

Oefeningen en aanvullende informatie

Door de leiding van het kind tijdens spel te volgen, leren kinderen schoolse vaardigheden en hoe ze hun emoties onder controle kunnen houden



OEFENINGEN VOOR DEZE WEEK



Doen:

- **SPEEL** elke dag 10 tot 15 minuten met uw kind waarbij u de leiding van uw kind volgt en een 'enthousiast publiek' bent.
- **NOTEER** hoe deze speelmomenten zijn verlopen op het invulformulier 'Speelmomenten'.



Lezen:

- Aanvullende informatie, tips en hoofdstuk 1: 'Spelen met uw kind' uit het boek Pittige Jaren.

KEUZE- ACTIVITEIT:

- **VUL** de twee vragenlijsten in voor het bekijken van speelmomenten en breng deze de volgende keer mee.

Handout 1A

ALGEMENE RICHTLIJNEN BIJ HET SPELEN MET UW KIND

1. Speel geen spel waarbij het om winnen gaat, vooral niet met jonge kinderen.
2. Speel liever met ongestructureerd speelgoed, zoals blokken, auto's, poppen etc.
3. Sommige ouders vinden het prettig om elke dag een vast tijdstip aan te houden om te spelen. Een handige aanpak is om uw telefoon uit te zetten zodat de kinderen weten dat de tijd die u samen doorbrengt belangrijk voor u is.
4. Wanneer er meerdere kinderen zijn, probeer dan met ieder kind apart te spelen. Het is best lastig om uw aandacht te verdelen over meerdere kinderen. Het kan even duren voor u dat u onder de knie hebt. Het is handiger dat u dit doet nadat u met ieder kind apart heeft gespeeld

Spelen met uw kind

OEFENINGEN VOOR DEZE WEEK



Doen:

1. **SPEEL** elke dag 10 minuten met uw kind. Doe een activiteit zoals bijvoorbeeld:

- samen kleuren of schilderen
- samen spelen met ongestructureerd speelgoed (bijv. Lego, potten en pannen, blokken, verkleden)
- samen kleien

2. **NOTEER** hoe deze speelmomenten zijn verlopen op het invulformulier 'Speelmomenten'.



Lezen:

Hoofdstuk 1: 'Spelen met uw kind' uit het boek Pittige Jaren.

Ouders denken als onderzoekers



Problemen



Doelen

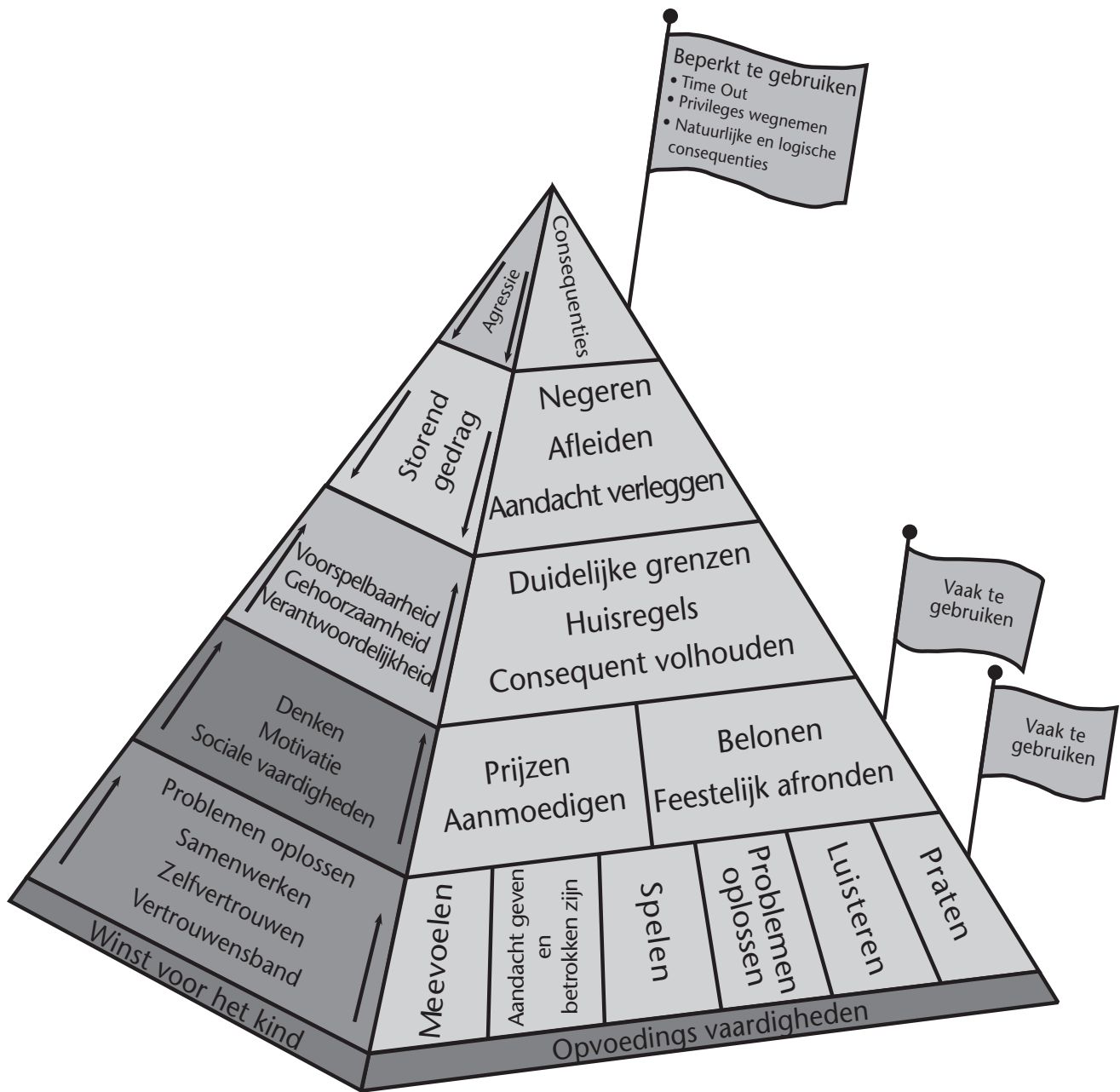
Sterke punten kind



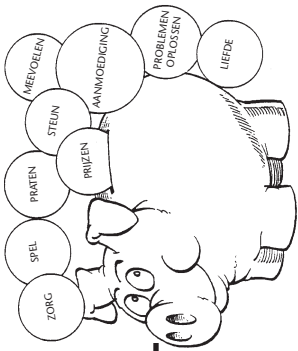
TIPS VOOR HET SPELEN MET UW KIND

- Volg de leiding van uw kind en sluit aan bij zijn of haar interesses.
 - Pas u aan het tempo van uw kind aan.
 - Verwacht niet te veel: geef uw kind de tijd.
 - Speel geen wedstrijdje met uw kind.
- Prijs en moedig de ideeën en de creativiteit van uw kind aan; geef geen kritiek.
 - Doe mee met rollenspellen en 'net- alsof' spelletjes van uw kind.
 - Wees een betrokken en 'enthousiast publiek'.
 - Beschrijf het gedrag in plaats van vragen te stellen.
- Geef niet teveel hulp: moedig uw kind aan om problemen op te lossen.
 - Beloon het rustige spelen door middel van aandacht.
 - Lach en heb plezier!





Opvoedings Piramide



Blijf je reserves spekken

Activiteiten voor thuis



INVULFORMULIER: SPEELMOMENTEN

Noteer de momenten waarop u samen met uw kind hebt gespeeld hieronder in. Wat heeft u gedaan, hoe heeft uw kind het ervaren en hoe heeft u het ervaren?

Datum	Tijd samen gespeeld	Activiteit	Hoe reageerde uw kind?	Hoe heeft u het ervaren?

Brainstorm




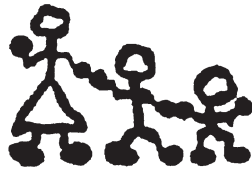
Persoonlijke ideeën over spelen

Denk, voordat we verder gaan, eens na over de volgende 2 vragen:

1. Wat levert samen met uw kind spelen voor uw kind op?
2. Wat maakt het moeilijk om met uw kind te spelen?

Schrijf hieronder op wat spelen met uw kind oplevert en wat het moeilijk maakt.

Wat levert spelen met mijn kind en samen tijd doorbrengen op?	
	
<p>Doel: Ik ga proberen deze week ____ keer te spelen met mijn kind gedurende ____ minuten.</p>	



AANVULLENDE OEFENING VOOR THUIS:

Het invullen van deze vragenlijst kan u helpen bij het bekijken van de speelmomenten met uw kind.

VRAGENLIJST VOOR HET BEKIJKEN VAN HET SPEL VAN UW KIND



Wanneer u naar het spel van uw kind kijkt, hoe vaak:

	Bijna altijd	Soms	Bijna nooit
1. Lost het kind zelf problemen op?	_____	_____	_____
2. Toont het kind creativiteit?	_____	_____	_____
3. Speelt het kind mee i.p.v. er een wedstrijdje van te maken?	_____	_____	_____
4. Neemt het kind risico's en probeert nieuwe dingen uit?	_____	_____	_____
5. Voelt het kind zich op zijn/haar gemak bij het maken van fouten?	_____	_____	_____
6. Toont het initiatief i.p.v. zich terughoudend op te stellen?	_____	_____	_____
7. Stelt het zich onafhankelijk op i.p.v. afhankelijk?	_____	_____	_____
8. Motiveert het kind zichzelf i.p.v. dat het zich gaat vervelen?	_____	_____	_____
9. Heeft het kind zelfvertrouwen i.p.v. dat het bang of angstig is?	_____	_____	_____

Als u deze vragenlijst hebt ingevuld, denk dan na over wat u gezien hebt. Veel van deze gedragingen gaan gepaard met succes op school. Vul de volgende vragenlijst in om te bekijken wat u kunt doen om dit gedrag aan te moedigen.

VRAGENLIJST VOOR HET BEKIJKEN VAN DE INTERACTIES TUSSEN U EN UW KIND TIJDENS SPEL



A. Wanneer u met uw kind speelt, hoe vaak moedigt u uw kind aan om:

	Bijna altijd	Soms	Bijna nooit
1. Problemen op te lossen?	_____	_____	_____
2. Onafhankelijk of zelfstandig te spelen?	_____	_____	_____
3. Creatief en vindingrijk te zijn?	_____	_____	_____
4. Gevoelens en ideeën te uiten?	_____	_____	_____
5. Deel te nemen aan fantasie- of 'net-alsof'-spelletjes?	_____	_____	_____
6. Mee te doen aan zowel 'jongens-' als 'meisjesspelletjes'?	_____	_____	_____

B. Wanneer u met uw kind speelt, hoe vaak:

	Bijna altijd	Soms	Bijna nooit
1. Neemt u de leiding over het spel?	_____	_____	_____
2. Bedenkt u de regels van het spel?	_____	_____	_____
3. Geeft u kritiek of verbetert u de fouten die het kind maakt?	_____	_____	_____
4. Dwingt u uw kind om het spel af te maken?	_____	_____	_____
5. Keurt u alleen deelname aan spelletjes goed die passen bij het geslacht van uw kind?	_____	_____	_____
6. Voelt u zich niet prettig wanneer uw kind laat zien zich angstig of hulpeloos te voelen?	_____	_____	_____
7. Gaat u de strijd aan met uw kind?	_____	_____	_____

VRAGENLIJST VOOR HET BEKIJKEN VAN DE INTERACTIES TUSSEN U EN UW KIND TIJDENS SPEL

B. Wanneer u met uw kind speelt, hoe vaak:

	Bijna altijd	Soms	Bijna nooit
8. Wordt u zo in beslag genomen door uw eigen spel dat u geen aandacht meer heeft voor het spel van uw kind?	_____	_____	_____
9. Stelt u veel vragen?	_____	_____	_____
10. Dringt u uw eigen ideeën op?	_____	_____	_____
11. Geeft u teveel hulp?	_____	_____	_____
12. Verbiedt u fantasie of 'net- alsof'- spel?	_____	_____	_____
13. Verwacht u dat het perfect is?	_____	_____	_____
14. Legt u de nadruk op het eindresultaat i.p.v. op de inzet van uw kind?	_____	_____	_____

C. Wat belemmert u om met uw kind te spelen Hoe vaak speelt u alleen met uw kind? Vindt u deze tijd waardevol?

De antwoorden die u hebt gegeven, laten zien op welke manieren u de speelmomenten met uw kind kunt verbeteren. Als u bijvoorbeeld 'Bijna nooit' hebt ingevuld bij de vragen van deel A, is het van belang dat u probeert om het gedrag van uw kind in de toekomst aan te moedigen. Als u 'Bijna altijd' of 'Soms' hebt ingevuld bij een aantal vragen van deel B, dan is het belangrijk om dit gedrag in de toekomst te vermijden. Uw antwoorden kunnen aangeven of u wat vaker tijd vrij moet maken om met uw kind te spelen, of dat u de omstandigheden die het spelen in de weg staan moet veranderen.

Ouders en kinderen “Hebben Plezier”

Wat is de waarde van spelen? Waarom is spelen belangrijk voor kinderen?

1. Het meest in het oog springende kenmerk van spel is dat het bijdraagt aan de lichamelijke ontwikkeling. Wanneer kinderen rennen, schreeuwen, lachen, draagt dit bij aan de ontwikkeling van de grove en fijne motoriek.
2. Spel is een leersituatie voor kinderen en ouders. Spel is een mogelijkheid voor kinderen om te leren wie ze zijn, wat ze kunnen en op wat voor manier zij met hun omgeving om kunnen gaan. Door middel van spel, zijn kinderen in staat om te verkennen en te onderzoeken, hun fantasie of verbeelding te gebruiken, problemen op te lossen en nieuwe ideeën uit te proberen. Door deze ervaringen leren kinderen hoe ze controle op hun omgeving kunnen verkrijgen en worden ze zekerder en krijgen ze meer zelfvertrouwen. Hoe vaak zegt een kind vol trots: ‘Kijk eens wat ik kan?’ Spel stelt kinderen in staat op een positieve manier grenzen te verkennen en te ervaren hoe ver ze kunnen gaan. Het geeft kinderen de vrijheid om fouten te maken en te ervaren wat ze kunnen.
3. Spelen is een middel om emoties te uiten. Kinderen leven in een wereld waarin ze maar een klein beetje macht en controle hebben. Ze hebben maar een paar mogelijkheden om emoties als boosheid of afhankelijkheid te uiten. Door fantasiespel kunnen gevoelens van angst, boosheid en onmacht afnemen en kan het kind gevoelens als vreugde, controle en succes ervaren.
4. Door middel van spel leren kinderen om hun gedachten, behoeften, problemen en gevoelens aan te geven. Een volwassene kan veel leren over de gevoelens van hoop, vreugde, angst en woede, door te kijken, te luisteren en te praten met het kind wanneer het speelt.
5. Spel is een mogelijkheid voor kinderen om verschillende rollen uit te proberen, zoals moeder, vader, tante, leerkracht en dokter. Poppenspelen geven kinderen de mogelijkheid om de wereld vanuit een ander gezichtspunt te bekijken en te ervaren, en het zorgt ervoor dat ze minder egocentrisch worden.
6. Wanneer kinderen zich gesteund voelen, kunnen ze creatief zijn. Ze voelen zich vrij om hun fantasie te verkennen, het onmogelijke uit te proberen en krijgen hierdoor vertrouwen in hun eigen gedachten en ideeën. Tijdens ‘net-alsof’- spel kunnen blokken, dozen, potten en pannen dienen als huizen en paleizen. Poppen kunnen dienen als moeder, kinderen of zelfs monsters.
7. Spel draagt bij aan de ontwikkeling van sociale vaardigheden. Kinderen leren om samen te werken, te delen en open te staan voor de gevoelens van anderen tijdens spel.

Spel is voor kinderen van groot belang: het biedt kinderen de mogelijkheid om te groeien en zich te ontwikkelen op praktisch elk gebied. Maar kinderen moeten vaak oefenen om creatief te kunnen spelen en zelfvertrouwen te krijgen. Het is belangrijk voor volwassenen om daadwerkelijk deel te nemen aan het spel, en een steunende omgeving te creëren, zodat kinderen verschillende ervaringen op het gebied van spel opdoen.

Geschied speelgoed

Speelgoed is nodig om gepast spel bij kinderen uit te lokken. Het is echter niet nodig duur en kostbaar of 'educatief verantwoord' speelgoed aan te schaffen. Kinderen zijn enorm vindingrijk en als hun creativiteit niet door hun omgeving ingeperkt worden, kunnen ze alle dingen tot een interessant object omtoveren.

Goed speelgoed moet:

1. Veilig zijn, zonder scherpe randen of op lood gebaseerde verf.
2. Niet teveel in details uitgewerkt zijn. Speelgoed zoals blokken, klei en verf ontlokken meer fantasiespel bij kinderen.
3. Uitdagend en veelzijdig zijn. Speelgoed moet kinderen stimuleren om zelf dingen te proberen en te verkennen. Speelgoed waarbij het kind een soort toeschouwer is, zoals een eend die begint te waggelen en te kwaken als hij is opgewonden, kan even leuk zijn, maar niet erg nuttig. Hoe meer het speelgoed al zelf doet, des te minder hoeft het kind te doen. Het is niet de bedoeling dat het speelgoed het kind passief maakt.
4. Groot en makkelijk mee te werken zijn. Speelgoed dat te klein is voor het kind kan frustratie opleveren, met name voor jonge kinderen. De spiercoördinatie van het kind is nog niet voldoende ontwikkeld om met dat speelgoed te spelen.
5. Prettig aanvoelen en lang mee gaan. Hout bijvoorbeeld is prettig om aan te raken, voelt warm en gaat lang mee.
6. Het samenspelen aanmoedigen. Huishoudelijke spulletjes, zoals potten en pannen of een stofdoek, moedigt het contact en de omgang tussen kinderen aan, evenals het delen en samenwerken.
7. Binnen de mogelijkheden van het kind liggen en aansluiten bij het karakter en de interesse van het kind. Neem echter ook uw eigen voorkeuren mee, zodat u, samen met uw kind met plezier met het speelgoed speelt (een luide drum kan voor het kind erg leuk zijn, maar erg vervelend voor volwassenen).





Het temperament van uw kind

Temperament is een gedragsstijl die laat zien hoe een persoon van nature reageert op zijn omgeving. Eind 1950 hebben de onderzoekers Thomas, Chess, Birch, Hertzog en Korn negen trekken gevonden die vanaf de geboorte al aanwezig zijn, en waarvan vermoed wordt dat ze de ontwikkeling op belangrijke wijze beïnvloeden gedurende het hele leven. De omgeving kan de manier waarop de persoon zich van nature uit wel enigszins veranderen, maar de basistrekken van een persoon zijn vermoedelijk aangeboren en stabiel, en worden niet beïnvloed door de manier van opvoeden.

Hieronder staan negen trekken van Thomas en collega's die de reacties van een baby of kind beschrijven op zijn of haar omgeving. Ga na waar uw kind zich bevindt op deze trekken. Elke trek is een continuüm. Uw kind kan dus een bepaalde trek in hoge mate hebben, maar kan ook ergens in het midden zitten.

Het temperament van mijn kind

Het activiteitsniveau van mijn kind:

Dit is de mate waarin hij/zij beweegt of wiebelt of bezig is versus hoe vaak hij/zij ontspant of stilzit of voor rustige activiteiten kiest.

Zeer actief

Rustig en ontspannen

1 2 3 4 5

De regelmaat van de lichaamsfuncties van mijn kind:

De voorspelbaarheid van zijn/haar slaaptijden, eetlust en darmactiviteit.

Meestal regelmatig/Voorspelbaar

Meestal onregelmatig/Onvoorspelbaar

1 2 3 4 5

Het aanpassingsvermogen van mijn kind:

Dit is hoe hij/zij zich aanpast aan veranderingen, nieuw soort eten, nieuwe mensen of nieuwe plaatsen.

Past zich snel aan

Past zich langzaam aan

1 2 3 4 5

Het toenaderingsgedrag in nieuwe situaties van mijn kind:

Dit is de mate waarin hij/zij graag iets nieuws probeert versus hoe angstig hij/zij is bij een nieuwe situatie of persoon.

In eerste instantie nieuwsgierig

In eerste instantie teruggetrokken/weigeren

1 2 3 4 5

De zintuiglijke gevoeligheid van mijn kind:

Dit is hoe gevoelig hij/zij is voor geluiden, smaak, textuur, fel licht, aanraking of temperatuur.

Niet gevoelig

Zeer gevoelig

1 2 3 4 5

De heftigheid van reageren van mijn kind:

Dit is hoe intens hij/zij emotioneel reageert op dingen, zelfs op kleine gebeurtenissen.

Heftig reageren

Milde reactie

1 2 3 4 5

De afleidbaarheid van mijn kind:

Dit is de mate waarin hij/zij afgeleid wordt door geluiden, dingen die hij/zij ziet, of dingen in de omgeving versus de mate waarin hij/zij zich kan afsluiten van externe prikkels en kan opletten.

Zeer makkelijk afgeleid

Niet af te leiden

1 2 3 4 5

De stemming van mijn kind:

Dit is de mate waarin hij/zij gelukkig of positief is versus negatief.

Positieve stemming

Negatieve stemming

1 2 3 4 5

Het doorzettingsvermogen van mijn kind:

Dit is de mate waarin hij/zij kan volhouden of zijn/haar aandacht kan blijven richten versus hoe gemakkelijk hij/zij het opgeeft bij moeilijkheden.

Veel doorzettingsvermogen

Weinig doorzettingsvermogen

1 2 3 4 5

Kind met een makkelijk en flexibel temperament

Als uw kind over het algemeen gemiddeld is, zich aanpast, positief en rustig is met een matig activiteitsniveau, dan heeft u een kind met een makkelijk temperament; ongeveer 40 procent van de kinderen valt binnen deze categorie.

Kind dat langzaam warm loopt en voorzichtig is

Als uw kind wat meer tijd nodig heeft om zich aan te passen, in eerste instantie weigert en niet zo actief is, of mild reageert op nieuwe dingen, dan heeft uw kind een verlegen temperament; ongeveer 15 procent van de kinderen valt binnen deze categorie.

Kind met een moeilijker temperament

Als uw kind een hoog activiteitsniveau heeft, onvoorspelbaar is, zich moeilijk aanpast, heftig reageert en negatief is dan heeft u een kind met een moeilijker temperament; ongeveer 10 procent van de kinderen valt binnen deze categorie.

Ongeveer 35 procent van alle kinderen heeft een combinatie van deze trekken.

Manieren van opvoeden: een aanpak gericht op het temperament

Aangezien ouders het temperament van het kind niet kunnen veranderen, moet de manier van opvoeden acceptierend en gericht zijn op het unieke temperament van het kind. Het is belangrijk dat de ouders hun manier van opvoeden afstemmen op het temperament van hun kind. Dat kan door het gedrag van hun kind te observeren en te leren begrijpen, om vervolgens hun verwachtingen als ouders, hun aanmoedigen en terechtwijzingen te kunnen bijstellen of te kunnen aanpassen aan de specifieke behoeften van hun kind.

Onthoud dat het belangrijk is dat u uw kind geen etiket geeft van verlegen of moeilijk. Zo'n etiket kan slecht zijn voor de zelfwaardering van het kind en wellicht een 'zichzelf vervullende voorspelling' worden waarbij uw kind zijn of haar gedrag niet zal veranderen of uitbreiden. Aan de andere kant kan het feit dat u weet wat voor temperament uw kind heeft, het verschil maken tussen een gelukkig of een ongelukkig kind en tussen een accepterende of een gefrustreerde ouder. Als u het temperament van uw kind kent, kunt u een betere relatie met hem of haar krijgen doordat u kunt leren wat het beste in uw kind naar boven haalt. Het ligt in uw macht als ouder, uw kind te leren omgaan met het eigen temperament, hun zelfwaardering te vergroten en uiteindelijk zichzelf beter te leren begrijpen.

Wie bijvoorbeeld een makkelijk kind met een flexibel temperament opvoedt, zal minder tijd aan opvoeden en aandacht geven kwijt zijn, omdat het kind zich gemakkelijk aanpast aan veranderingen. Dit kind zal echter de eigen behoeften wellicht niet uiten. Doordat het kind zich zo makkelijk aanpast, moeten de ouders wel extra inspanning leveren om erachter te komen welke frustraties, pijn en interesses het kind heeft en wat hij of zij denkt en voelt. Anders kan zo'n kind onzichtbaar worden in het gezin, onzeker worden en wordt het niet voldoende begeleid om zich te kunnen ontwikkelen tot een eigen persoonlijkheid.

Anderzijds kan een inflexibel, hyperactief, onoplettend, onvoorspelbaar of gemakkelijk te frustreren kind een schijnbaar onverzadigbare behoefte aan aandacht hebben. Een kind met een dergelijk, moeilijker temperament put de ouders vaak uit vanwege de grote mate van toezicht en de grote hoeveelheid aandacht die het nodig heeft. Zo'n kind heeft behoefte aan voorspelbare routines in het dagelijkse huishouden, hulp bij de voorbereiding op overgangen en uitlaatkleppen voor zijn of haar hoge energieniveau. Ouders kunnen leren alert te zijn op aanwijzingen en factoren die intense emoties van het kind uitlokken. Ouders kunnen humor gebruiken om zo de heftigheid te verminderen, een kalmerende activiteit in te zetten of een geruststellende activiteit zoals een verhaaltje vertellen of een warm bad nemen. De ouders moeten streven naar tolerantie, geduld en het zelf goede voorbeeld geven. Als het kind negatief is, zullen ze het moeten aansporen tot positief gedrag. Is het kind gemakkelijk afgeleid, dan zullen ze moeten proberen hun instructies duidelijk te formuleren en hun opdrachten eenvoudig te houden. Belangrijk is ook om zoveel mogelijk afleidende prikkels te verwijderen, geregeld een pauze in te lassen en de aandacht van het kind te trekken zonder boos te worden of schaamte op te wekken. Deze kinderen moeten vaak geprezen en aangemoedigd worden voor

het behalen van kleine stapjes van een taak. Ook hebben de ouders van deze kinderen extra ondersteuning nodig voor zichzelf, zodat ze rust of ontspanning krijgen en zich weer op kunnen laden.

Dan is er nog het voorzichtige, moeilijk te enthousiasmeren kind dat relatief wat minder actief is en zich kan terugtrekken of negatief kan reageren op nieuwe situaties. Ook deze kinderen hebben duidelijke routines nodig, evenals aanmoediging om nieuwe activiteiten te proberen. Ze moeten voldoende tijd krijgen om zich voor te bereiden op het ontmoeten van nieuwe mensen of wennen aan een nieuwe situatie zoals een kinderdagverblijf of peuterspeelzaal. Deze kinderen hebben er behoefte aan dat hun ouders met ze praten ter voorbereiding op een verandering en een waarschuwing geven enkele minuten voor een overgang naar een andere activiteit. Ze moeten de tijd krijgen de ene activiteit af te sluiten voordat ze overgaan tot de volgende. Ook kan het helpen om het aantal overgangen tot een minimum te beperken. Soms hebben ze meer tijd nodig om een taak af te maken. Bekritiseer ze niet op hun langzame tempo of mate van weerstand.





Combinatie van het temperament van de ouder(s) met dat van het kind

Ook ouders hebben een eigen temperament. Ze moeten leren inzien welke invloed hun eigen temperament heeft op dat van hun kind.' should be 'Het is helpend als ze leren welke invloed hun eigen temperament heeft op dat van hun kind. Soms lijken ouder en kind zeer op elkaar qua temperament, soms juist helemaal niet. In beide gevallen kunnen er botsingen ontstaan.

Vul de vragenlijst die u eerder al voor uw kind invulde, nu voor uzelf in. Kijk wat u ervan kunt leren over de combinatie van uw temperament met dat van uw kind.

Mijn eigen temperament

Mijn activiteitsniveau:

Dit is de mate waarin ik beweeg versus hoe vaak ik ontspan. Ik ben:

Zeer actief **Rustig en relaxt**
1 2 3 4 5

De regelmaat van mijn lichaamsfuncties:

Dit is de voorspelbaarheid van mijn slaaptijden, eetlust en darmactiviteit. Ik ben:

Meestal regelmatig/Voorspelbaar **Meestal onregelmatig/Onvoorspelbaar**
1 2 3 4 5

Mijn aanpassingsvermogen:

Dit is hoe ik me aanpas aan veranderingen in routine, nieuw soort eten, nieuwe mensen of nieuwe plaatsen. Meestal:

Pas ik me snel aan **Pas ik me langzaam aan**
1 2 3 4 5

Mijn toenaderingsgedrag in nieuwe situaties:

Dit is de mate waarin ik graag iets nieuws probeer versus hoe angstig of verlegen ik ben. Meestal ben ik:

In eerste instantie nieuwsgierig **In eerste instantie teruggetrokken of huiverig**
1 2 3 4 5

Mijn zintuiglijke gevoeligheid:

Dit is mijn gevoeligheid voor geluiden, textuur, fel licht, temperatuur.

Niet gevoelig **Zeer gevoelig**
1 2 3 4 5

Mijn heftigheid van reageren:

Dit is hoe intens ik reageer of hoe intens mijn emoties zijn.

