

BIJLAGE 8 OPVOEDING

Ouders vormen de voornaamste ingang voor de aanpak van overgewicht. Binnen de JGZ wordt Triple P gebruikt om ouders te ondersteunen bij de opvoeding (L'Hoir *et al.* 2008; Turner *et al.* 2007). Centraal staan de vijf belangrijkste aspecten van positief opvoeden zoals die in Triple P genoemd worden (Sanders *et al.* 2003):

- een veilige, stimulerende omgeving;
- leren door positieve ondersteuning;
- aansprekende discipline;
- realistische verwachtingen;
- goed voor jezelf zorgen als ouder.

Eerst worden de verschillende opvoedingsstijlen besproken en hoe deze opvoedingsstijlen van invloed zijn op het ontwikkelen van overgewicht bij het kind. Vervolgens staan de opvoedgedragingen van de ouders centraal die van invloed zijn op het ontstaan van overgewicht:

- omgaan met ongewenst gedrag;
- belonen met voedsel, tv en computer;
- imitatieleren/modeling;
- zelfbeeld van het kind.

Verschillende opvoedingsstijlen

Opvoeding bestaat uit basisgedragingen, die zijn teruggebracht tot twee dimensies:

- mate van responsiviteit (adequaat reageren op het gedrag van kinderen, begrijpend, invoelend en betrokken);
- mate van controle (het stellen van eisen waaraan voldaan moet worden).

Door deze twee dimensies met elkaar te combineren ontstaan er vier opvoedingsstijlen. Deze zijn in tabel 7.1 weergegeven. Deze vier opvoedingsstijlen zijn te beschouwen als prototypen. In de praktijk is vaak sprake van mengvormen (Baumrind, 1967).

Tabel 7.1: Vier opvoedingsstijlen.

	Controle	Weinig controle
Responsief	Gezaghebbend	Permissief (toegeeflijk)
Niet-responsief	Autoritair	Verwaarlozend

- Ouders met een *gezaghebbende opvoedingsstijl* stellen hoge eisen aan de zelfcontrole van hun kinderen, maar ze tonen zich ook sensitief en betrokken en geven emotionele warmte.
- Ouders met een *permissieve opvoedingsstijl* tonen zich sensitief en betrokken, geven emotionele warmte, maar ze stellen geen eisen aan de zelfcontrole en discipline van hun kinderen.

- Ouders met een *autoritaire opvoedingsstijl* stellen hoge eisen aan de zelfcontrole en discipline van hun kinderen, maar tonen zich niet sensitief en betrokken en geven geen emotionele warmte.
- Ouders met een *verwaarlozende opvoedingsstijl* stellen geen eisen aan hun kinderen en tonen zich ook niet sensitief en betrokken en geven geen emotionele warmte.

Uit onderzoek blijkt dat kinderen van moeders met een autoritaire opvoedingsstijl het grootste risico lopen om overgewicht te krijgen in vergelijking met kinderen met gezaghebbende moeders (Rhee *et al.* 2006a). Kinderen van permissieve en verwaarlozende moeders hadden een twee keer zo grote kans op overgewicht in vergelijking met kinderen van gezaghebbende moeders (Rhee *et al.* 2005a).

Gezaghebbende ouders leren hun kind zijn voedingsbehoefte zelf te reguleren. Zelfregulatie van het kind betekent dat duidelijke grenzen worden gesteld, waarbinnen het kind beslist wat hij van het aangeboden voedsel neemt en hoeveel.

Bij autoritaire ouders lijkt de interne voedingsregulatie van het kind te worden verstoord. Het kind eet wanneer het moet en niet wanneer het trek heeft. Een kind dwingen om zijn groente op te eten werkt niet. De groente wordt door het kind geassocieerd met een negatieve beleving (mopperende moeder), wat aversie in de hand werkt. Een strenge controle werkt evenmin. Dat vergroot de voorkeur voor de ‘verboden’ producten, zoals snacks en snoep. Deze worden juist aantrekkelijk en kinderen krijgen zodoende te weinig mogelijkheden voor zelfregulatie. We moeten ouders laten inzien dat dwangmatig voeden een prijs heeft en we moeten ze alternatieven bieden voor dwingen en verbieden. Deze kennis over zelfregulatie kan aan ouders worden overgedragen.

