



Informatie voor ouders over opvoeden zonder geweld



Als opvoeden even lastig is



Kinderen hebben recht op een opvoeding zonder geweld. Dat staat in het Internationale Verdrag inzake de Rechten van het Kind. En sinds 2007 staat het ook in de Nederlandse wet: ouders of verzorgers mogen geen geweld gebruiken tegen kinderen. Maar wat houdt dat in en hoe doe je dat? Daarover gaat deze folder.

Wat staat er in de wet?

'In de verzorging en opvoeding van het kind passen de ouders geen geestelijk of lichamelijk geweld of enige andere vernederende behandeling toe.' Dat staat tegenwoordig in het Burgerlijk Wetboek. Dat wetboek beschrijft hoe mensen in Nederland met elkaar horen om te gaan.

Geweld tegen kinderen is in strijd met het Internationale Verdrag inzake de Rechten van het Kind en met de Universele Verklaring van de Rechten van de Mens van de Verenigde Naties. Nederland heeft die verdragen ondertekend en nu is ook in de Nederlandse wet gezet dat geweld in de opvoeding niet mag. Net als in een groot aantal andere Europese landen.

Wat is geweld in de opvoeding?

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

- *Lichamelijk*: slaan met de hand of met een voorwerp zoals een stok of riem, schoppen, duwen, door elkaar schudden, aan de oren of haren trekken, knijpen, branden enzovoort;
- *Geestelijk*: uitschelden, kleineren, belachelijk maken, treiteren, stelselmatig negeren, vernederen, opsluiten, dreigen enzovoort;
- *Seksueel*: aanrakingen, opmerkingen en seksuele handelingen die een kind niet kan weigeren door het overwicht van de volwassene.

Geweld in de opvoeding kent ook verschillende maten: van een keer een tik op de vingers of een scheldpartij tot langdurig en vaak slaan, stelselmatig negeren of voortdurend kwetsen. Het lijkt misschien minder erg als ouders af en toe een tik geven of schreeuwen. Maar een kind heeft altijd een kans op schade.

Ook is bekend dat lichte vormen van geweld makkelijk uit de hand kunnen lopen. Bijvoorbeeld als een klap of een uitbrander geen effect heeft en een ouder daarom steeds harder gaat slaan. Maar het kind kan ook schade oplopen omdat een ouder per ongeluk harder slaat dan de bedoeling was.

Eigenlijk zijn er maar een paar goede redenen om een kind stevig vast te grijpen of

Andere woorden voor fysiek geweld

- een pak slaag
- een pedagogische of corrigerende tik
- lijfstraf
- een draai om de oren
- een schop onder de kont



toe te schreeuwen: om het te beschermen tegen direct gevaar of om te voorkomen dat het anderen pijn doet. Soms moet je een kind vastgrijpen omdat het zomaar een drukke weg wil oversteken of zich ergens aan dreigt te branden. En je moet natuurlijk ook ingrijpen als een kind op het punt staat een ander te verwonden. Dan gaat het niet om straffen of afreageren, maar om de veiligheid van het kind of van een ander.

Waarom is opvoeden zonder geweld zo belangrijk?

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

Kinderen die worden geslagen of uitgescholden, worden vaak bang voor hun ouders en durven hun niet meer alles te vertellen. Van strenge straffen worden ze misschien wel gehoorzamer, maar ook onzekerder en soms ook agressiever.

En ze leren er meestal niets van. Integendeel, geweld zorgt er wel voor dat een kind gehoorzaamt, maar op de lange duur werkt het juist averechts. Het kind leert vooral wat het moet doen om pijn en verdriet te ontlopen, maar niet waarom het zich anders moet gedragen. Ook leert het niet wat zijn gedrag voor anderen betekent. Eigenlijk leert het kind vooral dat geweld een manier is om iets van iemand gedaan te krijgen.



Andere woorden voor geestelijk geweld

- uitschelden
- treiteren
- vernederen
- schreeuwen
- opsluiten

Hoe kun je opvoeden zonder geweld?

Een kind is afhankelijk van zijn ouders en heeft hun aandacht, warmte en ondersteuning nodig om op een goede manier te kunnen opgroeien. Daarnaast hebben kinderen leiding nodig. Opvoeden betekent ook een kind aanleren hoe het iets moet doen en het afleren om iets te doen wat niet mag. Daarvoor bestaan veel betere manieren dan geweld gebruiken. De volgende adviezen kunnen daarbij helpen.

Regels en grenzen stellen

Kinderen hebben ouders nodig die regels en grenzen stellen, omdat ze dat zelf nog niet kunnen. Die regels en grenzen geven kinderen houvast, regelmaat, duidelijkheid en veiligheid.

Toch houden kinderen zich niet altijd aan die regels en gaan ze over grenzen heen. Dat hoort nu eenmaal bij opgroeien. En soms zijn de regels en grenzen niet duidelijk voor het kind. Daarom is het belangrijk dat ouders:

- 1 zelf het goede voorbeeld geven;
- 2 goed aan kinderen uitleggen wat de regels zijn en waarom ze die belangrijk vinden;
- 3 duidelijk maar zonder geweld reageren als de kinderen de regels overtreden.

Bedenk daarbij wel dat de leeftijd van het kind van invloed is op de mate waarin het regels kan begrijpen en naleven.

Een kind iets leren zonder geweld

Je kunt een kind op verschillende manieren leren zich goed te gedragen zonder dat er geweld aan te pas komt.

