

Ruim je kamer toch eens op!



Je herkent dat probleem vast wel: kinderen spelen graag en daarbij maken ze een grote puinhoop van hun kamer. Speelgoed, boeken, kleding, knutselspulletjes, potloden etc. allemaal door de kamer. Uiteraard ga je de discussie aan met je kind. Je moppert wat, of wordt oprecht boos en legt voor de zoveelste keer uit dat een kamer opgeruimd moet worden nadat er gespeeld is. Er lijkt geen beginnen aan. Bijna dagelijks dat gevecht met je kind over het opruimen van de kamer. Niet leuk, niet goed voor de sfeer in huis.

Aanpak

Ik heb thuis diezelfde problematiek gehad. Na de zoveelste discussie met onze jongste dochter zei mijn vrouw tegen mij:

“jij bent toch altijd bezig met prestatieverbetering in organisaties? Waarom pas je dat niet eens toe op je eigen kind?”

Tsja, daar sta je dan met al je theorieën en ervaringen...

Er zijn verschillende manieren waarop je hier mee om kan gaan. De meest toegepaste manier is uitleggen, nog meer uitleggen en opnieuw uitleggen wat er moet gebeuren. Dat hebben wij ook geprobeerd. Als je geluk hebt, wordt daarna makkend, zuchtend en steunend begonnen met het opruimen. Maar na de volgende ‘speelsessie’ begint het spel opnieuw! De kamer is weer net zo een grote puinhoop als de vorige keer. Conclusie: alleen maar uitleggen werkt niet of nauwelijks.

Ik heb ‘gedragsmanagement’ toegepast en wel beschouwd was het probleem in 10 minuten opgelost. Daarbij zijn een aantal stappen te onderkennen, die ook wel bekend staan als ‘protocol voor gedragsverandering’. Ik zal de belangrijkste stappen kort toelichten.

- *Specificeren*. Een interessante ontdekking was dat ‘opruimen’ voor mijn dochter iets anders betekende dan voor mij. In eerste instantie zei ik bijvoorbeeld dat ik geen rommel meer wilde zien. Gevolg: alle rommel was *niet zichtbaar* omdat het onder het bed was geschoven. We hebben *samen* een lijstje gemaakt met de taken/zaken die vallen onder ‘opruimen’ om zeker te stellen dat we hetzelfde verstaan onder ‘opruimen’. Daarbij helpt voordoen natuurlijk ook.
- Van ‘*moeten opruimen*’ naar ‘*willen opruimen*’. Dat betekent dat een opgeruimde kamer meer moet opleveren dan alleen een blijde papa. Ik heb mijn dochter gevraagd om 3 leuke dingen te noemen die ze samen met ons zou willen doen. Zij riep meteen: “zwemmen!!!”. Ik zei: “Mooi! Dat is afgesproken. Wij gaan met z’n allen zwemmen, maar dat moet je wel verdienen. Wij spreken af



dat als jij de komende maand zelf je kamer opruimt, dat we dan met z'n allen gaan zwemmen.” Belangrijk hierbij is dat de beloning die in het vooruitzicht gesteld wordt ook echt als een beloning *ervaren* wordt door degene die de prestatie(verbetering) levert. Tevens moet de beloning ook gegeven kunnen worden. Beloof alleen datgene dat je ook kunt waarmaken.

- *Tussentijdse doelen stellen.* Ik verwacht niet dat mijn dochter in 10 minuten verandert van iemand die *nooit* opruimt, in iemand die *perfect* opruimt. Dus de eerste dagen hebben we haar een paar keer een beetje geholpen en extra tips gegeven. Kleren vouw je zo op, voordat je ze opruimt. Boeken kun je ook zo neerzetten, dat staat netter. Daarna voor elke poging in die richting geven we haar een welgemeend compliment of een andere vorm van beloning.
- *Doelstelling meten.* Iedere dag is er op een vast moment een korte controle. Samen kijken we naar de kamer en als de kamer netjes is, dan heeft ze een punt gescoord. Zij mag dan zelf een kruisje zetten op een zelfgemaakt lijstje met 30 vakjes. We merken dat ze ontzettend haar best doet om iedere dag een punt te scoren en we zijn niet super streng bij het beoordelen. We hebben ook afgesproken dat wanneer de kamer één keer niet is opgeruimd dat ze dan geen punt krijgt, maar wel een waarschuwing. Bij twee waarschuwingen achter elkaar raakt ze alle punten kwijt. Dan ‘is ze af’ en begint het spel opnieuw.

Conclusie

We zijn nu ruim twee weken onderweg en we kunnen niet anders concluderen dan dat haar kamer er een heel stuk opgeruimder uitziet dan voorheen. Tot nu toe heeft ze elke dag moeiteloos een punt gescoord. Geen discussies meer, geen gevecht. Ze vraagt zich wel af welke afspraak ik met haar zus heb gemaakt. Het moet natuurlijk wel eerlijk blijven, vindt ze.

Is hier sprake van omkoping? Nee. Bij omkoping wordt beloning gegeven *voordat* de prestatie plaatsvindt. Hier is sprake van gericht en oprecht belonen (en daarmee versterken) van aan te leren gedrag en er is een duidelijke relatie gelegd tussen de prestatie en de beloning. We hebben *samen* vastgesteld wat de gewenste prestatie is en *samen* vastgesteld hoe de prestatie beloond gaat worden. Daarmee hebben we wederzijds commitment.

Dit leerproces gaan we herhalen, totdat het ‘gewenste gedrag’ (kamer opruimen) normaal is geworden. Dat betekent zeer waarschijnlijk dat we nog een aantal keren iets leuks gaan doen met z'n allen. Een echte ‘win-win’! Ik ga eens kijken waar ik mijn zwembroek heb opgeruimd...

Robert den Broeder
r.den.broeder@trigono.nl