Heftig reageren **Milde reactie**
1 2 3 4 5

Mijn afleidbaarheid:

Dit is de mate waarin ik afgeleid word door geluiden en alles om me heen opmerk versus de mate waarin ik me kan afsluiten van externe prikkels. Meestal ben ik:

Zeer makkelijk afgeleid

Niet af te leiden

1

2

3

4

5

Mijn stemming:

Dit is de mate waarin ik gelukkig of positief ben versus negatief. Meestal heb ik een:

Positieve stemming

Negatieve stemming

1

2

3

4

5

Mijn doorzettingsvermogen:

Dit is de mate waarin ik kan volhouden of mijn aandacht kan blijven richten versus hoe gemakkelijk ik het opgeef. Meestal heb ik:

Veel doorzettingsvermogen

Weinig doorzettingsvermogen

1

2

3

4

5

Oefeningen en aanvullende informatie
Het coachen van schoolse vaardigheden en
doorzettingsvermogen

Coachen van schoolse vaardigheden en
doorzettingsvermogen bevordert schoolrijpheid



OEFENINGEN VOOR DEZE WEEK



Doen:

- **SPELEN:** speel dagelijks met uw kind, waarbij u de leiding van uw kind volgt en gebruik maakt van beschrijvend commentaar. Beschrijf wat uw kind doet, de posities (op, onder, in) en de namen van dingen waar hij/zij mee speelt. Vermijd het stellen van vragen.
- **VUL IN:** de vragenlijsten over het temperament van uw kind en van uzelf (zie hand-out).
- **NOTEER** de speelmomenten op het invulformulier 'Speelmomenten'.



Lezen:

Hoofdstuk 1: Spelen met uw kind uit het boek Pittige Jaren.

- **BEL UW BELOUDER** uit de groep.

Handout 2A

Het coachen van schoolse vaardigheden en doorzettingsvermogen bevordert schoolrijpheid

Oefeningen voor deze week



Doen:

- **SPELEN:** speel dagelijks met uw kind, waarbij u de leiding van uw kind volgt, en zijn/haar schoolse vaardigheden en doorzettingsvermogen coacht.
- **BESCHRIJF** kleuren, vormen, soorten en aantallen van dingen waar uw kind mee speelt. Beschrijf ook geduld, kalmte, doorzetten en gerichte aandacht van uw kind.
- **LEZEN:** lees samen met uw kind waarbij u gebruik maakt van beschrijvend commentaar. Wanneer u samen met uw kind leest kunt u een prentenboek nemen (een boek zonder woorden met alleen maar plaatjes). Het kan leuk zijn om samen met uw kind een verhaaltje te verzinnen bij de plaatjes. Oefen de vaardigheden die we hebben besproken om het zelfvertrouwen van uw kind te vergroten. Merkt u op hoe uw kind reageert op uw inspanningen.
- **NOTEER:** de speelmomenten op het invulformulier 'Speelmomenten'.



Lezen:

Deel 3, probleem 15: 'Het vergroten van de leesvaardigheid' van uw kind en hoofdstuk 9: 'Kinderen leren hun emoties de baas te blijven' uit het boek Pittige Jaren.

- **BEL UW BELOUDER** uit de groep.

Handout 2B

TIPS

Versterken van de taalvaardigheid en schoolrijpheid van uw kind



'Beschrijvend commentaar' is een goede manier om de taalvaardigheid van kinderen te vergroten. Hieronder staat een lijst van handelingen, gedragingen en dingen om te beschrijven tijdens het spelen met uw kind. Gebruik deze checklist om het geven van beschrijvend commentaar te oefenen.

Dingen, handelingen	Voorbeelden
____ kleuren ____ aantal/ tellen ____ vormen ____ namen van dingen ____ omvang (lang, kort, groot, kleiner dan, groter dan, etc.) ____ positie (op, onder, naast, bij, op, achter, etc.)	'Je hebt een rode auto en een gele vrachtwagen.' 'Dat zijn één, twee, drie dinosaurussen op een rij.' 'Nu zit het vierkante legoblokje op het ronde legoblokje.' 'Die trein is langer dan het spoor.' 'Je stopt de kleine bout in de rechter cirkel.' 'Het blauwe blokje ligt naast het gele vierkant en de paarse driehoek ligt bovenop de lange rode rechthoek.'
Doorzettingsvermogen	
____ je best doen ____ concentreren, aandacht richten ____ kalm blijven, geduld ____ blijven proberen ____ problemen oplossen ____ denkvaardigheid ____ lezen	'Je doet zo goed je best op die puzzel en denkt zo goed na waar dat stukje moet.' 'Je bent zo geduldig en blijft zo goed allerlei manieren proberen om die stukjes op elkaar te krijgen.' 'Je blijft zo goed rustig en het opnieuw proberen.' 'Je denkt goed na over manieren om het probleem op te lossen en komt met zulke goeie oplossingen om een boot te bouwen.'
Gedrag	
____ aanwijzingen van ouder opvolgen ____ luisteren ____ zelfstandigheid ____ onderzoeken	'Je hebt zo goed gedaan wat ik vroeg, echt heel goed geluisterd.' 'Dat heb je helemaal zelf uitgepluisd.'

TIPS

Bouwstenen voor het vergroten van de leesvaardigheden van uw kind



- B** **Beschrijvend** commentaar geven bij de plaatjes. Beschrijf om de beurt wat er te zien is op de plaatjes en reageer op elkaar. Laat uw kind de verteller zijn door hem/haar over de plaatjes te laten praten.
- O** **Open vragen** stellen.
'Wat zie je op deze bladzijde?' (observeren en benoemen)
'Wat gebeurt hier?' (verhaal vertellen)
'Waar is dit een plaatje van?' (schoolse vaardigheden stimuleren)
'Hoe voelt ze zich nu?' (gevoelens verkennen)
'Wat gaat er nu gebeuren?' (voorspellen)
- U** **Uitbreiden** wat uw kind zegt.
'Ja, ik denk ook dat hij het spannend vindt, en misschien ook een beetje eng.'
'Ja, dat is een paard; dat noem je ook wel een merrie.'
'Ja, dat jongetje gaat naar het park. Weet je nog dat wij naar het park gingen?'
- W** **Waarderen** en prijzen wat uw kind bedenkt en zegt.
'Goed zo!'
'Daar heb je goed over nagedacht.'
'Wow, jij weet hier veel van.'

Brainstorm/ in tweetallen

Persoonlijke ideeën over spelen



Denkt u, voordat we verder gaan, eens na over de volgende twee vragen:

1. Wat levert samen met uw kind spelen voor uw kind op?
2. Wat maakt het moeilijk om met uw kind te spelen?



Schrijf hieronder op wat spelen met uw kind oplevert en wat het moeilijk maakt.

Spelen met mijn kind levert op:	Wat maakt het moeilijk om te spelen met uw kind:
<p>Doel:</p> <p>Ik ga proberen deze week ___ keer te spelen met mijn kind gedurende ___ minuten.</p>	



Brainstorm/in tweetallen

Woorden om aan te moedigen

Bespreek met uw belouder welke woorden u kunt gebruiken om uw kind aan te moedigen om iets moeilijks te blijven proberen.



Bijv: 'goed zo, blijf maar proberen'

Doelstelling:

Ik ga proberen deze week ___ keer te spelen met mijn kind gedurende ___ minuten.

TIPS VERGROTEN VAN HET ZELFVERTROUWEN VAN UW KIND



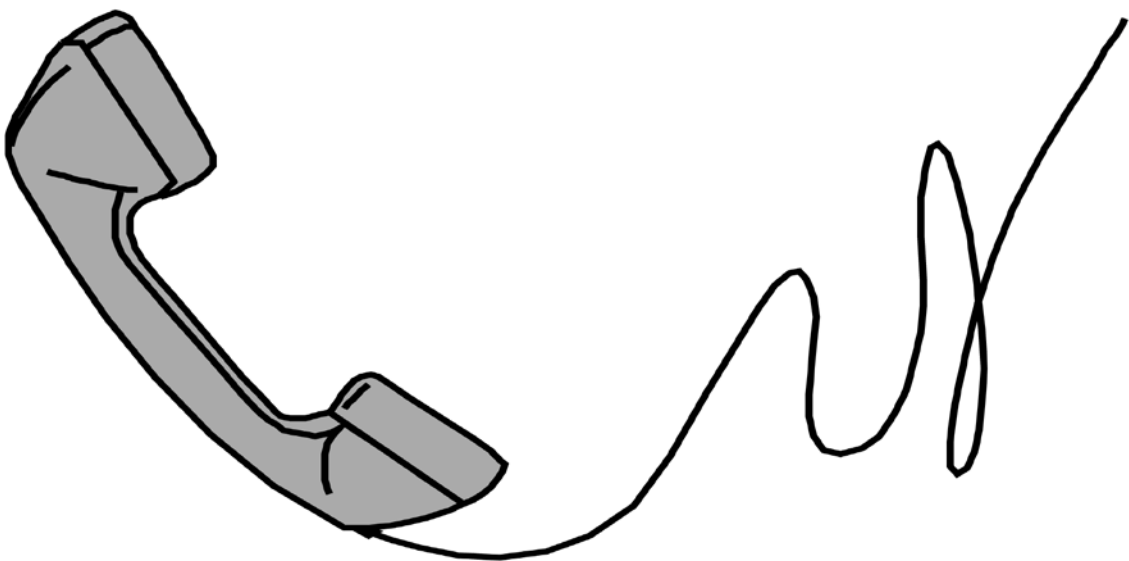
- Waardeer het spel van uw kind en geef het uw volle aandacht.
- Luister naar uw kind. Kijk wanneer uw kind wil praten, oefen geen druk uit als het niet wil praten.
- Moedig het leren van uw kind aan door te beschrijven wat het aan het doen is.
- Prijs de inspanningen van uw kind; prijs uw kind wanneer dingen lukken.
- Volg de leiding van uw kind wanneer u met uw kind speelt of praat.
- Breng dagelijks tijd door met uw kind.
- Als u samen met uw kind leest:
 - Stel open vragen
 - Vermijd correcties en opdrachten
 - Bied uw hulp aan wanneer uw kind dat wil
- Geef uw kind de gelegenheid om het verhaal dat het heeft onthouden opnieuw te vertellen.
- Moedig uw kind aan om zelf verhalen te bedenken en op te schrijven, of laat hem/haar deze dicteren.
- Lees uw kind vaak voor en laat zien dat u leest.
- Moedig uw kind aan om zelf verhalen te bedenken en deze na te spelen.

Bel uw belouder

Vanaf nu is het de bedoeling dat u, tot en met de laatste week van de training, een vaste persoon uit uw groep opbelt. U krijgt een aantal weken dezelfde 'belouder'. De bedoeling is dat u met elkaar ideeën en tips kunt uitwisselen over de thuisactiviteiten. U bespreekt bijvoorbeeld hoe een bepaalde speelsessie met uw kind verliep, hoe u het stickerbeloningsysteem hebt opgezet, welke beloningen u hebt gebruikt of welke consequenties goed bleken te werken bij het aanpakken van bepaald soort probleemgedrag.

De telefoontjes hoeven niet langer te duren dan 5-10 minuten en u kunt ze plannen wanneer ze u beiden uitkomen.

Als ouders ervaringen uitwisselen, bouwen ze niet alleen een grote voorraad creatieve oplossingen op om uit te putten, maar geven ze elkaar ook de nodige steun!





VELDOPDRACHT!

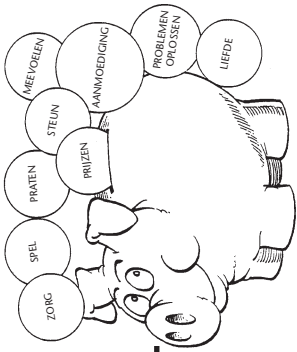
A. Probeer ergens in de komende drie weken minimaal één van de volgende activiteiten te doen:

- Ga met uw kind naar de plaatselijke bibliotheek. Praat met een medewerker over boeken die interessant zouden zijn voor uw kind en vraag uw kind, een aantal boeken uit te kiezen.

EN/OF

- Bespreek met de leerkracht van uw kind hoe uw kind het doet. Bied aan om in de klas te helpen of voor te lezen (of mee te gaan op een excursie). Zorg dat u het leermateriaal en de manier van werken in de klas kent.

B. Schrijf op wat u gedaan hebt en hoe u dat ervaren hebt.



Blijf je reserves spekken

Activiteit voor thuis



INVULFORMULIER 'SPEELMOMENTEN'

Vul de momenten die u samen met uw kind hebt gespeeld hieronder in. Wat heeft u gedaan, hoe heeft uw kind het ervaren en hoe heeft u het ervaren?

Datum	Tijd samen gespeeld	Activiteit	Hoe heeft uw kind het ervaren?	Hoe heeft u het ervaren?

Wat u wel en niet moet doen om het leren door middel van spel mogelijk te maken

Niet:

1. Het spel leiden en sturen, uw eigen ideeën opdringen aan het kind of 'het voor het kind doen'.
2. Er een machtsstrijd van maken.
3. Het kind dwingen tot nieuwe dingen die nog te moeilijk zijn voor het kind of niet aansluiten bij de interesse van het kind op dat moment.
4. In beslag genomen worden door uw eigen spel, zodat u geen aandacht heeft voor het spel van het kind.
5. Speelgoed aanbieden dat te moeilijk is voor het kind.
6. Kritiek geven op het spel van het kind of het verbeteren. Onthoud dat spelen zelf belangrijk is, niet het eindresultaat!
7. Weigeren om aan rollenspelen of 'net alsof'- spelletjes deel te nemen. Of fantasiespelletjes verbieden en zelf bepalen wat er gespeeld wordt tijdens 'net alsof'- spelletjes.
8. Te veel vragen stellen of opdrachten geven tijdens het spel.
9. Geen aandacht geven aan het kind dat opgaat in zijn eigen spel en alleen speelt.
10. Proberen het kind iets te 'leren' in plaats van te spelen.

Wel:

1. Volg de leiding van het kind- moedig zijn/haar ideeën en fantasie aan. Als het kind problemen heeft om te beginnen, kies dan speelgoed uit dat aansluit bij de interesse van het kind, of help door bijvoorbeeld een paar aanmoedigende opmerkingen te maken. Wanneer het kind initiatief heeft getoond doe dan een stapje terug en geef het kind aandacht.
2. Prijs de ideeën, de creativiteit en de fantasie van het kind.
3. Beschrijf enthousiast wat het kind aan het doen is, in plaats van een reeks vragen te stellen of uw aandacht te richten op wat het kind niet aan het doen is.
4. Moedig de inspanningen van het kind aan, in plaats van kritiek te geven. Onthoud dat het belangrijkste het spelen zelf is, ook al klopt dat niet met de werkelijkheid. Spel is voor kinderen een mogelijkheid om dingen te onderzoeken en te verkennen, zonder dat ze zich druk hoeven te maken over de werkelijkheid.
5. Doe het kind na en doe wat het kind van u vraagt, zolang het om gepast gedrag gaat.
6. Help het kind wanneer het vastloopt en zelf al alles heeft geprobeerd. Stel voor om het samen te doen en wacht tot het kind aangeeft dat het uw hulp wil.
7. Als het nodig is om grenzen te stellen, formuleer deze dan duidelijk en vriendelijke, bijvoorbeeld: 'je mag niet op de tafel kleuren. Hier heb je wat papier om op te kleuren.'
8. Negeer ongewenst gedrag zoals jengelen, zeuren of drammen, huilen, een grote mond, negatieve opmerkingen en driftbuiten. Wanneer u wel reageert kan dat voor het kind aanmoedigend werken en zal dit gedrag toenemen.
9. Help het kind bij overgangen van het ene spel naar het andere, bijvoorbeeld de overgang van een rustig spel naar een drukker of actiever spel.
10. Zorg voor vrije speelmomenten en moedig het kind aan om met speelgoed te spelen waarbij het kind zijn/haar fantasie moet gebruiken.
11. Speel rollenspellen met het kind.
12. Wees een betrokken en enthousiast publiek. Toon interesse in de dingen die het kind leert en ontdekt.
13. Sta rotzooi tot op zekere hoogte toe. Neem voorzorgsmaatregelen als een plastic of papieren tafelkleed dat makkelijk schoon gemaakt of weggegooid kan worden.
14. Neem deel aan het spel, maar laat het kind het spel sturen en leiden.

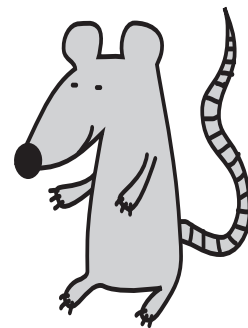
TIPS

AFSTEMMEN OP HET TEMPERAMENT VAN UW KIND

Ook ouders die een ander temperament hebben dan hun kind, moeten zorgen voor een goede afstemming op het temperament van hun kind. Daarmee wordt bedoeld dat de opdrachten en verwachtingen van de ouders aansluiten bij het temperament, de mogelijkheden en de eigenschappen van het kind. Het doel is altijd, op een goede manier met het temperament om te gaan in plaats van het te willen veranderen of onderdrukken.

Hieronder vindt u een aantal tips om op een juiste manier af te stemmen op het temperament van uw kind.

- Besef dat het temperament van uw kind niet uw 'schuld' is, aangezien temperament biologisch aangeboren is en niet aangeleerd door ouders. Uw kind is er waarschijnlijk niet bewust op uit om vervelend of moeilijk te zijn. Geef hem/haar noch uzelf de schuld.
 - Respecteer het temperament van uw kind zonder het te vergelijken met dat van broertjes of zusjes en zonder zijn of haar persoonlijkheid te willen veranderen.
 - Kijk ook naar uw eigen basistemperament en voorkeuren en stel uw reacties als opvoeder bij als die blijken te botsen met de reacties van uw kind, zodat u beter kunt afstemmen op het temperament van uw kind.
 - Onthoud dat uw voorbeeldgedrag het belangrijkste is dat ze van u leren.
 - Probeer rekening te houden met het aanpassingsvermogen, het activiteitsniveau, de gevoeligheid, het biologische ritme en de afleidbaarheid van uw kind en plan activiteiten die het best bij uw kind passen.
 - Probeer u te richten op de problemen van dit moment. Projecteer ze niet op de toekomst.
 - Kijk kritisch naar uw verwachtingen voor uw kind, uw voorkeuren en waarden. Zijn die realistisch en wenselijk?
 - Voorzie risicovolle situaties en probeer die te vermijden of te minimaliseren.
 - Geniet van de interacties en van de verschillen tussen u en elk van uw kinderen.
 - Voorkom dat u uw kind een etiket als 'stout' of 'moeilijk' geeft, aangezien dat tot een negatief zelfbeeld kan leiden en de problemen juist kan vergroten.
 - Probeer onderscheid te maken tussen een driftbui die veroorzaakt wordt door het temperament (reactie op teleurstelling) versus één die bewust en manipulatief wordt ingezet (om de ouder over te halen).
 - Leer uw kind een positieve zelfwaardering ontwikkelen: dat wil zeggen dat het een reëel beeld heeft van de eigen talenten en verbeterpunten.
 - Probeer voor uzelf en uw kind manieren te vinden om stoom af te blazen of bij te komen, door ook tijd zonder elkaar te plannen.
- Onthoud dat de trekken passende bij het temperament van uw kind omgevormd kunnen worden zodat ze in het voordeel werken voor het kind, als er verstandig en met zorg mee wordt omgegaan.



Oefeningen en aanvullende informatie

Het coachen van sociale vaardigheden en emoties



Oefeningen voor deze week



Doen:

- **SPELEN:** speel dagelijks met uw kind, waarbij u de sociale vaardigheden en het doorzettingsvermogen coacht en verschillende emoties benoemt.
- **SPEEL MEE** met het fantasiespel van uw kind.
- **BEL UW BELOUDER** om ervaringen uit te wisselen over het coachen van de verschillende vaardigheden.



Lezen:

- Hoofdstuk 2: *Positieve aandacht, aanmoediging en prijzen* uit het boek **Pittige Jaren**.

Handout 3A

Het coachen van sociale vaardigheden en emoties



Oefeningen voor deze week



Doen:

- **SPEEL** met uw kind en nog een ander kind (vriendje, broertje/zusje), waarbij u emoties en sociale vaardigheden coacht.
- **PROBEER:** het coachen van verschillende vaardigheden toe te passen in andere situaties, zoals bij het boodschappen doen, in de speeltuin, tijdens het eten of in bad.
- **HOUD BIJ:** hoe u uw kind prijst (zie het 'Invulformulier Prijzen')
- **BEL MET UW BELOUDER** om ervaringen uit te wisselen.



Lezen:

Hoofdstuk 2: *Positieve aandacht, aanmoediging en prijzen* uit het boek **Pittige Jaren.**

Tips: Kinderen leren omgaan met emoties OUDERS ALS COACH



Het beschrijven van de gevoelens van kinderen is een goede manier om kinderen meer woorden te leren om hun gevoelens te benoemen. Als kinderen eenmaal woorden voor hun emoties hebben, dan is het makkelijker voor ze om te vertellen wat ze voelen en lukt het hen beter hun emoties de baas te blijven. Hieronder staat een lijst van emoties die u kunt benoemen tijdens het spelen met uw kind. Gebruik deze checklist om te oefenen met het beschrijven van emoties.

Gevoelens/emoties	Voorbeelden
<input type="checkbox"/> blij <input type="checkbox"/> gefrustreerd <input type="checkbox"/> rustig <input type="checkbox"/> trots <input type="checkbox"/> opgetogen <input type="checkbox"/> tevreden <input type="checkbox"/> verdrietig <input type="checkbox"/> behulpzaam <input type="checkbox"/> bezorgd <input type="checkbox"/> zelfverzekerd <input type="checkbox"/> geduldig <input type="checkbox"/> plezier hebben <input type="checkbox"/> jaloers <input type="checkbox"/> vergevingsgezind <input type="checkbox"/> zorgzaam <input type="checkbox"/> nieuwsgierig <input type="checkbox"/> boos <input type="checkbox"/> woedend <input type="checkbox"/> geïnteresseerd <input type="checkbox"/> beschaamd	<ul style="list-style-type: none"> ● 'Dat is frustrerend. Maar je blijft zo knap rustig en probeert het gewoon nog eens.' ● 'Zo te zien ben je trots op die tekening.' ● 'Jij voelt je zelfverzekerd als je leest, hè.' ● 'Wat ben je geduldig. Hij is al twee keer gevallen maar jij blijft gewoon proberen om hem langer te maken. Jij bent vast tevreden over jezelf dat je zoveel geduld hebt.' ● 'Zo te zien heb je veel plezier als je met je vriendje speelt, en hij vindt het zo te zien ook fijn om met jou te spelen.' ● 'Jij bent zo nieuwsgierig dat je alle manieren waarop ze in elkaar kunnen passen uitprobeert.' ● 'Wat ben je vergevingsgezind tegen je vriendje want je weet dat het een vergissing was.'

Geef zelf het goede voorbeeld:

- 'Ik ben trots op jou dat je dat probleem hebt opgelost.'
- 'Ik heb er echt plezier in om met jou te spelen.'
- 'Ik was bang dat hij om zou vallen, maar jij was heel voorzichtig en geduldig en je plannetje lukte helemaal.'

Tips: Kinderen sociale vaardigheden leren: OUDERS ALS COACH



Het beschrijven en aanmoedigen van vriendelijk gedrag bij kinderen versterkt hun sociale vaardigheden. Sociale vaardigheden zijn erg belangrijk om vrienden te maken en vriendschappen te onderhouden. U kunt onderstaande sociale vaardigheden beschrijven wanneer u met uw kind speelt, of wanneer uw kind met een ander kind speelt. Gebruik deze checklist om het coachen van sociale vaardigheden te oefenen.

Sociale/vriendschappelijke vaardigheden	Voorbeelden
<input type="checkbox"/> helpen <input type="checkbox"/> delen <input type="checkbox"/> teamwerk <input type="checkbox"/> vriendelijke toon (rustig, beleefd)	<ul style="list-style-type: none"> ● 'Dat is vriendelijk van je, dat jij je blokken deelt met je vriend en op je beurt wacht.' ● 'Jullie werken zo goed samen en helpen elkaar, als een echt team.'
<input type="checkbox"/> luisteren wat een vriend zegt <input type="checkbox"/> om beurten gaan <input type="checkbox"/> vragen <input type="checkbox"/> ruilen <input type="checkbox"/> wachten <input type="checkbox"/> instemmen met een voorstel van een vriend	<ul style="list-style-type: none"> ● 'Je luisterde naar het verzoek van je vriendje en stemde in met zijn voorstel. Dat is heel vriendelijk.' ● 'Je wachtte en vroeg eerst of je dat mocht gebruiken. Je vriendje luisterde naar je en deelde het speelgoed.' ● 'Jullie gaan om beurten. Zo doen goede vrienden dat.'
<input type="checkbox"/> zelf een voorstel doen <input type="checkbox"/> een compliment geven <input type="checkbox"/> zacht, vriendelijk aanraken <input type="checkbox"/> toestemming vragen om iets te mogen gebruiken <input type="checkbox"/> dat een vriend heeft problemen oplossen <input type="checkbox"/> meewerken <input type="checkbox"/> ruimhartig zijn <input type="checkbox"/> anderen mee laten doen <input type="checkbox"/> excuses aanbieden	<ul style="list-style-type: none"> ● 'Jij stelde vriendelijk iets voor en je vriendje stemde in. Dat is zo vriendelijk van jullie.' ● 'Jij helpt je vriend zijn toren te bouwen.' ● 'Jij werkt heel goed mee door zo goed te delen.' ● 'Jullie hebben samen het probleem opgelost hoe die blokken aan elkaar moeten. Dat hebben jullie goed bedacht.'

Kinderen wijzen op vriendelijk gedrag en vriendelijk gedrag aanmoedigen:

- 'Kijk eens wat je vriendje gemaakt heeft. Kun je hem een complimentje geven, denk je?' (prijst kind als hij/zij probeert een complimentje te geven)
- 'Dat deed je per ongeluk. Kun je sorry zeggen tegen je vriendje, denk je?'

Geef het goede voorbeeld:

- Ouders kunnen zelf het voorbeeld geven in wachten, om beurten gaan, helpen, complimenteren, waardoor kinderen die vaardigheden overnemen.

TIPS:

Stimuleren van je emoties de baas blijven bij kinderen



- Probeer te begrijpen wat uw kind voelt en wil.
- Beschrijf de gevoelens van uw kind (vraag niet wat hij voelt, waarschijnlijk heeft hij daar nog niet de juiste woorden voor om dat te vertellen).
- Benoem vaker de positieve dan de negatieve gevoelens van uw kind.
- Prijs uw kind voor vaardigheden die belangrijk zijn om je emoties onder controle te houden, zoals rustig blijven, het nog eens proberen als het niet gelukt is, op je beurt wachten en woorden gebruiken.
- Ondersteun uw kind bij frustraties.
- Geef het voorbeeld en geef uw kind woorden voor het uitdrukken van wat het wil (bijv: 'je kunt haar om de vrachtwagen vragen.').
- Leer uw kind manieren om zichzelf te beheersen, bijvoorbeeld door een keer diep adem te halen.
- Geef het goede voorbeeld door over uw eigen gevoelens te praten. Bijvoorbeeld: 'Ik ben trots op jou,' of 'Ik heb er plezier in om met jou te spelen'.

TIPS:

AANMOEDIGEN VAN DE SOCIALE COMPETENTIE VAN UW KIND

- Geef bij het spelen zelf het goede voorbeeld en laat sociale vaardigheden zien, zoals aanbieden om te delen, te wachten, complimentjes te geven, om beurten te gaan, om hulp te vragen, etc..
- Spoor uw kind aan om hulp te vragen, op zijn beurt te wachten, iets te delen, of een compliment te geven. Geef uw kind direct een compliment wanneer het dit gedrag laat zien. Maak er geen punt van als uw kind niet op uw aanmoediging reageert.
- Prijs uw kind telkens wanneer het aanbiedt u te helpen of iets met u te delen.
- Doe mee aan fantasiespelletjes: pak een pop of poppetje en speel daarmee. Laat middels het spel vaardigheden zien zoals vragen om samen te spelen, hulp aanbieden, om beurten gaan, een complimentje geven, rustig worden door een diepe ademhaling en wachten.
- Geef het goede voorbeeld en spoor uw kind aan door hem de juiste woorden voor te zeggen.
- Leer uw kind oog te hebben voor andere kinderen en wat zij aan het doen zijn. Moedig uw kind aan om een ander kind te helpen.
- Leer uw kind dat het andere kind/de andere persoon blij wordt als uw kind iets met hem of haar deelt (i.e. leg een link tussen acties van het kind en gevoelens van de ander).



TIPS:

EEN GEZELLIG EETMOMENT

- Zorg voor een vaste routine rond het eten.
- Probeer de maaltijden leuk en ontspannen te laten verlopen voor uw kind.
- Verwacht niet van uw kind dat het lang aan tafel blijft zitten.
- Geef uw kind na de maaltijd en tussendoor geen ongezonde tussendoortjes.
- Zorg voor zo min mogelijk afleiding tijdens het eten (zet tv en telefoon uit).
- Introduceer maar 1 nieuw ding betreft eten tegelijk en in kleine hoeveelheden, bijvoorbeeld samen met een favoriet gerecht van uw kind.
- Probeer bij elke maaltijd minimaal één ding op tafel te zetten waarvan u weet dat uw kind het lekker vindt.
- Geef kinderporties: veel kleiner dan volwassenenporties.
- Pas op met eten met veel suiker erin, anders zal uw kind leren daar altijd de voorkeur aan te geven.
- Verwacht niet van uw kind dat het veel verschillende soorten eten lekker vindt: laat uw kind zelf beslissen of het iets wel/ niet wil eten. Door uw kind te dwingen iets te eten, maakt u het kind enkel koppiger en staat het steeds minder open voor nieuwe soorten eten.
- Negeer het klagen over het eten en negeer het weigeren om dingen niet te eten, prijs het kind voor wat het wel eet.
- Geef ook anderen die aan tafel zitten complimenten voor goed en netjes eten.



Kinderen coachen bij het samenspelen

Ga erbij zitten als kinderen met hun vriendjes spelen of doe met ze mee, en 'coach' ze door op te merken en te beschrijven hoe ze samenwerken. Bijvoorbeeld:

Overleggen: 'Wauw, dat was een behulpzaam voorstel van jou';

Positieve gevoelens benoemen: 'Dat is een vriendelijke manier om te laten zien hoe je je voelt';

Wachten: 'Super! Je wachtte op je beurt en liet hem als eerste, ook al wilde je eigenlijk zelf als eerste';

Toestemming vragen: 'Dat is heel vriendelijk van jou, dat je hem vraagt of hij dat eerst wil doen';

Complimenteren: 'Wat een mooi compliment van jou. Je kan zien dat haar dat een goed gevoel geeft';

Om beurten gaan: 'Je liet haar ook een keer: wat aardig van jou';

Delen: 'Jullie doen het samen. Ik kan wel zien dat jullie vrienden zijn.'

