

Onmisbare tools voor ouders

REGELS, AFSPRAKEN EN ROUTINES



Tekst: Lenny Tamerus

Kun je je een land voorstellen zonder verkeersregels? Complete chaos! Zo is het ook in huis. Zonder regels, afspraken en routines wordt het een zootje. En vooral ongezellig. Maar mét heb je nog geen enkele garantie dat je kinderen zich er ook aan houden. Hoe ga je handig met afspraken om? Gezinnig geeft je inzicht en inspiratie.

Onmisbaar

We hebben nog nooit een ouder horen zeggen dat hij het nut van regels en afspraken niet ziet. In de meeste gezinnen worden dan ook veel afspraken gemaakt: over zakgeld, bedtijd, klusjes, schermtijd, avondeten en op bezoek gaan bij anderen. Maar mocht je toch nog twijfelen... Tischa Neve is kinderpsycholoog en auteur van het boek *Inspiratieboek voor leuker en makkelijker opvoeden*. Zij kan als geen ander het nut ervan uitleggen. 'Duidelijke afspraken in huis en er consequent mee omgaan geeft rust, duidelijkheid en vooral veel gezelligheid. Daar help je jezelf en je kinderen mee. Kinderen weten waar ze aan toe zijn. Het maakt ze van jongs af aan zelfstandig en verantwoordelijk. Daarnaast voorkomen afspraken ongelukjes in en rond het huis. Veel regels – niet op de schutting klimmen, zitten als je eet – worden gemaakt om te zorgen voor de veiligheid van kinderen. Ook kunnen duidelijke afspraken ruzies voorkomen. Oh, en kinderen gaan er beter door luisteren...'

Gezelligheid, zelfstandigheid, veiligheid en rust... Wat wil een ouder nog meer? En het positieve nieuws is dat alle kinderen hetzelfde willen. Tischa: 'Een kind gedraagt zich als een kind omdat het een kind is. In de basis wil elk kind graag meewerken, lief gevonden worden en luisteren. Het scheelt al veel wanneer je dat als uitgangspunt neemt!'

Motivatie

Regels en afspraken lijken op elkaar, maar er is een belangrijk verschil. Regels worden door iemand bepaald, zoals een ministerie, een meester, een sportbond of een ouder. De anderen hebben zich eraan te houden. Je komt ze tegen op school, op je werk, op het sportveld en in het verkeer. Meestal omschreven in een negatieve of gebiedende vorm. Zoals: 'Je moet bij het zebraapad oversteken.' Of: 'Je mag niet harder dan 100 kilometer per uur op de snelweg.' Vaak volgt er een sanctie als je er niet aan houdt. Je krijgt een boete, wordt van het veld gestuurd of moet op het matje komen bij de baas. Afspraken komen in overleg tot stand. Je gaat samen om de tafel zitten en spreekt af hoe je de dingen regelt. Die samenwerking heeft een groot voordeel. De kans is groter dat je intrinsiek gemotiveerd raakt...

Om je aan een afspraak of regel te houden, moet je gemotiveerd zijn. Dat geldt ook voor kinderen. Psychologen maken onderscheid tussen een extrinsieke en een intrinsieke motivatie. Bij een intrinsieke motivatie doe je iets omdat je dat zelf wilt. Omdat je het leuk of nuttig vindt of omdat het bij je normen en waarden past. Je praat een ruzie uit omdat je het belangrijk vindt om respectvol met elkaar om te gaan, bijvoorbeeld. Als je extrinsiek gemotiveerd bent, doe je iets omdat er een 'beloning' van buiten komt. Je luistert omdat je geen straf wilt, omdat je een extra koekje wilt of omdat je wilt dat mama je lief vindt. Intrinsieke motivatie is vaak sterker dan extrinsieke. Samen afspraken maken zorgt dus voor meer betrokkenheid dan het eenzijdig opstellen van regels. Hoewel het kan helpen als je weet waarom die regel belangrijk is.

Bijvoorbeeld de verkeersregel: 'Je stopt voor een rood stoplicht.' Automobilisten houden zich eraan omdat ze begrijpen dat er anders ongelukken gebeuren. Maar als het nut onduidelijk wordt, zoals een rood stoplicht midden in de nacht op een leeg kruispunt, dan ontstaat er kans op burgerlijke ongehoorzaamheid. Zo ook in je gezin.

