

# Wat is beter, beloningen of straffen? Geen van beiden

Beloningen en straffen zijn voorwaardelijk, maar onze liefde en positieve achting voor onze kinderen moeten onvoorwaardelijk zijn. Hier leest u hoe u het gesprek en het gedrag kunt wijzigen.

"Ik voel een gevoel van angst als het bedtijd is. Daar gaan we weer."

Een vader zei dit op een dag in ons huisartsenpraktijk en beschreef de capriolen van zijn zoon voor het bed. Het kind ging los als zijn bedtijd naderde, negeerde koppig de aanwijzingen van zijn ouders en kreeg woedeaanvallen bij het noemen van het woord pyjama. De ouders voelden zich gefrustreerd en waren stomverbaasd.

Ze stelden ons een vraag die we veel horen: Moeten ze streng zijn, een time-out geven en zijn schermtijd afnemen als hij zich zo gedroeg (straffen)? Of een systeem opzetten om hem te verleiden met stickers en prijzen voor goed gedrag (beloningen)?

Veel ouders zijn opgegroeid met straffen en het is begrijpelijk dat ze erop vertrouwen. Maar straffen hebben de neiging om conflicten te escaleren en het leren stil te leggen. Ze ontlokken een vecht- of vluchtreactie, wat betekent dat geavanceerd denken in de frontale cortex donker wordt en basisafweermechanismen in werking treden. Straffen zorgen ervoor dat we in opstand komen, ons schamen of boos voelen, onze gevoelens onderdrukken of uitzoeken hoe we niet gepakt kunnen worden. In dit geval zou de volwaardige 4-jarige weerstand op zijn hoogtepunt zijn.

Dus beloningen zijn dan de positieve keuze, toch?

Niet zo snel. Beloningen lijken meer op de stiekeme tweeling van straffen. Ouders vinden het verleidelijk (begrijpelijk), omdat beloningen een kind tijdelijk kunnen beheersen. Maar het effect kan slijten, of zelfs averechts werken: "Hoeveel krijg ik?" vertelde een ouder ons dat haar dochter op een dag zei toen haar werd gevraagd haar kamer op te ruimen.

In de loop van tientallen jaren hebben psychologen [gesuggereerd dat beloningen onze natuurlijke motivatie en plezier kunnen verminderen](#). Kinderen die bijvoorbeeld graag tekenen en daar onder experimentele omstandigheden voor betaald worden, tekenen minder dan degenen die niet betaald worden. Kinderen die worden [beloond voor het delen](#), doen dat minder, enzovoort. Dit is wat psychologen het "over-rechtvaardigings-effect" noemen - de externe beloning overschaduwde de interne motivatie van het kind.

Beloningen zijn ook [in verband gebracht met het verlagen van creativiteit](#). In een klassieke reeks studies kregen mensen een set materialen (een doosje punaises, een kaars en een doosje lucifers) en werd hen gevraagd uit te zoeken hoe ze de kaars aan de muur konden bevestigen. De oplossing vereist innovatief denken - de materialen zien op een manier die geen verband houdt met hun doel (de doos als kandelaar). Mensen die te horen kregen dat ze beloond zouden worden om dit dilemma op te lossen, deden er gemiddeld langer over

om erachter te komen. Beloningen verkleinen ons gezichtsveld. Onze hersenen stoppen met puzzelen. We stoppen met diep nadenken en de mogelijkheden zien.

Het hele concept van straffen en beloningen is gebaseerd op negatieve aannames over kinderen - dat ze door ons moeten worden gecontroleerd en gevormd, en dat ze geen goede bedoelingen hebben. Maar we kunnen dit omdraaien om kinderen te zien als capabel, ingesteld op empathie, samenwerking, teamspirit en hard werken. Dat perspectief verandert de manier waarop we op een krachtige manier met kinderen praten.

