

Zo moedig je je kind effectief aan

Je kind stimuleren door aanmoediging betekent NIET dat je ALLEEN aandacht aan je kind besteedt als hij dat verdiend heeft. Het betekent dat je bepaald gedrag extra belooft.

Wel doen

- ❑ **Houd vast aan 5:1** – Zeg vijf positieve dingen tegen je kind voor iedere correctie die je geeft.
- ❑ Wees **royaal met aanmoediging** en aandacht voor gewenst gedrag. Hoe ernstiger de gedragsproblemen van een kind, hoe meer (structurele) aanmoediging nodig is om dit gedrag te veranderen.
- ❑ Zorg dat je kind veel **kansen** krijgt om **succes** te hebben en let goed op momenten dat je je kind een kans kunt geven. Kijk of je iets kunt doen waardoor het makkelijker voor je kind wordt om gewenst gedrag te laten zien. Geeft bijvoorbeeld instructies.
- ❑ Het hoeft **niet perfect**. Ook als je kind iets maar voor de helft goed doet, is het goed om hem aan te moedigen.
- ❑ Verdeel gedrag in **kleine, haalbare stappen** en stimuleer je kind om deze stappen te zetten. Als een stap toch te moeilijk is, maak je de stap kleiner.
- ❑ Moedig je kind aan om te groeien door duidelijk te zeggen: **dit kan jij!**
- ❑ Leer je kind dat goed gedrag hem iets oplevert: **als** hij zich **goed gedraagt, dan** wordt hij **beloond**.
- ❑ Complimenten en positieve aandacht zijn **krachtige manieren** om je kind aan te moedigen. Soms is er meer nodig. Dan onderstreep je de complimenten met iets zichtbaars, bijvoorbeeld stickers of muntjes.
- ❑ Gebruik **beloningskaarten** en andere gestructureerde systemen. Kaarten helpen ouders en kinderen om te onthouden wat ze afgesproken hebben en stimuleren ouders om goed te letten op wat er goed gaat.
- ❑ Kies **gevarieerde beloningen**. Beloningen moeten belangrijk zijn voor het kind en haalbaar voor de ouders. Door verschillende beloningen te kiezen en deze af te wisselen, blijft een beloning langer belangrijk voor een kind.
- ❑ Maak **duidelijk** wat je **verwacht**. Leer je kind wat hij moet doen om een beloning te krijgen.
- ❑ Blijf bij je verwachtingen en blijf het systeem zo gebruiken zoals je hebt **afgesproken**.
- ❑ **Reageer meteen**. Laat een beloning direct volgen op het gewenste gedrag.
- ❑ **Geef echt een compliment**. Laat je kind merken dat je tevreden bent en dat je het meent.