Meewerken: 'Je stemde in met haar idee: dat is vriendelijk van je';

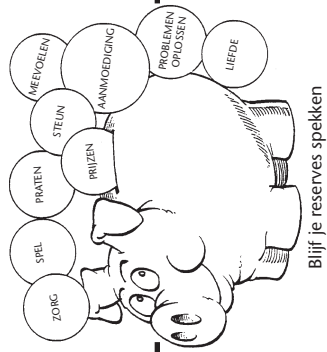
Zacht en vriendelijk aanraken: 'Je raakt hem zacht en vriendelijk aan, dat is heel goed van je';

Hulp vragen: 'Wauw! Je vroeg hem om hulp: dat doen goede vrienden bij elkaar';

Zorgzaamheid: 'Ik zie dat je echt om haar geeft. Jij bent een lief en attent meisje/jongetje';

Problemen oplossen: 'Dat probleem hebben jullie samen heel rustig opgelost. Dat voelt zeker goed voor jullie allebei';

Beleefdheid: 'Jij vroeg haar zo beleefd om te wachten: dat is heel vriendelijk'.



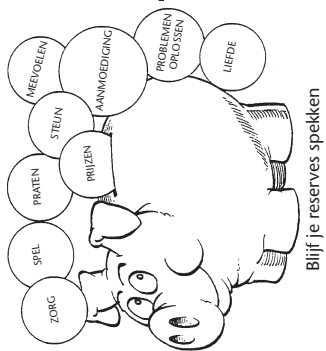
Activiteit voor thuis



INVULFORMULIER 'SPEELMOMENTEN'

Vul de momenten die u samen met uw kind hebt gespeeld hieronder in. Wat heeft u gedaan, hoe heeft uw kind het ervaren en hoe heeft u het ervaren?

Datum	Tijd samen gespeeld	Activiteit	Wat deed u?	Hoe reageerde uw kind?



Activiteit voor thuis



INVULFORMULIER 'PRIJZEN'

	Datum	Tijd	Hoe vaak heeft u geprezen en wat heeft u gezegd?	Voor welk gedrag heeft u uw kind geprezen?	Hoe reageerde uw kind?

Emotionele en sociale competentie stimuleren bij uw kind



Het coachen van sociale vaardigheden: Ontwikkelingsniveau 1

Ouders kunnen tijdens één-op-één-momenten met hun kind emoties benoemen en sociale vaardigheden aanmoedigen door hun kinderen de woorden ervoor te leren, nog voordat ze naar school gaan en ze met leeftijdgenoten gaan spelen. Een groot deel van wat uw kind leert, doet het doordat u het goede voorbeeld geeft en beschrijft wat het doet. Hiermee vergroot u de taalvaardigheid van uw kind en laat u het sociale vaardigheden zien, wat ze van u over zullen nemen.

Sociale/vriendschappelijke vaardigheden	Voorbeelden
<p>Goede voorbeeld van ouder:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ delen ❖ hulp aanbieden ❖ wachten ❖ voorstel doen ❖ compliment geven ❖ gedrag-met-gevoelens 	<p>'Ik ga als een echte vriend met je delen.'</p> <p>'Als je wil, dan help ik je daarmee. Dan houd ik de onderkant vast terwijl jij er nog één op zet.'</p> <p>'Ik kan wel even wachten tot jij daarmee klaar bent.'</p> <p>'Zullen we samen iets bouwen?'</p> <p>'Wat heb jij dat slim uitgevogeld, hoe je dat in elkaar zet.'</p> <p>'Je deelt je speelgoed met mij. Dat is heel vriendelijk en ik word er blij van.'</p> <p>'Jij hielp mij uitvogelen hoe ik die moet doen. Ik ben trots op je dat jij dat kon uitleggen.'</p>
<p>Aansporingen (hardop denken) van ouder:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ zelfspraak ❖ om hulp vragen <p>Reacties van ouder:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ kind prijzen als het deelt of helpt ❖ negeren of goede voorbeeld geven door te accepteren dat uw kind NIET deelt of helpt 	<p>Hmm, ik wou dat ik een ander stukje kon vinden dat hierin past.'</p> <p>'Hmm, ik weet niet of ik dit wel in elkaar krijg, hoor.'</p> <p>'Kun jij me helpen zoeken naar nog een rond stukje?'</p> <p>'Mag ik één van die auto's van je?'</p> <p>'Wat lief en behulpzaam dat je dat deelt met mij.'</p> <p>Blijf beschrijvend commentaar geven.</p> <p>'Ik blijf het gewoon proberen, dat ronde stukje te vinden.' (goede voorbeeld: doorzettingsvermogen)</p> <p>'Ik kan wel wachten tot jij klaar bent met de auto's.' (goede voorbeeld: wachten)</p> <p>'Ik snap wel dat je niet graag die auto afgeeft, dus ik wacht wel op mijn beurt.'</p>
<p>Spelen met poppetjes: goede voorbeeld</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ beginnen met spelen ❖ aardig zijn ❖ ongewenst gedrag negeren 	<p>Mag ik meespelen?'</p> <p>'Dat lijkt me leuk. Mag ik meedoen?'</p> <p>'Ik doe aardig tegen jou want ik wil graag met je spelen.'</p> <p>'Ik speel liever met iemand die aardig doet. Ik denk dat ik even iemand anders ga zoeken om mee te spelen dan.'</p>

De emotionele en sociale competentie vergroten bij uw kind



Het coachen van sociale vaardigheden Ontwikkelingsniveau 2

Parellenspiel tussen kinderen: Jonge kinderen spelen in eerste instantie alleen nog naast elkaar of ieder voor zich. In het begin maken ze nog weinig contact tijdens spel en lijken ze niet eens op te merken dat er andere kinderen zijn. Ze spreken soms helemaal niet met elkaar. Wanneer kinderen eraan toe zijn kunnen ouders het samenspelen bevorderen door hun kind aan te sporen om vriendelijk gedrag te laten zien, of om samen met uw kind te bekijken wat een vriendje aan het doen is of hoe het zich voelt. Het is belangrijk om kinderen de juiste woorden 'voor te zeggen' die ze kunnen gebruiken in het contact met andere kinderen. Ook helpt het om sociaal gedrag zelf voor te doen. Allemaal vaardigheden die kinderen nog moeten leren!

Sociale/vriendschappelijke vaardigheden	Voorbeelden
Goede voorbeeld van ouder: ❖ vragen wat je wil ❖ hulp vragen ❖ vriendje vragen te wachten	'Je kunt je vriendje vragen wat je wil door te zeggen: mag ik even dat potlood alsjeblieft?' 'Je kunt je vriend om hulp vragen door te zeggen: wil je me helpen?' 'Je kunt je vriendje vertellen dat je nog even niet wilt delen.' Als uw kind op u reageert door uw woorden te herhalen, geef dan direct een gericht compliment.
Aanspraken van ouder: ❖ ander kind opmerken ❖ interactie initiëren met andere kind ❖ kind een compliment geven Prijzen door ouder: ❖ gedrag-aan-gevoelens ❖ samen spelen	'Wauw, kijk eens wat een hoge toren jouw vriendje maakt.' 'Jullie gebruiken allebei een grijze stift.' 'Je vriend zoekt kleine groene blokjes. Kun jij er een paar voor hem vinden?' 'Je vriendje heeft geen auto's en jij hebt er 8. Hij ziet er ongelukkig uit. Kun je er een delen met je vriendje?' 'Wauw! Jij kunt tegen je vriend zeggen dat hij een coole toren maakt.' Als uw kind dat compliment nazegt, prijs dan uw kind voor dat aardige compliment. Als uw kind niet reageert, blijf dan gewoon beschrijvend commentaar geven. 'Je deelt het met je vriendin, dat is zo aardig, kijk eens hoe blij ze nu is.' 'Je hebt je vriendinnetje geholpen om dat uit te vogelen, zo te zien is ze blij met je hulp.' 'Je vriendje vindt het heel leuk om met jou met die lego te spelen. Zo te zien hebben jullie samen veel plezier. Jullie zijn allebei aardig.'
Spelen met poppetje: goede voorbeeld ❖ delen of helpen	'Wauw, zie je de toren die Cindy aan het bouwen is?' 'Kan één van jullie me helpen een rood blokje te vinden voor deze vrachtwagen?' 'Kan ik helpen met dat huis bouwen?' 'Zouden we Freddy kunnen vragen of we ook met die trein mee mogen spelen?'

De emotionele en sociale competentie vergroten bij uw kind



Coachen van sociale vaardigheden Ontwikkelingsniveau 3

Kinderen die zelf beginnen met samen spelen: Jonge kinderen maken de overgang van parallel spelen naar samen spelen, waarbij ze op zoek gaan naar de interactie met elkaar. Ze willen graag vrienden maken en zijn geïnteresseerd in andere kinderen. Afhankelijk van hun temperament, impulsiviteit, aandacht en sociale vaardigheden verlopen de contacten tussen kinderen meestal gemoedelijk, maar soms ook met veel ruzie. Ouders kunnen de sociale vaardigheden aanmoedigen tijdens het samen spelen door deze vaardigheden te coachen en te benoemen, of door ze gericht te prijzen als ze sociale vaardigheden laten zien.

Sociale/vriendschappelijke vaardigheden	Voorbeelden
<ul style="list-style-type: none">❖ op vriendelijke toon vragen❖ vriend helpen❖ delen of ruilen❖ vragen om samen te spelen❖ een compliment geven❖ een voorstel doen of aanvaarden	<p>'Dat vroeg je zo vriendelijk aan je vriend en hij gaf het ook aan je, jullie zijn goede vrienden.'</p> <p>'Je hielp je vriend zoeken. Jullie werken goed samen en helpen elkaar als een echt team.'</p> <p>'Wat aardig van jou om je blokken te delen met je vriendin. En daarna was zij aardig door haar auto te ruilen met jou.'</p> <p>'Je vroeg heel aardig of je mee mocht spelen en zo te zien vonden zij het leuk om je mee te laten doen'</p> <p>'Je geeft haar een compliment, dat is heel aardig.'</p> <p>'Je stemde in met het voorstel van je vriend, dat is coöperatief.'</p>
<p>Zelfregulatie (Onder controle houden van je gedrag):</p> <ul style="list-style-type: none">❖ luisteren wat een vriendje zegt❖ geduldig wachten❖ om beurten gaan❖ rustig blijven❖ problemen oplossen	<p>'Wauw, je luisterde goed naar wat je vriendje vroeg en stemde ermee in. Dat is echt aardig.'</p> <p>'Je hebt eerst gewacht en gevraagd of je dat even mocht hebben. Knap hoor!'</p> <p>'Jullie doen het om de beurt, dan ben je echt goede vrienden.'</p> <p>'Je was verdrietig toen ze je niet liet meespelen maar je bleef rustig en ging iemand anders vragen. Dat is echt dapper.'</p> <p>'Jullie wisten allebei niet goed hoe je die moest maken, maar jullie werkten samen en vogelden het uit: jullie kunnen goed problemen oplossen.'</p>
<p>Empathie (inlevingsvermogen):</p> <ul style="list-style-type: none">❖ gedrag aan gevoelens koppelen❖ excuses/vergeving	<p>'Je deelt het speelgoed met haar, wat lief en kijk eens hoe blij ze is.'</p> <p>'Je zag dat ze ongeduldig werd en hielp haar hem in elkaar te zetten. Dat is attent van jou.'</p> <p>'Jullie werden allebei ongeduldig maar jullie bleven rustig en bleven het proberen totdat je eruit was. Dat is echt goed teamwerk.'</p> <p>'Je was bang om haar te vragen of ze met je wilde spelen, maar toch ging je het dapper vragen en dat vond ze heel leuk, zag je dat?'</p> <p>'Dat ging per ongeluk. Misschien kun je even sorry zeggen?' Of: 'Volgens mij heeft je vriendje daar echt spijt van. Kun je het vergeven?'</p>

Oefeningen en aanvullende informatie

Effectieve manieren om je kind te prijzen en aan te moedigen

“Het beste in je kind naar boven halen”



OEFENINGEN VOOR DEZE WEEK



Doen:

- **BLIJF SPELEN** met uw kind. Elke dag minstens 10 minuten.
- **OEFEN** met het geven van meer complimenten tijdens het spelen.
- **KIES EEN BEPAALD GEDRAG** dat u vaker zou willen zien bij uw kind. Prijs dit gedrag telkens als het zich voordoet in de komende week; bijvoorbeeld rustig spelen, luisteren, speelgoed opruimen, delen met anderen.
- **VERDUBBEL HET AANTAL COMPLIMENTEN** dat u normaal geeft, en kijk hoe uw kind daarop reageert.
- **NOTEER** de resultaten op het ‘Invulformulier Prijzen’.
- **MAAK EEN LIJST** van gedragingen die u vaker zou willen zien en schrijf deze op de ‘Lijst van gedragingen’.
- **BEL MET UW BELOUDER** uit de groep.



Lezen:

- De tips, aanvullende informatie en hoofdstuk 3: Tastbare beloningen, cadeautjes en verrassingen uit het boek **PITTIGE JAREN**.

Onthoud: iemand te prijzen die belangrijk is voor u!

TIPS KINDEREN PRIJZEN



- Betrap uw kind op goed gedrag: bewaar complimenten niet alleen voor perfect gedrag.
- Wees niet bang dat u kinderen verwent door overmatig prijzen.
- Prijs kinderen met een lastiger temperament juist meer.
- Geef het goede voorbeeld door uzelf te prijzen.
- Geef specifieke en gerichte complimenten.
- Koppel de complimenten aan het gedrag.
- Glimlach, maak oogcontact en toon enthousiasme bij het prijzen.
- Geef positieve complimenten.
- Prijs direct.
- Geef schouderklopjes, knuffels en kusjes bij het prijzen.
- Prijs consistent.
- Prijs in het bijzijn van anderen.

**Prijzen:
VOORBEELDEN VAN MANIEREN
VAN PRIJZEN EN AANMOEDIGEN**

'Wat kun jij goed ...'
'Jij kunt al steeds beter...'
'Ik vind het fijn als je zo...'
'Goed van je dat je...'
'Goed idee om...'
'Wat heb jij goed ge...'
'Kijk eens hoeveel beter _____ nu kan ...'
'Jij doet het heel goed.'
'Kijk eens hoe goed hij/zij heeft ge...'
'Dat is een geweldige manier om ...'
'Wow, wat heb jij goed ge...'
'Precies goed. Dat is de perfecte manier om ...'
'Ik ben zo blij dat je ...'
'Je doet me echt een plezier door...'
'Wat ben jij een grote meid dat je ...'
'Grote jongen dat je...'
'Dank je wel dat je...'
'Wat heb je goed ge...'
'Hé jij bent een scherpe, je ...'
'Dat is geweldig, het lijkt echt op ...'
'Je doet precies wat mama wil dat je doet.'
'Tsjee, wat luister je goed naar papa.'
'Ooo, dat ... was zo lief van je.'
'Dat is heel lief (of goed) van je dat je...'
'Mama is heel trots op jou dat je...'
'Mooi! Geweldig! Leuk! Prachtig! Fantastisch!'
'Wat attent van jou dat je...'

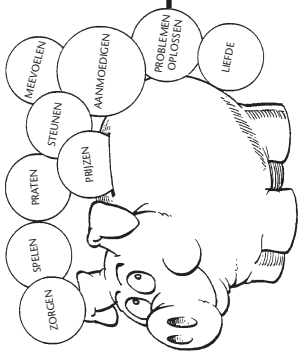
Enkele fysieke beloningen

Een klopje op arm of schouder
Een knuffel
Een aai over de bol
Een kneepje in arm of zij
Een kus geven



VOORBEELDEN VAN GEDRAG OM TE PRIJZEN EN AAN TE MOEDIGEN

- delen
- vriendelijk praten
- gehoor geven aan verzoeken
- netjes eten aan tafel
- bij het eerste verzoek meteen naar bed gaan
- rustig spelen
- een probleem oplossen
- de televisie zachter zetten
- huishoudelijke taakjes doen
- op tijd terug uit school komen
- 's morgens direct uit bed komen
- de hele nacht niet in bed plassen
- het bed opmaken
- kleren oprapen
- speelgoed opruimen
- rustig lopen
- huiswerk maken
- zich aankleden
- rekening houden met anderen
- geduldig zijn
- aardig zijn tegen een ander kind of een volwassene



Activiteit voor thuis
INVULFORMULIER 'PRIJZEN'

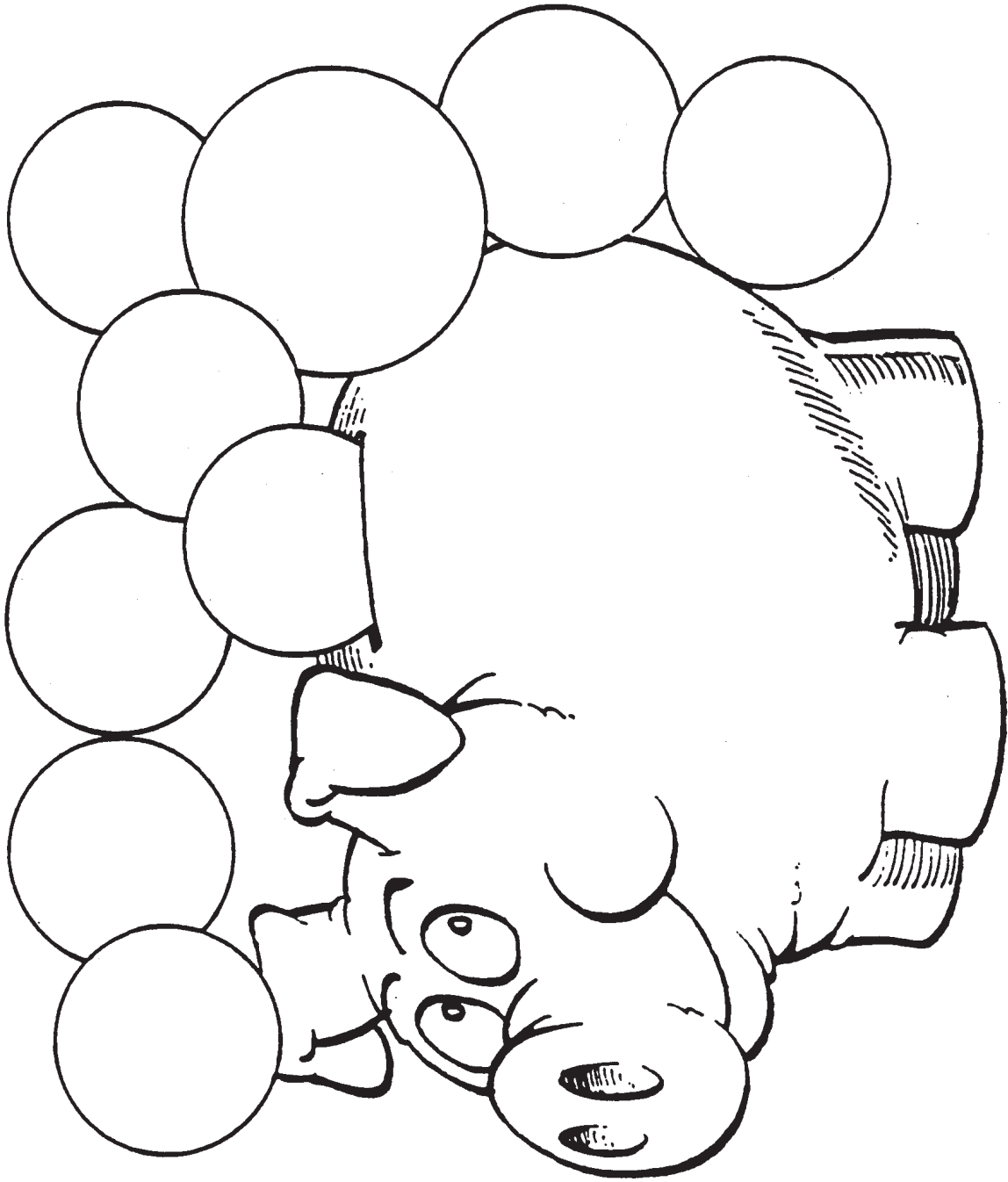
Vergeet niet uw reserves te spekken

Datum	Tijd	Hoe vaak heeft u geprezen en wat heeft u gezegd?	Voor welk gedrag heeft u uw kind geprezen?	Hoe reageerde uw kind?

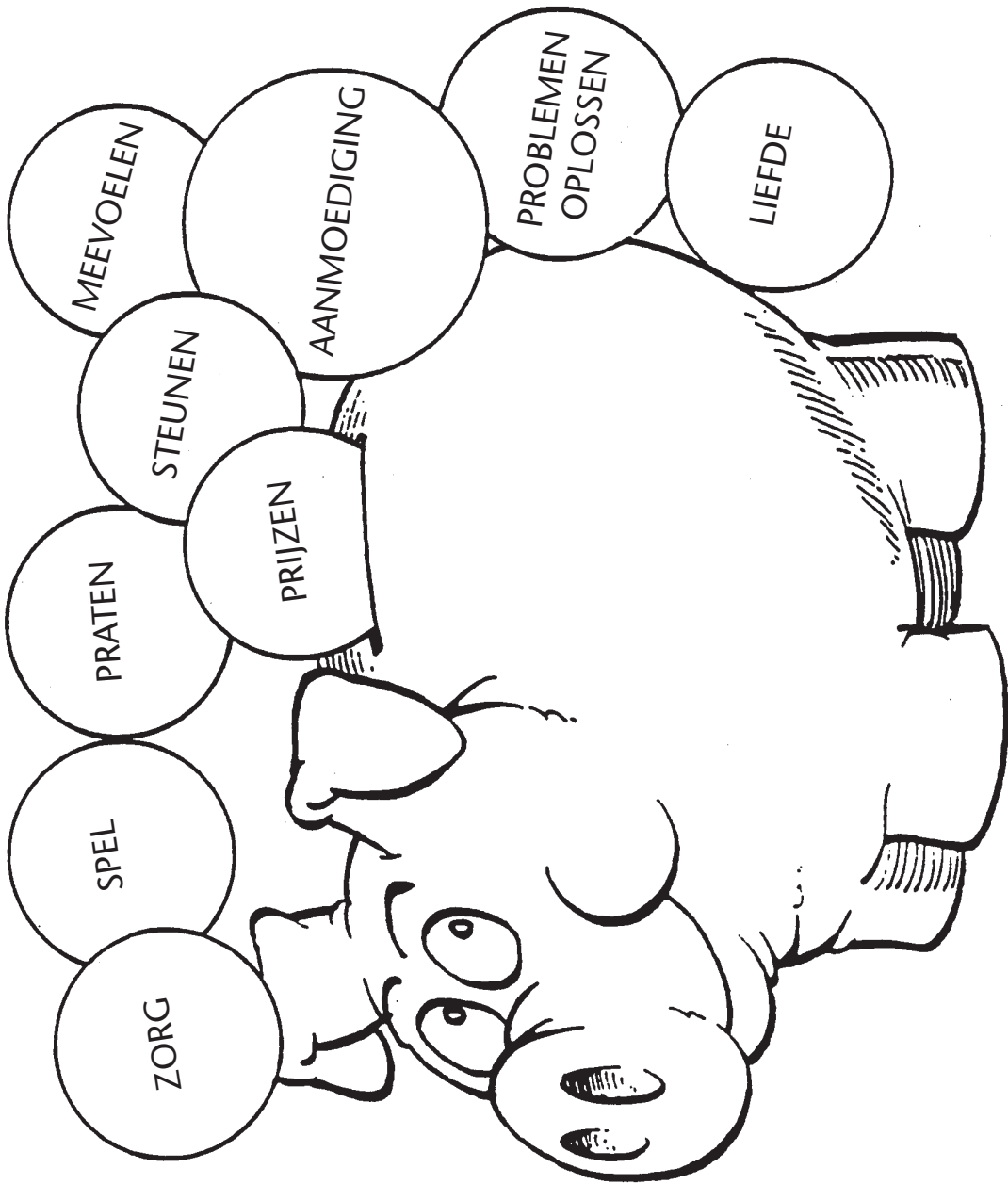
Formulier
LIJST VAN GEDRAGINGEN

Gedrag dat ik vaker wil zien:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____



Schrijf de complimenten die u geeft op



Blijf uw reserves aanvullen bij uw kind



Blijf uw reserves aanvullen bij andere gezinsleden



Brainstorm/In tweetallen

Brainstorm over mogelijke opmerkingen die u kunt gebruiken om uzelf als ouder aan te moedigen en te prijzen. Schrijf deze opmerkingen op.



Positieve zelfspraak om jezelf te prijzen

Ik kan goed rustig blijven ... hij probeert me alleen uit.

Ik doe mijn best als ouder...



Doelstelling:

Ik beloof mezelf om te stoppen met mezelf kritiek te geven en elke dag te bekijken wat ik goed gedaan heb als ouder.

Brainstorm/In tweetallen

Brainstorm over woorden die u kunt gebruiken om uw kind te prijzen om gedrag dat u vaker wilt zien te laten toenemen. Schrijf ze hieronder op.



Gedrag dat ik vaker wil zien

Specifiek compliment

Ik vind het fijn als je...

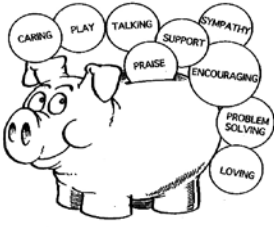
Goed van jou! Dat je ...

Wow! Wat heb jij goed de tafel gedekt



Doelstelling:

Ik ga het aantal complimenten dat ik mijn kind geef verhogen tot _____ per uur.
De gedragingen ik ga prijzen zijn onder andere: (bijv. delen) _____



Formulier:
LIJST VAN GEDRAGINGEN
Prijzen van het 'positief tegenovergestelde'

Gedrag dat ik minder wil zien: (bijv. schreeuwen)	Positief tegenovergesteld gedrag dat ik meer wil zien: (bijv. vriendelijke stem)
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.



Voorbeelden waar je leerkrachten voor kunt prijzen

- vriendelijk zijn tegen mijn kind
- vriendelijk zijn tegen mij, met name als ik een slechte dag heb gehad
- helpen mijn kind in of uit de klas te krijgen als ik haast heb
- een briefje mee naar huis geven waarop staat dat mijn kind een goede dag had
- mijn kind helpen nieuwe dingen te leren
- mijn kind helpen met anderen te kunnen opschieten
- mij suggesties geven hoe ik mijn kind kan helpen leren
- de klas een veilige en vrolijke plek maken
- met trots de tekeningen van mijn kind ophangen
- mijn kind een goed gevoel geven over zichzelf
- mijn kind sociale vaardigheden leren
- een beloningsprogramma opstellen voor mijn kind
- mij thuis opbellen om over de vooruitgang van mijn kind te vertellen
- mij uitnodigen om in de klas mee te doen
- mij op de hoogte houden van het rooster

Oefeningen en aanvullende informatie



OEFENINGEN VOOR DEZE WEEK

 **Doen:**

- **GA DOOR MET SPELEN** met uw kind. Elke dag minimaal 10 minuten. **VERGROOT HET AANTAL COMPLIMENTEN** dat u uw kind geeft.
- **PROBEER** spontaan een sticker of iets lekkers te geven voor bepaald gedrag dat u meer wilt zien.
- **KIES 1 GEDRAG WAAR U AAN WILT WERKEN MET EEN BELONINGSPROGRAMMA** uit uw lijst met gedragingen die u vaker zou willen zien.
- **LEG HET BELONINGSPROGRAMMA UIT** aan uw kind voor het gedrag dat u wilt aanmoedigen: **MAAK** samen de beloningskaart en **NEEM HEM MEE** naar de volgende bijeenkomst.
- **BEL MET UW BELOUDER** uit de groep.

 **Lezen:**

- Tips, aanvullende informatie en hoofdstuk 3: Tastbare beloningen, cadeautjes en verrassingen uit het boek Pittige Jaren.

Handout 2A

Kinderen motiveren door tastbare beloningen



OEFENINGEN VOOR DEZE WEEK



Doen:

- **BLIJF SPELEN** met uw kind. Elke dag minimaal 10 minuten. **VERGROOT HET AANTAL COMPLIMENTEN** dat u uw kind geeft.
- **BLIJF WERKEN** aan de stickerkaart of beloningsprogramma.
- Wanneer uw kind problemen op school heeft, zet dan een beloningsprogramma op, dat 'goed gedrag- briefjes' van de leerkrachten bevat. (Bespreek met de leerkracht of ze die mee willen geven naar huis.)
- **BESPREEK** met leerkrachten welke beloningen uw kind motiveren. (En prijs de leerkrachten voor hun extra inspanningen voor uw kind.)



Lezen:

- Tips, aanvullende informatie en Deel 3, Probleem 1: Controle over televisie en computer uit het boek Pittige Jaren.

TIPS

TASTBARE BELONINGEN



- Beschrijf duidelijk welk gedrag u verwacht.
- Maak de stapjes klein.
- Maak de uitdaging geleidelijk aan wat moeilijker.
- Maak het programma niet te complex: kies één of twee gedragingen om mee te beginnen.
- Richt de aandacht op positief gedrag.
- Kies goedkope beloningen.
- Zorg voor dagelijkse beloningen.
- Betrek uw kind bij het kiezen van beloningen.
- Geef de beloning pas ná het zien van het goede gedrag.
- Beloon alledaagse prestaties.
- Vervang de beloningen geleidelijk door sociale goedkeuring zoals complimenten.
- Wees duidelijk en specifiek over de beloningen.
- Zorg voor een gevarieerde lijst met kleine beloningen.
- Laat uw kind weten, dat u verwacht dat het succesvol is.
- Vermeng de beloningen niet met straffen.
- Houd het beloningsprogramma consequent bij.