Routines

Hoe poets jij je tanden? Doe je eerst de kraan aan? Dan water op je tandenborstel en dan tandpasta? Of andersom? Waarschijnlijk weet je het antwoord niet. Dat komt doordat tandenpoetsen min of meer op de automatische piloot gaat. Het is een reeks handelingen waarbij je niet meer nadenkt. Een mini-routine. Gelukkig maar. Je zou gek worden als je moet nadenken bij alles wat je doet. Routines zijn ook in het gezinsmanagement heel krachtig. Bijvoorbeeld: Na het ontbijt zet iedereen zijn bord alvast in de keuken en pakt meteen zijn tandenborstel. Of: als we naar bed gaan doe je je pyjama aan, de gordijnen dicht, leest mama voor, zingt ze een liedje en tot slot volgt er een dikke knuffel en gaat het licht uit. Tischa Neve: 'Dat wat steeds terugkeert en hetzelfde verloopt, geeft kinderen houvast en rust. En jou als ouder ook. Kinderen werken veel makkelijker mee als het voor hun gevoel er gewoon bij hoort. Omdat het altijd zo gaat bij jullie thuis. Als het een routine is.' Het loont om goed over routines na te denken. Neem bijvoorbeeld de ochtendroutine. Het is een terugkerende uitdaging in veel gezinnen om allemaal netjes en op tijd de deur uit te gaan. En om het nog gezellig te houden ook. Om vooral geen gymtas, broodtrommel of agenda te vergeten. Hoe bedenkt je daar een handige routine bij? Schrijf eens voor jezelf uit wat er allemaal moet gebeuren en in welke tijd. Betrek de volgende dingen in de routine:

- Wat moet er gebeuren? (Douchen, ontbijttafel dekken, aankleden, gordijnen open, afruimen, schoenen aan, tassen inpakken, broodtrommels vullen.)
- Wie doet het? (Papa en mama? Of kunnen de kids ook veel al zelf?)
- Wanneer? (Douche je 's ochtends of 's avonds? Dek je de ontbijttafel 's avonds al? Liggen de schooltassen met gymkleding 's avonds al klaar?)
- In welke volgorde?
- En niet onbelangrijk: op welke plek? (Ontbijten we aan tafel? Of mag het ook op de bank? Trekken we schoenen aan in de gang? Of is dat onhandig als iedereen tegelijk in dat smalle halletje moet zijn?)

Kinderen betrekken

Kinderen vanaf een jaar of 4 kun je goed betrekken bij het maken van nieuwe afspraken of het bedenken van een nieuwe routines. Zo liep een vader elke dag tegen de bedtijdroutine aan. Het duurde eindelijk. Toen hij met zijn kinderen erover sprak, bleek dat zij er ook niet happy mee waren. Hij besloot een managementstrategie van zijn bedrijf toe te passen. 'Scrum.' (Op YouTube kun je zijn filmpje 'Empower your kids with scrum' bekijken.) Samen met zijn kinderen nam hij het verloop van de avond onder de loep. Ze zochten samen naar een betere routine en evalueerden steeds of alles nu wel op rolletjes liep. Hij was zo verbaasd over het effect dat hij er een TEDx Talk over hield. Heb je geen ervaring met projectmanagement? Geen probleem. Ga gewoon om de keukentafel zitten en brainstorm samen welke afspraken jullie kunnen maken. Neem een onderwerp als 'snoep'. Stel: jij vindt dat er te veel gesnoept wordt en dat de kinderen daardoor 's avonds niet goed eten. Probeer eens een reeks oplossingen te verzinnen. Je zult zien hoe creatief de kinderen zijn. (Elke dag een klein zakje snoep, meer krijg je niet. Of: een snoepje als toetje na het eten in plaats van ervoor. Alleen in het weekend snoepen, etc.) Kies de beste oplossing. Voer hem samen uit. Herinner de kinderen tussentijds aan de afspraak. En evalueer na een paar dagen. Waar nodig pas je de afspraak of routine aan.

Aanspreken en voordoen

Ook als je goed nadenkt over routines en de kinderen betreft bij afspraken, gaat niet alles van een leien dakje. Wat als kinderen zich niet aan de afspraken houden?

