustratie, ruzie, weerwoord en verdriet.

Ik geef je hieronder eerst **een stappenplannetje** hoe je grenzen kan stellen, daarna volgen er nog **10 tips** hoe je dit op een liefdevolle manier kan doen.


Grenzen

Stappenplan liefdevol begrenzen

 **Geef tijdig en duidelijk je grens aan en doe dit vanuit een ik-boodschap**

"Ik kan niet toelaten dat je met de blokken gooit, zo gaan ze stuk."

"Ik vind het niet fijn dat ... "

 **Geef duidelijk aan wat je wél verwacht en/of bied een alternatief**

"Speelgoed is om mee te spelen. Hou de blokken bij je. Je kan er wel mee spelen of ze op elkaar stapelen"

 **Geef de gevolgen aan**

"Als je met speelgoed gooit gaat het stuk. Ik ga de blokken wegnemen als je blijft gooien."

 **Zet door op een rustige en vriendelijke manier**

"Ik ga de blokken even wegnemen. Straks kan je opnieuw proberen. Wil je nu een spelletje spelen of puzzelen?"

 **Reageer onmiddellijk zodat het gevolg aan het gedrag gekoppeld wordt**

Grenzen

Tip 1

"Choose your battles!"

Stel alleen die grenzen voorop die jij echt **belangrijk** vindt én die **goed voelen**. Overleg dit met je eventuele partner en bekijk eens:

- Waarom geef je deze grens? Is het omdat wij als kind vroeger die grens kregen? Of omdat anderen het zo doen? Of vind ik het zelf echt belangrijk?
- Waarom vinden wij dit zo belangrijk? Welk doel zit erachter op lange termijn? Vanuit welke waarden geven we deze grens? Door dit zo te benoemen is het vaak gemakkelijker om deze grens vast te houden
- Stel realistische grenzen: grenzen waaraan je kind kan voldoen (zie emotionele ontwikkeling) en die jij kan volhouden.

Grenzen

Tip 2

Erken het gevoel van je kind

Zoals eerder vernoemd gaat je kind grenzen niet altijd fijn vinden en zelfs boos worden, weerwoord bieden, lelijke dingen roepen enz.

Dit is normaal en hoort bij hun ontwikkeling. Ze moeten nog leren omgaan met hun frustraties en hun impulscontrole is nog volop aan het ontwikkelen. Dit weten doet al veel, toch?

Toch hebben kinderen grenzen nodig en zal je er dus moeten stellen. Het helpt al enorm om het **gevoel van je kind te erkennen en te benoemen:**

"Ik weet dat je het niet leuk vindt dat de TV nu uit gaat. Het is oké om boos te zijn, dat mag."

Grenzen

Tip 3

Blijf in hetzelfde team

Laat je kind ten allen tijden voelen dat je aan zijn kant staat. Je zit in zijn team. Je stelt geen grenzen om te straffen of te pesten. Probeer dus ook zo weinig mogelijk te gaan straffen of dreigen, want dit zet je tegenover je kind en gaat voor meer weerstand zorgen.

Wat dan wel?

Vertel je kind waarom je deze grens stelt.

"Je speelgoed gaat stuk als je ermee gooit. Ik neem het even weg, straks kan je opnieuw spelen."

"Je broertje slaan mag niet, dat doet pijn. Ik houd je handje even vast zodat je niet nog eens kan slaan"

Grenzen

Tip 4

"Het is niet persoonlijk"

Om je aan je grens te kunnen houden en niet zelf je geduld te verliezen wanneer je kind deze grens niet zonder slag of stoot aanneemt is het handig een helpende gedachte in je hoofd te houden. Voor mij is er zo eentje:

"Het is niet persoonlijk"

Ik geef er nog enkele andere:

- "Dit is normaal gedrag. Mijn kind is dit nog aan het leren"
- "Als hij zou kunnen zou hij het anders doen"
- "Mijn kalme brein werkt besmettelijk"
- "Het is normaal dat mijn kind niet meteen doet wat ik vraag"
- ...

Grenzen

Tip 5

Ga op zoek naar de behoefte

Achter elk gedrag zit een behoefte. Het is belangrijk om goed te observeren, te bevragen, te achterhalen wat deze behoefte is. Bv als je kind op de zetel springt en na het aangeven van een grens blijft springen. Wat kan zijn behoefte of achterliggende emotie zijn?