Formulier

Zindelijkheidstraining

Sommige kinderen zijn met drie jaar al zindelijk, maar maakt u geen zorgen als uw driejarige kind nog niet zindelijk is. Veel kinderen zijn er pas op vierjarige leeftijd klaar voor. Als uw kind tekenen vertoont dat het er klaar voor is, kunt u met zindelijkheidstraining beginnen vanaf 2½ jaar. Zet er geen haast achter en laat het geen machtsstrijd worden. Doe deze training als u er de tijd en het geduld voor hebt, in een periode dat u niet te veel andere verplichtingen heeft.

Tekenen dat het kind er klaar voor is

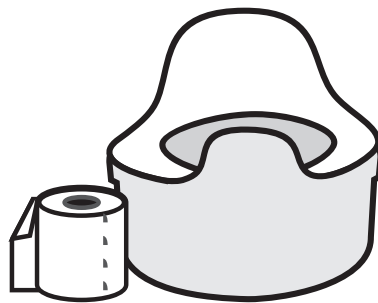
- Uw kind kan drie uur of langer droog blijven.
- Uw kind herkent de lichamelijke tekenen dat het naar de wc moet.
- Uw kind kan zelf de broek optrekken en omlaag doen.
- Uw kind lijkt geïnteresseerd of gemotiveerd om zindelijk te worden.
- Uw kind doet anderen na die naar de wc gaan.
- Uw kind kan eenvoudige aanwijzingen opvolgen.

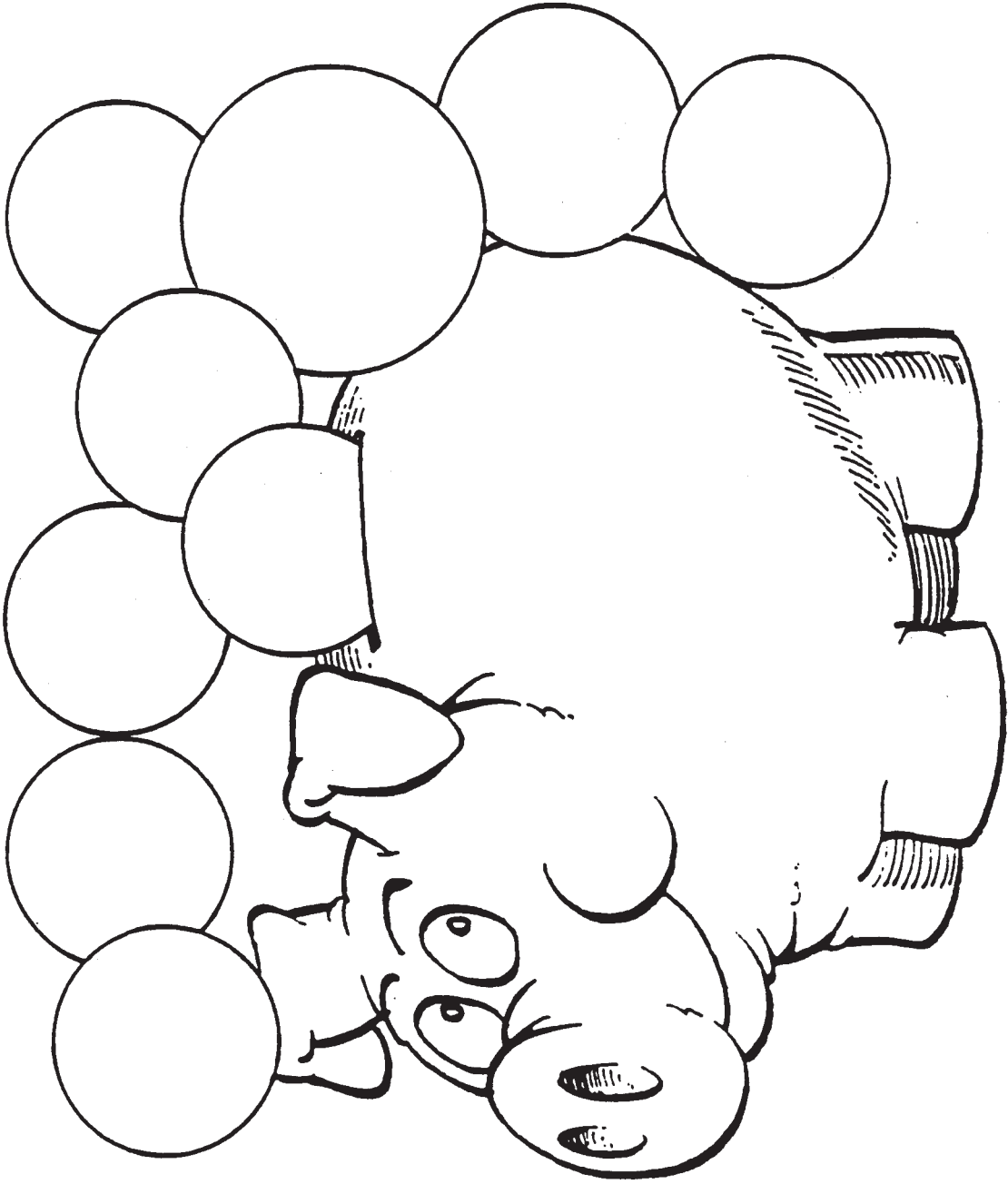


Tips

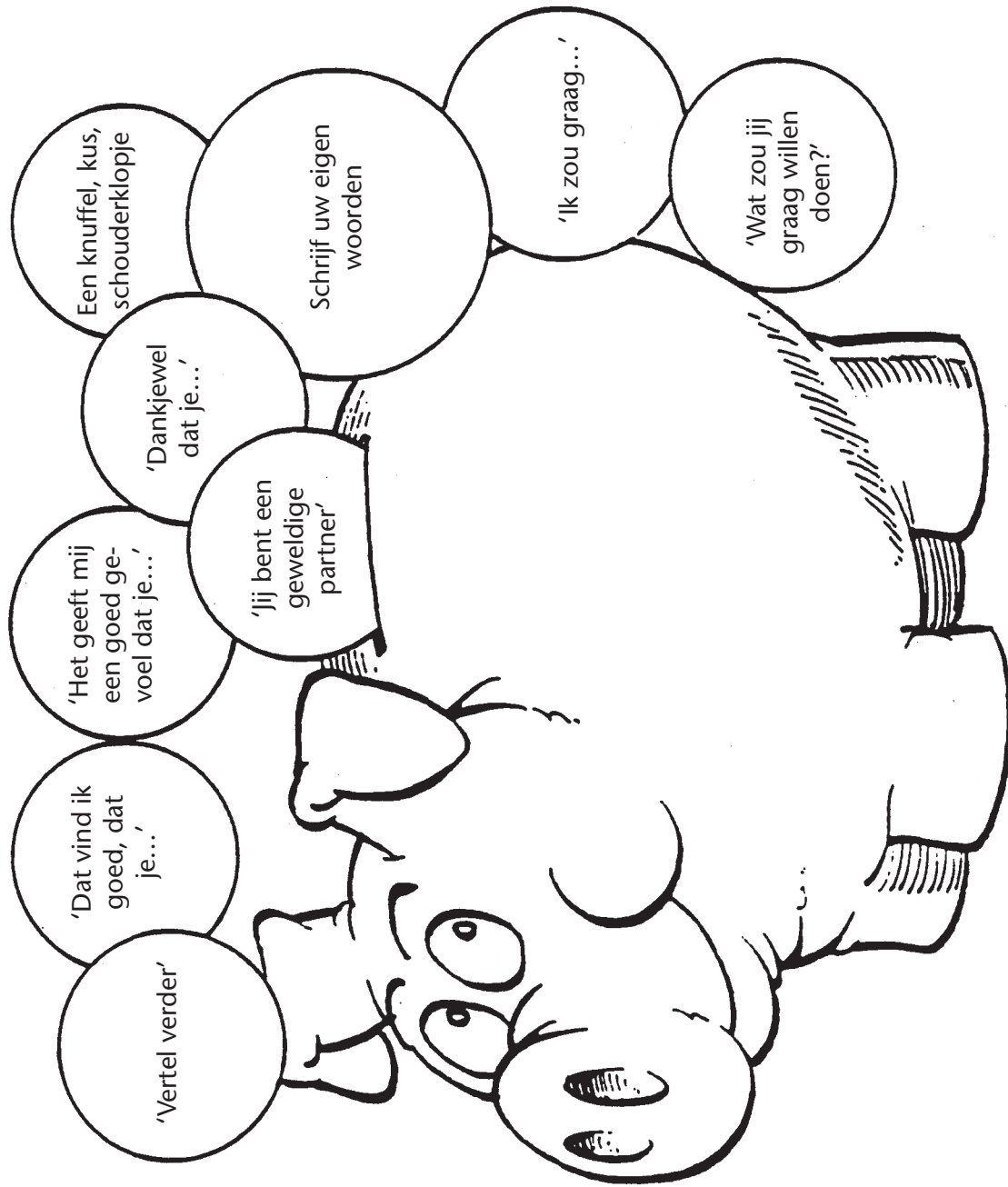
Starten met zindelijkheidstraining

- Trek uw kind kleding aan die makkelijk uit te trekken is, zoals broeken met elastiek in de taille.
- Gebruik een potje voor kinderen of een speciale brilverkleiner op de wc.
- Maak er een gewoonte van om op het potje te gaan: zet uw kind eerst elke dag met kleren aan op het potje, op een tijdstip waarop het hoogstwaarschijnlijk moet plassen.
- Zet uw kind vervolgens met blote billen op het potje. Dwing het niet en bind het niet vast.
- Laat uw kind zien hoe u zelf of andere gezinsleden naar de wc gaan.
- Laat uw kind zien hoe u het wc-papier gebruikt, de wc doortrekt en uw handen wast.
- Prijs uw kind telkens wanneer het op het potje gaat zitten en telkens wanneer u merkt dat het een droge broek heeft.
- Stel een tijdschema op voor naar de wc gaan.
- Zorg dat uw kind weet dat het altijd om hulp kan vragen als het op het potje wil gaan.
- Leer uw kind, zich af te vegen en de handen te wassen nadat het op het potje is geweest.
- Wees voorbereid op tegenvallers: maak geen punt van foutjes zoals bedplassen of ongelukjes, maar blijf rustig en positief. 'Het geeft niks, de volgende keer ga je vast en zeker op het potje.'
- Als de training eenmaal op gang is, overweeg dan het gebruik van onderbroekjes aangezien de peuter dan zelf de broek omlaag kan doen: introduceer deze geleidelijk, bijvoorbeeld een paar uur per dag.
- Blijf 's nachts luiers gebruiken, zelfs al blijft uw kind overdag droog. Het kan soms nog maanden of jaren duren voordat een kind ook 's nachts droog blijft.





Vul uw favoriete gratis/goedkope beloningen in

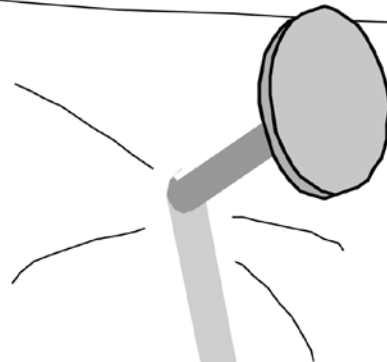


Blijf uw reserves aanvullen met ondersteuning en aanmoediging



VOORBEELDEN VAN GEDRAG OM MET STICKERS TE BELONEN:

- Zelfstandig aankleden voordat het wekkertje afgaat
- Netjes eten met een lepel
- De hele nacht droog blijven
- 's Morgens het bed opmaken
- Een half uur lang broertje/zusje niet pesten
- Naar bed gaan bij het eerste verzoek
- Gehoor geven aan een verzoek/ opdracht van een ouder
- Delen met broertje(s)/zusje(s)
- Huiswerk maken
- Rustig een boek lezen
- De tv uitzetten
- Slechts één uur tv kijken
- Helpen bij het tafel dekken
- Rustig blijven bij frustratie
- Vuile kleding in de wasmand gooien
- Vriendelijke woorden gebruiken
- Naar de wc gaan
- Handen wassen voor het eten
- Tandem poetsen
- Bij het winkelwagentje blijven
- Met woorden behoeften duidelijk maken
- De hele nacht in eigen bed blijven

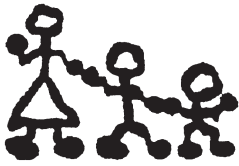


JEZELF EN ANDEREN PRIJZEN!

- Schrijf aan de leerkracht van uw kind een briefje waarin staat over welke dingen die uw kind in de klas meemaakt of leert blij of tevreden bent (dit mag natuurlijk ook mondeling)

EN/OF

- Prijs een andere ouder of gezinslid.
- Geef uzelf een compliment.



Hand-out

Zorgzame dagen

Onderlinge steun tussen partners versterken

Relatieproblemen kunnen het ouders extra lastig maken om het gedrag van het kind aan te pakken. De volgende oefening is bedoeld om uw relatie te versterken.

Benoem tien tot twintig 'zorgzame' dingen die uw partner zou kunnen doen, waar u van zou genieten. Vraag uw partner om ook zo'n lijst te maken. Schrijf ze op een stuk papier en hang ze op. Elke dag zouden u en uw partner moeten proberen er één uit te kiezen en die voor de ander te doen. De zorgzame dingen op de lijst moeten (a) positief zijn, (b) specifiek zijn, (c) klein zijn en (d) iets zijn dat niet recentelijk onderwerp van conflict is geweest.

Voorbeelden:

- Vragen hoe mijn dag was en luisteren naar het antwoord.
- Aanbieden melk en suiker voor me te pakken.
- Muziek luisteren voor het slapen.
- Mijn hand vasthouden als we wandelen.
- Mijn rug masseren.
- De oppas bellen en samen uitgaan.
- Mij 's avonds laten doorwerken zonder mopperen.
- Samen rustig eten zonder de kinderen.
- Aanbieden op de kinderen te letten terwijl ik kook, de krant lees etc.
- Mij een ochtend in het weekend laten uitslapen.

Door deze oefening krijgt u een overzicht van elkaars inspanningen en leert u beter zien hoe de ander u probeert het naar de zin te maken. Wij hebben gemerkt dat ouders vaak heel wel bereid zijn hun partner te behagen als ze maar weten wat hun partner precies wil en er van op aan kunnen dat hun inspanningen worden opgemerkt.

Steun voor alleenstaande ouders

Als u geen partner heeft is het van belang, dat u voor zichzelf 'zorgzame dagen' organiseert. Dat kunt u doen door een lijst op te stellen van leuke dingen die u voor uzelf zou willen doen. Kies wekelijks een aantal van die dingen uit de lijst om uzelf een plezier te doen.

Voorbeelden:

- Uit eten met een vriend(in).
- Naar een film gaan.
- Een rugmassage reserveren.
- Een pianoles nemen.
- Naar het park wandelen.
- Een bubbelbad nemen.
- Een leuk tijdschrift kopen en lezen.

Voor alleenstaande ouders is het ook belangrijk dat ze een sociaal netwerk opzetten dat ondersteuning biedt. Dat kan door regelmatige bijeenkomsten met andere ouders, vrienden of familie. Organisaties en groepsreizen voor alleenstaande ouders, kerkgemeenschappen en maatschappelijk actieve groepen kunnen allemaal bronnen zijn van steun en inspiratie.

Brainstorm/in tweetallen

Schrijf in de onderstaande lijst een aantal gratis beloningen of verrassingen op die u bij uw kind kunt gebruiken.



Gratis of spontane tastbare beloningen voor mijn kind

Samen voetballen

Een vriendje laten komen om mee te spelen

Toetje kiezen

Extra voorleestijd

Extra halfuurtje televisie kijken

Doelstelling:

Ik beloof dat ik een beloning bij wijze van verrassing geef voor _____

gedrag.



Brainstorm/in tweetallen

Beloon uzelf!



Bedenk hoe u uzelf kunt belonen. Heeft u ooit een beloningsprogramma gebruikt om uzelf te belonen voor het bereiken van een moeilijke taak of doelstelling, zoals een moeilijk project, of hard werken als ouder? Bedenk een aantal manieren om uzelf te belonen voor uw harde werk als ouder.

Goede beloningen voor mezelf

In het park wandelen

Koffiedrinken met een vriend(in)

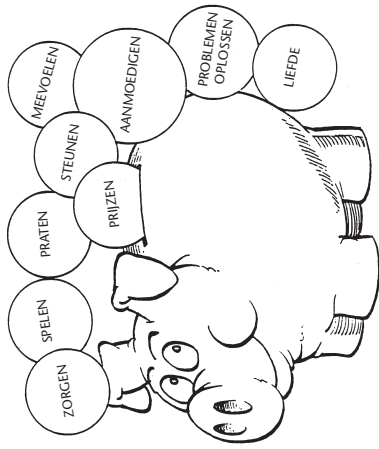
Een warm bad nemen

Een goed boek kopen

Doelstelling:

Ik beloof dat ik deze week iets positiefs voor mezelf doe. Dit houdt onder meer in: ____

Mijn stickerkaart



Blijf je reserves spekken

	ZONDAG	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG

Oefeningen en aanvullende informatie



OEFENINGEN VOOR DEZE WEEK



Doen:

- **GEBRUIK** het blad voor de huisregels om de regels die u het belangrijkste vindt op te schrijven. Leg ze aan uw kinderen uit en hang ze op.
- **ZET EEN VASTE ROUTINE OP.** Schrijf uw eigen ochtend- of avondroutine op. (Neem mee naar volgende bijeenkomst.)
- **KIES** een huishoudelijk taakje dat uw kind kan uitvoeren. (zie hand-out)
- **BEL MET UW BELOUDER** om te praten over uw bedtijd- en ochtendroutine.



Lezen:

- Aanvullende informatie en hoofdstuk 4: Grenzen stellen uit het boek Pittige Jaren.

Let op: blijf spelen met uw kind!



Huisregels

Een paar voorbeelden:

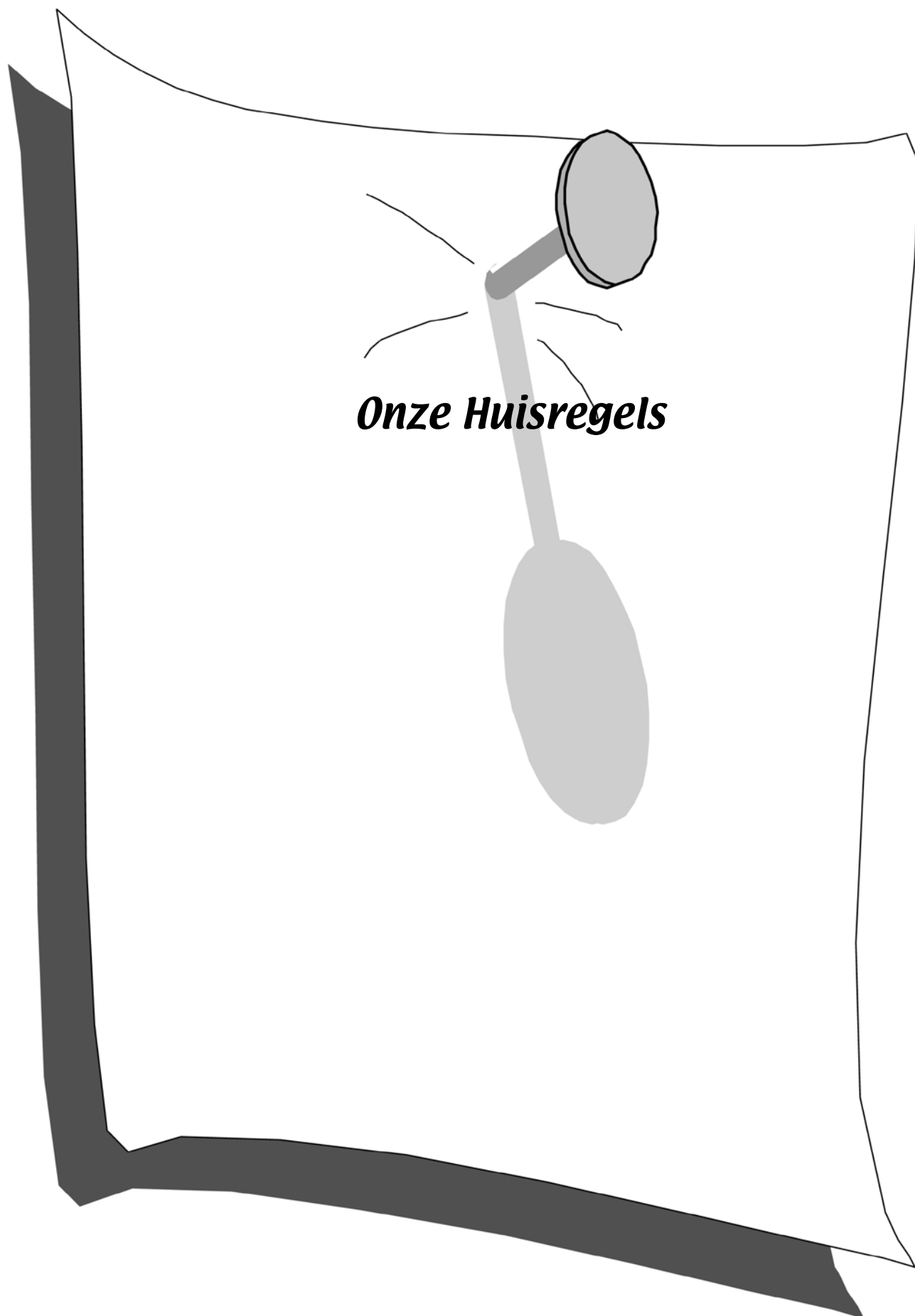
1. Bedtijd is om 20.00 uur
2. Slaan is niet toegestaan.
3. In de auto moeten altijd de riemen om.
4. Bij het fietsen moet altijd de fietshelm op.
5. Eén uur tv of computeren per dag.

Uw eigen lijst met huisregels:

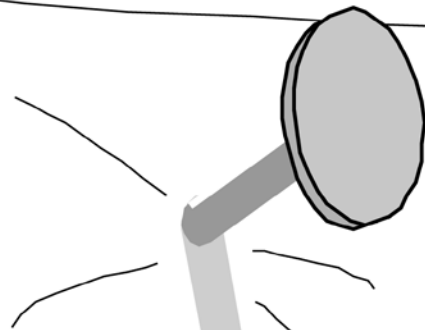
- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

In elk huishouden moet een beperkt aantal 'huisregels' gelden.

Als de lijst te lang wordt, kan niemand de regels onthouden.



Onze Huisregels



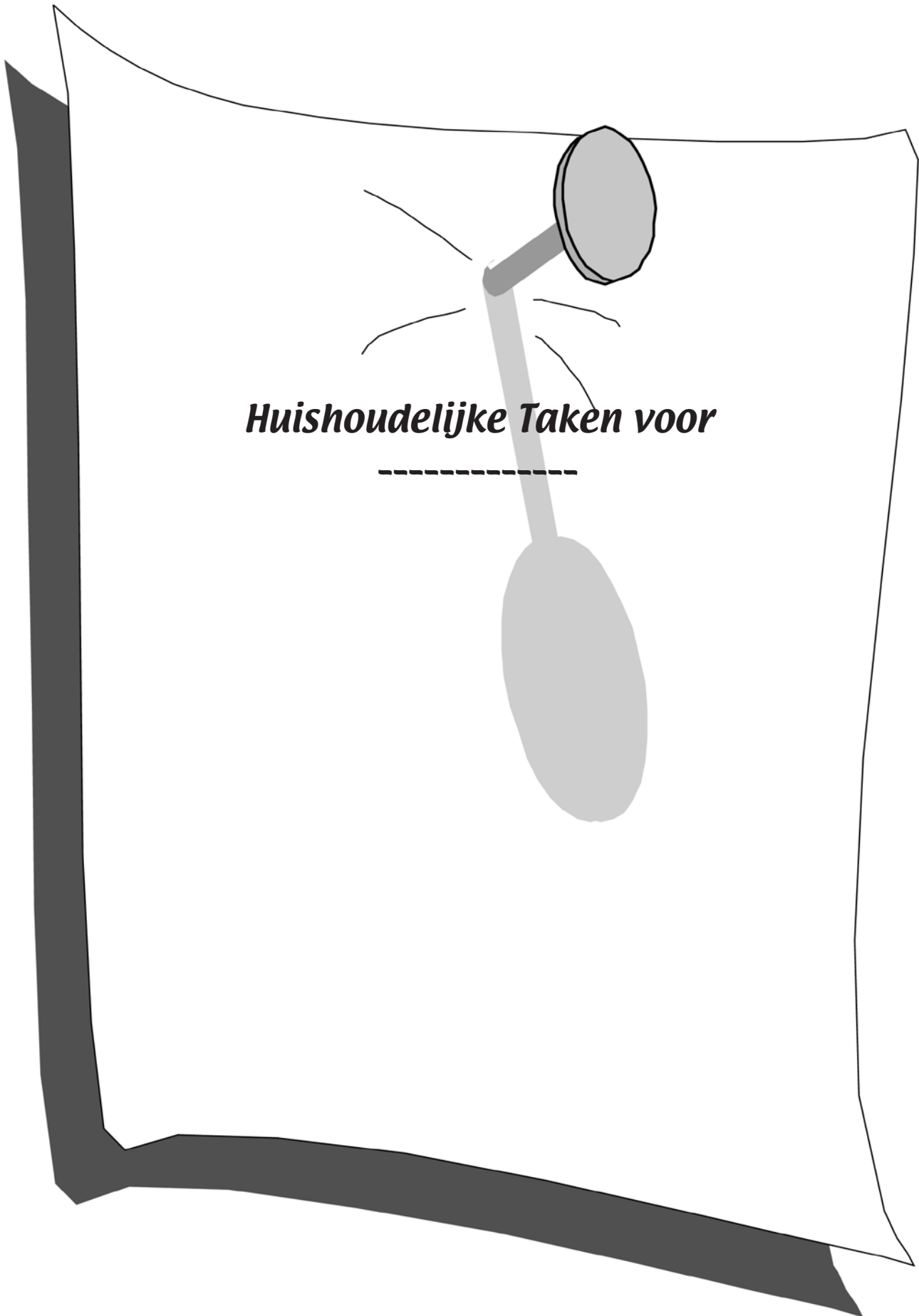
Huishoudelijke Taken voor _____

Een paar voorbeelden:

1. De hond eten geven
2. De tafel dekken
3. De vaatwasser uitruimen



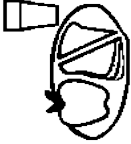

Uw eigen lijst huishoudelijke taken::

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.





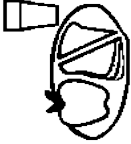

Huishoudelijke Taken voor

Routine na school

- Jas ophangen 
- Veranderen in huis kleren 
- Tussendoortje!! 
- Tas uitpakken 
- Huiswerk maken
- _____

Routinekaart

Routine na school

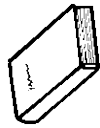
- Jas ophangen 
- Veranderen in huis kleren 
- Tussendoortje!! 
- Tas uitpakken 
- Huiswerk maken
- _____

Routinekaart

Mijn kamer opruimen



Vuile kleren in de was-
mand stoppen



Boeken op de boeken-
plank zetten

Spelletjes en speelgoed in
de kast zetten.



Bed opmaken

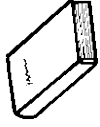


Routinekaart

Mijn kamer opruimen



Vuile kleren in de was-
mand stoppen



Boeken op de boeken-
plank zetten

Spelletjes en speelgoed in
de kast zetten.



Bed opmaken



Routinekaart

Ochtendroutine

Aankleden



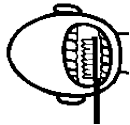
Bed opmaken



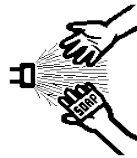
Ontbijten



Tandens poetsen



Gezicht en handen wassen



Schooltas inpakken



Routinekaart

Ochtendroutine

Aankleden



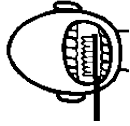
Bed opmaken



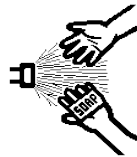
Ontbijten



Tandens poetsen



Gezicht en handen wassen



Schooltas inpakken



Routinekaart

Bedtijdroutine

Speelgoed opruimen 

Pyjama aan 

Tandens poetsen 

Gezicht en handen wassen

Verhaaltje!! 

In bed blijven 

Bedtijd is om

Routinekaart

Bedtijdroutine

Speelgoed opruimen 

Pyjama aan 

Tandens poetsen 

Gezicht en handen wassen

Verhaaltje!! 

In bed blijven 

Bedtijd is om

Routinekaart

A template for a routine card. It consists of eight vertical lines of varying lengths, each starting from the top and ending at a small square checkbox. The lines are arranged in a row. The word "Routinekaart" is written vertically on the right side.

--	--	--	--	--	--	--	--

Routinekaart

A second template for a routine card, identical to the first one. It consists of eight vertical lines of varying lengths, each starting from the top and ending at a small square checkbox. The lines are arranged in a row. The word "Routinekaart" is written vertically on the right side.

--	--	--	--	--	--	--	--

Routinekaart

Tips: Omgaan met afscheid en weerzien

De meeste kinderen hebben zo rond hun derde jaar leren omgaan met de angst om afscheid te nemen en gescheiden te worden van hun vader of moeder. Maar tijdelijke perioden van angst blijven normaal. Kinderen worstelen met enerzijds onafhankelijk willen zijn en anderzijds de behoefte aan veiligheid van hun ouders. Vooral bij een verlegen of wat timide kind zult u merken dat hij of zij zich zekerder en veiliger voelt als u hem of haar helpt omgaan met afscheid nemen. Maar wees niet ongerust, het duurt nog jaren voordat uw kind volledig onafhankelijk is.



