

Meer informatie?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan contact op met GGD Gelre-IJssel:

- JGZ locatie Apeldoorn: 088 443 3009
- JGZ locatie Deventer: 088 443 3802
- JGZ locatie Doetinchem: 088 443 3803
- JGZ locatie Harderwijk: 088 443 3452

Colofon

De folder 'Pluimen' is een uitgave van GGD Gelre-IJssel (2009).

Centraal postadres

Postbus 51
7300 AB Apeldoorn
Tel. 088 - 44 33 000
Fax 088 - 44 33 001
www.ggdgelre-ijssel.nl

Vestigingen

Apeldoorn
Deventer
Doetinchem
Groenlo
Harderwijk
Zutphen



Informatie

Over de privacy- en klachtenregeling vindt u op de website van de GGD
www.ggdgelre-ijssel.nl



Gelre-IJssel

Pluimen Toverstafjes bij het opvoeden van kinderen!



**Informatie voor ouders / verzorgers
van kinderen van 4 - 12 jaar**

Pluimen geven

Kinderen leren beter wanneer u ze regelmatig een compliment geeft voor wat ze goed doen. Dat werkt beter dan alleen bestraffen wat een kind niet goed doet. Over het nut van 'pluimen' en manieren waarop die gegeven kunnen worden volgt in deze folder nuttige informatie.

Een pluim, een aardige opmerking of een complimentje werkt als een toverstafje: geef uw kind maar eens een pluim en kijk wat er gebeurt. Er verandert meteen iets in huis. Net of het allemaal in één klap iets gezelliger wordt. En wie wil dat nou niet?

Als kinderen vaak een pluim krijgen

- Wordt het duidelijk voor ze - wat ze wèl mogen en wat niet - en dat is voor kinderen een veilig gevoel.
- Slapen ze 's nachts beter, omdat ze zich veilig en zeker voelen.
- Doen ze op school misschien beter hun best.
- Hoeven ze niet op andere manieren te proberen aandacht van u te krijgen.
- Zie je ze gewoon een beetje groeien.
- Gaat u ze zelf waarschijnlijk ook aardiger vinden.



Waar krijgt uw kind een pluim voor?

Houdt vandaag eens een uur lang ongemerkt uw kind in de gaten. Kijk naar alles wat hij doet. Probeer die dingen ook op te schrijven. Bent u na een uur klaar, lees dan alle dingen die uw kind gedaan heeft, nog eens na.

- Welke dingen vond u goed van uw kind en waarvoor had u uw kind dus eigenlijk best een pluim mogen geven?
- Welke dingen kunt u nog net door de vingers zien?
- Welke dingen vond u niet goed of vervelend?

Als u dat zo bijhoudt en opschrijft komt u er vast achter dat uw kind heel wat dingen doet, waarmee het een pluim verdient. En eigenlijk verdient u er dus ook één, want als uw kind zoveel aardige dingen doet, doet u het óók best aardig!

Tips voor het geven van pluimen

1. Prijs uw kind zoveel mogelijk voor de dingen die het goed doet.
2. Geef zo min mogelijk aandacht aan dingen die uw kind niet goed doet.
3. Pluimen werken pas echt als ze regelmatig gegeven worden: geef minstens 10 keer per dag een complimentje, een schouderklopje of een knipoog.
4. Als u uw kind een pluim wilt geven, doe het dan meteen. Wacht niet tot morgen, dan begrijpt het kind niet meer waar uw aardige opmerking op slaat.
5. Reageert uw kind "raar" op een pluim? Misschien moet uw kind er even aan wennen. Geef het niet op: blijf pluimen geven!
6. Als u een pluim geeft, wees dan zo eerlijk mogelijk. Niet overdrijven, dat hebben kinderen snel door.
7. Kunt u echt niets bedenken waarvoor uw kind een pluim verdient? Kijk dan eens af en toe, rustig, naar wat uw kind allemaal doet.
8. Ook dingen die goed gaan en die voor u vanzelfsprekend zijn, verdienen wel eens een pluim.
9. Als u pluimen uitdeelt, sla u zelf dan niet over: u doet immers óók uw best!

- hun oefeningen doen voor bijvoorbeeld school of logopedie.
- vragen om iets lekkers en het niet zomaar pakken.
- een voldoende halen voor taal, rekenen of gym.
- geen ruzie maken met hun broer of zus.
- hun modderlaarzen uittrekken bij de voordeur.
- de blokkentoren van hun kleine broertje laten staan.
- vertellen wat ze op school hebben meegemaakt.

Een goed voorbeeld

Het is een druiligerige woensdagmiddag. Joris (11 jaar) heeft er een handje van om dan te gaan zeuren. "Mam, ik weet niet wat ik moet doen, mam?". Vanmiddag heeft hij niet gezeurd. Hij heeft een puzzel uit de kast gepakt en probeert die nu in elkaar te leggen. Als zijn moeder binnenkomt en Joris bezig ziet, zegt ze: "Dat vind ik nou geweldig! Je hebt zelf iets bedacht om je te vermaken!". Joris glundert..