- **Je kind voelt zich overprikkeld / gefrustreerd / verveeld / eenzaam...**
- **Behoeftte aan beweging** (bied een alternatief: "op de trampoline mag je wel springen, buiten kan je lekker rennen. Ik kan niet toelaten dat je op de zetel springt")
- **Behoeftte aan aandacht / verbinding** (erkennen, benoemen en verduidelijken: "ik merk dat je even aandacht wil van mama. Ik wil nog 2 mailtjes versturen en dan ben ik er voor je. Kies jij alvast een spelletje uit?)

Je kan in de toolbox ook een document terugvinden wat de behoeften en achterliggende emoties kunnen zijn. Dit geeft je wat houvast om te gaan zoeken achter het gedrag van je kind.

Grenzen

Tip 6

Geef inspraak waar het kan

Ik zeg het er duidelijk bij; waar het kan. Sommige grenzen zijn er gewoon en hierover kan niet onderhandeld worden, maar er zijn wel een heleboel zaken waar het wel mogelijk is om je kind **inspraak te geven**. Enkele voorbeelden:

- Laat hen mee kiezen wat je de komende week gaat eten
- Laat je kind mee beslissen wat hij aandoet
- Bespreek samen de huisregels en afspraken (waar mogelijk)
- Bekijk samen welke hobby's en activiteiten fijn zijn voor je kind

Als ouder heb je altijd de eindbeslissing! Maar geef ze het gevoel dat hun mening ertoe doet.

(Cfr. de familievergadering in het filmpje - 6 min)

Grenzen

Tip 7

Van kunstmatige naar natuurlijke en logische consequenties

- **Kunstmatige consequentie:** jij bepaalt de consequentie.
Bv "Als je nu je huiswerk niet maakt, geen Ipad"
Bv "Als je nu je tanden niet poetst, mag je morgen niet naar oma"
- **Natuurlijke consequentie:** de consequentie volgt vanzelf. Je kan ervoor kiezen deze te benoemen of je kind zelf te laten ondervinden.
Bv als je kind z'n huiswerk niet maakt zal de juf boos zijn
Bv als je kind z'n jas niet aandoet heeft hij het koud
- **Logische consequentie:** een logisch gevolg op bepaald gedrag.
Bv "of je maakt nu je huiswerk en dan heb je nog een kwartiertje tijd om TV te kijken. Of je blijft treuzelen en dan is de tijd voorbij."

Grenzen

Tip 8

Vervang het woord "moeten"

Het woord moeten zorgt vaak voor weerstand. Je kan je boodschap en grens ook op een andere manier overbrengen, zodat het meteen een hele andere lading krijgt.

Enkele voorbeelden:

- Ipv: je moet de tafel nog dekken --> Ik zou het fijn vinden als je me helpt de tafel dekken...
- Ipv: je krijgt nu geen koek, je moet nog fruit eten --> Ik vind het belangrijk om voldoende fruit te eten
- Ipv: je moet de TV uitzetten --> ik zou het fijn vinden dat je nu nog even speelt.

Grenzen

Tip 9

De Ik-boodschap

Spreek vanuit jezelf, vanuit wat jij voelt. Wees eerlijk naar je kind toe.

Een voorbeeldje: je vraagt je kind zijn pyjama aan te doen.

"Vooruit, doe je pyjama aan. Komaan, ik heb het al 3 keer gezegd, doe nu gewoon die pyjama aan! Als je 'm nu niet aandoet, morgen geen schermtijd!"

Voel nu eens hoe dit klinkt: "Lieve schat, ik ben heel moe vanavond en dat wordt alleen erger als ik mijn eigen zeurende stem hoor die de hele tijd vraagt om pyjama's aan te doen. Dus wil je 'm nu gewoon even aandoen?"

Grenzen

Tip 10 Ingrijpen indien nodig!

Bovenstaande tips zijn goed zolang er geen gevaar is, voor je kind of voor anderen. Als dit wel het geval is, is het nodig om gewoon meteen in te grijpen!

Bijvoorbeeld;

- Wanneer je ziet dat je zoon een ander kindje slaat: hou zijn handje meteen tegen
- Als je ziet dat je kind de straat wil overlopen: hou hem vast

Daarna kan je wel deze grenzen bespreken maar op dat moment moet je gewoon ingrijpen.