

De Opvoedcirkel

deel 4: de fruitautomaat

Een kijkje in het spel dat
opvoeden heet.

Drs. Erik van der Pol

Januari 2012,
Versie 1.0



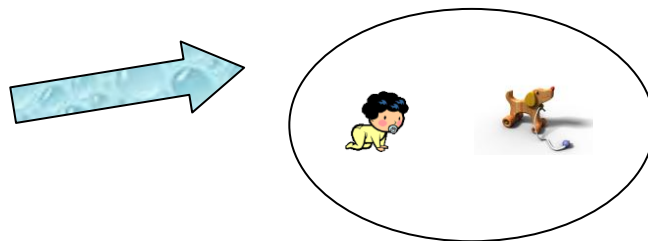
Deel 4: de fruitautomaat

In deel drie werd uitgelegd dat er ook onbewuste factoren een rol kunnen spelen in het opvoedspel: denk aan de eigen opvoeding van de opvoeder of gevoelens en gedachten bij gebeurtenissen in relatie tot de omgeving. Het G-schema biedt voor waarneembaar gedrag – dat wat je ziet – dan niet altijd de juiste oplossing. De opvoeder moet immers ook rekening houden met gevoelens en gedachten. Die zie je niet, maar spelen wel degelijk een rol in de opvoeding.

Ontstaan van angst

In het volgende voorbeeld bespreek ik een gebeurtenis, levenservaring, die onbewust bijdraagt aan het ontstaan van bv. angst bij kinderen. Hier spelen gevoelens en gedachten een primaire rol en is de opvoedreactie van de opvoeder op deze situatie een belemmerende factor voor de ontwikkeling van het kind. Het is een voorbeeld om inzicht te krijgen op het ontstaan van ongewenst gedrag.

Een onbewuste schrikreactie van de opvoeder op een opvoedsituatie kan bij het kind ook een schrikreactie veroorzaken. De opvoeder die nare ervaringen heeft met een hond, zal het kind (onbewust) leren dat honden 'naar' kunnen zijn. De opvoeder laat dat zien in houding (en misschien ook taal) en gedrag. Houding en gedrag zijn hier *versterkers* om honden te vermijden, want 'honden zijn naar'.



Bekijken we die situatie vanuit de opvoedcirkel, dan is de opvoeder een belemmerende factor in het omgaan met een hond. Dat kan zelfs leiden tot dieren in het algemeen. De opvoeder verkleint op deze manier onbewust de bewegingsruimte in de opvoedcirkel (op dat gebied). De blauwe pijl is de opvoeder, als factor, die 'het plezier met een hond / huisdier' remt vanwege eigen 'nare' ervaringen met een hond. De opvoeder vermijdt situaties waarbij honden (en wellicht dieren) een rol kunnen spelen. Het vermijden van die opvoedsituatie 'honden angstig uit de weggaan' is een negatieve versterker die een gezonde manier van omgaan met een hond

zal belemmeren. De negatieve versterker versterkt het beeld (ook in gevoelens en gedachten): "honden zijn naar".

Vervang het woordje **hond** door **water, school, prestatie, fietsen** enz. en je ziet hoe de opvoeder de eigen beelden onbewust bij het kind overbrengt en versterkt. Omgekeerd werkt dat natuurlijk ook: positieve ervaringen leiden tot positieve opvoedreacties. Daar komt ook de term 'rijke leeromgeving' vandaan.

Het is voor de opvoeder belangrijk zich bewust te leren zijn van eigen belemmerende factoren. Kinderen nemen immers snel iets over! Dat geldt ook voor spanning en stress!

In schemavorm ziet angst voor de hond er dan zo uit.

Een patroon leidt tot voorspelbaar gedrag

(kan ook negatief zijn)



Al die plezierige reacties op elkaar zijn eigenlijk gewoon positieve versterkers (genieten!)

G = Gebeurtenis (een opvoedsituatie)

(Je komt een hond tegen tijdens het wandelen)



G=Gevoelens (Angst, bang zijn voor een hond)

G=Gedachten (Zou die wat doen? Vroeger ben ik gebeten....)

(Ik moet weg uit deze situatie.....)



G = Gedrag (wat opvoeder laat zien)

(Angstblik in ogen)

(Taal: "Nee, hondjes zijn niet lief" "Ze kunnen bijten.")

(Gedrag: omkerende beweging, vermijden van contact)



G = Gevolg (wat de reactie van het kind is)

(versterker: honden moet je uit de weg gaan, angst)

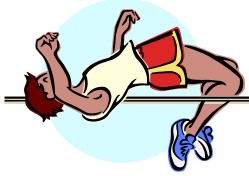


G= Gedrag (wat het kind laat zien) en /of

G= Gebeurtenis (aangepaste opvoedsituatie)

(angst voor honden → angst voor dieren)

Bovengenoemd voorbeeld is een gedragspatroon dat voor vele voorbeelden geldt, ook positief. Denk hierbij aan sport. Als de opvoeders op de korfbal zitten en sportief zijn, groeien kinderen op met en gaan mee naar de korfbal en wordt sportief zijn een soort voorbeeld voor het kind. Opvoeders en kind beleven plezier aan sportief bezig zijn (lees ook: vliegeren, lezen, leren, knutselen, kleien, verven, voetballen, enz.). Wat opvoeders doen en uitstralen zal op het kind effect hebben. Dus ook negatief (lees ook: ruzie, grote mond, schelden, agressie, spanning enz.)



