

'Een opvoedcursus? Dat heb ik toch niet nodig!' Redacteur Brigiet denkt in de opvoeding van dochter Pien (3) en baby Suus voldoende te hebben aan haar boerenverstand en moederinstinct. Toch staat ook zij regelmatig met de handen in het haar. Daarom gaat ze iedere maand op cursus.

Triple P: sticker is een toverwoord

WAT IS HET?

Triple P staat voor Positief Pedagogisch Programma. De nadruk ligt op het bevorderen van een goede communicatie en het geven van positieve aandacht aan dingen die kinderen goed doen. Met als resultaat dat kinderen lekker in hun vel zitten, goed functioneren en minder kans lopen om gedragsproblemen te ontwikkelen.

WAT GEDAAN?

Individueel traject Triple P niveau 3: bestaande uit vier adviesgesprekken met opvoedadviseur Barbera Olthof van Combiwel in Amsterdam. De sessies zijn gratis en onder meer te volgen in Amsterdam, Emmen, Coevorden en Eindhoven, en meer steden zullen volgen. Zie ook: positiefopvoeden.nl/regiokeuze.

WAT KOST HET?

Niets. Behalve inzet en tijd.

DE VIJF BASISPRINCIPES VAN TRIPLE P

- Je kind een veilige en stimulerende omgeving bieden.
- Je kind laten leren door positieve ondersteuning.
- Een aansprekende 'discipline' hanteren.
- Realistische verwachtingen hebben van je kind.
- Goed voor jezelf zorgen.

Positief opvoeden klinkt een tikje halleluja. Toch ben ik ontzettend benieuwd naar deze methode. Dat komt vooral omdat veel pedagogen, ook onze eigen huispedagoog Marga Schiet, met de Triple P-methode werken. Dan moet het toch wel goed zijn? Ik spreek af met pedagoog Barbera Olthof (33) in buurtcentrum de Rietwijken.

Na een intake is het tijd om mijn 'probleem' op tafel te leggen: Pien is momenteel oost-indisch doof. Haar oren doen het overigens écht prima, want als ik fluister of ze een koekje wil, is die doofheid acuut opgeheven. Vooral tijdens het eten is dat niet willen luisteren nogal storend. Sinds kort moet Pien namelijk altijd 'plassen' tijdens het eten en gaat dan een eeuwigheid staan dralen. Na een waarschuwing of 21 belandt ze uiteindelijk op de gang en wij met een zuur gezicht aan tafel. Nogal ongezellig dus.

Samen met Barbera maak ik een stappenplan. We spreken af dat ik Pien uitleg wat de regel is en wat de consequenties zijn. Volgens Triple P moet er echter ook een beloning tegenover staan. Dat hoeft geen nieuwe fiets te zijn, maar een verhaaltje voor het slapen gaan of een sticker volstaan ook. Hoewel ik zelf niet zo geloof in belonen, besluit ik toch de stickers in te zetten. Vooral omdat het volgens Barbera écht werkt. Ook belangrijk volgens Triple P is dat je thuis het gedrag van je kind observeert om te zien wat er precies aan het ongewenste gedrag vooraf gaat. Het volgen van gedrag is een belangrijk onderdeel van het traject. Dag 1. Ruim voor het eten leg ik Pien uit wat de bedoeling is. Plassen vóór het eten en blijven zitten tot we klaar zijn. En als dat goed gaat, mag ze een sticker plakken. 'We' blijkt echter een iets te ruim begrip. Moet Pien nou blijven zitten tot wij allemaal klaar zijn of tot zijzelf klaar is met eten? Maar... er wordt niet geplast! Ze mag een sticker.

Dag 2. We leggen de regel iets concreter uit: niet plassen en blijven zitten tot jij (niet wij!) uitgegeten bent. Pien hoeft weer niet te plassen.

Sticker is een toverwoord. Hoewel sinds kort thuis alles bestickerd wordt (tot en met baby Suus aan toe), is een sticker verdienen toch andere koek.

Barbera heeft gelijk, het werkt als een tierelier.

We zetten de sticker stiekem óók in als Pien tijdens een autorit met een uitdagende blik voor de 38^e keer haar gordel van haar schouder schuift. De belofte van een extra sticker bij thuiskomst doet wonderen. De gordel gaat niet meer af.

Na een week bespreek ik met Barbera hoe het gegaan is. Ze vraagt, héél Triple P, eerst wat er goed is gegaan en pas daarna wat minder goed ging. We *finetunen*, ik krijg een schouderklopje (ook weleens leuk voor ouders) en gaan vrolijk verder. Ik spreek met mezelf af dat mama bij 31 stickers samen met papa uit logeren mag, want aan basisregel nummertje vijf schortte het ook nogal.