Beloningen en straffen zijn voorwaardelijk, maar onze liefde en positieve achting voor onze kinderen moeten onvoorwaardelijk zijn. Sterker nog, wanneer empathie voorop staat en we echt naar onze kinderen luisteren, zullen ze eerder naar ons luisteren. Hieronder volgen suggesties voor het veranderen van het gesprek en het veranderen van het gedrag.

## Kijk eronder

Kinderen slaan hun broers en zussen niet, negeren hun ouders niet of hebben driftbuien in de supermarkt zonder reden. Wanneer we aanpakken wat er echt aan de hand is, is onze hulp zinvol en langduriger. Zelfs *proberen* te zien wat eronder zit, maakt kinderen minder defensief, meer open voor het luisteren naar grenzen en regels en creatiever in het oplossen van problemen.

**In plaats van te zeggen:** *Wees aardig tegen je vriend en deel, of geen schermtijd later.*

**Zeg:** *Hmm, je vindt het lastig om je speelgoed te delen met anderen. Ik snap het. Delen is in het begin moeilijk en je voelt je een beetje boos. Kun je een plan bedenken om samen met hen te spelen? Laat het me weten als je hulp nodig hebt.*

Huilen, weerstand en fysieke agressie kunnen het topje van de ijsberg zijn. Daaronder kan zitten: honger, slaapttekort, overprikkeling, het hebben van grote gevoelens, werken aan een ontwikkelingsvaardigheid of in een nieuwe omgeving zijn. Als je op deze manier denkt, maakt het je een partner om te begeleiden, in plaats van een tegenstander die er is om te controleren.

## Motiveren in plaats van belonen

Motivatie is groot, wanneer het de onderliggende boodschap heeft: "Ik vertrouw je en geloof dat je wilt samenwerken en helpen. We zijn een team." Dit is een subtiel verschil met bungelende beloningen, maar het is een krachtige.

**In plaats van te zeggen:** *Als je je kamer schoonmaakt kunnen we naar het park. Je kunt het maar beter doen, anders gaan we niet naar het park!*

**Zeg:** *Als je kamer schoon is, gaan we naar het park. Ik kan niet wachten. Laat het me weten als je hulp nodig hebt.*

## Help in plaats van straffen

Het idee van een straf brengt de boodschap over: "Ik moet je laten lijden voor wat je hebt gedaan." Veel ouders *willen* dit niet echt communiceren, maar ze willen ook niet toegeeflijk overkomen. Het goede nieuws is dat je grenzen kunt houden en kinderen kunt begeleiden, zonder straffen.

**In plaats van te zeggen:** *Je speelt niet lekker op de glijbaan dus je krijgt een time-out. Hoe vaak moet ik het je vertellen?*

**Zeg:** *Je voelt je een beetje wild, dat zie ik! Ik ga je van deze glijbaan tillen omdat het niet veilig is om op deze manier te spelen. Laten we ergens tot rust komen.*

**In plaats van te zeggen:** *Je was onbeleefd tegen me en gebruikte scheldwoorden. Dat is onacceptabel. Ik neem je telefoon weg.*

**Zeg:** *Wow, je bent echt boos. Dat hoor ik. Het is niet O.K. bij mij dat je die woorden gebruikt. We leggen je telefoon voorlopig weg, zodat je wat ruimte in je hoofd hebt. Als je er klaar voor bent, vertel me dan meer over wat je dwars zit. We zoeken uit wat we samen kunnen doen.*

## Schakel de natuurlijke harde werker in

Mensen zijn van nature niet lui (het is geen adaptieve eigenschap), en kinderen al helemaal niet. We werken graag hard, als we het gevoel hebben dat we deel uitmaken van een team. Kleine kinderen willen capabele leden van het gezin zijn en ze helpen graag als ze weten dat hun bijdrage belangrijk is en niet alleen voor de show is. Laat ze op een echte manier helpen vanaf het moment dat ze peuters zijn, in plaats van aan te nemen dat ze anders afgeleid moeten worden terwijl wij het werk doen.