In deel 1 gaf ik aan dat te lage of te hoge verwachtingen van de opvoeder kunnen leiden tot problemen. Eén van die problemen is faalangst. Faalangst kan ook ontstaan bij een positief gedragspatroon. De verwachtingen liggen te hoog t.o.v. de reële ontwikkeling en leeftijd van het kind. Het voorbeeld van de bandplakken van een negenjarige illustreerde dit. Faalangst ontstaat als er voortdurend te hoge eisen worden gesteld aan het kind en het een patroon wordt. De opvoedlat ligt te hoog!

Onthoud: opvoeden in een reëel perspectief bevordert vertrouwen in de opvoedcirkel. Het gaat ook het ontstaan van faalangst tegen.

Stel de regels van de opvoedcirkel duidelijk, hanteer ze niet star en overleg met het kind. Pas als een kind 4 jaar is, is overleggen in toenemende mate mogelijk.

Gedrag bij kinderen kan in principe worden aangeleerd , afgeleerd (en verklaard) volgens de opvoedcirkel: van zindelijkheid tot het drinken van alcohol. Let op: hier is geen rekening gehouden met factoren als: de eigenheid, karakter, aanleg, handicap en leefsituatie van het kind, noch met de opvoedcapaciteiten van de opvoeder(s). Dit zijn ook factoren die een bijdrage kunnen leveren aan de oplossing of het probleem, maar het voert nu te ver dat uit te diepen.

UNIEK

Kortom, ieder kind is uniek en vraagt unieke oplossingen (die afgeleid kunnen zijn van algemene ideeën over hoe opvoeding in de praktijk werkt, zoals in de opvoedcirkel).

- ✓ *Versterkers moeten aansluiten bij de belevingswereld van het kind.*
- ✓ *De opvoeder moet zich bewust zijn van eigen stimulerende en-of belemmerende opvoedfactoren.*
- ✓ *De wijze waarop het kind de opvoeding ervaart, bepaalt ook de wijze waarop het de wereld ervaart.*
- ✓ *Pas als een kind zo'n 4 jaar is, zal het kind in toenemende mate beseffen dat anderen ook gedachten en gevoelens hebben.*
- ✓ *De opvoeder dient situaties te creëren, waarin het voor het kind vertrouwd ontwikkelen is.*
- ✓ *Afhankelijk van het kind en de situatie kun je de bewegingsruimte in de opvoedcirkel vergroten bij gewenst gedrag, verkleinen bij ongewenst gedrag of afbakenen voor een stukje bewustwording.*
- ✓ *Opvoeden moet leuk zin, je moet er plezier aan beleven, daarom ligt de eerste keuze bij het hanteren van positieve versterkers.*

zoekgedrag

In de opvoedcirkel is het uitgangspunt dat het kind betrokken wordt bij het afbakenen van de bewegingsruimte. Er is sprake van *zoekgedrag* van het kind, omdat het kind gestimuleerd wordt zelf de grenzen 'vertrouwd' te verleggen. De opvoedreactie van de opvoeder is een signaal voor het kind of het op de goede weg is of niet. Het is niet erg als iets niet lukt, dat hoort er nu eenmaal bij.

Positieve versterkers werken hierbij goed! En een kind is in principe van nature nieuwsgierig.....! Dat komt mooi uit. Het gaat erom dat de opvoeder situaties creëert die het kind aankan, waardoor gewenst gedrag versterkt wordt. Dit leidt tot zelfvertrouwen, waardoor de grens van de opvoedcirkel verlegd kan worden (de stippellijn). In de opvoedcirkel is de opvoeder actief bezig het spel te spelen, met duidelijke regels en verwachtingen afgestemd op de mogelijkheden en de leeftijd van het kind.

Dan is de bewegingsruimte van de opvoedcirkel voortdurend in beweging en groeien opvoeder en kind.

Mijn motto: fouten bestaan niet! Het gaat erom hoe je met het lukken of niet lukken – je verwachting, beeld, wat je van het kind hebt- omgaat. Ook dat moet je (als ouder / kind) leren. Inzicht in de werking van de opvoedcirkel kan je daarbij helpen.

Tot slot nog even een 'leuk' voorbeeld om de werking van de opvoedcirkel inzichtelijk te maken: een zeurend kind. Ik noem het handelen van de opvoeder dat geleid heeft tot het zeurgedrag van het kind: 'de fruitautomaat'.

De fruitautomaat



Je kent ze vast wel, kinderen die maar blijven zeuren om iets. Het lijkt alsof ze geen 'nee' kennen. Sommigen doen het alleen met hun stem, anderen gaan ook op de grond liggen, worden boos, gaan huilen... met maar één doel -> ik wil iets hebben en het liefst nu!

