

## Positief opvoeden

### Tip 1

Als je kind je iets wil laten zien, stop dan even met je bezigheden en geef aandacht aan je kind. Het is belangrijk om regelmatig even tijd en gerichte aandacht aan je kind te besteden.

### Tip 2

Geef je kind regelmatig een knuffel of een aai over zijn/haar bol. De meeste kinderen vinden het fijn om aangeraakt en geknuffeld te worden.

### Tip 3

Praat met je kind over dingen die hij/zij interessant vindt en vertel ook over wat je zelf die dag hebt meegemaakt.

### Tip 4

Prijs je kind vaak en zeg precies wat je goed vindt. Bijvoorbeeld: 'fijn dat je meteen naar me luistert'. Je kind zal zich dan vaker zo gedragen.

### Tip 5

Zorg voor activiteiten die je kind boeien zodat hij/zij zich niet gauw gaat vervelen. Afhankelijk van de leeftijd kun je bijvoorbeeld denken aan klei, kleurplaten, blokken, bordspelletjes, computeren, voetballen, enzovoort.

### Tip 6

Leer je kind nieuwe vaardigheden en gedrag door het eerst zelf voor te doen. Bijvoorbeeld op een aardige manier met elkaar omgaan ('zeg maar "alsjeblieft" of "dankjewel"'). Moedig je kind vervolgens aan het zelf te proberen. Prijs je kind als dat lukt.

### Tip 7

Stel duidelijke basisregels op zodat je kind weet hoe hij/zij zich moet gedragen. Ga er voor zitten en

overleg met je kind (naarmate je kind ouder wordt kan hij/zij steeds actiever in het overleg worden betrokken) wat de huisregels kunnen zijn. Deze regels kun je zelfs noteren en bijvoorbeeld in de keuken ophangen, zodat je er altijd naar kunt verwijzen. Vertel vervolgens wat de consequenties zijn als hij/zij de regels overtreedt.

### Tip 8

Als je kind zich vervelend gedraagt, blijf dan rustig en zeg hem/haar duidelijk daarmee op te houden. Vertel daarna hoe hij/zij zich wél moet gedragen: 'hou op met vechten; leuk met elkaar spelen'. Prijs je kind als hij/zij luistert. Vertel vervolgens wat de consequenties zijn als hij/zij de regels overtreedt. Als je kind niet doet wat je zegt voer je deze consequentie uit.

### Tip 9

Blijf realistisch. Je mag redelijk gedrag van een kind verwachten, maar verwacht niet dat je kind perfect is.

### Tip 10

Zorg goed voor jezelf; als je je prettig voelt is het ook makkelijker om tegemoet te komen aan de behoeften van je kind.