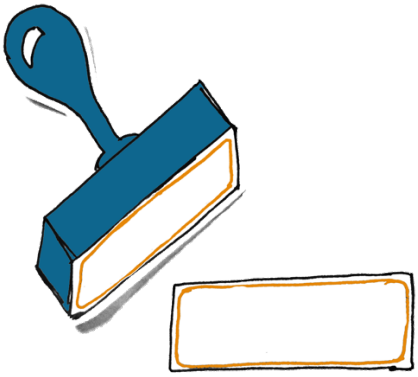
Inprent fase
Corrigeren van gedrag



Keur het gedrag af

"Als je iemand slaat is dat niet aardig, dat wil ik niet meer zien"

Keur niet het kind af

"Wat ben jij een onaardig kind!"



Corrigeren van gedrag

Doel van deze oefening is begrijpen wat het verschil is tussen afkeuren van het gedrag van het kind en afkeuren van het kind zelf.
Vooral in de inprentfase is dit heel belangrijk. In deze fase nemen kinderen als een spons dingen op. Alles wat ze horen wordt opgenomen en opgeslagen. Stel dat je als kind vaak hoort:
"Jij bent een dom kind" "Jij bent een slordig kind" "Jij bent een brutaal kind" "Jij bent een bang kind"
Hoe zal dit kind over zichzelf gaan denken?

Oefenen met corrigeren van een kind met situatiekaartjes

Pak de situatiekaartjes leg ze op tafel.

- *Wie herkent een situatie? Hoe zou je normaal reageren?*
- *Hoe kun je gedrag corrigeren? Gedrag afkeuren en niet het kind.*
- *Wat kun je zeggen? Wat is het gedrag dat je kunt benoemen?*

Je kunt iedereen voor zichzelf op laten schrijven of samen hierover praten in de groep.

Rollenspel

Je kunt dit ook in de vorm van een rollenspel doen. De een speel een kind die het gedrag dat op de situatiekaart staat vertoont. De ander een ouder die daar iets van wil zeggen.

Antwoorden

Voorbeelden van antwoorden per situatie staan op de achterkant van de kaartjes. Zowel een voorbeeld waar bij het kind wordt afgekeurd als een voorbeeld waarbij het gedrag wordt afgekeurd.
Deelnemers kunnen natuurlijk ook andere goede antwoorden verzinnen.

Nabespreken

We zullen het als ouders niet altijd goed doen. Belangrijk is dat we ons best doen en als we beseffen dat we iets niet zo handig hebben gedaan dit durven toegeven en bespreken. Ook met onze kinderen.

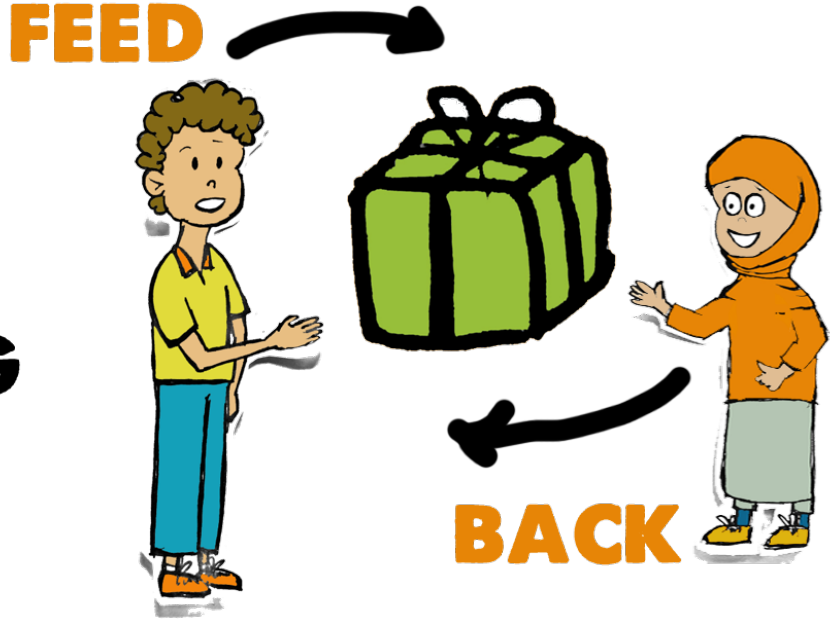
Dus als je per ongeluk toch eens iets zegt omdat je moe en geïrriteerd bent en je hebt daar spijt van. Wees niet bang om dit later met je kind te bespreken. Leg uit waarom je zo reageerde en vertel wat je eigenlijk had willen zeggen.

Zo leert je kind dat volwassenen ook niet perfect zijn en dat het oké is om sorry te zeggen en je fouten toe te geven.



Oefenen met feedback geven met de Ik boodschap

GEEF EN ONTVANG



ALS EEN KADOOTJE

Feedback geven en grenzen stellen met de “Ik boodschap” - uitleg

Wanneer je iemand iets wilt zeggen dat je lastig vindt, negatieve feedback wilt geven, helpt het om dit te doen met een IK boodschap.

Het doel van de Ik boodschap is om conflicten te vermijden, begrip te kweken en te zorgen dat de ander zich gerespecteerd voelt, wat de kans op een positieve reactie vergroot.

Je begint met 'ik', beschrijft het gedrag dat je opvalt, benoemt je gevoel en legt uit wat je wens is voor de volgende keer. Een **ik-boodschap bestaat eigenlijk uit 4 stappen**

1. **Benoem het feitelijke gedrag:** Beschrijf objectief wat je hebt gezien of gehoord.

   Voorbeeld: "Ik zie dat de vuile vaat nog in de gootsteen staat."

2. **Geef je gevoelens aan:** Vertel wat dit gedrag bij jou oproept.

   Voorbeeld: "... ik vind het lastig dat..." of "... dat maakt me boos/verdrietig..."

3. **Leg uit waarom:** Benoem het gevolg dat dit gedrag voor jou heeft.

   Voorbeeld: "... omdat ik de vaat dan wel zelf moet doen."

4. **Formuleer je wens:** Geef aan wat je graag zou zien in de toekomst.

   Voorbeeld: "Ik zou het fijn vinden als de vaat direct in de vaatwasser gezet kan worden."

Kenmerken van een ik-boodschap:

- **Focus op jezelf:** De boodschap gaat over wat *jij* voelt en ervaart, niet over wat de ander fout doet.
- **Vermijdt beschuldigingen:** Je gebruikt geen 'jij-boodschappen' die vaak leiden tot verdediging of discussie, zoals "Jij ruimt nooit je spullen op".
- **Bevordert begrip:** Het nodigt de ander uit om jouw kant van het verhaal te begrijpen en stimuleert samenwerking in plaats van conflict.
- **Assertief:** Het is een assertieve manier van communiceren die helpt grenzen te stellen en je eigen behoeften duidelijk te maken.