- Check of de afspraak of routine duidelijk en haalbaar is. Weten de kinderen welk gedrag er van ze verwacht wordt? Wanneer? Waarom? En is het haalbaar gezien hun leeftijd en karakter? Kijk eens kritisch naar je eigen woorden. Ben je concreet?
- Op basisscholen hangen afspraken op de muur. De manier van formuleren is superslim. Er ligt geen nadruk op wat níet mag, maar op hoe het wel moet. De formuleringen zijn positief. In plaats van: 'Je mag je spullen niet kapot maken', hangt er: 'We gaan voorzichtig met onze spullen om.' Een truc die je thuis natuurlijk ook makkelijk kunt toepassen! Niet: 'Je mag niet met volle mond praten.' Wel: 'We praten als onze mond leeg is.' Niet: 'Niet springen op de bank!' Wel: 'We zitten op de bank.'
- Geef complimenten als het wel goed gaat en wees daarbij vooral gericht op het proces. 'Ik zie dat je eerst tot tien telde toen je zo boos was op je broer. Wat knap dat het je lukt om daardoor weer rustig te worden!'
- Jonge kinderen overzien uit zichzelf nog niet alles wat er moet gebeuren, zoals bij een ochtendroutine. Je kunt ze helpen door de volgorde op te schrijven van de dingen die ze moeten doen. Een soort van to-do-lijstje. Of te tekenen. Speciaal hiervoor heeft Gezinnig de Checkpad ontwikkeld. Een apparaatje met magneetjes waarop kinderen taakjes kunnen afvinken door aan een knop te draaien.
- Als je je kinderen aanspreekt, let dan op je toon. Veel ouders schieten te snel in een eisende toon. Tischa legt uit dat een verzoek in dat geval een stuk beter klinkt. 'Ik wil dat je nu mee gaat naar huis' of 'Je mag nu met me meekomen, we gaan naar huis' klinkt toch heel anders dan: 'Je moet nu meekomen.' Een vrolijke 'We gaan nu naar huis' heeft ook veel meer kans van slagen. Veel mensen houden nou eenmaal niet van moeten en commando's krijgen, daar worden ze zeer opstandig van. En tja, kinderen zijn net mensen.
- Geeft je kind weerstand, besteed er dan aandacht aan. Tischa: 'Reageert je kind afwijzend op jouw verzoek? Luister er dan eerst naar. Vat zijn reactie even samen en geef erkenning. Veel weerstand is zo voorbij als je er simpelweg even aandacht aan besteedt.'
- Onderschat niet het voorbeeld dat jij bent voor de kinderen. Als jij je niet aan de regels houdt, hebben ze dat haarfijn door. Ook het breken van simpele routines als: we doen onze schoenen uit als we naar boven gaan, sneuvelen wanneer jij nog even snel met schoenen aan naar boven rent om iets te pakken.

Consequenties en plezier

Soms houden kinderen zich écht niet aan een afspraak. In boeken over positief opvoeden zoals *How2talk2kids*, maar ook in het bekende zelfmanagementboek '7 habits of highly effective people' pleiten experts in zulke gevallen voor niet straffen, maar het laten merken van de consequentie. Een voorbeeld: als je kleding niet in de wasmand gooit, wordt het niet gewassen. Je lievelings t-shirt is dan niet schoon. Of: als je niet meewerkt tijdens het bedtijdritueel is er minder tijd om voor te lezen. Je kunt de kinderen ook zelf de consequenties laten verzinnen. Daar zijn ze erg creatief in en bovendien is het motiverender. Een consequentie hoeft niet altijd vervelend te zijn om toch te werken. Tischa: 'Ik ben dol op leuke consequenties daar waar het kan: koken voor het hele gezin, een lekker ontbijtje maken of een liedje playbacken na het eten.' Meewerken kan ook heel leuk zijn voor kinderen. Dat vraagt wel een beetje creativiteit van ouders. Tischa: 'Kinderen willen veel vaker meewerken als je het een beetje leuk maakt. Aan ons dus om er de energie voor op te brengen. Kom maar op met die opruimwedstrijd, het zingend tandenpoetsen en op je kop met gekke bekken een verzoek doen aan je kind. Nog een paar succesje hier: de menselijke afruim-slinger van de tafel naar de keuken en wie niet luistert, kietel ik!' En soms is het niet anders. Hoe perfect de afspraken en routines ook zijn. 'Geen enkele afspraak werkt altijd of helemaal. Het blijven

kinderen en die moeten soms even zeuren of tegen afspraken en regeltjes aanschoppen. Dat hoort bij hun ontwikkeling en is heel normaal en ook goed. En soms best lastig...'