Kinderen van permissieve ouders bepalen zelf wat ze eten. Ze krijgen geen regels omtrent snoepen opgelegd. Deze ouders leggen vaak al veel verantwoordelijkheid bij het kind. Ze willen dat het kind gelukkig is en denken dat te bereiken door de wensen van het kind in te willigen. We moeten deze ouders laten inzien dat zij de verantwoordelijkheid hebben om regels te stellen omtrent het eten en dat het geluk van hun kind daardoor niet wordt bepaald. De ouders bepalen wanneer en wat er gegeten wordt, het kind bepaalt hoeveel het eet.

Omgaan met ongewenst gedrag

Het is van belang dat ouders onderscheid leren maken tussen gewenst en ongewenst gedrag. Het komt vaak voor dat ouders zo geobsedeerd zijn door het ongewenste gedrag van hun kind dat ze geen oog hebben voor het gedrag dat ze wel wenselijk vinden. Het gewenste gedrag is voor hen vaak vanzelfsprekend en niet de moeite waard om aandacht aan te besteden (Bosch and Ringrose, 1997).

Ouders kunnen effectiever met het gedrag van hun kinderen omgaan als ze kennis krijgen aangereikt over het onderscheid tussen gewenst en ongewenst gedrag en hoe ze hierop kunnen reageren. Ouders leren begrijpen waarom een televisie of computer niet bedoeld is om gedrag te belonen. Ouders leren ook dat wanneer kinderen een toetje in het vooruitzicht wordt gesteld als ze hun bord leegeten, de aandacht van het kind gefocust zal raken op

de beloning, namelijk het zoete toetje. Bovendien leert het kind niet intrinsiek te voelen dat het voldoende heeft gegeten, maar wordt het 'verzadigingsgevoel' opgelegd van buitenaf. De nadelen en valkuilen van conditioneren moeten aan de orde komen. Overige onderdelen zijn: bekrachtigen/prijzen van gewenst gedrag, verzwakken van negatief gedrag door negeren (Bosch and Ringrose, 1997).

Andere invloeden die een rol kunnen spelen bij het ontstaan van gedragsproblemen zijn: relatieproblemen, hoog oplopende emoties en stress door bijvoorbeeld financiële problemen. Deze verstoren het gewone patroon binnen het gezin. Het is belangrijk dat de regelmaat in het gezin gehandhaafd blijft. Er zijn ook factoren van buitenaf: leeftijdsgenootjes, school en media. Het beschikken over sociale vaardigheden helpt kinderen in de omgang met anderen. Ongewenst gedrag (bijv. schuttingtaal) kan ook worden geleerd via de media.

Oorzaken van gedragsproblemen staan overzichtelijk beschreven in de folder 'Positief opvoeden' van Triple P (Sanders *et al.* 2003):

- Lastig gedrag onbedoeld belonen (een kind zeurt en de ouder leidt het af met een spelletje: de ouder beloont het zeuren).
- De escalatievalkuil (een koekje geven om een scène die oploopt te sussen leidt ertoe dat een kind weer scène zal maken; tenslotte levert het hem iets op als hij maar genoeg scène maakt).
- Niet reageren op goed gedrag (als kinderen niet worden opgemerkt of gewaardeerd wanneer ze zich goed gedragen, kunnen ze leren dat ongewenst gedrag de enige manier is om wel aandacht te krijgen).
- Kijken naar anderen (als de ouder schreeuwt, zal het kind dit nadoen).
- De manier waarop ouders instructie geven (te veel, te weinig, te moeilijk, het verkeerde moment, te vaag, een boodschap die tegenstrijdig is met de lichaamstaal).
- Het hele kind in plaats van het betreffende gedrag afkeuren ('idiot die je bent' i.p.v. 'ik vind het vervelend dat je de goudvissen hebt weggespoeld')
- Straf verkeerd gebruiken, dreigen met straf die je niet uitvoert, straf geven in woede, straf als uiterste reactie, inconsequent toepassen van straf.
- Opvattingen en verwachtingen van ouders die disfunctioneel zijn ('het is maar een fase', 'mijn kind doet dit met opzet om mij te pesten', 'het is allemaal mijn schuld dat mijn kind zo doet')