

Lotte wil voor het slapen nog een verhaaltje, dan nog iets drinken, dan weer een pop gaan zoeken,... Vaak ligt ze een uur later in bed dan gepland. Het is een echte nachtmerrie om haar in bed te krijgen. Ik zou graag iets zoeken om dit vlotter te laten te verlopen.

Waarom structuur bieden?

- Structuur bieden is eigenlijk aan je kinderen duidelijk maken hoe zijn/haar wereldje er uit ziet. Dit zorgt ervoor dat het zich rustig voelt. Zo kan hij/zij opgroeien tot een zelfstandig persoon.
- Iedereen heeft structuur nodig in zijn leven. Je kind kan dit nog niet altijd zelf organiseren, hij/zij leert het. Als ouder kan je hem/haar helpen.
- Structuur bieden zorgt er voor dat de situaties voorspelbaar worden. Zo weet je kind wat er zal gebeuren en wanneer dit zal gebeuren. Dat geeft een veilig en zeker gevoel. Deze voorspelbaarheid heeft je kind nodig om zich goed te voelen en te groeien.

Hoe structuur bieden?

Als ouder speel je een belangrijke rol in het bieden van structuur. Dit kan op allerlei manieren:

- **Duidelijke afspraken en regels opstellen en je hier aan houden:** Regels en afspraken moeten realistisch zijn en meegroeien met je kind. Bij pubers ga je bijvoorbeeld meer onderhandelen over bepaalde afspraken dan regels opleggen. Het is zeker belangrijk dat je uitlegt wat je van je kind verwacht en wat er gebeurt als dit niet zo is. Doe dit consequent elke keer als je kind niet luistert.

Vb. Je mag je broertje niet slaan. Dit kan niet en als je het toch doet, moet je eventjes in de hoek. Dat is de afspraak.

- **Tijd:** Tijd structureren is zeer belangrijk. Dit kan bijvoorbeeld door rituelen of vooraf bepaalde dagindelingen. Zo kan je voor heel wat activiteiten zoals slapen gaan, eten, opstaan, ... bepaalde schema's maken. Deze schema's zijn dan gekend door jou en je kind zodat je je hieraan kan houden.

Je kan hiervoor heel wat creatieve hulpmiddelen gebruiken vb. een tekening met wat er allemaal moet gebeuren als we gaan slapen. *Vb. Voor het slapen gaan, nemen we eerst een bad, dan poetsen we onze tanden en dan lezen we nog een verhaaltje. Dit is elke dag het zelfde.*

- **Plaats:** Dit houdt in dat je voor een aantal dingen zoals spelen, eten, huiswerk maken, ... vaste plaatsen hebt waar dit kan en waar dit niet kan. Dit spreek je duidelijk af met je kind en je kijkt er best op toe dat dit ook zo gebeurt. Als dit elke keer hetzelfde is, weet hij/zij wat de afspraken zijn. *Vb. Huiswerk moet je aan je bureau maken. Spelen doen we alleen in de speelkamer.*

- **Duidelijke grenzen:** Je kind heeft grenzen nodig in zijn opvoeding. Goed afbakenen en duidelijk maken dat je het niet duldt als de grenzen overschreden worden. Dit is altijd zeer belangrijk, zowel bij jonge kinderen als bij pubers!

Het is zeer belangrijk dat je hier als ouders op één lijn staat. Het samen eens zijn over wat wel en niet kan en over straffen en belonen, geeft je kind duidelijkheid en rust.



Onthoud!

- Het is goed dat jij als ouder muren optrekt om je kind een veilig gevoel te geven. Kinderen zullen uittesten om te zien of dit wel goed stevig is. Dat is normaal. Het is hun manier om te weten te komen of ze veilig zijn. Het is dus belangrijk dat jij stevig overeind blijft en consequent bent!
- Het is ook erg belangrijk om voldoende te communiceren met je kind. Praat met hem/haar over de regels en afspraken en luister naar je kind!

Meer info: www.groeimee.be of kom gerust eens langs voor een goede babbel in de opvoedingswinkel.

Met dank aan de opvoedingswinkel Turnhout en www.groeimee.be voor de inhoud van de folder.

Contact?

Opvoedingswinkel Mechelen
Maurits Sabbestraat 119
2800 Mechelen

T 015 29 83 27

E opvoedingswinkel@mechelen.be

W www.mechelen.be/opvoedingswinkel

Open?

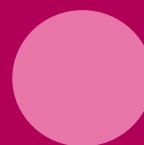
Maandag: 13u-19.30u

Woensdag: 9u-12u en 13u-17u

Vrijdag: 9u-12u

Of op afspraak.

De opvoedingswinkel is een initiatief van de stad Mechelen en het netwerk opvoedingsondersteuning met steun van de provincie Antwerpen en de Vlaamse overheid.



VUL: Hilde Rekkers, departementshoofd Samenleving, Grote Markt 21, 2800 Mechelen - wettelijk depot D/2010/0797/072



OPVOEDINGSWINKEL
MECHELEN
Structuur bieden

