

Tom vertelde aan de leerlingen welke afspraken en regels belangrijk zijn om gepast met elkaar om te gaan. De regels hangen in de klassen en in de hal, zodat we er regelmatig naar kunnen verwijzen.

Dit zijn de 6 afspraken :



aanmoedigen



beleefd zijn



luisteren naar elkaar



niet pijn doen, niet roepen



vinger opsteken



elkaar helpen

Complimenten



Complimenten krijgen en geven is fijn. Maar het is voor sommigen wel ontzettend moeilijk om jezelf een compliment te geven. Dat gaan we de komende periode oefenen.

We leren dan wat een goed compliment is :

- Je begint je zin met "ik ", bijv. "ik vind dat" of "ik zie dat"...
- Je zegt altijd iets positiefs
- Je zegt iets over hoe iemand is, hoe iemand er uitziet, wat iemand kan, waar iemand goed in is, wat iemand doet

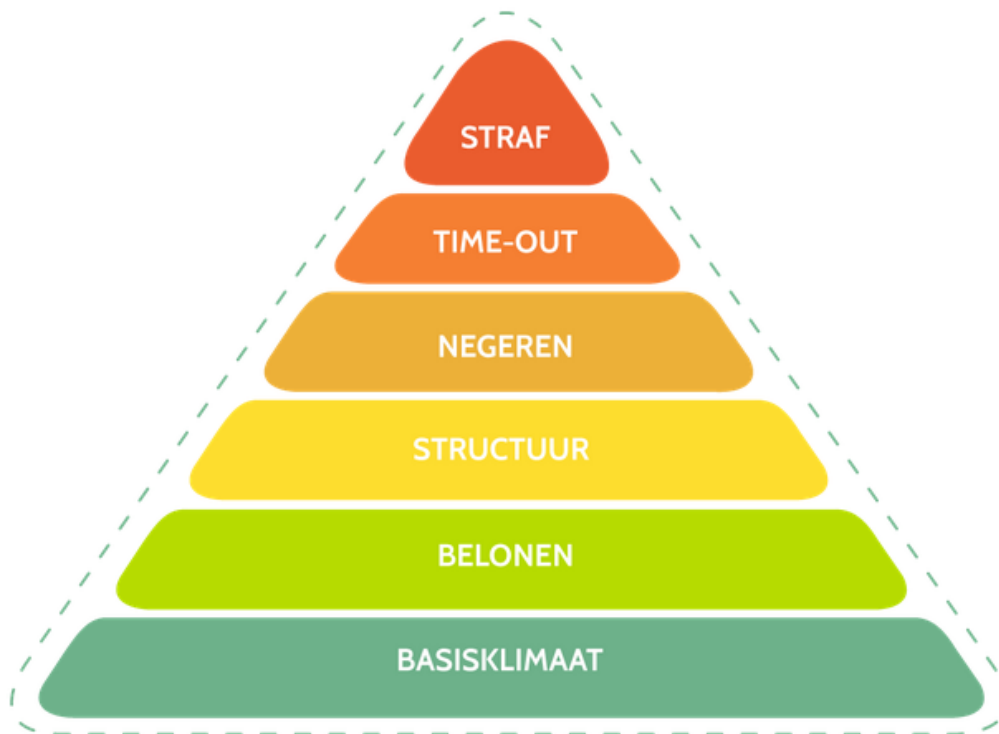
Een compliment krijgen, geeft je zelfvertrouwen. Daarom mag je heel veel complimentjes geven aan anderen, maar zeker ook aan jezelf ! Jezelf aanmoedigen doet wonderen.

Een compliment is een aanmoediging. Als je veel complimentjes krijgt voor iets dat je doet, zorgt dat ervoor dat je het nog meer zal doen.

Een compliment is altijd waardierend. Zorg ervoor dat je het ook echt meent.

Een beetje theorie...

De opvoedingspiramide



1. Basisklimaat

Een stevig huis steunt op een stevige fundering. Neem de fundering of de basis weg en de muren van het huis zullen minder stevig rechtstaan. De sfeer thuis en in de klas of school kunnen we ook een fundering noemen. Ze vormt de basis van de opvoeding die je aan je kinderen geeft. Deze sfeer of dit basisklimaat is er niet in 1, 2, 3. Elke dag opnieuw is hier aandacht en energie voor nodig.

2. Belonen

Door te belonen maak je duidelijk wat je goed vindt. Met complimenten kan je zelfs letterlijk uitspreken wat leuk is (bv.: "Fijn dat je opruimt als ik het vraag").

Het kan ook minder opvallend. Soms zegt een knipoog, schouderklopje of dikke duim zonder woorden: "Wat jij doet is goed."