Breaking the rules

Betekent dit alles nu dat je als ouder nooit eens een routine of afspraak mag breken? Niets is toch zo lekker als op een luie zondag een spontane pyjamadag in te lassen? Of samen een keer gek op de tafel te dansen...? Onder regels en afspraken liggen waarden. De dingen die je belangrijk vindt in het leven. Onder een efficiënte ochtendroutine ligt bijvoorbeeld de waarde dat je het belangrijk vindt om op tijd te komen. Onder de afspraak dat je op tijd bent voor het eten, ligt de waarde dat je het belangrijk vindt om rustig te eten en dus goed voor je lichaam te zorgen, of de waarde dat het belangrijk is om tijd en aandacht voor elkaar te hebben. Je kunt een afspraak soms breken als iets anders belangrijker is. Of als twee onderliggende waarden met elkaar in conflict zijn. Zo is het bijvoorbeeld oké om te laat thuis te komen als je onderweg iemand helpt die met zijn fiets gevallen is. Ook mildheid naar de kinderen als ze niet lekker in hun vel zitten, is nodig. Tischa: 'Kijk eens wat er meespeelt als je kind even aan het mokken is rond een afspraak en wees op momenten dat hij het even zwaar of spannend heeft niet te streng. Je kunt gerust eens afwijken van afspraken.' En soms is het gewoon lekker om de regels even te breken. 'Bij ons thuis hebben we 'de gekke vijf minuten', een afgebakend momentje om even te rennen en te dollen met zijn allen. Vooral als iedereen het luisteren verleerd lijkt te zijn. Wat zou het mooi zijn als kinderen later terugkijken en ze zich zoiets nog herinneren!'

Handig om te weten of te doen

1. Afspraken werken beter dan regels. Regels worden opgelegd. Afspraken maak je samen. Door kinderen te betrekken, is de kans groter dat ze zich aan de afspraak houden.
2. Creëer daar waar het kan vaste routines. Routines geven rust en voorspelbaarheid, bovendien zorgen ze ervoor dat dingen efficiënt verlopen en je niet steeds opnieuw het wiel hoeft uit te vinden.
3. Leg kinderen uit waarom een regel, afspraak of routine in het gezin geldt.
4. Jonge kinderen, of kinderen met een wat ongeconcentreerd, chaotisch karakter kun je helpen bij de ochtend- of avondroutine door een overzicht te maken van wat ze moeten doen, bijvoorbeeld met pictogrammen.
5. Het belangrijkste voorbeeld ben je zelf. Kinderen hebben het haarfijn door als jij zelf de afspraken en routines breekt.
6. Formuleer afspraken of regels positief. Niet: 'Je mag niet snoepen voor het eten.' Wel: 'We snoepen alleen als we thuiskomen uit school.'
7. Onder regels, afspraken en routines liggen de waarden die je belangrijk vindt in je gezin. Je mag best eens een regel of routine breken, als duidelijk is dat de belangrijke waarde eronder wel intact blijft.
8. Houd de afspraken levendig door het er regelmatig over te hebben en ze bijvoorbeeld goed zichtbaar in huis op te hangen.
9. Verzin ook leuke regels of routines. Bijvoorbeeld: Iedereen mag een groente kiezen die hij niet hoeft te eten. Op zaterdagavond blijven we een half uur langer op.
10. Werken de regels, routines of afspraken niet? Evalueer en brainstorm samen hoe het beter kan.
11. Afspraken zijn aan verandering onderhevig. Naarmate je kind ouder wordt, zijn er andere regels en andere verantwoordelijkheden. Evalueer daarom regelmatig: kloppen de afspraken nog?
12. Zorg dat ook de oppas en opa's en oma's op de hoogte zijn en meedoen.
13. Elk kind breekt wel eens een regel of afspraak. Lastig, maar het hoort bij het kind zijn en bij het groter worden.
14. Kinderen zijn van nature geneigd om mee te werken. Vergeten is vaak echt geen onwil; je kind is gewoon met hele andere dingen bezig.