- Laat uw kind op een voorspelbare en gebruikelijke manier weten dat u weg gaat: sliep niet weg om een driftbui te vermijden en lieg niet over waar u naartoe gaat, omdat uw kind zich dan alleen maar nog minder veilig zal voelen.
- Zeg kort gedag met een knuffel en zeg iets positiefs over uw verwachtingen voor het kind in de tijd dat u weg bent. Stel hem op een positieve manier gerust. Benoem dat hij/zij het naar zijn/haar zin zal hebben tijdens uw afwezigheid en dat hij/zij veilig is.
- Stimuleer de groeiende onafhankelijkheid van uw kind.
- Als u uw kind naar de peuterspeelzaal of kinderopvang brengt, laat hem/haar dan weten wanneer u hem/haar weer ziet, wanneer hij/zij zal worden opgehaald en door wie.
- Als u een avondje uit gaat, laat hem/haar dan weten wie voor hem/haar zal zorgen en wanneer u weer thuis bent. Bijvoorbeeld: 'oma komt vanavond met jou spelen als ik uit eten ga. Ik kom thuis als je al in bed ligt, en dan kom ik je een nachtzoen geven.'
- Vertrek, en besteed niet te veel aandacht aan de normale protesten van uw kind.
- Begroet uw kind bij terugkomst blij en liefdevol: laat merken dat u verheugd bent hem/haar te zien.
- Geef uw kind wat tijd om de overgang te maken van zijn huidige spel naar het weggaan met u.
- Sommige kinderen hebben graag iets bij zich dat ze aan hun ouders doet denken. Dit kan een speciaal dekentje zijn, iets van papa of mama, een foto, of iets anders waar ze zich fijn bij voelen.

ONZE GEZINSROUTINES



Schrijf hier uw ochtendroutine op, of uw routine voor het afscheid nemen van uw kind op de opvang.

ONZE GEZINSROUTINES



Schrijf hier uw bedtijdroutine op, of uw routine voor na schooltijd.

Oefeningen en aanvullende informatie

Effectief grenzen stellen

'Het belang van specifiek, voorspelbaar en positief zijn'



OEFENINGEN VOOR DEZE WEEK



Doen:

- **BEPERK** het aantal opdrachten dat u geeft tot alleen de echt noodzakelijke.
- **NOTEER** hoe vaak en wat voor opdrachten u thuis geeft gedurende een half uur; gebruik hiervoor het 'Invulformulier Opdrachten', en noteer ook de reactie van uw kind op de opdrachten.
- **PRIJS** uw kind telkens wanneer hij of zij een aanwijzing opvolgt.
- **BEL MET UW BELOUDER** om te bespreken hoe u de televisietijd begrenst.



Lezen:

- Aanvullende informatie en hoofdstuk 4: Grenzen stellen uit het boek Pittige Jaren.

Handout 2A

Let op: blijf spelen met uw kind!

Effectief grenzen stellen

'Het belang van specifiek, voorspelbaar en positief zijn'



OEFENINGEN VOOR DEZE WEEK



Doen:

- **BEPERK** het aantal opdrachten dat u geeft tot alleen de echt noodzakelijke.
- Wanneer nodig: **GEEF POSITIEVE EN SPECIFIEKE OPDRACHTEN.**
- **PRIJS** uw kind telkens wanneer hij of zij een aanwijzing opvolgt.



Lezen:

- Aanvullende informatie en hoofdstuk 4: Grenzen stellen uit het boek Pittige Jaren.

Handout 2A

Let op: blijf spelen met uw kind!

Brainstorm/In tweetallen: wat levert grenzen stellen op?



1. Wat levert het voor uw kinderen op als er duidelijke grenzen in het gezin zijn?

2. Wat maakt het moeilijk om grenzen te stellen?



Schrijf hieronder op wat het oplevert en wat het moeilijk maakt om duidelijke grenzen te stellen. Kijk of u daar oplossingen voor kunt bedenken.

Wat levert grenzen stellen op:	Wat maakt grenzen stellen moeilijk:

Doelstelling:

Ik ga het aantal opdrachten of verzoeken beperken tot alleen de belangrijkste. In plaats daarvan ga ik mijn kind zo vaak mogelijk een keuze bieden als dat mogelijk is, probeer ik mijn kind af te leiden en geef ik als/dan-opdrachten.



Brainstorm: Opdrachten herformuleren

Herschrijf de volgende niet effectieve opdrachten tot positieve, duidelijke en respectvolle opdrachten.



Niet effectieve opdrachten	Rewrite
<ul style="list-style-type: none">• Stilte!• Stop met schreeuwen• Niet rennen• Kijk uit• Zullen we maar eens naar bed gaan?• Laten we de woonkamer even opruimen• Stop daarmee• Wat doet jouw jas daar?• Waarom staan je schoenen in de huiskamer?• Schuif die salade niet naar binnen alsof je een varken bent• Waarom staat je fiets nog op de oprit?• Je bent helemaal vies• Zit je zus niet te klieren• Jij bent nooit klaar• Je kleren zijn vies• Je kamer is een rotzooi• Niet jengelen• Jij bent onmogelijk• Stop met treuzelen• Schiet op• Wees rustig• Waarom fiets je de straat op terwijl ik gezegd heb dat dat niet mag?• Nog één keer en je krijgt een draai om je oren	



TIPS: GRENZEN STELLEN

- Geef geen overbodige opdrachten.
- Geef één opdracht tegelijk.
- Wees realistisch over uw verwachtingen en kies opdrachten die aansluiten bij de leeftijd.
- Gebruik opdrachten die beschrijven wat het kind WEL moet doen in plaats van wat het niet moet doen.
- Formuleer opdrachten positief en beleefd.
- Gebruik geen 'stop'-opdrachten.
- Geef kinderen ruim de tijd om te gehoorzamen.
- Geef waarschuwingen en help uw kind herinneren.
- Bedreig het kind niet: gebruik 'als/dan'-opdrachten.
- Geef het kind zo mogelijk verschillende opties of keuzes.
- Formuleer uw opdrachten kort en zakelijk.
- Steun uw partner bij zijn opdrachten.
- Prijs gehoorzaamheid of voer consequenties door bij ongehoorzaamheid.
- Zorg voor een evenwichtige machtsverdeling tussen ouder en kind.

Duidelijke opdrachten/verzoeken: eindig met alsjeblieft...

'langzaam lopen.'

'ga naar bed, alsjeblieft.'

'houd je handen bij jezelf.'

'houd je handen bij jezelf.'

'zachtjes praten.'

'houd de verf op het papier.'

'rustig spelen.'

'was je handen.'

'kom naar huis.'

'dek de tafel.'

'ruim de kleren op, alsjeblieft.'

'maak je bed op, alsjeblieft.'

Onduidelijke, vage of negatieve opdrachten/verzoeken

'Laten we het speelgoed opruimen.'

'Zou het niet lekker zijn om nu naar bed te gaan?'

'Zullen we nu maar eens naar bed gaan?'

'Wil je me het brood aangeven?'

'Niet schreeuwen.'

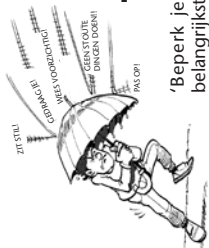
'Lief zijn, gedraag je, wees voorzichtig!'

'Stilte.'

'Kijk uit.'

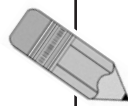
'Hou op met rennen.'

'Dat zullen we maar niet meer doen hè.'



Thuisactiviteiten

'Beperk je opdrachten tot de belangrijkste'



INVULFORMULIER: OPDRACHTEN/VERZOEKEN

Datum	Tijd	Gegeven opdrachten	Reactie kind	Reactie ouder
Voorbeeld	17.00-17.30 uur	'ruim het speelgoed op'	kind ruimt speelgoed op	'dank je voor het opruimen van het speelgoed.'
Dag 1				
Dag 2				
		voorbeeld van een 'als-dan' opdracht:		

1. Hoe vaak heeft u deze week met uw kind gespeeld? _____

2. Aan welk gewenst gedrag werkt u momenteel door prijzen? _____

TIPS

Een gezonde levensstijl en het welzijn van kinderen bevorderen

- Help uw kinderen te begrijpen wat het oplevert voor hun gezondheid om elke dag fysiek actief zijn. Bied tijdens het kindgericht spelen de mogelijkheid om samen te frisbeeën, touwtje te springen, te zwemmen, dansen, voetballen of een wandeling te maken.
- Vermijd opmerkingen over het gewicht (van uzelf of van uw kind). Gebruik in plaats daarvan taal die de nadruk legt op gezonde keuzes en sterke lichamen die je in staat stellen actief te zijn (lopen, spelen, klimmen, dansen, enzovoort).
- Beperk de totale schermtijd van uw kind tot maximaal 1 uur per dag. Vermijd schermtijd voor kinderen jonger dan 2 jaar.
- Zorg voor gezonde snacks: bijvoorbeeld fruit of groenten om in yoghurt of hummus te dopen. Voorkom voortdurend tussendoortjes eten en bied eten aan op vaste maaltijd- of snacktijden. Beperk het eten van vette producten en van voedsel waar veel suiker of zout in zit.
- Geef kinderen niet te veel snoep om hen te helpen hun inname van zoetheid te reguleren en gezond te eten.
- Bied tijdens maaltijden verschillende gezonde voedingsmiddelen aan: groenten en fruit, volle granen, mager vlees. Vermijd voedsel dat veel transvetten en/of verzadigde vetten bevat.
- Laat uw kind zijn of haar eigen eten opscheppen. Eis niet dat kinderen hun bord leeg eten en sta toe dat ze meer eten van alles wat gezond is. Hierdoor leren kinderen aandacht te besteden aan hun eigen hongersignalen.
- Zet uw kind niet op dieet om af te vallen tenzij uw arts toezicht houdt. Voor de meeste jonge kinderen ligt de nadruk op het behouden van hun gewicht, terwijl het kind wel in de lengte groeit.
- Geef kinderen water of halfvolle of magere melk. Beperk de hoeveelheid frisdrank en sap die een kind drinkt.
- Zorg voor voorspelbare gezinsmaaltijden waarbij u de tijd heeft om te praten en samen van het eten te genieten. Spreek af dat er aan tafel geen schermen zijn toegestaan.
- Betrek uw kinderen bij het bedenken wat u gaat eten, bij het boodschappen doen en bij het koken.
- Ga na of de kinderopvang en de school van uw kind gezond eten aanmoedigen en het eten van junkfood beperken.
- Een van de krachtigste manieren waarop uw kinderen leren om gezond te zijn, is door te kijken naar wat u doet. Laat zien dat u fysiek actief bent, dat u gezond voedsel koopt en eet, laat zien dat u plezier heeft in samen eten, en praat op een positieve manier over (lichamelijke) gezondheid in uw gezin.

TIPS

Gezonde media opvoeding voor jonge kinderen (2 tot 6 jaar)

Te veel tijd op een scherm kijken of spelen kan de ontwikkeling van vriendschappen door kinderen verstoren, hun lichamelijke fitheid negatief beïnvloeden, bijdragen aan overgewicht en gebrek aan slaap, en de interesse in lezen en de motivatie voor school verminderen.

Van gewelddadige video's en games is aangetoond dat deze kunnen leiden tot meer agressief gedrag bij een kind en dat ze de mate van vijandigheid van kinderen vergroten. Hier zijn enkele tips om uw kind te helpen gezonde 'schermtijdgewoonten' te ontwikkelen, wat de negatieve gevolgen hiervan vermindert.

Maak huisregels over hoeveel schermtijd u uw kind toestaat. De American Academy of Pediatrics (AAP) raadt het volgende aan:

- Ontmoedig alle schermtijd voor kinderen jonger dan 2 jaar.
- Voor kinderen van 2-5 jaar beperkt u schermtijd tot één uur per dag aan programma's/ apps van hoge kwaliteit
- Voor kinderen van 6-12 jaar beperkt u schermtijd tot 90 minuten per dag.

Kijk mee en/of houd toezicht op de inhoud van de schermtijd die kinderen gebruiken. Bepaal welk programma, welke games of sites 'gezond' zijn en welke programma's niet mogen worden bekeken of gespeeld. Websites zoals Common Sense Media (<https://www.commonsensemedia.org/>) geven advies over welke media inhoud voor kinderen van verschillende leeftijden geschikt is. Voor Nederlandse richtlijnen verwijzen we naar www.mediaopvoeding.nl of www.ouders.nl.

Neem een actieve rol in de media-opvoeding van uw kinderen door tv-programma's samen te kijken en mee te doen aan games, zodat u de negatieve effecten kunt afzwakken en u games kunt inzetten als een manier om interactie, verbinding en creativiteit bij u kind te bevorderen. U kunt bijvoorbeeld de sociale vaardigheden en empathie van uw kind promoten door te praten over filmpersonages die gevoelig en zorgzaam zijn, of in andere gevallen kunt u een slechte beslissing of respectloos gedrag van een persoon bespreken. Bespreek tijdens het kijken van reclame het doel hiervan en de boodschap die kinderen zo over ongezond eten of over het alsmear kopen van nieuwe spullen krijgen.

Zorg dat alle schermen in gemeenschappelijke ruimtes (zoals de woonkamer) staan, zodat u zicht heeft op de schermactiviteiten van u kind en u deze kunt volgen.

Help uw kind het scherm uit te zetten wanneer hij of zij de afgesproken hoeveelheid schermtijd heeft gehad. Prijs en beloon uw kind voor gezonde kijkgewoontes en voor het opvolgen van de huisregels over schermtijd.

Laat schermtijd niet de bedtijd van uw kind beïnvloeden en voorkom dat uw kind een uur voor het slapen gaan nog op een scherm kijkt. Plaats computers, smartphones, tablets of tv's niet in de slaapkamer van uw kind.

Streef naar balans tussen schermactiviteiten en andere activiteiten met meer sociale interactie, zoals vrienden maken, bewegen of sporten, lezen of een andere spelactiviteit. Plan ook een aantal momenten of dagen waarin het hele gezin geen schermtijd heeft. Zorg voor een gezonde media opvoeding, die sociale, emotionele en fysieke gezondheid bevordert.

Geef als ouder het goede voorbeeld door te laten zien hoe je op een gezonde manier een scherm gebruikt. Op de website van de American Academy of Pediatrics (<https://www.healthychildren.org/English/media/Pages/default.aspx>) kunt een mediaplan voor uw eigen gezin opstellen.

Oefeningen en aanvullende informatie



OEFENINGEN VOOR DEZE WEEK



Doen:

- **GEEF** alleen een opdracht wanneer u bereid bent ervoor te zorgen dat deze ook echt wordt uitgevoerd.
- **NEGEER** alle ongewenste reacties van uw kind op uw opdrachten.
- **GA NIET IN DISCUSSIE** met uw kind over regels en opdrachten.
- **LEID DE AANDACHT AF** nadat u uw kind verteld heeft dat het iets niet mag.
- **PRIJS** uw kind als het luistert en de opdracht uitvoert.
- **MAAK EEN LIJST** met gedrag dat u minder zou willen zien en noteer dit op het formulier.
- **BEL MET UW BELOUDER** om ideeën uit te wisselen over grenzen stellen.



Lezen:

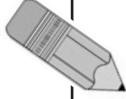
- Hand-outs en hoofdstuk 5: Negeren uit het boek Pittige Jaren.

Let op: blijf spelen met uw kind!



Activiteit voor thuis

"Reduce your commands to the most important ones."



INVULFORMULIER: OPDRACHTEN/VERZOEKEN

Datum	Tijd	Gegeven opdrachten	Reactie kind	Reactie ouder
Voorbeeld	17.00-17.30 uur	'ruim het speelgoed op'	kind ruimt speelgoed op	'dank je voor het opruimen van het speelgoed.'
Dag 1				
Dag 2				
		voorbeeld van een 'als- dan' opdracht:		

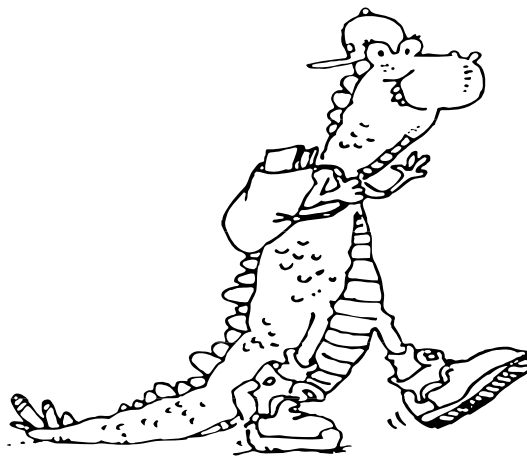
1. Hoe vaak heeft u deze week met uw kind gespeeld? _____

2. Aan welk gewenst gedrag werkt u momenteel door prijzen? _____

TIPS

VOOR 'NEE' MOETEN ZEGGEN TEGEN UW KIND

- Geef op een korte en duidelijke manier de grens aan, met een rustige stem
- Negeer grote monden of driftbuien als gevolg van de gestelde grens
- Als het kind weer rustig is, leid dan zijn of haar aandacht af naar iets anders interessants
- Verwijder het object (bijv. voedsel of speelgoed) dat u hebt verboden zodat het niet het kind blijft aantrekken (trek de stekker van de computer eruit)
- Zeg ja tegen uw kind zodra het kan
- Opper iets dat uw kind wel mag doen in plaats van wat het niet mag doen
- Bied zo mogelijk beperkte keuzes aan
- Reageer met humor of een liedje
- Probeer van taakjes leuke spelletjes te maken, zoals naar de badkamer 'vliegen' of een 'trein' maken naar de slaapkamer
- Besteed zo weinig mogelijk aandacht aan de protesten of het 'nee' van uw kind: negeer, leid af of verander van onderwerp zodat de tegenspraak niet wordt bekrachtigd met aandacht
- Houd bij hoe vaak u 'nee' zegt en ga na of dat elke keer nodig was



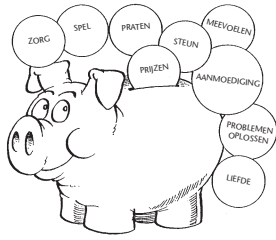


In tweetallen: het doel van regels

Bedenk wat u met uw regels wilt bereiken en wat u wilt voorkomen.



Wat u wilt bereiken	Wat u wilt voorkomen



GEDRAG

Prijzen van 'het positief tegenovergestelde'

Gedrag waar ik minder van wil zien:
(bijv. schreeuwen)

Positief tegenovergesteld gedrag waar ik meer van wil zien:
(bijv. praten met je vriendelijke stem)

1.

1.

2.

2.

3.

3.

4.

4.

5.

5.

6.

6.

7.

7.

8.

8.

9.

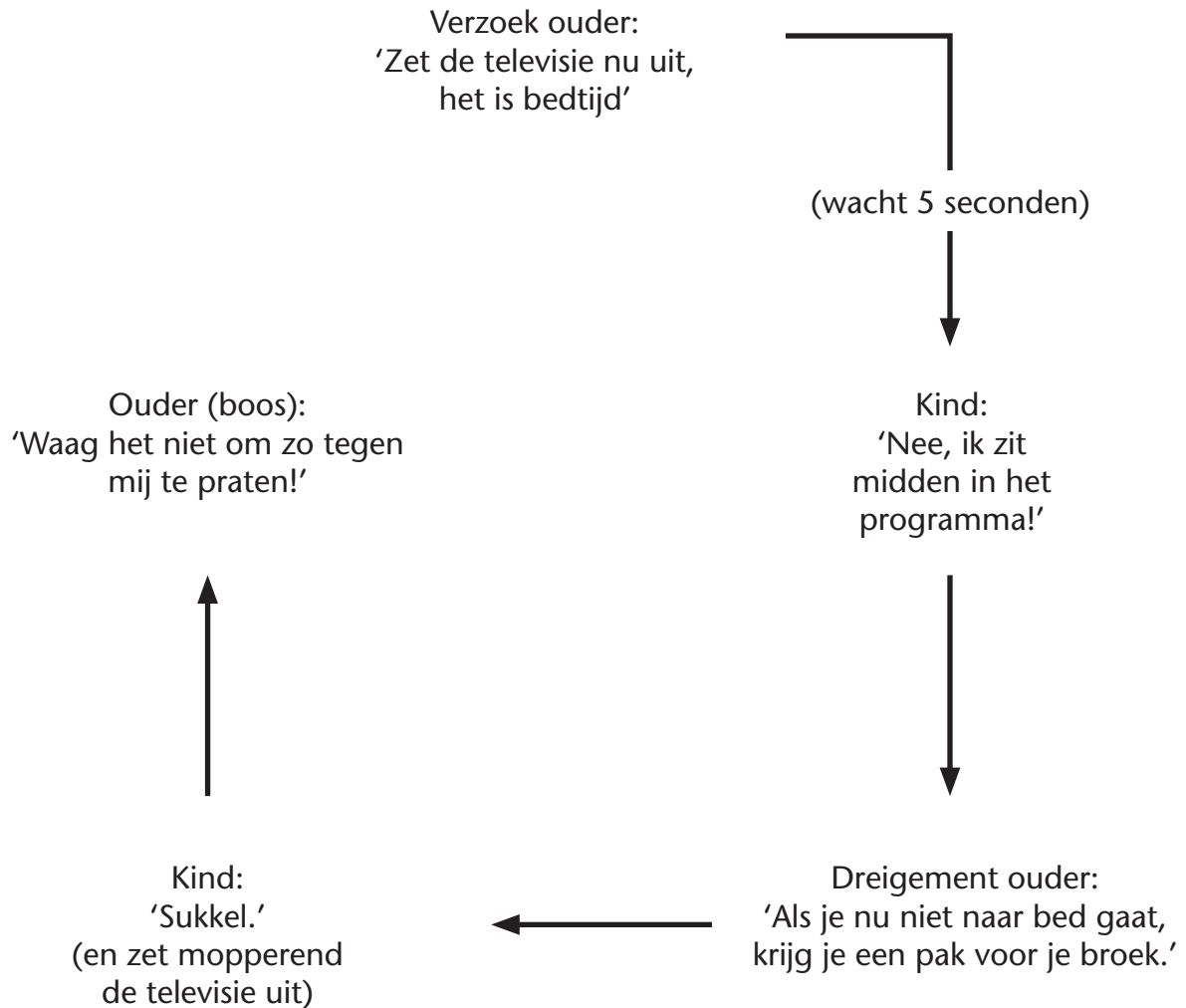
9.

10.

10.

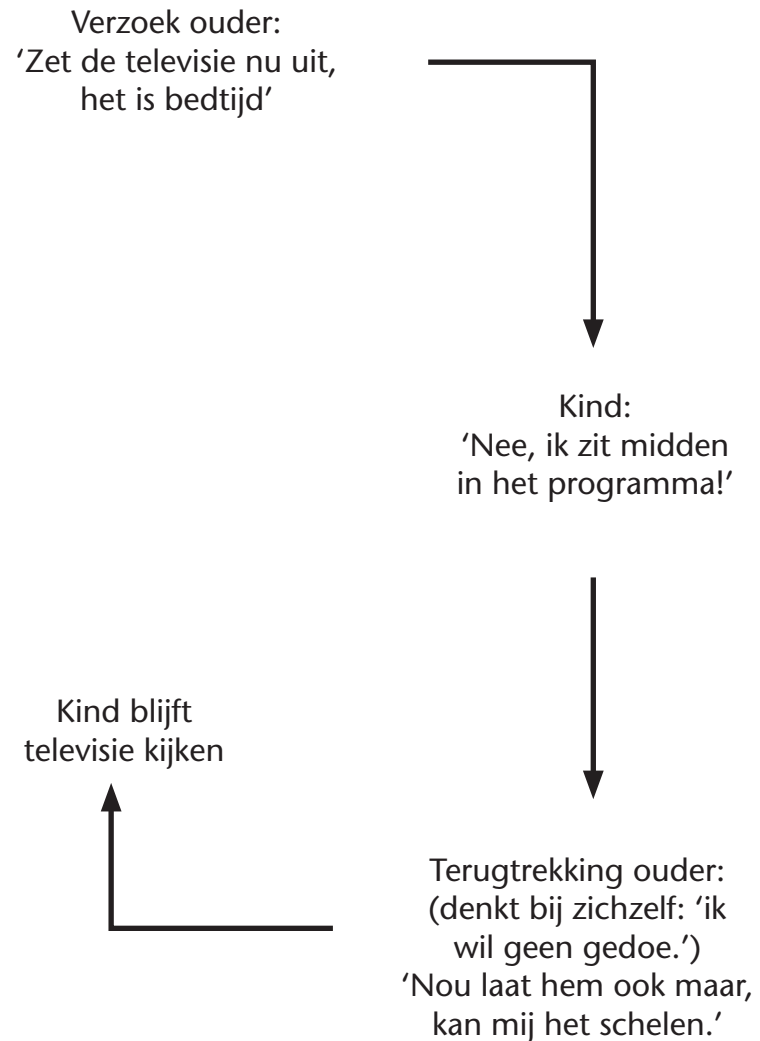
Scenario # 1

Driftbui-valkuil: Wie wordt bekrachtigd voor welk gedrag?



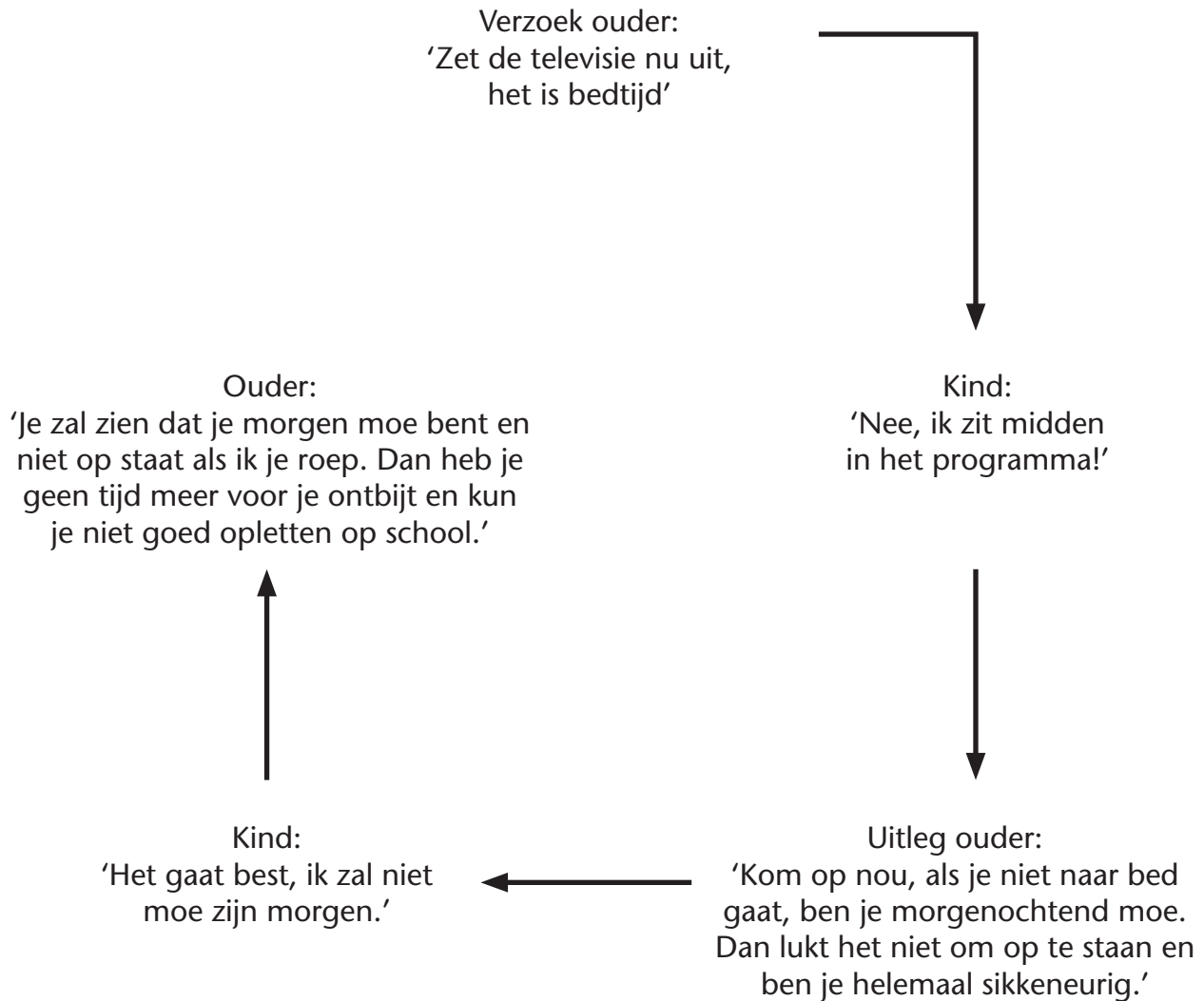
Scenario #2

Vermijdings-valkuil: Wie wordt bekrachtigd voor welk gedrag?



