



## Helpen in huis

Ouders bepalen zelf of zij het belangrijk vinden dat hun kinderen meehelpen in huis. Door kinderen verantwoordelijk te maken voor een aantal taken help je hen zelfdiscipline op te bouwen en een klus voor elkaar te krijgen. Daar kunnen ze in hun latere leven veel profijt van hebben. Als alle gezinsleden hun aandeel leveren in het huishouden heeft iedereen daar plezier van. Ouders hebben meer tijd voor zichzelf en ook meer tijd om samen met de kinderen iets te doen. Even lekker kletsen of een spelletje doen bijvoorbeeld.

### Een taakrooster

De verdeling van de werkzaamheden kan in overleg gebeuren. Geef iedereen de kans om zijn voorkeur voor bepaalde karweitjes uit te spreken. Houd rekening met dingen waar kinderen handig of onhandig in zijn. Het is belangrijk dat kinderen weten wat er van hen wordt verwacht zodat ze daar rekening mee kunnen houden. Dat is beter dan dat ze op een onverwacht moment ineens iets moeten doen. Je kunt dat doen door kinderen vaste taken te geven maar ook door taakroosters te maken.


### Belonen

Je kunt ervoor kiezen om in het begin je kind te belonen voor het goed uitvoeren van een taak. Bijvoorbeeld met een speciale activiteit of met extra zakgeld. Belangrijk is dat je dit soort beloningen geleidelijk weer afbouwt. Zo leert een kind dat het heel gewoon is om verantwoordelijk te zijn voor een bepaalde taak. En dat je helpt om samen het huishouden soepel te laten verlopen en niet om een beloning te krijgen of straf te vermijden.

### Prijzen

Toon altijd je waardering als je kind helpt. Te weinig waardering leidt er soms toe dat kinderen zich onttrekken aan taken. Soms gaat het uitvoeren van een taak niet meteen goed. Deel dan de taak op in kleinere stukken, zeg iets leuks van iedere stap in de goede richting en doe zo nodig een suggestie voor verbetering, bijvoorbeeld: *Prima, je hebt je speelgoed opgeruimd. Als je nu ook nog je vieze sokken in de wasmand gooit, dan ben ik helemaal blij.*

Onze pedagogisch adviseurs werken op de opvoedsteunpunten met de methode Triple P.

Ook op Twitter  is het opvoedsteunpunt een vraagbaak voor Zeeuwse ouders op het gebied van opgroeien en opvoeden. Stel een vraag of volg ons op: **@PosOpvoedenZLD** of bezoek onze website voor meer tips & hulp bij opvoeden:

<https://www.ggdzeeland.nl/onderwerpen/jeugdgezondheidszorg/algemenetips/>





Loket voor welzijn,  
zorg en opgroeien



### **Opvoedsteunpunt gemeente Veere Marieke Sas, pedagogisch adviseur GGD Zeeland**

- Locatie: Gemeentehuis, Traverse 1 te Domburg  
CJG loket: Vraagpunt Veere/ WMO
- Openingstijd: maandag van 13.00 – 15.30 uur.
- Voor het maken van een afspraak kunt u op werkdagen contact opnemen tussen 8.30 – 13.30 uur, telefoonnummer 0118 – 655060.