Als we kinderen leuke aandacht geven voor wat ze goed doen, helpen we hen om dit meer te doen. Want: hoe meer ze dit doen, hoe meer positieve aandacht ze krijgen. Door te belonen kunnen we dus gedrag (bv.: opruimen) aanleren.

Er zijn drie soorten beloningen, de 3 D's:

- **DUIM**-BELONING (ofwel sociale beloning) zoals een compliment, knuffel, glimlach, knipoog, dikke duim,...
- **DING**-BELONING (ofwel materiële beloning) zoals een koekje, speelgoed, extra tv-tijd, extra tijd op de tablet, voorkeurspelletje kiezen,...
- **DOE**-BELONING (ofwel actiebeloning) zoals mama/papa helpen, samen in een boek kijken, samen naar het speelplein, samen een cake bakken of knutselen,...

Kinderen vinden de doe-beloningen meestal het leukst. Als ouders of leerkracht sla je op dat moment ook twee vliegen in één klap: met een doe-beloning werk je ook aan het warme basisklimaat.

Soms is er meer nodig dan de 3D-beloningen om iets aan te leren. Je kan dan iets extra in elkaar steken: een beloningssysteem. Een beloningssysteem is sterk als het positief is. Je spreekt af met je kind wat het méér moet doen en geeft een beloning als het lukt. Wanneer het niet lukt, kan je aanmoedigen. Een beloning wordt niet afgenomen. Je kan dus alleen maar winnen, nooit verliezen.

3.Structuur

Wanneer je de weg kwijt bent, voel je je verloren. Misschien voel je je bang of boos? Of zelfs verdrietig? Je probeert terug op het juiste pad te geraken en zoekt op de kaart of luistert naar de GPS. Eens je je weg hebt gevonden, word je rustig: je weet waar je bent en waar je naartoe gaat. Dit geeft een veilig gevoel.

Structuur is net zoals de weg op een kaart: ze zegt waar je naartoe moet. Structuur bestaat uit gewoontes, regels en afspraken die duidelijk maken wat er moet gebeuren, bv.: rechts rijden, op school zijn voor de bel gaat,... Net zoals een GPS zegt waar je *wél* naartoe moet (ooit al een GPS horen zeggen: "Sla *niet* af in de volgende straat?"), zegt een goede afspraak wat je wel mag en niet wat je niet mag.

4.Negeren

Negeren kan een hele uitdaging zijn. De ene keer laat je je niet afleiden en doe je verder waar je mee bezig bent. De andere keer is het alsof er een olifant in de kamer staat waar je niet omheen kan. Hoe je het ook draait of keert: negeren is doen alsof er iets niet is. Dit lukt niet altijd even makkelijk. Het kan helpen om kort luidop te zeggen dat je gaat negeren: "Daar kijk ik niet naar." Benoem daarbij het gedrag dat je negeert. Zo is het duidelijk voor het kind welk gedrag ongewenst is.

5.Time-out

Time-out betekent letterlijk 'tijd uit'. Als je een kind een time-out geeft, zet je dus even de tijd stil. Zo kan het kind tot rust komen. Een time-out is daarom iets helemaal anders dan een straf. Vergelijk het met een time-out tijdens basketbal. Het is een hulpmiddel om weer rustig te worden. Door kinderen (in

of uit) de kamer of andere plek apart te zetten kan je hen op moeilijke momenten tot rust laten komen.

6.Straf

Als er een afspraak overtreden wordt, kan je dit niet altijd negeren en moet daar iets op volgen. Door direct te straffen wil je ervoor zorgen dat dit niet meer gebeurt. Op dat moment leert je kind dat het bepaalde dingen niet mag doen. Dat is een duidelijke boodschap. Maar... wat moet je kind dan wél doen?

Straffen zit niet voor niets in de kleinste en bovenste steen van onze piramide. Je gebruikt het best zo weinig mogelijk. Bovendien kan je het alleen maar gebruiken als je de stenen eronder ook gebruikt. Anders zal straffen op lange termijn weinig effect hebben.

Er zijn twee manieren van straffen. Je kan iets leuk wegnemen of je kan iets vervelends toevoegen. Beide manieren kunnen een slecht effect hebben op de relatie die je hebt met je kind.

Mild straffen door iets leuk weg te nemen beperkt dit (bv.: "Als je je jas niet aandoet, kan je niet mee naar de winkel", "Als je het speelgoed niet opruimt, kan ik ook geen verhaal voorlezen"). Als je altijd en direct mild straft na een overtreding, zal je kind goed begrijpen waar de grens ligt.