Houd een familiebijeenkomst om te brainstormen over alle dagelijkse taken die het gezin moet uitvoeren. Vraag om ideeën van elk gezinslid. Maak een grafiek voor de kinderen (of laat ze hun eigen grafiek maken), met een plek om te noteren wanneer taken zijn voltooid.

In het geval van het bedtijdmijsende kind, toen de ouders onder de oppervlakte keken, boekten ze vooruitgang. Het bleek dat hij oververmoeid was, dus lieten ze wat geplande activiteiten los en zorgden ze voor meer ontspanningstijd in de avonduren. Toen hij zich begon te opwinden, wikkelde zijn moeder hem in zijn badhanddoek en zei dat hij haar favoriete burrito was. Ze erkende dat het moeilijk voor hem was toen ze laat moest werken: "Misschien heb je je verdrietig gevoeld dat ik de afgelopen weken bedtijd heb gemist - ik weet dat ik dat heb gedaan. Hé, kunnen we vanavond ons favoriete boek lezen?" Ze maakten een grafiek met elke stap van zijn routine en vroegen om zijn input. Na verloop van tijd stopte hij met zich te verzetten en de toon voor het slapengaan ging van angst naar echte verbinding en plezier.

Hoe irrationeel of moeilijk een moment ook lijkt, we kunnen reageren op een manier die zegt: "Ik zie je. Ik ben hier om te begrijpen en te helpen. Ik sta aan jouw kant. Dat zoeken we samen wel uit."

*Heather Turgeon is psychotherapeut en co-auteur, samen met Julie Wright, van het nieuwe boek "[Now Say This: The Right Words to Solve Every Parenting Dilemma.](#)"*

*Dit artikel is gepubliceerd in the New York Times van 21 Augustus 2018.*

---

## **Which Is Better, Rewards or Punishments? Neither**

Rewards and punishments are conditional, but our love and positive regard for our kids should be unconditional. Here's how to change the conversation and the behavior.

“I feel a sense of dread as bedtime rolls around. Here we go again.”

A dad said this in our family therapy office one day, describing his son's pre-bed antics. The child would go wild as bedtime approached, stubbornly ignoring his parents' directions and melting down at the mention of pajamas. The parents felt frustrated and stumped.

They asked us a question we hear a lot: Should they sternly send him to time out and take away his screen time when he acted this way (punishments)? Or set up a system to entice him with stickers and prizes for good behavior (rewards)?

Many parents grew up with punishments, and it's understandable that they rely on them. But punishments tend to escalate conflict and shut down learning. They elicit a fight or flight response, which means that sophisticated thinking in the frontal cortex goes dark and basic defense mechanisms kick in. Punishments make us either rebel, feel shamed or angry, repress our feelings, or figure out how not to get caught. In this case, full-fledged 4-year-old resistance would be at its peak.

So rewards are the positive choice then, right?

Not so fast. Rewards are more like punishment's sneaky twin. Families find them alluring (understandably), because rewards can control a child momentarily. But the effect can wear off, or even backfire: “How much do I get?” a client told us her daughter said one day when asked to pick up her room.

Over decades, psychologists have [suggested that rewards can decrease our natural motivation and enjoyment](#). For example, kids who like to draw and are, under experimental conditions, paid to do so, draw less than those who aren't paid. Kids who are [rewarded for sharing](#) do so less, and so forth. This is what psychologists call the “overjustification effect” — the external reward overshadows the child's internal motivation.

Rewards have also been [associated with lowering creativity](#). In one classic series of studies, people were given a set of materials (a box of thumbtacks, a candle and book of matches) and asked to figure out how to attach the candle to the wall. The solution requires innovative thinking — seeing the materials in a way unrelated to their purpose (the box as a candle holder). People who were told they'd be rewarded to solve this dilemma took longer, on average, to figure it out. Rewards narrow our field of view. Our brains stop puzzling freely. We stop thinking deeply and seeing the possibilities.