- *Het goede voorbeeld geven*: een kind leert het meeste door anderen na te doen. Als ouder kun je daarom je kind bewust het goede voorbeeld geven door te laten zien hoe je zelf met een probleem omgaat. Dat kan een praktisch probleem zijn, maar ook een ruzie of een emotionele gebeurtenis.
- *Complimenten geven of belonen*: een kind leert eerder hoe het moet als je het complimenten geeft voor het goede gedrag. Dat stimuleert het kind om iets op de goede manier te doen en geeft het zelfvertrouwen. En voor jezelf als ouder is het ook leuk om iets positiefs bij je kind te zien.

- *Negeren*: als je niet reageert op ongewenst gedrag van je kind levert dat gedrag je kind geen aandacht op en houdt het er vanzelf mee op. Maar let op: negeren werkt alleen als je het kind daarnaast wel positieve aandacht geeft als het zich goed gedraagt.
- *Apart zetten*: het kind even apart zetten op een rustige plek als het niet luistert nadat je het hebt gewaarschuwd. Dit wordt ook wel een *time-out* genoemd, een moment om af te koelen, voor kind én ouder.
- *Straffen*: als een kind ondanks waarschuwingen en time-outs doorgaat met het overtreden van de regels, kun je het daarvoor straffen zonder geweld. Een straf kan bijvoorbeeld zijn: een dag geen tv-kijken of niet buiten spelen. De straf moet wel in verhouding staan tot wat het kind heeft gedaan. Straffen is eigenlijk geen goede oplossing, omdat het kind er niet van leert hoe het zich wél moet gedragen. Geef het kind daarom liever veel aandacht en complimentjes op momenten dat het zich goed gedraagt, want dat heeft veel meer effect.



Jezelf in de gaten houden

Om een goede opvoeder te zijn heb je tijd, energie, rust en geduld nodig. Het is daarom belangrijk dat je als ouder niet alleen bezig bent met het gedrag van je kind, maar ook met jezelf. Als je zelf niet lekker in je vel zit, is de kans groter dat je je geduld verliest en boos wordt op je kinderen als die lastig zijn. Kinderen reageren vaak op jouw slechte bui door nog meer aandacht te vragen of stouter te zijn. Als je niet oplet, stapelt de woede zich op en barst je uit tegen je kinderen. Terwijl die er ook niets aan kunnen doen dat jij je rot voelt.

Van zo'n uitbarsting kunnen kinderen erg schrikken. Als het vaker gebeurt, worden ze bang en onzeker. Het is beter om grenzen aan jezelf te stellen en zelf even afstand te nemen. Tel tot tien, ga even de kamer uit als je weet dat je je kind daar veilig kunt achterlaten. Maak een kopje thee voor jezelf en bel een vriend, vriendin of familielid om even stoom bij af te blazen. Als je een partner hebt, vertel die dan in ieder geval hoe je je voelde en waarom. Bespreek met elkaar hoe je beter met zo'n situatie kunt omgaan.

Zoek uit waar je woede vandaan komt en hoe je die op een betere manier kwijt kunt raken. Ga bijvoorbeeld vaker sporten of doe ontspanningsoefeningen. Vraag iemand af en toe op je kind te passen als het veel huilt of heel dwars is, of als je meer tijd voor jezelf nodig hebt.

Probeer in ieder geval te voorkomen dat je je afreageert op je kind door te schelden of te slaan. En mocht je toch een keer tegen je kind uitvallen, leg dan uit waarom je boos bent en zeg dat het je spijt. Laat het kind merken dat je boos bent door zijn gedrag en niet door wie hij is als persoon.

Zoek hulp als je merkt dat je de neiging houdt om geweld tegen je kind te gebruiken. Het is niet iets om je voor te schamen, maar wel iets om wat aan te doen. In het belang van je kind, en van jezelf.

Bij wie kun je terecht voor advies, steun of hulp?

Opvoeden is niet bepaald gemakkelijk. Alle ouders hebben van tijd tot tijd behoefte aan advies of ondersteuning. Die kunnen ze van familie en vrienden krijgen, maar ook van het consultatiebureau, de huisarts, school of van andere instanties die zich met opvoeden bezighouden.

Voor *informatie en advies* over opvoeden kun je terecht bij:

- De opvoedtelefoon van Stichting Korrelatie: 0900-1450, zie: www.korrelatie.nl
- www.ouders.nl
- Het Centrum voor Jeugd en Gezin: uiterlijk 2011 heeft elke gemeente een inlooppunt in de buurt, waar ouders, kinderen, jongeren tot 23 jaar en professionals terecht kunnen met vragen over opvoeden en opgroeien. Zie: www.cjg.nl

Als je meer wilt *weten* over wat een kind nodig heeft in de opvoeding en hoe je zonder geweld kunt opvoeden, kun je meedoen aan een oudercursus. Die worden georganiseerd door de jeugdgezondheidszorg of door een lokale welzijnsorganisatie.

Als je *hulp* wilt hebben bij de opvoeding, overleg dan met je huisarts, het consultatiebureau, de schoolarts, een Ouder Kind Centrum of een Centrum voor Jeugd en Gezin. Je kunt ook een afspraak maken met het bureau jeugdzorg in je regio. Vraag de adressen bij de gemeente of zoek ze op in het telefoonboek of via internet.

Nederlands Jeugdinstituut

Postbus 19221, 3501 DE Utrecht

info@nji.nl

www.nji.nl

© 2009 Nederlands Jeugdinstituut

Tekst: Ingrid ten Berge en Edith Geurts

Foto's: Bettina Neumann, Patrick Sheándell O'Carrol (PhotoAlto),

Marc van den Woudenberg (amsterdamize.com)