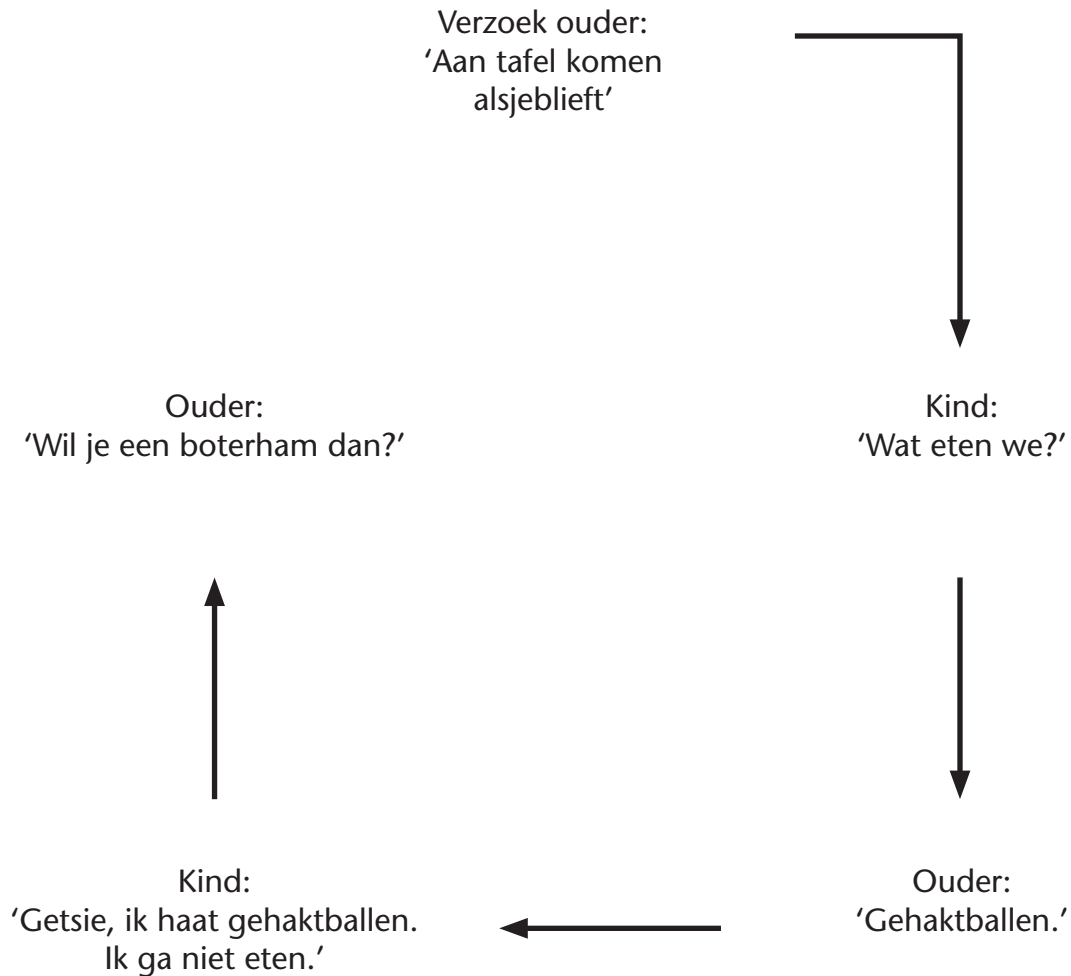
Scenario #3

Verantwoordings-valkuil: Wie wordt bekrachtigd voor welk gedrag?



Scenario #4

Toegeeflijkheids-valkuil: Wie wordt bekrachtigd voor welk gedrag?



Oefeningen en aanvullende informatie

Ongewenst gedrag negeren

OEFENINGEN VOOR DEZE WEEK



Doen:

- **MAAK EEN LIJST** van gedrag dat u minder wilt zien en dat u meer wilt zien. Noteer dit op het 'Invulformulier Gedrag'.
- **KIES** 1 bepaald gedrag uit de lijst met gedrag dat u minder wilt zien (bijv. jengelen of vloeken) en negeer dit gedrag telkens als het optreedt de komende week.
- **BEDENK HET POSITIEF TEGENOVERGESTELDE GEDRAG** van het ongewenste gedrag dat u wilt gaan negeren. Het tegenovergestelde van bijvoorbeeld schreeuwen is rustig en beleefd praten; het tegenovergestelde van speelgoed afpakken van anderen is samen spelen en delen. Prijs dit gedrag consequent als dat zich voordoet.
- **NOTEER OP** het 'Invulformulier Prijzen en Negeren' het gedrag dat u negeert, het gedrag dat u prijst en de reacties van uw kind.
- **LEES** de hand-outs over zelfbeheersing, zelfspraak en positieve opmerkingen om met probleemsituaties om te gaan.
- **GEBRUIK** de hand-out 'Zelfspraak tijdens probleemsituaties' om de negatieve gedachten op te schrijven die u in dergelijke situaties heeft, en om andere kalmerende gedachten op te schrijven. Neem deze hand-out mee naar de volgende bijeenkomst.



Lezen:

- Hoofdstuk 11: Omgaan met negatieve gedachten en hoofdstuk 6: Time-out om rustig te worden uit het boek Pittige Jaren.

Let op: Blijf spelen met uw kind!



Brainstorm/In tweetallen: manieren om rustig te blijven



Als u voor het eerst bepaald gedrag gaat negeren, dan zal dat gedrag eerst verergeren voordat het afneemt. Belangrijk is dat u bereid bent om door te zetten en vol te houden wanneer dit gebeurt. Als u aan het opstandige gedrag toegeeft, bekrachtigt u dit gedrag en zal uw kind juist leren dat het door luid protesteren zijn of haar zin kan krijgen.

Als u negeert is het belangrijk dat u rustig blijft. Probeer vooruit te denken en brainstorm over manieren om rustig te blijven tijdens het negeren van probleemgedrag.

Manieren om rustig te blijven tijdens het negeren

diep ademhalen

ontspanningsoefeningen doen

positieve gedachten bedenken

weglopen

muziek opzetten

Onthoud dat alle kinderen protesteren en in discussie gaan om te krijgen wat ze willen. Vat dit niet persoonlijk op, maar zie het als een normaal onderdeel van hun streven naar onafhankelijkheid en van het uittesten van regels.

Doel: Als mijn kind protesteert ga ik _____

Brainstorm/In tweetallen: gedrag om te negeren

Gedrag als mopperen, mokken, schreeuwen, vloeken en tegenspreken komen in aanmerking om te negeren. Dit soort gedrag is irritant, maar doet niemand kwaad of pijn. Het zal vanzelf verdwijnen als het systematisch wordt genegeerd. Gedrag als een ander pijn doen, dingen kapot maken of een activiteit zeer ernstig verstoren kan niet genegeerd worden.



Gedrag van mijn kind(eren) dat ik ga negeren

bijv.

jengelen

driftbuien

Doel: Ik zal gedrag _____

negeren als het voorkomt. Ik zal _____

gedrag prijzen, het positief tegenovergestelde van het gedrag dat ik negeer.

Selectieve aandacht

Soms vertoont een kind zowel negatief als positief gedrag bij een activiteit. Een kind volgt dan bijvoorbeeld wel instructies op (positief), maar jengelt erbij of rolt met de ogen (negatieve houding). Selectieve aandacht wil zeggen dat u het positieve gedeelte van het gedrag prijst of beloont, terwijl u het negatieve negeert. De ouder in dit voorbeeld kan het kind dus prijzen voor het opvolgen van de opdracht zonder aandacht te besteden aan het jengelen of de negatieve houding. Op die manier leert het kind dat het positieve aandacht krijgt voor bepaald gedrag, maar geen aandacht voor ander gedrag (bijv. tegenspreken).



Brainstorm/In tweetallen

Bedenk een aantal situaties waarin selectieve aandacht zou kunnen werken.



Wanneer zou selectieve aandacht kunnen werken?

bijv. als het kind een instructie opvolgt maar daarbij een brutale houding aanneemt, zal ik de gehoorzaamheid prijzen maar de houding negeren.

Doel: Ik neem me voor, _____
gedrag te prijzen en _____
gedrag te negeren.

TIPS

ZELFBEHEERSING LEREN

In veel gezinnen geven ouders aan dat ze het moeilijk vinden om hun eigen gedrag onder controle te houden in moeilijke en stressvolle situaties. Sommige ouders geven aan continu boos, angstig of verdrietig te zijn waarbij ze bij het minste of geringste van slag zijn. Wanneer ouders snel hun zelfbeheersing verliezen en buitensporig reageren, kan dit bepaalde gevolgen hebben. Ze kunnen dan dingen zeggen of doen waar ze spijt van krijgen. Als ze weer rustig zijn, kunnen ze zich schuldig voelen en het kind, of de confrontatie met het kind, gaan vermijden, uit angst dat het weer gebeurt. Voor een kind kan het heel beangstigend zijn om een ouder zijn zelfbeheersing te zien verliezen, waardoor het kind zich minder veilig kan gaan voelen. Ook kan het kind dit gedrag imiteren en ook dit gedrag gaan vertonen in andere situaties (voorbeeldprincipe). Met een dergelijk patroon van buitensporig reageren en vermindering van confrontaties, wordt het moeilijk een consequente opvoeder te zijn. De beste aanpak is om een middenweg te vinden, waardoor u niet zo van slag raakt dat u niet meer kunt reageren op het kind of zo boos wordt dat u buitensporig reageert.

Verontrustende of negatieve gedachten

'Dat kind is een draak. Dit wordt gewoon gênant. Hij verandert ook nooit.'

'Ik ben het zat om zijn knechtje te zijn. Dit gaat nu veranderen of anders...!'

'Hij is ook precies zijn vader.'

'Ik kan er niet tegen, die boosheid van hem.'

Geruststellende of positieve gedachten

'Dat kind is aan het uittesten of hij zijn zin kan doordrijven. Mijn taak is nu om rustig te blijven en hem leren zich beter te gedragen.'

'Ik moet even met Michiel praten over zijn kleren die hier rondslingeren. Als we er rustig over praten, vinden we vast een goede oplossing.'

'Ik kan het best aan. Ik heb het in de hand. Hij heeft gewoon een paar slimme manieren aangeleerd om de controle te krijgen. Ik zal hem leren zich beter te gedragen.'

BEHEERSING VAN GEDACHTEN

Uit onderzoek is gebleken dat er een verband bestaat tussen hoe wij denken en hoe we ons gedragen. Als u bijvoorbeeld in negatieve of bozige termen over uw kind denkt ('Hij misdraagt zich omdat hij me haat/het leuk vindt om me gek te maken') dan is de kans groot dat u kwaad wordt. Als u daarentegen denkt dat u er best mee om kunt gaan ('Ik moet hem nu helpen zich beter te leren beheersen'), wordt het gemakkelijker voor u om op een handige manier te reageren. Eén van de eerste stappen om positiever en beter over uw kind te gaan denken, is dat u verontrustende gedachten en negatieve zelfspraak vervangt door kalmerende gedachten.

Gevoelens en Gedachten

1. Herken en benoem uw emoties zodra ze optreden. Let ook op hoe u zich lichamelijk voelt (bijv. gespannen, opgejaagd, boos, hoofdpijn).
2. Ga na welke gebeurtenissen u frustreren.
3. Kies de meest effectieve manier om uzelf te beheersen, en gebruik die.

Weinig opbouwende gedachten

'Jan helpt me nooit. Ik moet alles doen. Ik maak het eten, doe het huishouden, de kinderen, alles. Oh, wat zou ik hem dit graag voor de voeten gooien!'

'Als ik tien uur gewerkt heb, ben ik moe en opgefokt. Als ik dan thuiskom krijg ik alleen maar gelazer. De kinderen storen en schreeuwen en Janet heeft alleen maar kritiek. Het is hier een rommel, wat doet ze toch de hele dag? Ik zou wel willen schreeuwen of weglopen.'

Opbouwende gedachten

'Ik kan beter even pas op de plaats maken en rustig worden voordat ik iets doe waar ik spijt van krijg. Wat ik nodig heb is hulp. Als ik het Jan vriendelijk vraag, wil hij misschien helpen. Dat is de beste manier. Dan kan ik misschien even ontspannen in bad.'

'Rustig aan nu. Even diep ademhalen. Wat ik even nodig heb is een paar minuten rust om bij te komen en de krant te lezen. Als ik Janet vriendelijk vraag om even met de kinderen te spelen terwijl ik lees, dan kan ik haar straks een pauze geven door met de kinderen te spelen. Zij moet ook even rusten. Dat is de beste manier. Ik voel me nu al ontspannen worden.'

'Ik kan het wel aan. Ik heb het in de hand. Ze test gewoon de grenzen uit. Mijn taak is nu, rustig te blijven en haar betere manieren te leren.'

ZELFSpraak IN PROBLEEMsITUATIES

Denk aan een probleemsituatie en aan de negatieve gedachten die u in zo'n situatie heeft. Schrijf een aantal alternatieve, kalmerende gedachten waarmee u de situatie aan zou kunnen. Wanneer u een volgende keer merkt dat u negatief tegen uzelf praat, neemt u even de tijd om positief te gaan denken en andere manieren te bedenken om de situatie aan te pakken.

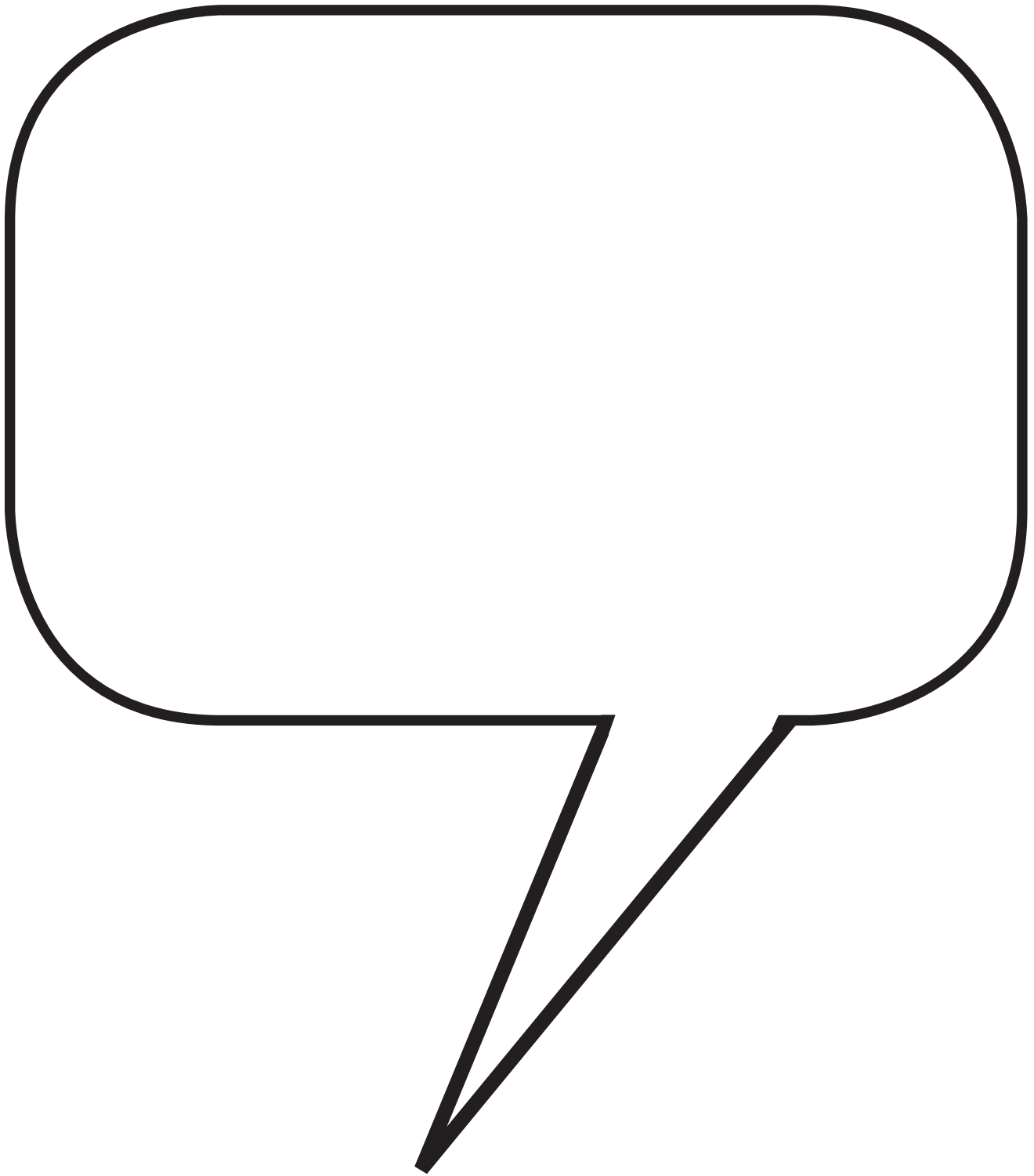
Probleemsituatie: _____

Negatieve gedachten



Kalmerende gedachten





Schrijf uw eigen positieve opmerkingen voor probleemsituaties op en oefen ze de komende week.



INVULFORMULIER GEDRAG

Prijzen van het 'positief tegenovergestelde'

Gedrag waar ik minder van wil zien:

(bijv. schreeuwen)

Positief tegenovergesteld gedrag waar ik meer van wil zien:

(bijv. praten met je vriendelijke stem)

1.

1.

2.

2.

3.

3.

4.

4.

5.

5.

6.

6.

7.

7.

8.

8.

9.

9.

10.

10.

INVULFORMULIER: NEGEREN EN PRIJZEN

Genegeerd gedrag

bijv. schreeuwen

Reactie kind

Maandag _____

Dinsdag _____

Woensdag _____

Donderdag _____

Vrijdag _____

Zaterdag _____

Zondag _____

Geprezen gedrag

bijv. vriendelijk praten

Reactie kind

Maandag _____

Dinsdag _____

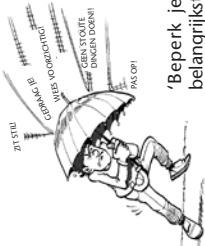
Woensdag _____

Donderdag _____

Vrijdag _____

Zaterdag _____

Zondag _____



Thuisactiviteiten

'Beperk je opdrachten tot de belangrijkste'

INVULFORMULIER: OPDRACHTEN/VERZOEKEN

Datum	Tijd	Gegeven opdrachten	Reactie kind	Reactie ouder
Voorbeeld	17.00-17.30 uur	'ruim het speelgoed op'	kind ruimt speelgoed op	'dank je voor het opruimen van het speelgoed.'
Dag 1				
Dag 2				
		voorbeeld van een 'als-dan' -opdracht		

1. Hoe vaak heeft u deze week met uw kind gespeeld? _____

2. Aan welk positief gedrag werkt u momenteel door prijzen? _____

TIPS OVER NEGEREN



- Vermijd oogcontact en discussie terwijl u negeert.
- Verplaats u fysiek van het kind vandaan, maar blijf zo mogelijk in de kamer.
- Wees subtiel in de wijze waarop u negeert.
- Wees voorbereid op uittesten.
- Wees consequent.
- Geef uw kind direct weer aandacht zodra het probleemgedrag stopt.
- Combineer het negeren met afleiding.
- Kies specifiek gedrag uit van uw kind dat u voortaan zult negeren. Wees er zeker van dat dat gedrag genegeerd kan worden.
- Beperk het gedrag dat u systematisch gaat negeren.
- Besteed aandacht aan het positieve gedrag van uw kind.

Oefeningen en aanvullende informatie

TIME-OUT OM RUSTIG TE WORDEN

Oefeningen voor deze week



Doen:

- **Bedenk komende week VOOR WELK GEDRAG u time out wilt gaan gebruiken**, bijvoorbeeld slaan of vechten. Bekijk **WELKE RUIJITE/PLAATS** voor de stoel geschikt is bij u thuis. **START NOG NIET MET TIME- OUT!!!**
- **PRIJS EN BENOEM HET TEGENOVERGESTELDE POSITIEVE GEDRAG** van het gedrag waarvoor u de time- out gaat geven, telkens als dat zich voordoet.
- **PRIJS** uw kind als het luistert (of zet een beloningsprogramma op voor luisteren).
- **BESCHRIJF** een situatie waarin uw kind zich ongewenst bleef gedragen; probeer duidelijk te krijgen waarom dat gebeurt. Neem dit mee naar de volgende bijeenkomst.
- **BEKIJK** de lijst met gedrag dat u minder van wil zien (bijv. jengelen) en **NEGEER** dit gedrag telkens wanneer het optreedt deze week. **PRIJS** in plaats daarvan het 'positieve tegenovergestelde' gedrag.
- **OEFEN** met positieve zelspraak en gedachten die u helpen met probleemsituaties om te gaan.



Lezen:

Hoofdstuk 12: *Time-out voor uzelf* en hoofdstuk 7: *Natuurlijke en logische gevolgen* uit het boek **Pittige Jaren**.

Let op: Blijf spelen met uw kind!

TIME-OUT OM RUSTIG TE WORDEN

Oefeningen voor deze week



Doen:

- **PRIJS** uw kind als het luistert (of zet een beloningsprogramma op voor luisteren).
- **OEFEN** met positieve zelfspraak om beter om te gaan en rustig te blijven in moeilijke situaties.
- **LEG TIME OUT UIT EN START HIERMEE.** Schrijf op het 'Invulformulier: Opdrachten en time-out' op hoe het is gegaan.
- **BEKIJK** de lijst met gedrag dat u minder van wil zien (bijv. jengelen) en **NEGEER** dit gedrag telkens wanneer het optreedt deze week. **PRIJS** in plaats daarvan het 'positieve tegenovergestelde' gedrag.
- **LEES** de aanvullende informatie over zorgzame dagen, zelfbeheersing, en nieuwe problemen.
- **BEL MET UW BELOUDER** uit de groep om elkaar uw manieren te vertellen om rustig te worden.



Lezen:

Hand- outs en hoofdstuk 7: *Natuurlijke en logische gevolgen* uit het boek **Pittige Jaren.**

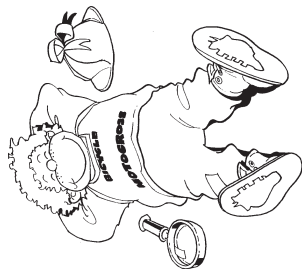
Let op: Blijf spelen met uw kind!

TIPS OVER TIME-OUT



- Wees beleefd.
- Wees voorbereid op uittesten.
- Verwacht dat uw kind meerdere malen nodig heeft om het te leren.
- Steun uw partner als die een time-out gebruikt.
- Voer de time-out helemaal uit.
- Neem zelf ook een time-out om op te ontspannen en even op te laden.
- Gebruik de time-out consequent voor het gekozen gedrag.
- Houd uw eigen boosheid in de gaten om plotselinge uitbarstingen te voorkomen; geef waarschuwingen.
- Geef een time-out van vijf minuten met twee minuten stilte op het eind.
- Hoed het aantal gedragingen waar u een time-out voor geeft beperkt.
- Dreig alleen met een time-out wanneer u bereid bent deze ook te geven en door te voeren.
- Gebruik een geweldloze aanpak om achter de hand te houden, zoals het ontnemen van een privilege.
- Houd de kinderen verantwoordelijk voor het opruimen van de rommel die ze maken tijdens de time-out.
- Gebruik niet alleen time-out, maar ook andere methoden, zoals negeren, logische gevolgen en probleem oplossen voor mild ongewenst gedrag.
- Blijf uw reserves spekken met prijzen, liefde en steun.
- Gebruik time-out voor destructief gedrag en wanneer het ongewenste gedrag niet genegeerd kan worden. Kies eerst 1 gedraging om mee te oefenen. Wanneer dat gedrag niet langer een probleem vormt, kies dan een andere. op momenten dat het probleemgedrag van uw kind niet kan worden genegeerd.
- Geef direct een time-out voor slaan en vernielen. Voor het niet uitvoeren van opdrachten geeft u eerst een waarschuwing.
- Negeer ongewenst gedrag zoals schreeuwen, jengelen, plagen, in discussie gaan, vloeken en woedeaanvallen tijdens de time-out.
- Prijs positief gedrag zo vaak mogelijk

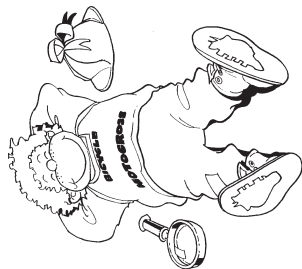
OMGAAN MET STRESS EN BOOSHEID



Relax

- Herken de symptomen van spanning in uw lichaam, haal diep adem en ontspan of doe ontspanningsoefeningen.
- Wees alert op negatieve zelfspraak en vervang deze door kalmerende en positieve zelfspraak.
- Vraag uzelf af of datgene waar u gespannen van wordt werkelijk belangrijk is: doet het er over een week nog toe? Over een jaar? Of als u 70 bent?
- Denk aan een fijne gebeurtenis uit het verleden of denk na over een droom voor de toekomst. Haal midden in het conflict diep adem, koel af, ga iets anders doen of ga een paar minuten weg.
- Neem een pauze (ga even wandelen, in bad, een tijdschrift lezen).

OMGAAN MET STRESS EN BOOSHEID



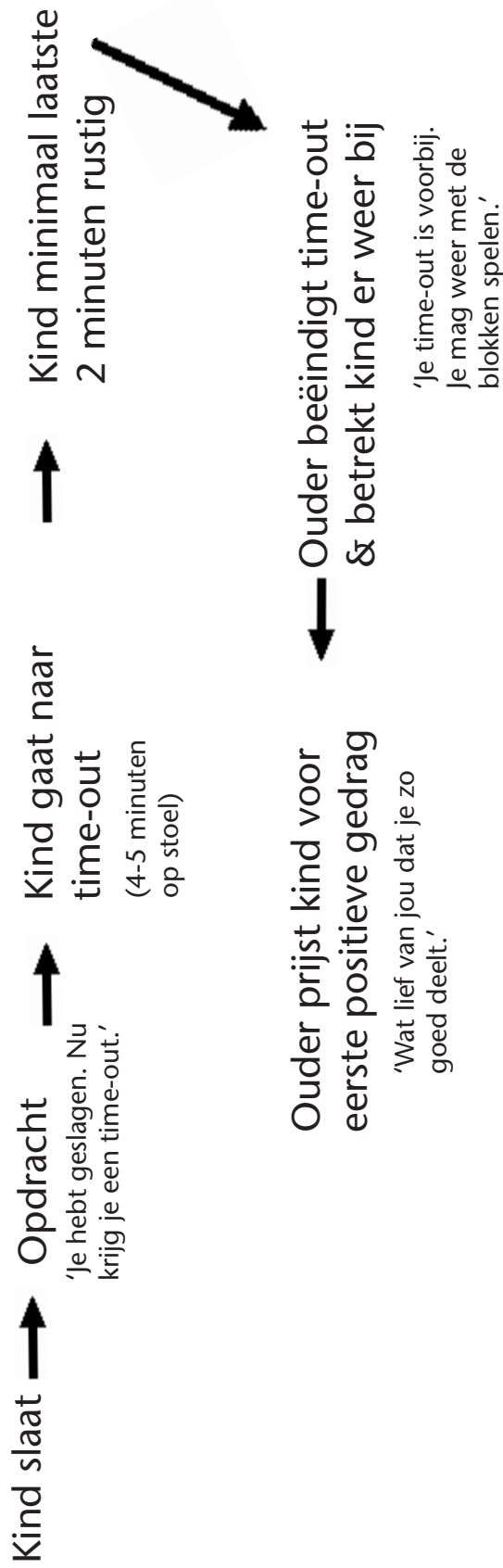
Relax

- Herken de symptomen van spanning in uw lichaam, haal diep adem en ontspan of doe ontspanningsoefeningen.
- Wees alert op negatieve zelfspraak en vervang deze door kalmerende en positieve zelfspraak.
- Vraag uzelf af of datgene waar u gespannen van wordt werkelijk belangrijk is: doet het er over een week nog toe? Over een jaar? Of als u 70 bent?
- Denk aan een fijne gebeurtenis uit het verleden of denk na over een droom voor de toekomst. Haal midden in het conflict diep adem, koel af, ga iets anders doen of ga een paar minuten weg.
- Neem een pauze (ga even wandelen, in bad, een tijdschrift lezen).

Time-out voor agressie

Kinderen van 3-6 jaar

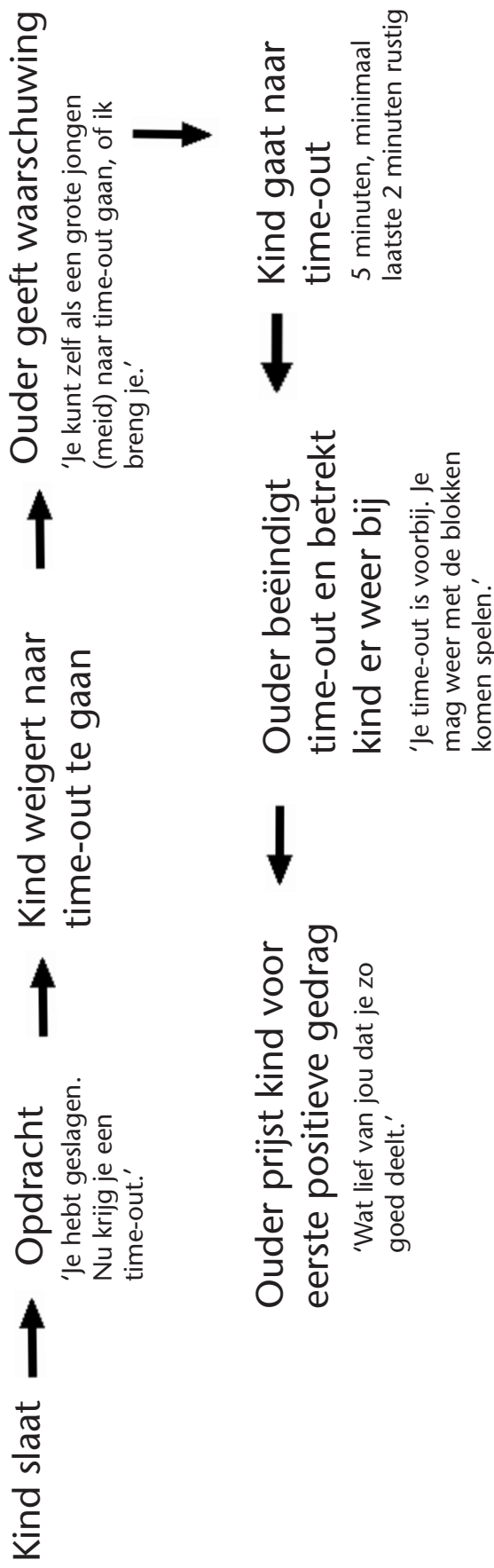
Scenario #1: Kind krijgt een time-out.
Omgaan met ongewenst gedrag Deel 3: fragment 9-12



Jong kind weigert naar time-out te gaan

Kinderen van 3-6 jaar

Scenario #2: Kind weigert naar time-out te gaan.



