

Motivatie

Tips voor ouders



Je wil natuurlijk het allerbeste voor je kind, maar soms lijkt het zo moeilijk om het goed te doen. Je kind is niet altijd zo gemotiveerd om gezonde keuzes te maken. Toch kan je door kleine aanpassingen al een gezond verschil maken voor je gezin, én voor jezelf. Hoe help je je kind om mee gezonde keuzes te maken?

Om je kind te motiveren moet hij of zij...

Zelf kunnen kiezen

- Het voelt goed als je dingen kan doen die aansluiten bij je eigen ideeën, waarden, doelen en interesses. Motivatie komt als je zelf kan kiezen waar je voor gaat en een gevoel van vrijheid hebt.

Verbondenheid voelen met anderen

- Kinderen en jongeren hebben de behoefte om relaties op te bouwen met anderen, zich geliefd te voelen en een gevoel van geborgenheid en intimiteit te ervaren.

Haalbare doelen hebben

- Om het zelfvertrouwen en de inzet van je kind een boost te geven, werk je met haalbare doelen. Als je kind succes voelt, smaakt dat naar meer. Een doel mag uitdagend zijn, maar ga stap voor stap.

Goede dagelijkse gewoontes

Een kind neemt gemakkelijk gedragingen over van de omgeving. Gebruik deze invloed op een positieve manier.

Als je als ouder regelmatig een stuk fruit eet, zal je kind ook sneller een stuk fruit nemen. Stiekem kijkt je kind over je schouder mee hoe jij je leven organiseert en hoe jij dingen aanpakt. Je kind zal mee veranderen als jij, als ouder verandert.

Maar dit werkt ook omgekeerd: Je kan niet van je kind verwachten dat hij/zij gedrag verandert als de andere gezinsleden ongezonde gewoonten behouden.

Dit geldt zowel voor keuze van voedingsmiddelen als voor de regelmaat van eten, plaats van eten, snelheid van eten,...

Tijd voor wat nieuwe afspraken?

Zo groeit motivatie

Groeien en nieuw gedrag aanleren gaat via een wisselwerking tussen het kind en de omgeving. Een gezonde, positieve omgeving die voldoet aan de noden van het kind stimuleert om gezonde keuzes te maken.

Kinderen hebben ook belangrijke basisnoden waaraan voldaan moet zijn om zo'n keuzes te leren maken. Het helpt niet om je kind onder druk te zetten, te verplichten, te straffen of uit te dagen.

Naast jouw eigen gezonde gedrag als voorbeeld kan je je kind helpen en stimuleren om zelf gezonde keuzes te maken door aandacht te geven aan de drie basisnoden (zelf kunnen kiezen, haalbare doelen hebben en betrokkenheid voelen).

Als je als ouder hiermee rekening houdt, zal je merken dat je kind vanuit zichzelf meer gemotiveerd zal zijn om zijn of haar gedrag aan te passen. Geef je kind het gevoel dat hij of zij in overleg met jou zelf mag kiezen en eigen doelen mag bepalen.

Praktische tips

- Kies voor een **rustig eetmoment**. Eet elke dag op een vaste plaats en hou de sfeer leuk en luchtig. Zo kan je kind uitkijken naar de eetmomenten.
- Laat je kind zelf kiezen hoeveel hij of zij eet. Dwing je kind niet om te eten maar stimuleer om te proeven. Jij als ouder kiest wat je kind op het bord krijgt.
- **Verbied geen voedingsmiddelen**. Wanneer iets niet mag, wil je kind dit net méér. Zinnen als 'snoep niet' zet mensen juist aan om wél te snoepen, omdat het woord 'snoepen' dit idee activeert. Of er nu 'niet' achter staat of niet, je denkt al aan snoepen.

Moedig gezond gedrag aan, wat niet mag hoeft je niet in de kijker te zetten.
Geef liever een gezonde keuze zoals 'neem je graag een appel of een banaan mee naar school?'

Wees zelf een **dappere ouder**: proef af en toe zelf ook eens van voeding die je minder graag lust.