

# 5 STAPPENPLAN

## POSITIEF EN VERBINDEND OPVOEDEN



### 01 ●●● STOP, DENK NA EN ZOEK DE (POSITIEVE) INTENTIE

Wacht even voordat je je kind corrigeert en denk eerst na welk gedrag je wilt zien. Bedenk dan welke (positieve) intentie/behoefte jouw kind heeft met zijn gedrag. Leef je in, bekijk de situatie vanuit jouw kind!



### 02 ●●● VERTEL, LEG UIT, SLUIT AAN

Leg uit welk gedrag van je kind wat je wilt zien. Doe dit zo rustig, duidelijk en concreet mogelijk. (Dus niet wat je kind niet moet doen, maar wat je juist wel van je kind verwacht)



### 03 ●●● GEBRUIK DE 'ALS-DAN' REGEL EN GEEF EEN KEUZE

Bijvoorbeeld: Als je bordje leeg is, mag jij nog even buiten spelen. Geef een keuze uit maximaal twee opties.



### 04 ●●● VAN VRAAG NAAR VERWACHTING

Wil jij even je schoenen uit doen? Je geeft je kind met deze vraag een keuze. Dan moet je het woordje 'nee' ook accepteren. Daarom is het beter om een verwachting te scheppen in plaats van een vraag te stellen. Bijvoorbeeld: 'Ik wil dat je je schoenen even uit doet'.



### 05 ●●● ZORG GOED VOOR JEZELF EN BLIJF UIT DE EMOTIE

Jij bent ook maar een mens! Ook jij leert, net als je kind, met vallen en opstaan. Zie je het even niet meer zitten, neem even een time-out en blijf uit de emotie. Doe een stap naar achter, kom tot jezelf en ga dan pas handelen!