Vaak is dit zeurgedrag onbewust door de opvoeder aangeleerd en wordt het gedrag ook onbewust in standgehouden. Het werkt als volgt.

Het kind heeft geleerd dat het door zeuren (of bepaald gedrag) het doel kan bereiken. Ergens is er een keer een positieve versterker gegeven op het gedrag van het kind. Misschien om het gedrag te stoppen. In de trend van: "als je nu stopt met zeuren, krijg je....., mag je..... enz."



Het kind heeft geleerd door zeuren toch iets te krijgen. Het gedrag lijkt op een fruitautomaat. Ik blijf het net zolang proberen – dat zeuren- totdat ik iets krijg (ik gooi er net zolang muntjes in totdat ik iets heb gewonnen.....)

De opvoeder die zich had voorgenomen geen aandacht meer te besteden aan het gedrag – het is al een aantal dagen goed gegaan-, maar

- In de winkel toch toegeeft en zich opgelaten voelt, leert het kind: nog meer zeuren, dan reageert de opvoeder wel.....
- boos reageert op het zeurgedrag en zo aandacht geeft aan het kind, loopt het risico dat het kind nog meer het zeurgedrag zal vertonen om een negatieve reactie (lees aandacht) bij de opvoeder uit te lokken.

De fruitautomaat is in werking gezet, dan wordt het nog lastiger dat zeurgedrag te veranderen!

Wat kun je doen? (Wordt niet boos, handel consequent!)

- ✓ Zorg dus dat er geen positieve versterker meer volgt op het zeurgedrag (ook boos worden kan als aandacht werken en zo gedrag versterken). Stap –letterlijk- even uit de opvoedcirkel van het zeurgedrag van het kind.
- ✓ Pas een negatieve versterker toe: loop weg – om het hoekje - en kom terug als het kind stil is, loop weg als het weer begint enz. Het signaal dat je aangeeft is: ik kom naar je toe, geef aandacht, als je stil bent.
- ✓ Buig het gedrag om: begin **een vrolijk kletspraatje** met een ander kind of persoon. Is het kind stil dan pas geef je aandacht (versterker).
- ✓ Buig het zeurgedrag om, **laat het kind helpen** met iets..., dat gedrag beloon je positief.

Creativiteit is uiteraard gewenst en per kind en leeftijd verschillend. Begrijp je het spel, dan kun je het eindeloos toepassen en gebruiken.

Belangrijk ->

Belangrijk: hou vol en geef niet één keertje toe aan zeurgedrag -> dan kan het zeurgedrag juist gaan toenemen! Versterk gewenst gedrag door hardop te benoemen wat je zo knap vindt! Zeg dus niet: *“fijn dat je niet zeurt.”* ZEG: *“Fijn dat je rustig met me meeloopt, dat kun je goed.”*

Let op! Zeurgedrag afleren door een negatieve versterker wil niet zeggen dat het gewenste gedrag – een vrolijk en mee wandelend kind in de winkel- daarvoor in de plaats komt. Een negatieve versterker kan leiden tot het verminderen van het ongewenste gedrag (bv. het zeuren wordt minder en

stopt). Zie de wet van effect! Maar daarmee is het gewenste gedrag – een rustig vrolijk meewandelend kind – nog niet aangeleerd!

En daar ligt direct de kracht van de opvoedcirkel. Door in combinatie met het afleren van ongewenst gedrag, het gewenste gedrag te bevestigen, zal de opvoeder leren dat het benoemen, delen en versterken van gewenst gedrag, eerder leidt tot gedragsverandering.

Gedrag kun je alleen aanleren en veranderen als je als opvoeder situaties creëert, waarin het kind 'veilig' gewenst gedrag laat zien, dan kan de opvoeder het gedrag ook versterken. Je zult als opvoeder het kind dus soms een beetje moeten uitdagen.

Je moet als opvoeder dus soms een zetje geven, het kind even in de goede richting duwen. Van opruimen van een kamer, tot het dankjewel zeggen. De opvoeder geeft aan -> pakt het kind het op, dan kun je dat gedrag versterken -> leidt tot positieve gevoelens en gedachten (plezier) -> positieve reacties-> wet van effect. Gewenst gedrag neemt toe!



Om deze reden is *het observeren* van het kind in situaties ook zo belangrijk. Veel gedrag in de opvoedcirkel gaat goed. Het benoemen en versterken van dat gewenste gedrag leidt tot nog meer goeds! Een aardige opmerking over wat je ziet, daar groeit een kind van! Versterkers werken alleen als ze ook versterken!

Kortom, kies voor een positief opvoedspel en vermijd fruitautomaten. Ook dat kun je leren.

Observeer goed

Tot slot van deel 4: stel jezelf regelmatig de volgende vraag.

Als ik even tijdelijk onzichtbaar mee kon lopen met mijn kind, in diverse opvoedsituaties, hoe vaak bewonder ik het kind dan en geef ik reële complimenten in verhouding tot hoe vaak ik mijn kind corrigeer of terecht wijs?

In deel 5 zal ik enkele voorbeelden vanuit de opvoedcirkel bespreken, zoals zindelijkheid, naar bed gaan, huiswerk maken.