Pluimen geven, dat is pas echt 'opvoeden'!

Elk kind haalt wel eens iets uit dat niet door de beugel kan. Daar mogen ouders gerust wat van zeggen. Kinderen vragen om duidelijke regels en grenzen! Maar voor kinderen moet het ook duidelijk zijn wanneer ze iets goed doen.

Als een kind z'n best doet op school, dan straalt ie als u daar wat leuks van zegt. En als een kind een handje helpt bij het opruimen, of zonder tegensputteren een boodschap voor u doet, dan werkt een pluim als een aanmoediging om vaker een handje te helpen.

Maar een pluim doet méér. Een pluim geeft een kind ook een gevoel van zelfvertrouwen. Daar zie je een kind van groeien. Pluimen geven - dat is pas ècht opvoeden!



Een voorbeeld van hoe het niet moet...

Nathalie (8 jaar) doet net het keukenkastje dicht als haar moeder binnenkomt. "Mam, kijk! Ik heb alle boodschappen voor je in de kast gezet!". Nathalie's moeder schudt haar hoofd en zegt bezorgd: "Je zult ze wel allemaal op de verkeerde plaats hebben gezet. En kijk eens: je hebt de plastic tassen nog niet eens opgevouwen. Wat 'n rommel zeg!".

Pluimen geven; hoe doe je dat?

Een pluim of complimentje geven is helemaal niet zo moeilijk. De makkelijkste manier: kijk wat je kind allemaal goed doet en zeg daar iets aardigs over. Bijvoorbeeld: "Je hebt de boodschappen al voor me in de kast gezet. Dat vind ik fijn!". Of: "Ha, je bent op tijd binnen voor het eten, daar ben ik blij mee!". Sommige ouders belonen hun kinderen niet met pluimen, maar met geld of met iets lekkers. Dat kan ook wel goed werken, maar kinderen worden op den duur afhankelijk van dat soort beloningen; ze helpen alleen nog maar met afwassen als ze er wat voor "krijgen".

Er zijn betere manieren:

- zeg eens iets aardigs tegen je kind;
- of geef 'm een knipoog of een zoen, of een knuffel of een aai;
- of lees een verhaal voor als beloning;
- of doe eens iets leuks samen met je kind.



Een goed voorbeeld

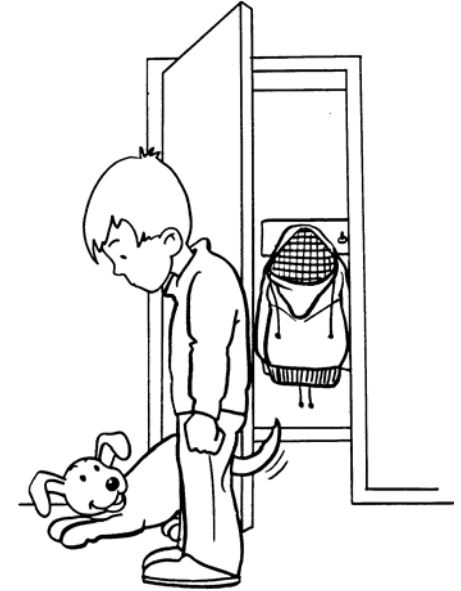
Najet (5 jaar) heeft een hele tijd haar mond gehouden. Ze heeft geprobeerd om geen herrie te maken bij het spelen. Anders zou de baby wakker worden en gaan huilen.

Het kost haar moeite, want Najet houdt van kletsen en van zingen en van springen door de kamer.

"Najet", zegt haar moeder na een uurtje, "ik vind dat je geweldig je best hebt gedaan. Weet je wat, als ik straks klaar ben met de baby, gaan we gezellig met z'n tweetjes een spelletje doen, oké?"

Een voorbeeld van hoe het NIET moet

Bas (7 jaar) komt heel rustig binnen, veegt z'n voeten en hangt z'n jas op de kapstok. Dat is heel wat anders dan hij de laatste tijd deed: hij vloog meestal de kamer binnen en smeed z'n jack op de grond. Hij heeft er wat van te horen gekregen en doet nu echt z'n best. Als z'n vader hem binnen ziet komen, zegt hij: "Verdorie, wanneer leer je nou eens die deur achter je dicht te doen?". Beteuterd kijkt Bas naar de grond.



Waarvoor verdienen kinderen een pluim?

Kinderen doen een heleboel dingen waarmee ze eigenlijk een pluim verdienen; ze verdienen bijvoorbeeld een pluim als ze:

- hun schoenveters zelf vastmaken.
- ze helpen met tafel dekken.
- hun kleren in de kast hangen en niet laten slingeren.
- doorlopen als ze naar school gaan.
- hun speelgoed opruimen.
- niet vergeten hun tanden te poetsen.
- in de WC plassen (en niet ernaast).
- op tijd thuis zijn voor het eten.
- niet er tussendoor praten als u aan de telefoon bent.