

**Belonen werkt beter dan straffen.** In onze samenleving speelt straffen een grote rol, iedereen heeft er weleens mee te maken gehad. Het krijgen van een bekeuring, een slecht cijfer, een corrigerende tik of een afkeurende blik. Het lijkt dan ook wel of straffen het enige is wat mensen in het gareel houdt. Maar hoe effectief is straffen nu echt? Tijdens mijn studie een belangrijk onderdeel om eens nader onder de loep te nemen.

Straf leidt meestal tot een onmiddellijke gedragsverandering, maar is het ook een blijvende gedragsverandering? Je hebt als ouder vast weleens je kind gecorrigeerd, en heeft dit een blijvend effect achter gelaten? In de meeste gevallen werkt straffen op de lange termijn niet, aangezien het vermogen om via straf ongewenst gedrag te onderdrukken meestal verdwijnt als de dreiging van de straf is verdwenen. Zo is de kans klein dat je zoon je dochter slaat in jouw bijzijn, hij voorziet zijn kans liever als je even niet kijkt. Ook zal je het gaspedaal inhouden als je weet dat er controles op de weg zijn. Kortom de meeste mensen tonen gewenst gedrag als ongewenst gedrag leidt tot een straf. Maar als ze weten dat de kans op straf gering is, gedragen ze zich vaak heel anders. Ook een verlokking van een beloning kan ertoe leiden, dat je de straf op de koop toe neemt. Denk bijvoorbeeld aan illegale drugshandel, het feit dat je daar op korte termijn een flinke duit mee verdient weegt niet af tegen de algemene korte gevangenisstraf die daar tegenover staat, of negatieve aandacht is ook aandacht.

Ook bestaat er een link tussen straf en agressie, wat kopieer gedrag tot gevolg heeft. En kan het toedienen van straf een 'slachtoffer' onrustig maken, wat een blokkade opwerpt voor het leren van nieuwe en betere reacties en uiteindelijk resulteert in aangeleerde hulpeloosheid, depressie, agressie, en ontsnapping. Bovendien hindert het iemand om te leren wat hij anders moet doen, doordat het zich richt op wat iemand "niet" moet doen.

Maar hoe moet het dan wel? Probeer zoveel mogelijk "positief te bekrachtigen". Positief bekrachtigen helpt bij het oplossen van problemen en het ontplooiën van iemands mogelijkheden.

Tip-1 Beloon goed gedrag, i.p.v. steeds maar te kijken naar wat iemand niet goed doet. Dit kan door het geven van een compliment of een schouderklopje.

Tip-2 Wees duidelijk bij het handhaven van regels, het moet niet zijn dat je de ene keer straft en de andere keer de daad door de vingers ziet.

Tip-3 Kies een passende straf, dingen verbieden die je niet na kan komen heeft weinig effect, kies liever een straf die past bij de daad en pas hem direct toe.

Tip-4 Leg de straf uit en blijf rustig, zeg waarom je het niet accepteert richt je op het gedrag en niet op de persoon.

Tip-5 Wees zuinig met straf. Als je het gevoel hebt dat je twintig keer hetzelfde moet zeggen is de boodschap blijk lijk niet overgekomen. Het helpt om je kinderen bijvoorbeeld te betrekken bij het opstellen van regels, want heus waar ze weten maar al te goed wat wel of niet mag (bron: psychologie een inleiding 7e editie).

### Nieuw!!

☑ Studenten tot 30 jaar krijgen op vertoon van hun studentenpas 50% korting op een counsellingstraject (naast de evt. vergoeding vanuit de zorgverzekeraar).

☑ Ook in 2016 kunnen consulten bij ons door jouw zorgverzekeraar worden vergoed, kijk op [www.zorgwijzer.nl/vergoeding/counseling](http://www.zorgwijzer.nl/vergoeding/counseling)

☑ Stel gratis jouw hulpvraag via de email, binnen 24 uur een reactie terug. Mail naar [info@co-counsel.nl](mailto:info@co-counsel.nl)

### Agenda

**5 april 2016** [Inloopspreekuur](#) De Sprank Oude Molenweg 14 in De Mortel



Deze maand:  
**Straffen versus positief bekrachtigen**



**CO-COUNSEL**

COÖPERATIEF IN COACHING EN COUNSELLING

### CONTACTGEGEVENS

Maartje Raeskin  
Kasteelhoeve 13  
5754 HW Deurne  
T. 06-10633487  
[info@co-counsel.nl](mailto:info@co-counsel.nl)  
[www.co-counsel.nl](http://www.co-counsel.nl)