Opvoeden zonder geweld

OKé

CENTRUM VOOR JEUGD EN GEZIN

Ieder kind heeft recht op een opvoeding zonder geweld. Dat staat in het Internationale Verdrag van de Rechten van het Kind en in de Nederlandse wet. Ouders of verzorgers mogen geen geweld gebruiken tegen kinderen. Maar wat houdt dat in en hoe doe je dat? Dat lees je in deze folder.

Wanneer is er geweld in de opvoeding?

Als ouders geweld als opvoedingsmiddel gebruiken dat bij kinderen pijn of schade kan veroorzaken, is er sprake van geweld in een opvoeding. Het maakt niet uit of ouders dat doen om hun kinderen te straffen of dat zij dat doen uit onmacht of frustratie.
Dit geweld kent verschillende vormen:

- Lichamelijk geweld, bijvoorbeeld slaan, schoppen en door elkaar schudden.
- Geestelijk geweld, uitschelden, treiteren, vernederen, opsluiten, dreigen.
- Seksueel geweld, zoals aanrakingen, opmerkingen en seksuele handelingen.

Waarom is opvoeden zonder geweld belangrijk?

Geweld in de opvoeding komt hard aan omdat kinderen hun ouders en andere mensen minder gaan vertrouwen. Naast de lichamelijke pijn die ze hieraan overhouden, kunnen kinderen angstig, depressief en onzeker worden. Als het geweld langer doorgaat, kunnen kinderen later gedragsproblemen of psychische problemen krijgen. Ook is de kans groter dat ze later zelf geweld gaan gebruiken op straat of thuis.

Hoe kun je opvoeden zonder geweld?

Kinderen zijn afhankelijk van hun ouders. Ze hebben aandacht, warmte en ondersteuning nodig om op een goede manier op te groeien. Daarnaast hebben kinderen ook leiding nodig. Opvoeden betekent ook een kind aanleren hoe het iets moet doen en het afleren om iets te doen wat niet mag. Geweld is hierbij niet de oplossing. De volgende adviezen kunnen je daarbij helpen.

Regels en grenzen stellen

Kinderen kunnen zelf nog geen regels en grenzen stellen. Daarom hebben ze ouders nodig die dit voor hen doen. Dit geeft kinderen houvast, regelmaat, duidelijkheid en veiligheid. Kinderen houden zich niet altijd aan deze grenzen. Dat hoort bij het opgroeien. Het is belangrijk dat je als ouder het goede voorbeeld geeft en duidelijk uitlegt wat de regels zijn en waarom ze belangrijk zijn. Overtreedt je kind de regels, reageer dan duidelijk maar zonder geweld.

Een kind iets leren zonder geweld

Je kunt een kind op verschillende manieren leren zich goed te gedragen:

- Geef het goede voorbeeld. Een kind leert het meest door na te doen.
- Geef je kind complimenten of beloon het goede gedrag.
- Vertoont je kind ongewenst gedrag, negeer het dan. Als je kind geen aandacht krijgt voor zijn gedrag, dan houdt hij vanzelf op. Grijp wel in bij gevaar of om te voorkomen dat je kind anderen pijn doet.
- Zet je kind apart op een rustige plek als hij niet luistert nadat je het hebt gewaarschuwd.
- Gaat je kind ondanks alle waarschuwingen en de time-out toch door, straf het dan zonder geweld. Bijvoorbeeld door het een dag geen tv te laten kijken.

Houd ook jezelf in de gaten

Om een kind goed op te voeden is tijd, energie, rust en geduld nodig. Het is daarom belangrijk dat je niet alleen bezig bent met het gedrag van je kind, maar ook met jezelf. Zit je niet lekker in je vel dan zul je merken dat het lastig is om je geduld te bewaren en niet boos op je kind te reageren.

Het is belangrijk om op dit moment grenzen aan jezelf te stellen. Tel even tot tien en maak een kopje thee of bel een goede vriendin of familielid om even stoom af te blazen. Bespreek met je partner wat er is gebeurd en hoe je beter met een dergelijke situatie om kunt gaan.

Het is belangrijk om uit te zoeken waar deze woede vandaan komt. Probeer je in ieder geval niet af te reageren op je kind. Mocht dit toch gebeuren, leg dan uit waarom je boos bent of je geduld verloor en zeg dat het je spijt.

www.okepunt.nl

Tot slot: merk je dat je de neiging hebt om geweld tegen je kind te gebruiken, zoek dan hulp. Dit is niets om je voor te schamen, maar wel iets om wat aan te doen. In het belang van je kind en van jezelf.

Meer weten?

Als je wilt weten wat je kind nodig heeft in de opvoeding en hoe je zonder geweld kunt opvoeden, dan kun je meedoen aan een oudercursus. Informatie hierover vind je op de website van het OKé-punt.

Ook kun je terecht bij de huisarts, het consultatiebureau, de jeugdarts van de GGD of de opvoedadviseur.

Heb je vragen over opvoeden en opgroeien? Neem eens een kijkje op de website van het OKé-punt: **www.okepunt.nl**. Daar vind je ook de tijden en locaties van opvoedspreekuren. Of bel de OKé-telefoon: (036) 535 73 66 (op werkdagen van 9.00 - 16.30 uur).
Opvoeden, je staat er niet alleen voor!

Fotografie: Ingrid Uyen