

Grenzen aangeven

Veel ouders vinden het lastig om duidelijke grenzen te stellen. Het draagt bij aan een goede relatie met je kind; door als ouders duidelijke grenzen te stellen, weet je kind waar het aan toe is en wat er van hem/haar verwacht wordt. Je zult merken dat je kind zich prettiger gaat gedragen als de grenzen duidelijk zijn. Heb je een tijdje wat minder op de grenzen gelet? Begin er dan opnieuw mee.

- Zorg dat jij en je partner ongeveer dezelfde grenzen hebben.
- Pak niet te veel dingen tegelijk aan. Begin met het belangrijkste, of het meest storende.
- Wees consequent. Handel steeds op het moment dat je kind de grens bereikt of net daarvoor.
- Ga niet in discussie over een maatregel die van tevoren afgesproken is.
- Laat merken dat je last hebt van het gedrag van je kind en niet van je kind zelf.
- Vertel je kind op een rustige, maar duidelijke toon welk gedrag je niet accepteert en waarom niet.
- Bied je kind alternatieven, zodat het weet wat wél mag: 'Je mag niet binnen met je rolschaatsen, maar wel buiten op het pleintje.'
- Neem de tijd om negatief gedrag van je kind rustig samen te bespreken. Kies daar een goed tijdstip voor en doe het liever niet na een heftige ruzie.
- Ook onder moeilijke omstandigheden is het belangrijk om grenzen te blijven stellen. Dat geeft je kind houvast.

Stellingen:

- Opvoeden is vooral grenzen aangeven
- Het is erg als een van de ouders minder grenzen aan geeft
- Door grenzen aangeven voel ik me meer politieagent dan ouder
- Grenzen aangeven vind ik het minst leuke aan ouder zijn



088 - 20 10 000



www.centrumvoorjeugdengazin.nl



Centrum voor Jeugd en Gezin