'Ga naar T-O'

*Veilig, geen aandacht;
1 minuut per leeftijd tot
max. 5 min.*

Kind weigert in time-out te blijven

Scenario #3

Omgaan met ongewenst gedrag Deel 3: fragment 17-18

Kind komt uit de T-O voordat die voorbij is



Ouder geeft 1 waarschuwing

'Als je niet op de T-O stoel (plek) kan blijven, ga je naar de T-O kamer.'



Kind blijft in T-O

4-5 minuten, laatste twee minuten rustig



Ouder beëindigt T-O en betreft kind er weer bij

'Je T-O is voorbij.'



Ouder prijst eerste positieve gedrag.

'Wat lief dat je zo goed deelt.'

Kind komt uit T-O



Ouder brengt kind naar back-up kamer

'Je bent niet op de stoel gebleven, nu moet je naar de kamer.'



Kind blijft in T-O kamer

5 minuten, laatste twee minuten rustig

Ouder beëindigt T-O en betreft

kind er weer bij

'Je T-O is voorbij.'



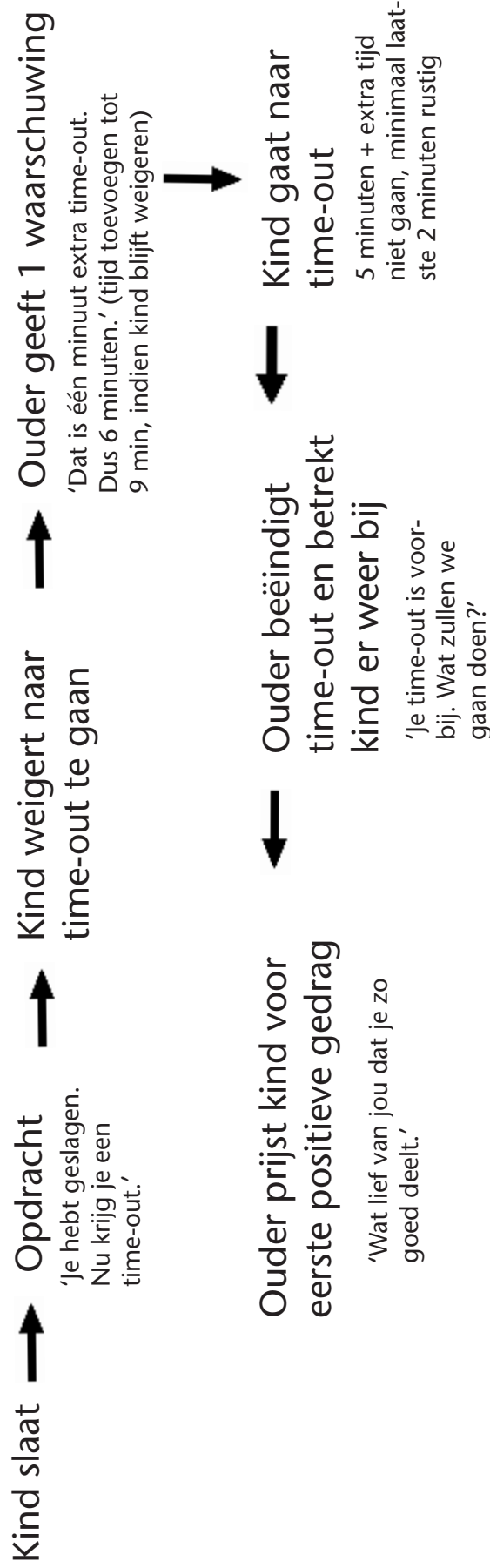
Ouder prijst eerste positieve gedrag.

'Wat lief dat je zo goed deelt.'

Ouder kind weigert naar time-out te gaan

Kinderen van 6-10 jaar

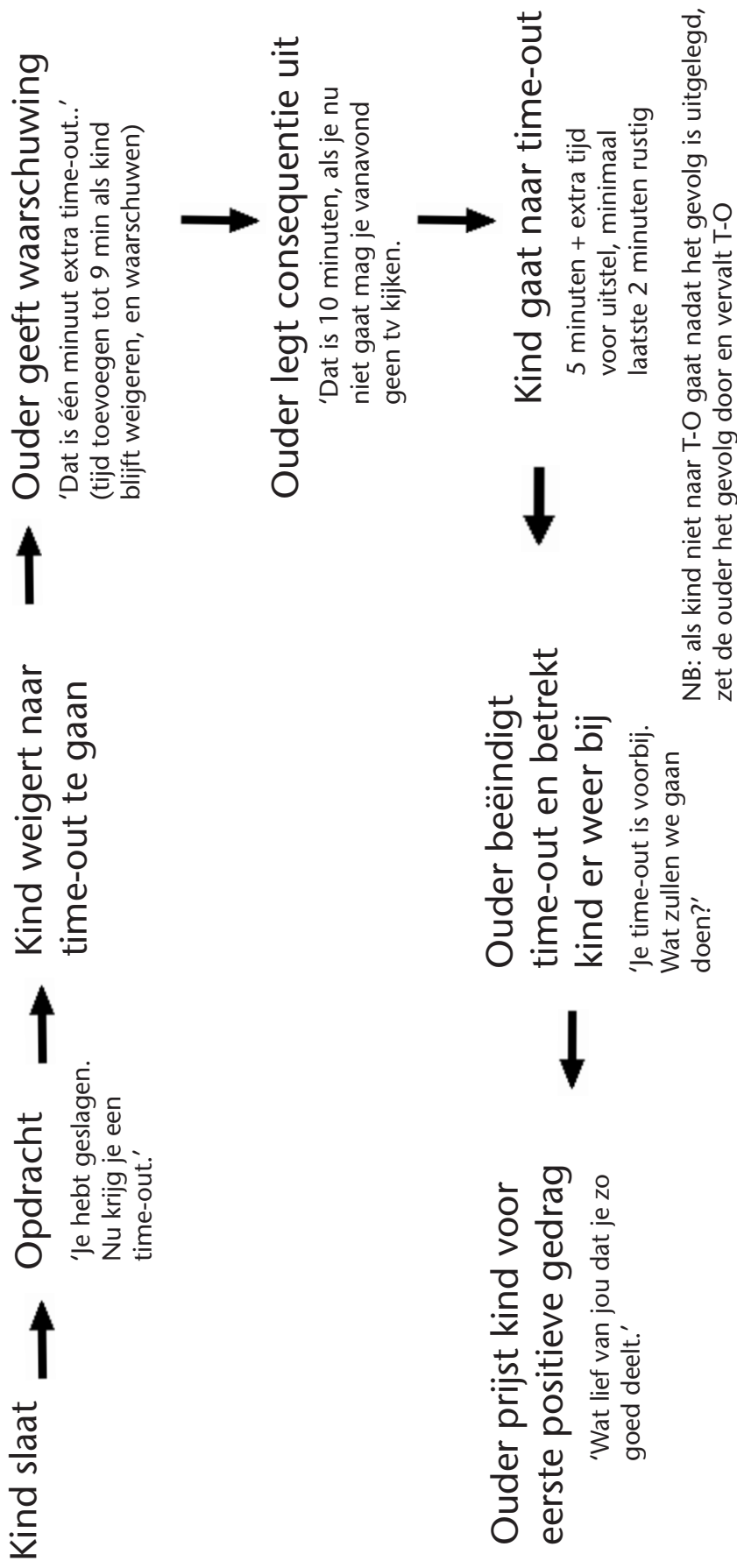
Scenario #2B: Kind weigert in eerste instantie naar time-out te gaan.
Omgaan met probleemgedrag Deel 3: fragment 20



Ouder kind blijft weigeren naar time-out te gaan

Kinderen van 6-10 jaar

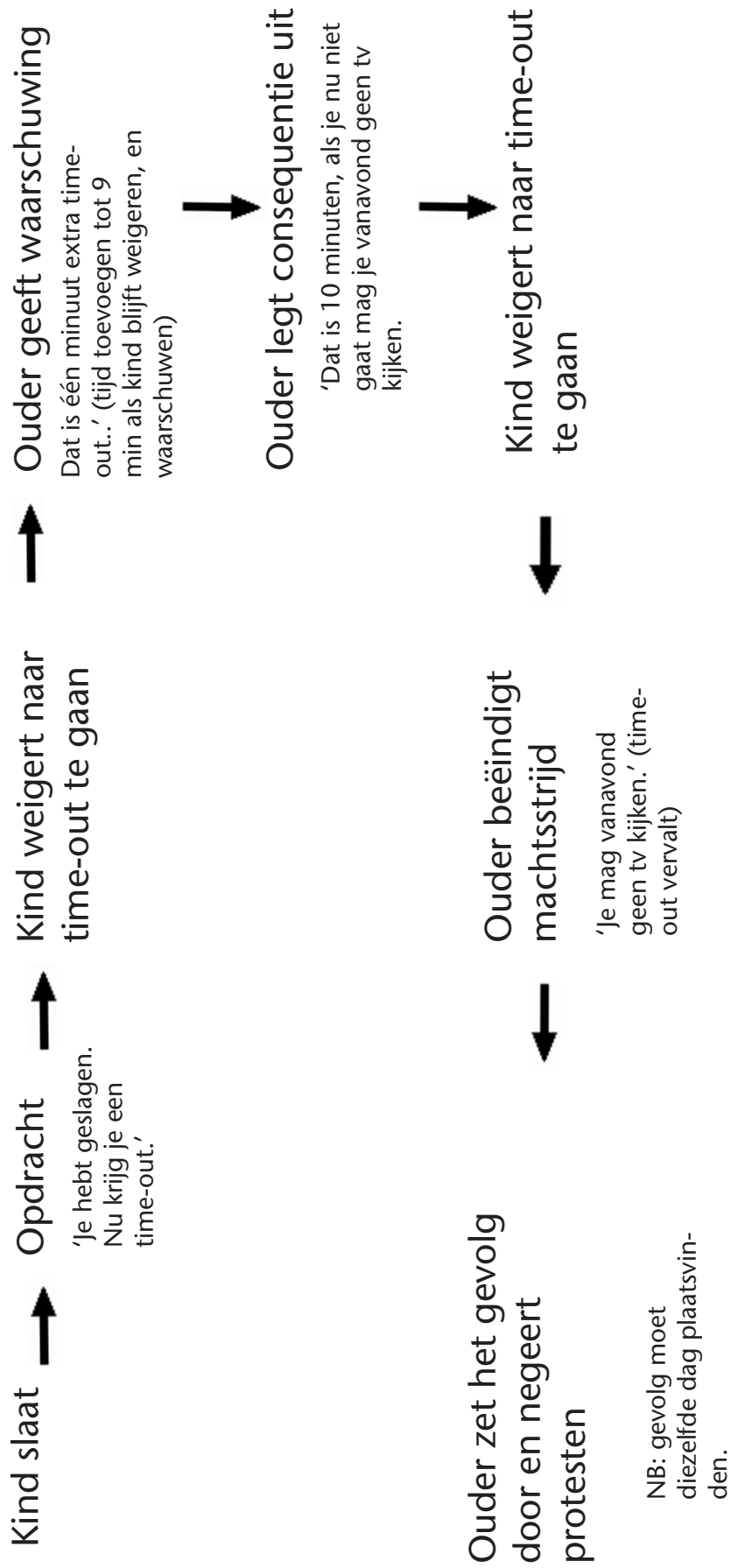
Scenario #2C: Kind blijft weigeren naar time-out te gaan.
Omgaan met ongewenst gedrag Deel 3: fragment 21



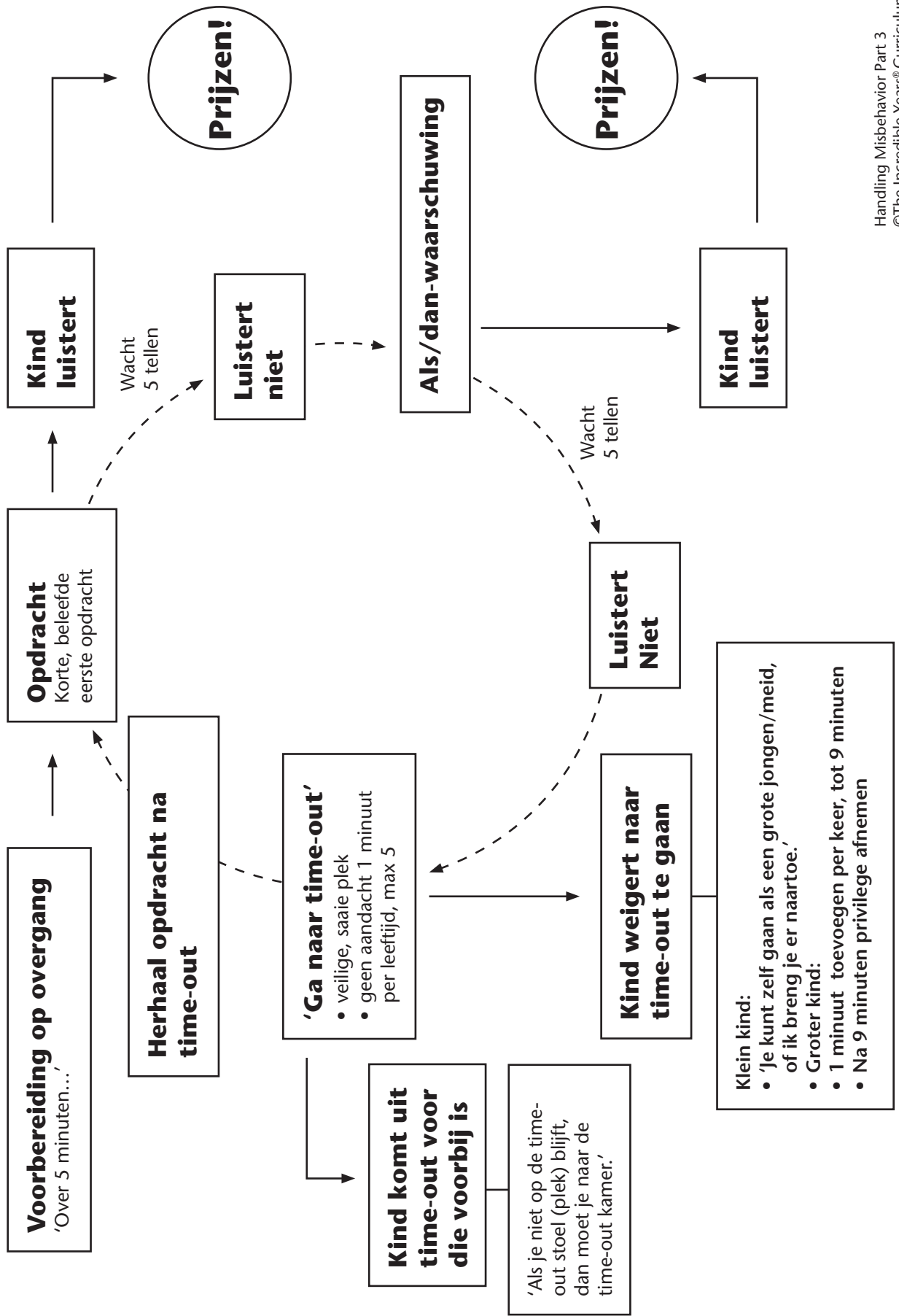
Ouder kind weigert time-out

Kinderen van 6-10 jaar

Scenario #2D: Kind blijft weigeren naar time-out te gaan.



Gebruik van time-out voor leren luisteren



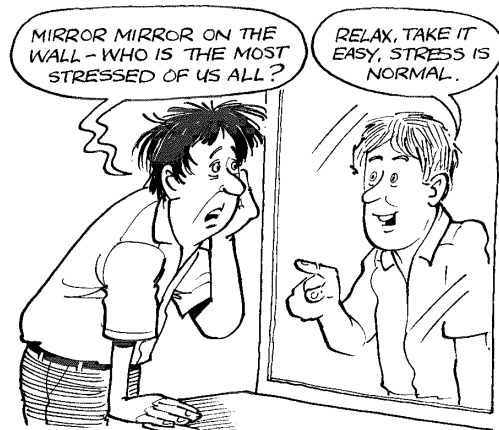
WAT KUNT U DOEN ALS U VOELT DAT U UW ZELFBEHEERSING VERLIEST

1. Neem afstand en vraag u af:

- Wat is mijn doel?
- Wat ben ik nu aan het doen?
- Helpt dit voor het bereiken van mijn doel?
- Wat kan ik anders doen?

2. Doe ontspanningsoefeningen:

- Haal langzamer adem.
- Tel tot tien of zover als u komt in één adem.
- Blijf al tellend, langzaam en diep in- en uitademen totdat u zich ontspannen voelt.



3. Herken de gedachten die u van streek maken. Vervang die gedachten door andere, kalmerende gedachten. Bijvoorbeeld:

Verontrustende gedachten

'Dat kind is een draak. Dit is belachelijk. Hij verandert nooit.'

'Ik ben het zat om zo boos te zijn. Er gaan hier wat dingen veranderen, want anders zwaait er wat.'

Kalmerende gedachten

'Dit is een kind dat aan het proberen is of het zijn zin kan krijgen. Het is mijn taak om rustig te blijven en hem beter gedrag te leren.'

'Ik moet met Michiel praten over het feit dat hij zijn kleren laat rondslingeren. Als we hier rustig en goed over praten moeten we tot een goede oplossing kunnen komen.'

WAT KUNT U DOEN ALS ER OPNIEUW PROBLEMEN ONTSTAAN

Een 'terugval' van het ongewenste gedrag is normaal, dus wees daarop voorbereid! Een terugval ontstaat vaak doordat er iets vervelends gebeurt of vanwege een verandering in de gezinssituatie (ziekte, dood, afwezigheid, nieuwe baan, geldzorgen). Meestal neemt het ongewenste gedrag van kinderen dan toe.

Hieronder staan een aantal suggesties om u te helpen het een en ander weer op de rit te krijgen, zowel voor uw gezin als voor uzelf.

1. Kies een moment waarop u niet van streek bent om met uw partner of een vriend te praten over het probleem, of om er rustig zelf over na te denken.
2. Maak duidelijk welk gedrag u wel en niet wilt zien van uw kinderen.
3. Maak een lijst van meest naar minst belangrijk. Concentreer u enkel op de meest dringende problemen.
4. Brainstorm over zoveel mogelijk oplossingen (neem de informatie er nog eens bij):

Aanmoedigen van gewenst gedrag

(prijzen, tastbare beloningen, spelen)

Ervoor zorgen dat regels uitgevoerd worden/ voorkomen en omgaan met ongewenst gedrag:

(negeren, time-out, verlies van privileges, taken en huisregels, logische gevolgen, problemen oplossen)

Manieren voor ouders om hun zelfbeheersing te bewaren

(zelfspraak, ontspanning)

5. Houd wekelijks de vorderingen bij, en pas het programma zo nodig aan.
6. Beloon uw eigen inspanningen!!

Onthoud: Ouders zijn geneigd om manieren te gebruiken die op de korte termijn helpen (bijvoorbeeld luisteren afdwingen door te gaan schreeuwen, slaan of kritiek te geven) maar die op de lange termijn negatieve gevolgen hebben (het kind leert te slaan, schreeuwen of kritiek te geven in plaats van niet-gewelddadige manieren om problemen op te lossen). Ouders zullen vaardigheden als prijzen en negeren letterlijk honderden keren moeten toepassen om het gedrag van hun kind te veranderen. Dat is hard werken! Maar op de lange termijn leren kinderen van deze aanpak juist het gewenste gedrag, ontwikkelen ze een positief zelfbeeld en leren ze goede sociale vaardigheden. Net als tanden poetsen, moet men dit blijven doen om de voordelen op de lange termijn te oogsten!

PROBEER OBJECTIEF TE BLIJVEN

Een andere manier om uw zelfbeheersing te bewaren is door uzelf in conflictsituaties af te vragen of datgene wat u aan het doen bent, u dichterbij uw doel brengt.

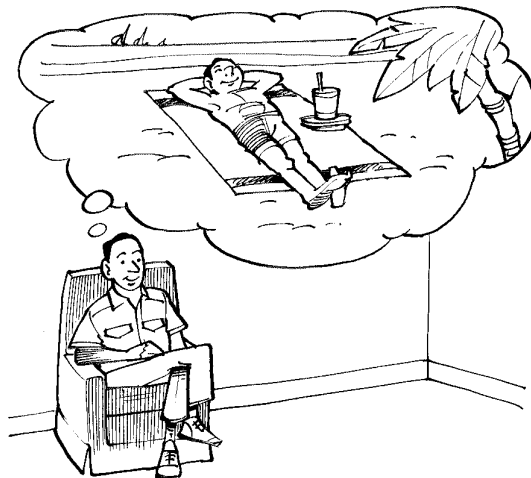
- Wat is mijn doel? (dat mijn kind zich beter gaat gedragen)
- Wat ben ik nu aan het doen? (boos aan het worden)
- Helpt dat mij in de richting van mijn doel? (nee, want we maken ruzie)
- Zo niet, wat moet ik dan anders doen? (ontspannen, tijd nemen om na te denken wat er gaande is en heel duidelijk maken wat ik wil)

MANIEREN OM TE ONTSPANNEN

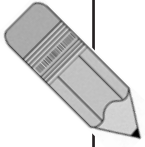
Veel mensen moeten eerst leren ontspannen voordat ze hunzelfpraak kunnen leren beheersen. Hieronder een manier om te ontspannen, die zonder veel training te leren is.

1. Ga gemakkelijk in uw stoel zitten. Sluit uw ogen.
2. Houd bewust uw ademhaling bij.
3. Maak uw ademhaling langzamer en dieper bij zowel in- als uitademen.
4. Tel bij uw volgende diepe inademing langzaam tot 10 of zover als u komt in die ene ademdeug.
5. Adem nu langzaam uit en tel van 1 tot 10, totdat u geen adem meer heeft.
6. Stel u zichzelf voor dat u rustig en beheerst bent.
7. Zeg tegen uzelf dat u het goed doet en vooruitgang boekt.
8. Herhaal deze diepe, langzame in- en uitademingen en het tellen, totdat u ontspannen bent.

Vergeet niet dat het op sommige momenten moeilijk zal zijn om deze manieren om rustig te worden te gebruiken. Terugval is te verwachten. Maar naarmate u meer oefent, zult u het steeds makkelijker vinden om te ontspannen.



Oefeningen voor thuis



INVULFORMULIER: OPDRACHTEN EN TIME-OUT

Datum	Tijd	Opdracht/ Waarschuwing	Reactie van kind	Beloning/compliment voor gehoorzamen	Duur op time-out stoel	Duur in time- out ruimte



Brainstorm/in tweetallen

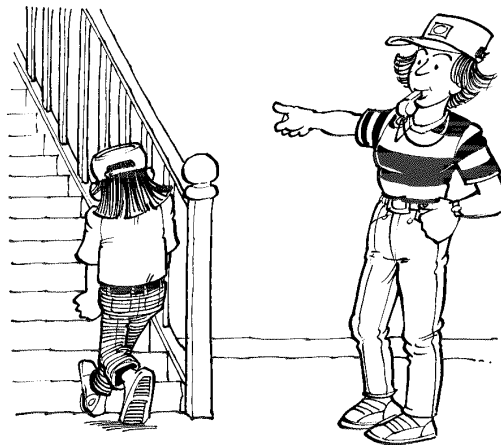
Het is belangrijk dat u van tevoren bedenkt voor welk gedrag u time-out gaat gebruiken. Als het gedrag dan optreedt, bent u erop voorbereid de time-out ook uit te voeren. Ook is het belangrijk dat de kinderen weten voor welk gedrag ze een time-out krijgen. Probeer eens te brainstormen over gedrag dat in aanmerking komt voor een time-out.



Gedrag dat in aanmerking komt voor time-out

bijv. anderen slaan

Zorg dat u duidelijk beschrijft wat u verstaat onder slaan. Het kan namelijk al helpen om kinderen af te leiden en op tijd uit elkaar te halen en hun aandacht op iets anders te richten. Maar voor echtslaan moet wel direct een time-out gegeven worden, zodat het kind afgezonderd wordt en de ander geen pijn meer kan doen. Vergeet niet om van tevoren met het kind te oefenen hoe het in de time-out rustig kan worden, door diep adem te halen en tegen zichzelf te zeggen: 'ik kan het, ik kan rustig worden.'



Brainstorm/in tweetallen: rustig blijven en onder controle houden van boosheid



Herschrijf de volgende negatieve gedachten tot positieve gedachten die u helpen de situatie te beheersen.

Negatieve gedachten	Positieve, helpende gedachten
<ul style="list-style-type: none">• Ik kan hier niet tegen, het is te moeilijk!• Ik weet niet wat ik moet doen.• Negeren gaat nooit werken.• Ik word steeds kwader en ga zo ontpl-offen.• Ik ga haar net zo slaan zoals mijn moeder mij sloeg.• Het is verschrikkelijk als hij zo tekeer gaat tegen mij. Hij moet respect tonen en ik mag me niet zwak tonen.• Ik haat het als hij geen respect toont.• Zij verandert ook nooit.• Hij mag mijn gezag niet in twijfel trekken.• Hij doet mij pijn dus ik moet hem pijn doen.• Ik mag hem niet als hij zo doet.	





Brainstorm/in tweetallen: rustig blijven en onder controle houden van boosheid



Vervolg van de vorige pagina.



Negatieve gedachten	Positieve, helpende gedachten
<ul style="list-style-type: none">• Als ik hier geen eind aan maak gaan de burens klagen.• Ze houdt ook nooit eens op met jengelen.• Dat verwende kreng weet precies waar ik een hekel aan heb; ze doet het expres.• Ik ben niet geschikt als ouder; ik had nooit kinderen moeten krijgen.• Daar kan ik haar niet mee laten wegkomen.• Het is allemaal de schuld van mijn vader (of moeder).	

Doel: Ik neem me voor om mijn negatieve gedachten stop te zetten en in twijfel te trekken. Ik ga oefenen met positieve zelfspraak zodat ik beter met lastige situaties om kan gaan. Ik neem meer tijd om rustig te worden.

Brainstorm

Voor- en nadelen van time-out om rustig te worden

Bedenk voordelen van time-out en schrijf ze op. Schrijf ook de nadelen op.



Time-out om rustig te worden

voordelen

nadelen

Nadenken over de voor- en nadelen van time-out

Bekijk de lijsten en bedenk voor wie de voordelen gelden en voor wie de nadelen (kind of ouder). Kijk ook of de nadelen gelden voor de korte termijn of voor de lange termijn, voor jezelf of voor je kind.



Brainstorm/in tweetallen: kalmerende zelfspraak om situaties aan te kunnen



Bedenk manieren om rustig, kordaat en geduldig te blijven wanneer u een time-out geeft.



Oefen het omzetten van negatieve zelfspraak in positieve zelfspraak om de situatie beter aan te kunnen. Schrijf enkele positieve gedachten op die u kunt gebruiken als u zich steeds bozer voelt worden.

Positieve zelfspraak

Ik kan dit aan...

Ik kan mijn woede beheersen...

Ik neem zelf even een korte time-out...



Daag irrationele gedachten uit

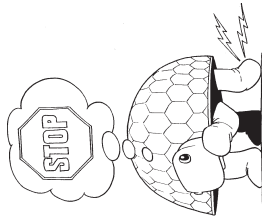
Brainstorm/in tweetallen: rustig blijven



Welke gevoelens ervaart u bij het geven van een time-out? Vaak vinden ouders het moeilijk om zelf rustig te blijven als ze het agressieve of opstandige gedrag van hun kind moeten aanpakken. Ook vinden ze het lastig hun kind geen kritiek te geven. Doordat u als ouder er emotioneel betrokken bij bent, kan het moeilijk zijn de argumenten of brutale monden van uw kind te negeren of uw kind een compliment te geven wanneer het uiteindelijk wel luistert. Welke manieren zou u kunnen gebruiken om rustig te blijven? Schrijf ze op.

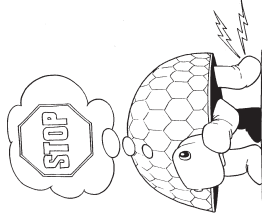
Mijn gevoelens bij het geven van een time-out	Manieren om rustig te blijven





REFRIGERATOR NOTES
KINDEREN LEREN HUN
BOOSHEID DE BAAS TE BLIJVEN

- Merk het op als uw kind gefrustreerd en boos wordt.
- Moedig uw kind aan om over zijn of haar gevoelens te praten.
- Geef uw kind aanwijzingen door te zeggen: 'zeg maar tegen jezelf dat je moet STOPPEN, rustig moet worden en drie keer diep adem moet halen.'
- Leer uw kind gebruik te maken van positieve zelfspraak door te zeggen: '*Zeg maar eens tegen jezelf: Ik kan rustig worden, ik kan dit best, of ledereen maakt wel eens een fout; als ik oefen, kan ik het.*'
- Prijs uw kind telkens als het rustig blijft en zijn gevoelens op een goede manier uit.
- Geef het goede voorbeeld door te laten zien hoe u zelf rustig blijft en uw gevoelens op een goede manier verwoordt.



REFRIGERATOR NOTES
KINDEREN LEREN HUN
BOOSHEID DE BAAS TE BLIJVEN

- Merk het op als uw kind gefrustreerd en boos wordt.
- Moedig uw kind aan om over zijn of haar gevoelens te praten.
- Geef uw kind aanwijzingen door te zeggen: 'zeg maar tegen jezelf dat je moet STOPPEN, rustig moet worden en drie keer diep adem moet halen.'
- Leer uw kind gebruik te maken van positieve zelfspraak door te zeggen: '*Zeg maar eens tegen jezelf: Ik kan rustig worden, ik kan dit best, of ledereen maakt wel eens een fout; als ik oefen, kan ik het.*'
- Prijs uw kind telkens als het rustig blijft en zijn gevoelens op een goede manier uit.
- Geef het goede voorbeeld door te laten zien hoe u zelf rustig blijft en uw gevoelens op een goede manier verwoordt.

