

Loop eens binnen bij het CJG voor opvoedtips

Een pluim is snel gegeven

Kinderen leren beter wanneer ze regelmatig een compliment krijgen voor wat ze goed doen. Dat werkt beter dan alleen bestraffen wat een kind niet goed doet. Een pluim, een aardige opmerking of een complimentje werkt als een toverstafje: geef uw kind maar eens een pluim en kijk wat er gebeurt. Er verandert meteen iets in huis. Net of het allemaal in één klap iets gezelliger wordt. En wie wil dat nou niet?

Als kinderen vaak een pluim krijgen ...

- wordt het duidelijk voor ze wat ze wel mogen en wat niet en dat is voor kinderen een veilig gevoel;
- slapen ze 's nachts beter, omdat ze zich veilig en zeker voelen;
- hoeven ze niet op andere manieren te proberen aandacht te krijgen.

Pluimen geven, dat is pas ook opvoeden

Elk kind haalt wel eens iets uit dat niet door de beugel kan. Daar mogen ouders gerust wat van zeggen. Kinderen vragen om duidelijke regels en grenzen. Maar voor kinderen moet het ook duidelijk zijn wanneer ze iets goed doen. Als een kind z'n

best doet op school, dan straalt het als je daar wat leuks van zegt. En als een kind een handje helpt bij het opruimen, of zonder tegensputteren een boodschap doet, dan werkt een pluim als een aanmoediging om vaker een handje te helpen.

Maar een pluim doet méér. Een pluim geeft een kind ook een gevoel van zelfvertrouwen. Daar zie je een kind van groeien. Pluimen geven - dat is ook opvoeden, dat is ook opgroeien!

Pluimen geven; hoe doe je dat?

Een pluim of complimentje geven is helemaal niet zo moeilijk. De makkelijkste manier: kijk wat je kind allemaal goed doet en zeg daar iets aardigs over. Bijvoorbeeld: "Je hebt de boodschappen al voor me in de kast gezet. Dat vind ik fijn!" Of: "Ha, je bent op tijd binnen voor het eten, daar ben ik blij mee!".

Sommige ouders belonen hun kinderen niet met pluimen, maar met geld of met iets lekkers. Dat kan ook wel goed werken, maar kinderen worden op den duur afhankelijk van dat soort beloningen; ze helpen alleen nog



maar met afwassen als ze er wat voor krijgen. Er zijn betere manieren: iets aardigs zeggen, een knipoog of een zoen geven, een verhaal voorlezen of samen iets leuks doen.

Tips voor het geven van pluimen

- Prijs uw kind zoveel mogelijk voor de dingen die uw kind goed doet.
- Geef zo min mogelijk aandacht aan dingen die uw kind niet goed doet.
- Pluimen werken pas echt als ze regelmatig gegeven worden: geef minstens 10 keer per dag een complimentje, een schouderklopje of een knipoog.
- Als u uw kind een schouderklopje wilt geven, doe het dan meteen. Wacht niet tot morgen, dan begrijpt het kind niet meer waar uw aardige opmerking op slaat.
- Reageert uw kind 'raar' op een pluim? Misschien moet uw kind er even aan wennen. Geef niet op: blijf pluimen geven.
- Als u een complimentje geeft, wees dan zo eerlijk mogelijk. Niet overdrijven, dat hebben kinderen snel door.

Praten over tips en trucs in de opvoeding?

Ook daarvoor is het CJG

Voor alle opvoed- en opgroevragen is het CJG het adres om het antwoord te vinden. Met persoonlijk advies, of in een groep tijdens een cursus of activiteit.

Loop eens binnen zonder afspraak bij het inlooppunt CJG Zuid aan de Democratenlaan 86. De hulp is gratis. Het inlooppunt is geopend op maandag, woensdag, donderdag en vrijdag van 13.30 – 15.30 uur en op dinsdag van 18.00 – 20.00 uur. Het CJG is telefonisch te bereiken tijdens kantooruren via (038) 455 46 55. Informatie is ook te vinden op de website: www.cjgzwolle.nl. Mailen kan ook info@cjgzwolle.nl.

In 2010 openen nog drie inlooppunten in Zwolle, verdeeld over de stad. Zo is er altijd een CJG in de buurt.