



## **Alternatieven voor ongelijkwaardig opvoeden met de corrigerende tik, (lijf)straf, belonen, angst, dwang, machtsgebruik**

In deze lijst kun je als ouder of (beroeps)opvoeder inspiratie opdoen in het vinden en kiezen van alternatieven voor ongelijkwaardig opvoeden.

De alternatieven zijn gebaseerd op de principes van liefdevol opvoeden van Stichting I am beloved.

- 1) Zelf goed voorbeeld geven
- 2) Uitleg bieden waaróm iets niet wenselijk is of niet kan (op dit moment) en de daarbij behorende emoties van het kind benoemen en erkennen
- 3) (Vooraf afgebakende) keuzes bieden
- 4) Benoemen wat wèl wenselijk is of mag
- 5) Complimenteren en waarderen wat al goed gaat, op de moeite die het kind ervoor genomen heeft of over de vooruitgang die het kind geboekt heeft
- 6) Samen (=gelijkwaardig) een oplossing bedenken waarbij ieder tevreden is en deze uitvoeren
- 7) De oplossing bijstellen en een nieuwe proberen als de vorige niet werkt
- 8) Corrigeren op gedrag middels een ik-boodschap
- 9) Een verzoek doen 'Kun je .... / Zou je... ?' (alleen als het antwoord van het kind ook echt *nee* mag zijn. Een verzoek is geen *eis*.)
- 10) Voorbeelden noemen van wenselijk gedrag 'Dit of dat zou fijn zijn voor mama'
- 11) Een voorstel doen 'Misschien kun je ... proberen'
- 12) Voordelen noemen van wenselijk gedrag 'Het is voor iedereen fijner als je zachtjes praat. Zo krijgen we geen oorpijn'
- 13) Erover praten op het juiste moment (als het kind gekalmeerd is en de boodschap dus wèl aankomt)
- 14) Samen focussen op het leerproces en hulp bieden waar nodig
- 15) Een vaardigheid in korte stappen voordoen, herhalen en oefenen (*chaining*)
- 16) Een rollenspel uitvoeren waarbij jij het kind speelt en het kind even ouder mag zijn om te spiegelen hoe het gedrag overkomt
- 17) Een spelelement gebruiken om iets uit te leggen (handpoppen, legopoppetjes, een tekening maken waarin je de wenselijke situatie laat zien)
- 18) Het kind een tekening laten maken over de wenselijke situatie wat je kind aan het denken zet en die je samen nabespreekt
- 19) Positieve overtuigingen hebben over kinderen en vanuit deze visie je kind helpen, begeleiden en laten ontwikkelen (*nee, ze doen het niet expres of om ons te tarten*)
- 20) Een familie overleg uitvoeren waarin jullie als gezin bespreken wat al goed gaat, waar nog aan gewerkt kan worden, welke oplossingen jullie hiervoor bedacht hebben, welke oplossingen jullie gaan uitproberen en welke leuke dingen jullie gaan ondernemen als gezin
- 21) De omgeving verarmen (de plantenbak even wegzetten)
- 22) De omgeving verrijken (een trampoline neerzetten in plaats van een bank om op te springen)
- 23) Even samen (=zonder afzondering) rustig worden op de bank en daarna praten (liefdevolle time-out)
- 24) Zelf woorden leren geven aan je gevoel en behoeften als ouder (GC/Gordon)
- 25) Bewust kiezen voor aandacht, een knuffel om ongewenst gedrag te stoppen en om te buigen

**Hé lieve ouder zeg nou zelf, heb je voor deze 25 alternatieven straf, angst of dwang nodig?**

## Ongelijkwaardig opvoeden: dwang, macht, straf, belonen



## Gelijkwaardig opvoeden: denken in behoeften, oplossingen en leermomenten



www.iambeloved.nl  
Opvoeden in liefde



I am beloved

Stichting I am beloved – Opvoeden in liefde biedt kosteloze opvoedhulp aan ouders en kinderen.

Dit doen wij vanuit een visie van liefdevol opvoeden, omdat wij vinden dat ieder kind recht heeft op een liefdevolle jeugd.

Heb je een vraag over de ontwikkeling of opvoeding van je kind(eren), of wil je meer leren over liefdevol opvoeden?

Aarzel dan niet om contact op te nemen. We helpen jullie graag!

[www.iambeloved.nl](http://www.iambeloved.nl)

[www.facebook.com/iambelovedopvoedeninliefde](https://www.facebook.com/iambelovedopvoedeninliefde)

[info@iambeloved.nl](mailto:info@iambeloved.nl)