Gevoelens

Woedend
Kwaad
Boos

Verdedigend
Schuldig
Teruggetrokken
Gefrustreerd
Somber

Geïrriteerd
Ongerust
Bezorgd

Alert/geïnteresseerd
Vatbaar/Open voor
invloeden/Flexibel
Kalm
Vrolijk
Zelfverzekerd
Tevreden
Liefdevol

Lichamelijke tekenen

Snelle hartslag
Gespannen spieren
Gespannen borst
Gebalde vuisten
Tanden stijf op elkaar
Hoofdpijn

Oppervlakkig en snel
ademhalen
Meer zweten
Gespannen spieren

Gehaast
Hoofdpijn krijgen

Gedrag

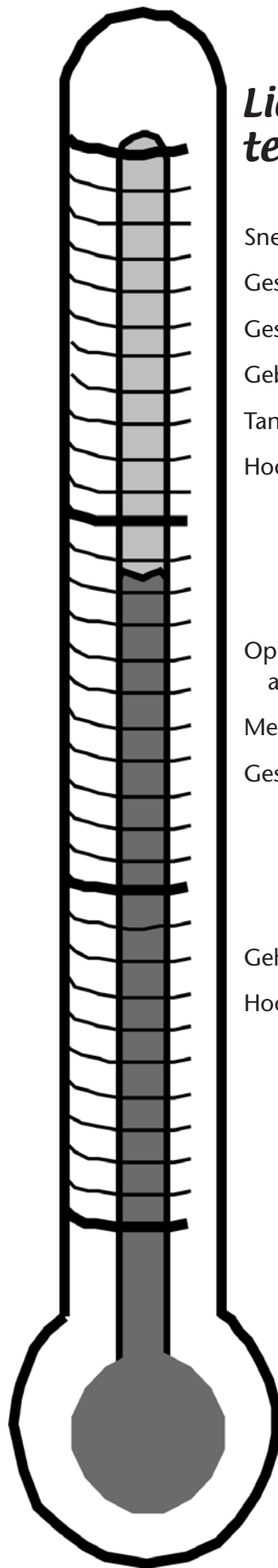
Schreeuwen
Slaan

Dreigen
Terugtrekken
Verdedigen

Bekritiseren

Moeite met luisteren
Zwart-wit denken
Minder open voor
nieuwe ideeën

Kalm
Plezierig
In staat om problemen
op te lossen
In staat om te luisteren



Gevoelens

Woedend

Kwaad

Boos

Verdedigend

Schuldig

Teruggetrokken

Gefrustreerd

Somber

Geïrriteerd

Ongerust

Bezorgd

Alert/geïnteresseerd

Vatbaar/Open voor
invloeden/Flexibel

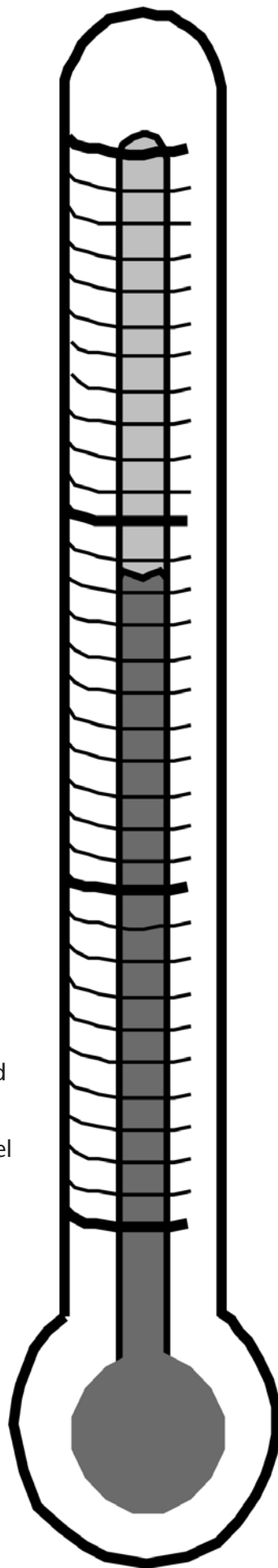
Kalm

Vrolijk

Zelfverzekerd

Tevreden

Liefdevol



Zelfspraak

Ik ben zo kwaad dat ik hem wel ...

Hij/zij verdient een...

Hij/zij deugt voor geen...

Waar heb ik dit aan verdiend

Het is mijn schuld niet maar die van...

Hij/zij is ook precies...

Zo ben ik nooit geweest.

Hij/zij eindigt nog in de gevangenis.

Ik heb hier geen tijd voor.

Ik ben een slechte ouder (partner). Hopeloos.

Waarom overkomt mij dit? Het is me te veel.

Rustig blijven werkt niet.

Het heeft geen zin...

Ik kan net zo goed niks doen voor hem/haar. Het helpt nooit.

Wat ik ook doe, er verandert nooit wat.

Ze gooit het meteen weer in mijn gezicht.

Dit is mijn straf voor toen ik...

Mijn ouders zeiden altijd al dat ik... (iets kritisch)

Wat moet dat worden als zij gaat puberen?

Ik raak gestresst: ik moet zelf een time-out.

Misschien is dit gewoon te veel voor mij.

Misschien ben ik geen goede ouder/partner.

Ik weet niet of ik dit wel aan kan.

Het is normaal dat het eerst erger wordt, voordat het beter wordt.

Ik kan onze toekomst veranderen.

Stress is normaal in elke relatie.

Dit stadium gaat ooit voorbij. Het wordt beter.

Ik kan het aan; ik kan mijn woede beheersen.

Ik kan hem leren te...

Problemen zijn er om van te leren.

Ik kan met hem praten over... en oplossingen bedenken.

We redden het wel; we moeten allemaal leren van onze fouten.

Iedereen maakt fouten

Ik kan helpen door te...

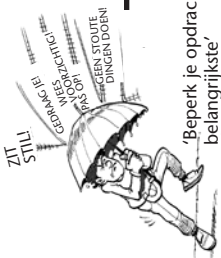
Zijn/haar positieve eigenschappen zijn...

Ik ben een zorgzame ouder/partner want ik doe mijn best door...

Het grootste deel van de tijd blijf ik kalm.

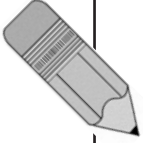
Ik vind het fijn om bij hem/haar te zijn, vooral als we...

Ik vind het heerlijk (fijn) ...



'Beperk je opdrachten tot de belangrijkste'

Oefeningen voor thuis



INVULFORMULIER: OPDRACHTEN EN TIME-OUT

Datum	Tijd	Opdracht/ waarschuwing	Reactie kind	Beloning/aandacht voor gezamen	Duur in de stoel	Duur in de time-out ruimte

Omgaan met driftbuien

Dagelijkse driftbuien zijn normaal bij kinderen. Ze treden op omdat het kind nog niet in staat is om zijn of haar gevoelens en wensen met woorden te vertellen en omdat het kind zijn emoties nog niet onder controle kan houden. Dit zorgt, samen met de behoefte aan onafhankelijk willen zijn, voor frustratie.

- Blijf kalm bij een driftbui van uw kind; ook als het schopt, schreeuwt, met dingen gooit of slaat.
- Probeer niet een standje te geven of uw kind af te leiden zolang uw kind midden in een driftbui zit: hoe meer u redeneert of schreeuwt, des te bozer wordt uw kind.
- Blijf bij uw kind in de kamer tijdens de driftbui, maar negeer de boosheid; doe iets anders.
- Wacht tot de driftbui over is en geef dan direct weer aandacht: prijs uw kind als het rustig is en leid het af met een andere activiteit.
- Hoe lang de bui ook duurt, geef niet toe en ga niet onderhandelen; ook niet als u in het openbaar bent. Dit werkt alleen maar op korte termijn, maar op de lange termijn zal dit leiden tot meer en langer-durende driftbuien omdat het kind ze gaat gebruiken om te krijgen wat het wil.
- Blijf rustig en beheerst: een kind met een driftbui is van streek en heeft behoefte aan het gevoel dat de ouder de zaak onder controle heeft.
- Als de driftbui zodanig escaleert dat uw kind andere mensen of huisdieren gaat slaan, of dingen kapotmaakt, pak het kind dan op en breng het naar een veilige plek. Blijf bij het kind, maar negeer de driftbui.

Bedenk waarom uw kind een driftbui zou kunnen hebben.

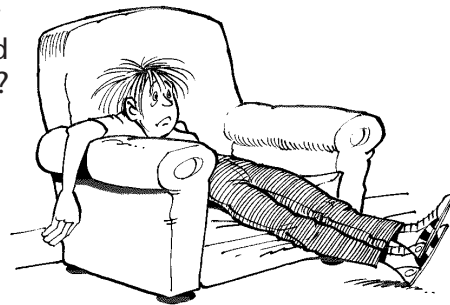
- Probeer zoveel mogelijk vooruit te lopen op driftbuien.

Bedenk om welke redenen en op welke momenten de driftbuien van uw kind optreden: is dat bijvoorbeeld als uw kind honger heeft? Of moe is? Of bij een overgang naar een andere activiteit? Of als het iets niet kan krijgen dat het wil?

Dat kan betekenen dat u altijd een tussendoortje bij de hand moet hebben, uw kind wat eerder naar bed stuurt, of dat u uw kind ruim van tevoren op een overgang voorbereidt waardoor het de tijd krijgt om zich erop in te stellen. Als uw kind worstelt met problemen die met macht en zelfstandigheid te maken hebben, probeer dan zoveel mogelijk keuzes te bieden.

Houd eens bij hoe vaak u 'nee' tegen uw kind zegt: zijn de grenzen die u stelt werkelijk nodig? Beperk uw strijd tot de belangrijkste zaken.

Maar onthoud dat al deze preventieve methoden niet kunnen voorkomen dat uw kind toch driftbuien heeft. Uw kind moet zich nog verder ontwikkelen zodat het kan leren zelf rustig te worden en zijn emoties onder controle te houden.



Time Out kater

Uw kind manieren leren om rustig te worden

- Oefen met diep in- en uitademen, op een moment dat uw kind rustig is. Prijs uw kind door te zeggen dat het heel goed is in rustig worden.
- Merk de momenten op waarop uw kind rustig blijft in een moeilijke situatie en prijs het voor zijn of haar geduld en kalmte.
- Maak gebruik van het coachen van emoties en benoem de momenten dat uw kind blij, opgewekt, nieuwsgierig, kalm, boos of gefrustreerd is. Probeer dat vaker te doen bij positieve gevoelens dan bij boosheid of verdriet.
- Geef het goede voorbeeld door rustig te blijven in lastige situaties: haal diep adem en zeg hardop 'ik kan rustig worden' waar uw kind bij is.



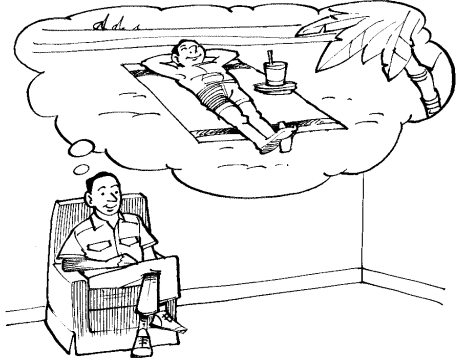


Brainstorm/in tweetallen: manieren om stress te verminderen



Bedenk twee manieren om uw stress te verminderen



Oefeningen en aanvullende informatie



Natuurlijke en logische gevolgen



Doen:

- **GEBRUIK TIME-OUT** bij agressief of zeer opstandig gedrag.
- **GEBRUIK LOGISCHE GEVOLGEN** bij probleemgedrag dat deze week optreedt. Schrijf op het invulformulier 'Logische Gevolgen' hoe het gegaan is.
- **KIES** positief gedrag dat u consequent met aandacht beloont door het te prijzen, te belonen en te beschrijven.
- **BESCHRIJF** een situatie waarin uw kind zich bleef misdragen. Probeer uit te zoeken waarom dit gebeurde.
- **VUL IN** de opdracht 'Ouders werken als onderzoekers' over opvoeding.



Lezen:

Hoofdstuk 8: *Kinderen leren problemen op te lossen* uit het boek **Pittige Jaren.**

Ga zo door!

- Bedenk manieren waarop u steun kunt blijven ontvangen voor uw inspanningen als ouder.
- Neem uw ideeën mee naar de volgende bijeenkomst.

Let op: blijf spelen met uw kind!



TIPS OVER NATUURLIJKE EN LOGISCHE GEVOLGEN

- Zorg dat de gevolgen passen bij de leeftijd van uw kind.
- Zorg ervoor dat u kunt leven met de gevolgen die u aan het gedrag van uw kind verbindt.
- Laat de gevolgen direct plaatsvinden.
- Geef uw kind de keuze tussen bepaalde gevolgen voordat die uitgevoerd worden.
- Maak het gevolg vanzelfsprekend en niet-bestraffend.
- Betrek uw kind er zoveel mogelijk bij de gevolgen.
- Wees vriendelijk en positief.
- Gebruik gevolgen die kort en duidelijk zijn.
- Bied snel daarna nieuwe leermomenten zodat uw kind weer succes kan hebben.



Tips

Ongewenst gedrag voorkomen zorgt ervoor dat mijn kind zich veilig en geliefd voelt.

- Probeer zo vaak mogelijk te spelen met uw kind. Coach de sociale vaardigheden en emoties.
- Benoem en bespreek de gevoelens van uw kind: ook vervelende gevoelens.
- Breng voorspelbaarheid in de dag aan door vaste routines op te zetten voor de ochtenden, het middagslaapje, de maaltijden en naar bed gaan.
- Stel waar nodig duidelijke grenzen zodat uw kind zich veilig voelt.
- Bereid uw kind tijdig voor op overgangen of op veranderingen.
- Neem op een voorspelbare manier afscheid van uw kind. Stel tevens een voorspelbare routine op voor het weerzien.
- Geef uw kind keuzemogelijkheden wanneer dit kan.
- Wees liefdevol, prijs en vertel uw kind hoe speciaal het is.
- Geef uw kind aandacht en complimenten voor positief gedrag.
- Leid uw kind af bij negatief gedrag.
- Sta uw kind waar mogelijk toe dingen zelfstandig te doen/beslissen.
- Laat uw kind zelf ontdekken terwijl u de juiste steun biedt.
- Negeer driftbuien en geef uw aandacht weer zodra de bui stopt.
- Zorg voor uzelf door steun van anderen te zoeken en dingen voor uzelf te doen.

Ouders werken als onderzoekers: wat heeft u geleerd!



Oefeningen voor deze week

 **Doen:**

Maak een lijst van manieren die u zou kunnen gebruiken bij de volgende vormen van ongewenst gedrag. Voeg ongewenst gedrag toe dat u wilt aanpakken.

Ongewenst gedrag	Aanpak
1. Andere kinderen slaan en duwen	_____
2. Weigeren te doen wat ouders vragen	_____
3. Jengelen	_____
4. Driftbuien	_____
5. Treuzelen bij het aankleden	_____
6. Kieskeurig eten bij de maaltijd	_____
7. Grote mond/ouders tegenspreken	_____
8. Niet aan tafel kunnen blijven zitten	_____
9. Buikpijn en hoofdpijn	_____
10. Onoplettendheid en impulsiviteit	_____
11. Huiskamer niet opruimen	_____
12. Broertje/zusje bekritisieren of ruzie maken	_____

Ouders werken als onderzoekers: wat heeft u geleerd!

Oefeningen voor deze week



Doen:

Maak een lijst van manieren die u zou kunnen gebruiken bij de volgende vormen van ongewenst gedrag. Voeg ongewenst gedrag toe dat u wilt aanpakken.

Ongewenst gedrag

13. Huisdieren slaan
14. Speelgoed niet delen met vriendjes
15. Fiets, ander speelgoed of spullen buiten laten liggen
16. In woede uitbarsten/schreeuwen als het zijn/haar zin niet krijgt
17. Te veel tv kijken of computeren
18. Briefjes van leerkracht verbergen
19. Moeite met om beurten gaan met broertjes/zusjes/vriend(innet)jes
20. Weigeren naar bed te gaan als het bedtijd is
21. Bazig tegen andere kinderen
22. Onbeleefd taalgebruik
23. Weigeren in autostoel te gaan zitten
24. 's Nachts bij ouders in bed komen

Aanpak



Incredible Years® Gericht aanpakken van ongewenst gedrag bij jonge kinderen

Beschrijving probleem:

1. Het ongewenste gedrag van mijn kind: _____

2. Welke uitlokkende factoren/redenen zijn er voor dit gedrag? (denk hierbij aan de ontwikkeling, onvoldoende slaap, zijn zin niet krijgen, overgang of stress in het gezin, snel gefrustreerd, etc.)

3. Wat is mijn gebruikelijke reactie op dat gedrag? (Besteed ik er aandacht aan? Word ik boos?)

Doelstellingen:

4. Wat is mijn doel? Welk positief gedrag wil ik in de plaats hiervan zien? _____

Oplossingen:

5. Welke manieren en vaardigheden uit de basis van de opvoedingspiramide kan ik gebruiken om voor dit positieve gedrag te zorgen?
 - Spelen/tijd samen: Wat voor spel of manier van tijd samen doorbrengen zou hier het beste zijn? (Denk eraan om de leiding van uw kind te volgen en aan te sluiten bij zijn/haar interesses, het coachen van doorzettingsvermogen, schoolse vaardigheden, sociale vaardigheden en emoties) _____

 - Prijzen: Welk gedrag kan ik prijzen en hoe? (Denk eraan dat dit 'positieve tegenovergestelden' moeten zijn van het gedrag dat u wilt verminderen.) _____

 - Stickers en beloningen: Hoe kan ik dit goede gedrag belonen? Welke beloningen motiveren mijn kind? _____
6. Kies uit onderstaande lijst de reacties uit de top van de opvoedingspiramide die gebruikt kunnen worden om het probleemgedrag te verminderen
 - Routine: Heb ik een voorspelbare routine voor dit probleem? _____

- Afleiding: Hoe kan ik mijn kind afleiden met een andere activiteit voordat het gedrag escaleert? _____

- Negeren: Wat kan ik wel en wat kan ik niet negeren? _____

- Wat kan ik tegen mezelf zeggen tijdens het negeren? _____

- Gevolgen: Welk natuurlijk of logisch gevolg kan ik gebruiken om mijn kind te leren zijn gedrag te veranderen? _____
- Manieren om rustig te worden: Hoe kan ik mijn kind leren rustig te worden? (schildpadtechniek, diep ademen, positieve zelfspraak 'ik kan het wel, ik kan rustig worden', thermometer)

Mijn plan uitvoeren:

7. Aan wie moet ik dit plan vertellen? (leerkrachten, grootouders, partner, etc.) _____

8. Wie kan ik bellen voor steun en om te overleggen? _____

Evaluatie van de bedachte oplossingen

9. Hoe kan ik weten of ik vooruitgang boek? Wat moet er veranderd zijn? _____

10. Hoe zal ik het positieve resultaat vieren met mijn kind? En met mezelf? _____

***Proficiat! U heeft nu een plan om het gedrag van uw kind te veranderen!
Wees erop voorbereid dat het drie weken of langer kan duren voordat
het gedrag verandert, dus geef niet op!***

Oefeningen en aanvullende informatie

Kinderen leren problemen oplossen

Oefeningen voor deze week



Doen:

- **GEBRUIK POPPEN** of een prentenboek waarin verschillende situaties voorkomen. Oefen in het praten over en 'naspelen' van oplossingen voor veelvoorkomende problemen.
- **KIES** een probleem of situatie waarin uw kind ergens over van streek is. Pas de **STAPPEN VAN PROBLEEM OPLOSSEN** toe. Houd de resultaten bij op het Invulformulier 'Ouders: probleem oplossen'.
- **DOE VOOR HOE U EEN PROBLEEM OPLOST** als u zelf met een probleem heeft (bijv. welk tv-programma u wilt gaan kijken, als u geen parkeerplaats kunt vinden, u nog boodschappen moet doen, etc.).



Lezen:

Hoofdstuk 8: *Kinderen leren problemen op te lossen* uit het boek **Pittige Jaren**.

ONTHOUD

Uw kind kan al deze vaardigheden niet leren in één sessie problemen oplossen; daar zijn honderden leermomenten voor nodig en veel geduld. Er zullen ook momenten zijn waarop het kind dusdanig van streek of boos is, dat het eerst een time-out moet krijgen om rustig te worden voordat het pas zinvol is het probleem te bespreken. De eerste stap is dat het kind leert verschillende oplossingen te bedenken.

Handout 5A

Let op: blijf spelen met uw kind!

Kinderen leren problemen oplossen

Oefeningen voor deze week



Doen:

- **KIES** een probleem of situatie waarin uw kind ergens over van streek is. Pas de **STAPPEN VAN PROBLEEM OPLOSSEN** toe. Houd de resultaten bij op het Invulformulier 'Ouders : probleem oplossen'.



Lezen:

Hoofdstuk 8: *Kinderen leren problemen op te lossen* uit het boek **Pittige Jaren**.

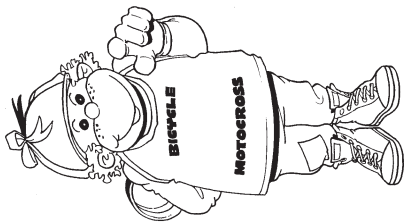
ONTHOUD

Uw kind kan al deze vaardigheden niet leren in één sessie problemen oplossen; daar zijn honderden leermomenten voor nodig en veel geduld. Er zullen ook momenten zijn waarop het kind dusdanig van streek of boos is, dat het eerst een time-out moet krijgen om rustig te worden voordat het pas zinvol is het probleem te bespreken. De eerste stap is dat het kind leert verschillende oplossingen te bedenken.

Handout 5B

Let op: blijf spelen met uw kind!

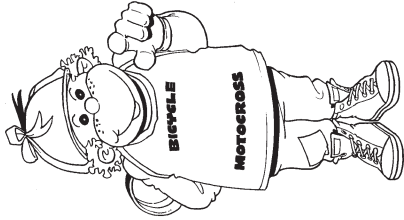
TIPS VOOR PROBLEMEN OPlossen



Wat is de beste oplossing?

- Praat over gevoelens.
- Laat het kind het probleem beschrijven.
- Betrek het kind bij een brainstorm over mogelijke oplossingen.
- Wees positief en creatief.
- Geef zelf het goede voorbeeld door inventieve en originele oplossingen aan te dragen.
- Stimuleer het kind, verschillende gevolgen te overdenken van een aantal oplossingen.
- Onthoud dat het belangrijker is dat het kind een manier van denken leert over conflicten, dan dat het de 'juiste' antwoorden geeft.

TIPS VOOR PROBLEMEN OPlossen



Wat is de beste oplossing?

- Praat over gevoelens.
- Laat het kind het probleem beschrijven.
- Betrek het kind bij een brainstorm over mogelijke oplossingen.
- Wees positief en creatief.
- Geef zelf het goede voorbeeld door inventieve en originele oplossingen aan te dragen.
- Stimuleer het kind, verschillende gevolgen te overdenken van een aantal oplossingen.
- Onthoud dat het belangrijker is dat het kind een manier van denken leert over conflicten, dan dat het de 'juiste' antwoorden geeft.

HAND-OUT

INVULFORMULIER OUDERS: PROBLEMEN OPLOSSEN

Schrijf op wanneer u probeerde een probleem op te lossen met uw kind. Probeer u zich zo goed mogelijk te herinneren hoe dat ging: wat er gezegd werd en hoe u zich voelde. Onthoud dat problemen oplossen alleen kan als u en uw kind rustig en kalm zijn.

Stap 1: Signaleer het probleem door gevoelens te herkennen en te benoemen (verdrietig, boos, gefrustreerd, teleurgesteld, bezorgd, angstig).

Stap 2: Beschrijf het probleem

Stap 3: Stel duidelijke doelen

Stap 4: Bedenk zoveel mogelijk oplossingen

Stap 5: Bedenk de gevolgen van de mogelijke oplossingen en kies een goede uit om toe te passen

Stap 6: Evalueer het resultaat. Was het een goede oplossing?

HAND-OUT

CHECKLIST PROBLEMEN OPLOSSEN

	Ja	Nee
Stap 1: Signaleer het probleem door gevoelens te herkennen en te benoemen	_____	_____
Stap 2: Beschrijf het probleem	_____	_____
Stap 3: Stel duidelijke doelen	_____	_____
Stap 4: Bedenk zoveel mogelijk oplossingen		
1. Blijf open: oordeel niet en geef geen kritiek	_____	_____
2. Moedig creatieve oplossingen aan	_____	_____
3. Bedenk er zoveel mogelijk!	_____	_____
4. Stel de details uit	_____	_____
Stap 5: Bedenk de gevolgen van de oplossingen en maak een goede keus		
1. Bedenk bij elke oplossing het gevolg	_____	_____
2. Kies de beste oplossing	_____	_____
Stap 6: Evalueer het resultaat. Was het een goede oplossing?		
1. Prijs de vooruitgang	_____	_____
2. Stel zo nodig het plan bij	_____	_____

Peuters en kleuters kunnen de stappen 1 t/m 4 meestal goed uitvoeren. Gevolgen bedenken bij mogelijke oplossingen is nog lastig voor ze.



MOGELIJKE OPLOSSINGEN DIE KINDEREN KUNNEN GEBRUIKEN

Tegen hem schreeuwen*	Even wachten	Erom lachen
Verdrietig kijken of huilen	Hem negeren en weglopen	Ergens anders gaan spelen
Afpakken*	Hem slaan*	Tegen haar zeggen dat ze niet boos moet zijn
Hem erom vragen	Alsjeblieft zeggen	Iets leuks doen
Iets ruilen	Sorry zeggen	Hulp vragen van je ouder of juf
Over je gevoelens praten	Hem smeken	Aanbieden samen te delen
Een andere halen	Om beurten gaan	Een muntje opgooien
Mijn fout toegeven	Eerst rustig worden	De waarheid zeggen
Een compliment geven	Sportief doen	'Nee' zeggen
Niet meer boos zijn	Dapper zijn	Vergeven

*Dit zijn geen handige oplossingen. Moedig uw kind aan om over de gevolgen na te denken en een andere handige oplossing te kiezen.



HAND-OUT

INVULFORMULIER: PROBLEMEN OPlossen MET UW KIND

Probleemsituatie

bijv. twee kinderen vechten om een fiets

Wat is het probleem?

'Ik ben boos want Jesse wil niet samen delen met zijn fiets.'

Wat voor oplossingen zijn er?

- Vragen of je op fiets mag.
- Aanbieden om beurten te gaan.
- Wachten tot hij klaar is.

Wat is een goede keus?

Is het veilig? eerlijk?
geeft het een goed gevoel bij ieder?

Beschrijf een probleem dat u met uw kind probeerde op te lossen: wat werd er gezegd en hoe voelde u zich.

(1)

(2)

Oplossingen evalueren



Is mijn oplossing veilig?

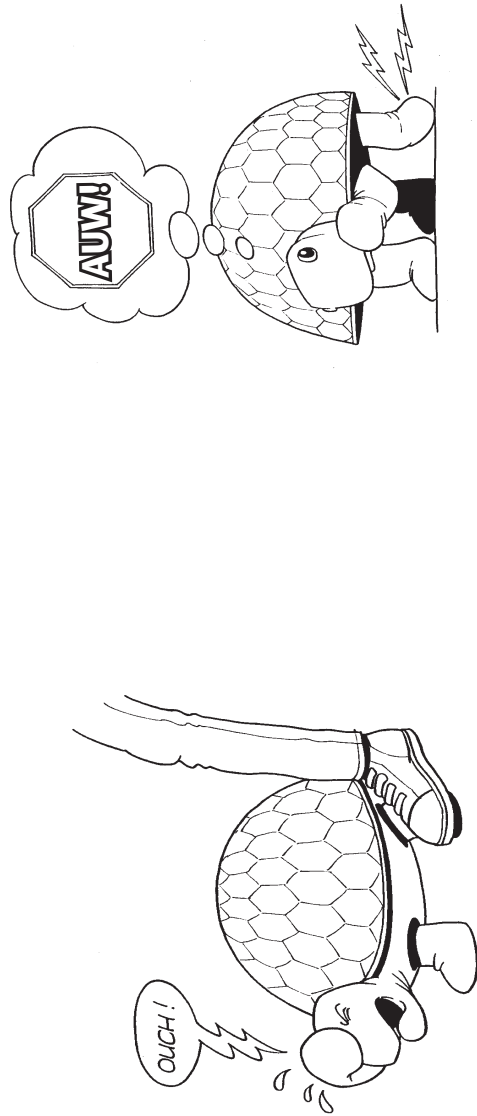


Is mijn oplossing eerlijk?

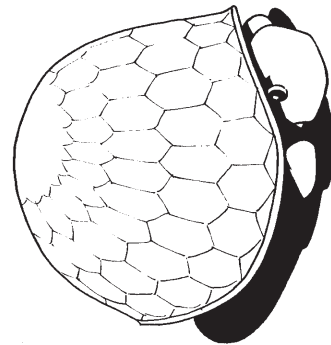
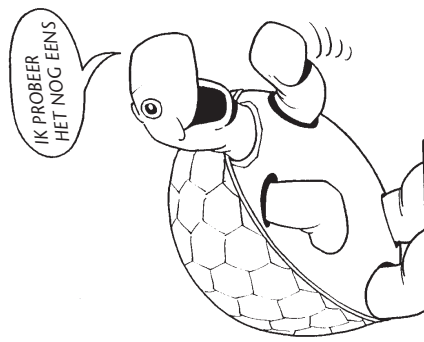


Geeft mijn oplossing ieder een goed gevoel?

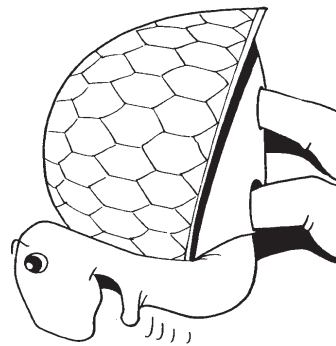
De stappen van Sjors de Schildpad om problemen op te lossen!



2. Stop en denk na



3. Langzaam diep ademhalen



4. Terugtrekken in schild