

# Positive Discipline Tools

52 kaarten om je vaardigheden als opvoeder te vergroten

## Het Keuzerad voor boosheid



- 1) Leer je kinderen dat gevoelens altijd goed zijn, maar wat je doet niet altijd goed is.
- 2) Op een moment dat je kind zich rustig voelt laat je het keuzerad voor boosheid zien en bespreek je respectvolle alternatieven om met boosheid om te gaan.
- 3) Als je kind boos is, bevestig zijn/haar gevoelens en bied daarna een keuze: "Wat zou jou nu helpen – een positieve time-out of iets uit het keuzerad?"

Bron: Positive Discipline boeken ©Jane Nelson en Lynn Lott

## Tegenspraak



Ga niet overal tegen in. Dat veroorzaakt een machtsstrijd of wraakcyclus.

- 1) Bevestig gevoelens: "Ik zie dat je echt boos bent."
- 2) Neem verantwoordelijkheid voor jouw aandeel. "Ik realiseer me dat ik niet respectvol tegen je praatte en boos of kritisch klonk."
- 3) Laten we even wat tijd nemen om kalm te worden totdat we respectvol kunnen zijn.

Bron: Positive Discipline boeken ©Jane Nelson en Lynn Lott

## Bekrachtig je kinderen



Deel verantwoordelijkheid met kinderen zodat ze vaardigheden ontwikkelen om invloed te hebben op hun eigen leven.

- 1) Leer ze vaardigheden.
- 2) Richt je samen op oplossingen.
- 3) Heb vertrouwen in je kinderen.
- 4) Laat los (in kleine stapjes).
- 5) Vergroot hun zelfbewustzijn door te vragen: "Hoe voel je je? Wat denk je? Hoe bereik je hiermee wat je wilt in je leven?"

Bron: Positive Discipline boeken ©Jane Nelson en Lynn Lott

## Bemoediging



"Een kind heeft bemoediging nodig zoals een plant water" – Rudolf Dreikurs

- 1) Een kind dat zich misdraagt is een ontmoedigd kind. Als kinderen zich storend voelen, verdwijnt het storende gedrag.
- 2) Bemoedig door eerst connectie te maken voordat je corrigeert.
- 3) Iedere suggestie in de Positive Discipline toolcards is ontwikkeld om kinderen te helpen zich bemoedigd te voelen en om vaardigheden te ontwikkelen die ervoor zorgen dat ze zich bekwaam voelen.

Bron: Positive Discipline boeken ©Jane Nelson en Lynn Lott

## Gezinsoverleg



Kinderen leren vaardigheden tijdens het wekelijkse gezinsoverleg.

- Voorbeeld voor het gezinsoverleg:
- 1) Complimenten en waardering
  - 2) Evaluatie van eerder gevonden oplossingen
  - 3) Te kiezen onderwerpen voor de agenda:
    - a) delen van gevoelens
    - b) een gedachtewisseling
    - c) brainstormen over oplossingen
  - 4) De komende week: gebeurtenissen, plannen van de maaltijden, leuke activiteiten en iets lekkers

Bron: Positive Discipline boeken ©Jane Nelson en Lynn Lott

Te koop voor € 17,50 excl. verzendkosten

Mail naar [info@positivedisciplinenederland.nl](mailto:info@positivedisciplinenederland.nl)