The whole concept of punishments and rewards is based on negative assumptions about children — that they need to be controlled and shaped by us, and that they don't have good intentions. But we can flip this around to see kids as capable, wired for empathy, cooperation, team spirit and hard work. That perspective changes how we talk to children in powerful ways.

Rewards and punishments are conditional, but our love and positive regard for our kids should be unconditional. In fact, when we lead with empathy and truly listen to our kids, they're more likely to listen to us. Following are suggestions for how to change the conversation and change the behavior.

## Look Underneath

Kids don't hit their siblings, ignore their parents or have tantrums in the grocery store for no reason. When we address what's really going on, our help is meaningful and longer lasting. Even *trying* to see what's underneath makes kids less defensive, more open to listening to limits and rules, and more creative in solving problems.

**Instead of saying:** *Be nice to your friend and share, or no screen time later.*

**Say:** *Hmm, you're still working on sharing your new building set. I get it. Sharing is hard at first, and you're feeling a little angry. Can you think of a plan for how to play with them together? Let me know if you need help.*

Crying, resistance and physical aggression may be the tip of the iceberg. Underneath could be hunger, sleep deprivation, overstimulation, having big feelings, working on a developmental skill or being in a new environment. If you think this way, it makes you a partner there to guide, rather than an adversary there to control.

## Motivate Instead of Reward

Motivation is great, when it has the underlying message: "I trust you and believe you want to cooperate and help. We are a team." This is a subtle difference from dangling rewards, but it's a powerful one.

**Instead of saying:** *If you clean your room we can go to the park. You better do it, though, or no park.*

**Say:** *When your room is clean, we'll go to the park. I can't wait. Let me know if you need some help.*

## Help Instead of Punish

The idea of a punishment conveys the message: “I need to make you suffer for what you did.” Many parents don't really *want* to communicate this, but they also don't want to come off as permissive. The good news is that you can hold limits and guide children, without punishments.

**Instead of saying:** *You're not playing nicely on this slide so you're going to time out. How many times do I have to tell you?*

**Say:** *You're feeling kind of wild, I can see that! I'm going to lift you off this slide because it's not safe to play this way. Let's calm down somewhere.*

**Instead of saying:** *You were rude to me and used swear words. That's unacceptable. I'm taking your phone away.*

**Say:** *Wow, you're really angry. I hear that. It's not O.K. with me that you use those words. We're putting your phone away for now so you can have some space in your mind. When you're ready, tell me more about what's bothering you. We'll figure out what to do together.*

## Engage the Natural Hard Worker

Humans are not naturally lazy (it's not an adaptive trait), and especially not kids. We like to work hard, if we feel like we're part of a team. Little kids want to be capable members of the family, and they like to help if they know their contribution matters and isn't just for show. Let them help in a real way from the time they are toddlers, rather than assuming they need to be otherwise distracted while we do the work.

Have a family meeting to brainstorm all the daily tasks the family needs to get done. Ask for ideas from each family member. Make a chart for the kids (or have them make their own), with a place to note when tasks are completed.

In the case of the bedtime-averse child, when the parents looked under the surface, they made progress. It turned out that he was overtired, so they let go of some scheduled activities and protected more wind-down time in the evenings. When he started to get wound up, his mom wrapped him in his bath towel and said he was her favorite burrito. She acknowledged that it was hard for him when she had to work late: “Maybe you've felt sad I missed bedtime the last few weeks — I know I have. Hey, can we read our favorite book tonight?” They made a chart listing each step of his routine and asked for his input. Over time, he stopped resisting, and the tone at bedtime went from dread to true connection and enjoyment.

No matter how irrational or difficult a moment might seem, we can respond in a way that says: “I see you. I'm here to understand and help. I'm on your side. We'll figure this out together.”

*Heather Turgeon is a psychotherapist and co-author, with Julie Wright, of the new book ["Now Say This: The Right Words to Solve Every Parenting Dilemma."](#)*