

Grenzen stellen bij kinderen met ADHD

Waarom is grenzen stellen belangrijk?

Veel ouders vinden het moeilijk om duidelijke grenzen te stellen.

Grenzen stellen wil niet zeggen dat u niet van uw kind houdt. Juist om de relatie met uw kind goed te houden, moet u grenzen stellen. Grenzen stellen betekent dat er veel voorspelbaarheid is. Voorspelbaarheid geeft iedereen, dus ook kinderen met ADHD, een gevoel van veiligheid. U zult merken dat uw kind zich prettiger gaat gedragen als de grenzen duidelijk zijn.

Daarbij is het belangrijk om consequent te zijn. Consequent zijn betekent dat u iets afspreekt met uw kind en dat u zich daar ook aan houdt.

Dit is niet altijd makkelijk. Soms dreigt u misschien met een onuitvoerbare maatregel omdat u hoopt dat uw kind dan doet wat u zegt. U zegt dan bijvoorbeeld: "Als je nu je speelgoed niet opruimt, gooi ik het allemaal weg!" Als u afgekoeld bent, hoe waarschijnlijk is het dan dat u uw maatregel uit gaat voeren? De kans is niet zo groot. Bovendien is de vraag wat uw kind hier echt van leert.

Hebt u een tijdje niet zo op de grenzen gelet? Begin er dan opnieuw mee.

Hoe stelt u grenzen?

Grenzen stellen kan op verschillende manieren: door uw kind erop aan te spreken, door ongewenst gedrag te verbieden, te negeren, te bestraffen of uw kind even apart te zetten.

Hieronder volgen enkele tips die u kunt toepassen bij het stellen van grenzen.

- Spreek kinderen er direct op aan als ze iets doen wat u niet wilt, behalve als u erg boos bent. Dan kunt u beter eerst tot rust komen.
- Zorg dat u en uw partner dezelfde grenzen hebben. Dat betekent dat u dit van tevoren met elkaar afspreekt.
- Pak niet te veel dingen tegelijk aan. Begin met het belangrijkste, of het meest storende.
- Wees consequent. Waarschuw één keer en voer dan de maatregel uit. Zo handelt u altijd net voordat uw grens is bereikt.
- Ga niet in discussie over een maatregel die van tevoren afgesproken is.
- Laat merken dat u last heeft van het gedrag van uw kind en niet van uw kind zelf.
- Bied uw kind alternatieven, zodat het weet wat wél mag: "Je mag niet binnen met je rolschaatsen, maar wel buiten op het pleintje."
- Neem de tijd om zo nu en dan het negatief gedrag van uw kind rustig samen te bespreken. Kies daar een goed tijdstip voor en doe het liever niet na een heftige ruzie. Dit hoeft overigens zeker niet bij elk negatief gedrag.

- Ook bij moeilijke omstandigheden is het belangrijk om grenzen te blijven stellen. Dat geeft uw kind houvast.
- Gebruik duidelijke taal waarmee u concreet aangeeft wat u van uw kind verwacht of wat u gaat doen. Een voorbeeld: "Als je je speelgoed hebt opgeruimd, mag je buiten spelen." Dat is duidelijker en concreter dan: "Straks mag je buiten spelen."
- Uw kind direct aanspreken doet u als u de aandacht van uw kind heeft. Noem het kind bij de naam en zoek oogcontact. Is uw kind druk met iets bezig, dan kunt u beter even wachten tot het daarmee klaar is.

Bronnen

www.opvoeden.nl/basisschoolkind/opvoeding-en-gedrag/opvoedtips/grenzen-stellen

www.opvoeden.nl/basisschoolkind/opvoeding-en-gedrag/opvoedtips/consequent-zijn