

Ouderbijeenkomst 2

Bijlage: Positief bekrachtigen van gewenst gedrag

Als u het gedrag van uw kind positief wilt beïnvloeden, kunt u rekening houden met de volgende drie principes:

1. We leren van elkaar hoe we ons moeten gedragen.
2. Gedrag wordt bepaald door de gevolgen die het heeft.
3. Gedrag kunt u stap voor stap met duidelijke afspraken veranderen.

1. We leren van elkaar hoe we ons moeten gedragen.

Gebeurtenis	Gedrag van kind of de ouder	Gevolgen voor kind of ouder	Geleerd door kind of ouder
Moeder zit een boek te lezen	Kind zeurt aldoor om een snoepje	Kind krijgt van moeder een snoepje	Als ik zeur krijg ik mijn zin
Kind zeurt om een snoepje	Moeder geeft het kind een snoepje	Moeder is van het gezeur af.	Als ik zijn zin geef ben ik van het gezeur af

2. Gedrag wordt bepaald door de gevolgen die het heeft.

U kunt op 3 manieren reageren op het gedrag van uw kind: bestraffend, negerend of belonend.

Gebeurtenis	Gedrag van ouder	Gevolgen voor kind en/of ouder	Geleerd door kind
Jan heeft zijn kamer opgeruimd en zijn moeder vindt dat het hoog tijd werd.	Ze zegt kwaad: "Ik hoop dat je het de volgende keer wat eerder doet!"	Jan krijgt een boze reactie welke hem niet stimuleert en zal de volgende keer zijn kamer niet eerder opruimen.	Het maakt niet uit of ik mijn kamer al dan niet opruim. Ze reageert toch boos.
Jan heeft zijn kamer opgeruimd	Zijn moeder vindt dat heel normaal en zegt er niets over.	Jan krijgt geen reactie en is teleurgesteld. Hij zal de volgende keer zijn kamer niet eerder opruimen.	Het maakt niet uit of ik mijn kamer al dan niet opruim hij ziet het toch niet.
Jan heeft zijn kamer opgeruimd en zijn moeder kijkt Jan verrast aan.	Ze zegt: 'Wat fijn dat je je kamer hebt opgeruimd. Dat is wel een kopje thee met iets lekkers waard.'	Jan krijgt een positieve reactie en is daar blij mee. Dit stimuleert om de volgende keer zijn kamer weer opruimen.	Als ik mijn kamer opruim, is mijn moeder blij en krijg ik iets lekkers.

3. Gedrag kunt u stap voor stap met duidelijke afspraken veranderen

Gebeurtenis	Gedrag van ouder	Gevolg kind of ouder	Geleerd door kind of ouder
Moeder vraagt aan Jan of hij zijn kamer wil opruimen. Jan maakt alleen zijn bed op en laat zijn speelgoed en kleren op de grond liggen.	Moeder reageert positief en vraagt Jan of hij ook zijn speelgoed wil opruimen. Als dat gebeurd is mag hij even op de computer.	Jan weet dat moeder het goed vindt wat hij gedaan heeft en zal nu ook zijn speelgoed opruimen.	Mijn moeder is tevreden over wat ik doe ook al doe ik het niet helemaal goed.
Moeder wil ongestoord een kwartiertje de krant lezen.	Zij maakt afspraken wanneer hij weer iets mag komen vragen, wat hij gaat doen en wat de beloning is.	Moeder kan ongestoord de krant lezen.	Als ik afspraken maak met Jan weet hij waar hij aan toe is en kan ik rustig lezen.

Er zijn 3 soorten beloners:

Sociale	Materiële	Activiteit
Compliment, kus, knuffel, aai, knipoog, opgestoken duim	Sticker, lego, snoep, geld, ijsje.	Samen een spelletje doen, zwemmen, fietsen, computeren.

Belonen volgens oma's wet

Het belonen met activiteitsbeloners wordt ook wel belonen volgens oma's wet genoemd.

Oma's zeggen vaak: 'Als jij nu voor mij naar de bakker gaat, dan gaan we straks een spelletje doen.'

De regel is: Eerst iets onplezierigs (het gewenste gedrag), dan een plezierige activiteit (de beloner). Het effect daarvan is dat het gewenste gedrag toeneemt.

Als u uw kind het gewenste gedrag wilt aanleren, is het volgende stappenplan van belang:

1. Bedenk wat het ongewenste gedrag is: Jan ruimt zijn kamer niet op.
2. Bedenk wat het gewenste gedrag is: Jan ruimt zijn kamer op.
3. Bedenk een aantal stappen: Eerst leert hij zijn bed op maken en dan hoe hij zijn speelgoed kan opruimen. Ik doe het eerst samen met hem en als dat goed gaat doet hij het alleen.
4. Bedenk een sociale en een materiële beloning of een activiteit.
5. Ga aan de slag met het bedachte stappenplan.
6. Elke keer dat uw kind het gewenste gedrag laat zien, benoemt u dit gedrag en beloont u het direct door een compliment te geven (sociale beloning) en een materiële beloning of een activiteit.
7. Als het een tijd goed gaat, haal dan de materiële beloning of de activiteit eraf.
8. Blijf sociale beloningen geven.

Het bovenstaande is goed toe te passen bij het leren van sociale vaardigheden.