

Speel. Leer. Groei. Samen.

Vergroot
veerkracht
met
bemoedigende
woorden
en
daden.



Inhoud

Wat definities en een oefening

p. 3-7

Vormen van bemoediging

p. 8

Waarom is bemoediging nodig?

p. 9

Wat is bemoediging helemaal niet?

p. 10

Fouten zijn geweldige leerkanen

p. 11

Bemoediging in Positive Discipline

p. 12

Een oefening

p. 13-14

Lof en prijzen vs. bemoediging

p. 15

Langetermijneffecten van bemoediging

p. 16

Bemoedigende taal - aan de slag

p. 17-23

Focus en intentie

p. 24-25

Positive Discipline workshop en cursus

p. 26-29



Neem alvast pen en papier.

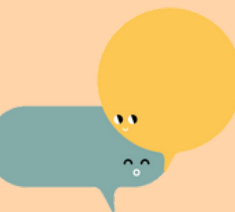
De analoge manier van werken vind ik nog steeds geweldig. Omdat dat - voor mij althans - minder vluchtigheid en meer focus geeft. In elk geval, zorg ervoor dat je iets kan noteren, maakt niet uit hoe. Waar jij je het beste bij voelt. Breng dan je volle aandacht bij je intentie tot bemoediging.

Neem de tijd om dit e-book door te nemen en geef jezelf en je gezin hiermee een groot cadeau.

Ik voel je goesting om meer te weten.
Here we go.

Bemoediging toont zich in uitspraken en handelingen die het gevoel van **eigenwaarde, authenticiteit, positieve sociale impact, zelfsturing, zelfvertrouwen en veerkracht** ontwikkelen, onderhouden of versterken.

Hupla. Alstublieft.



What 's that you 're saying?

Veerkracht is de mate waarin je kan terugveren naar je oorspronkelijke authentieke staat van welbevinden nadat jou een moeilijke situatie of uitdaging is overkomen. Het gaat over de mate waarin je kan omgaan met lastige gedachten en gevoelens die opduiken nadat je een kleine of grote klap van het leven kreeg.

Zelfsturing gaat over je eigen koers mogen varen, zelf beslissingen nemen, rekening houdend met je leerpotentieel, je waarden en ambities.

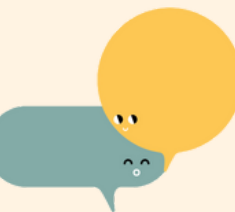
Zelfvertrouwen zegt iets over je functioneren. Het is het geloof in jezelf, het gevoel dat je niemand anders nodig hebt om te bereiken wat je wilt. Het gaat over vertrouwen op je eigen mogelijkheden, over wat je kan of hoe je bent als persoon. Iemand met veel zelfvertrouwen staat zeker in het leven.

Authentiek zijn.

Als je authentiek bent voel je je verbonden met je diepste zelf. Jonge kinderen zijn veel authentieker dan volwassenen. Zij hebben nog weinig strategieën geleerd die hen afleren om naar zichzelf te luisteren of zichzelf te verloochenen, zoals wij volwassenen wel eens durven te doen ...

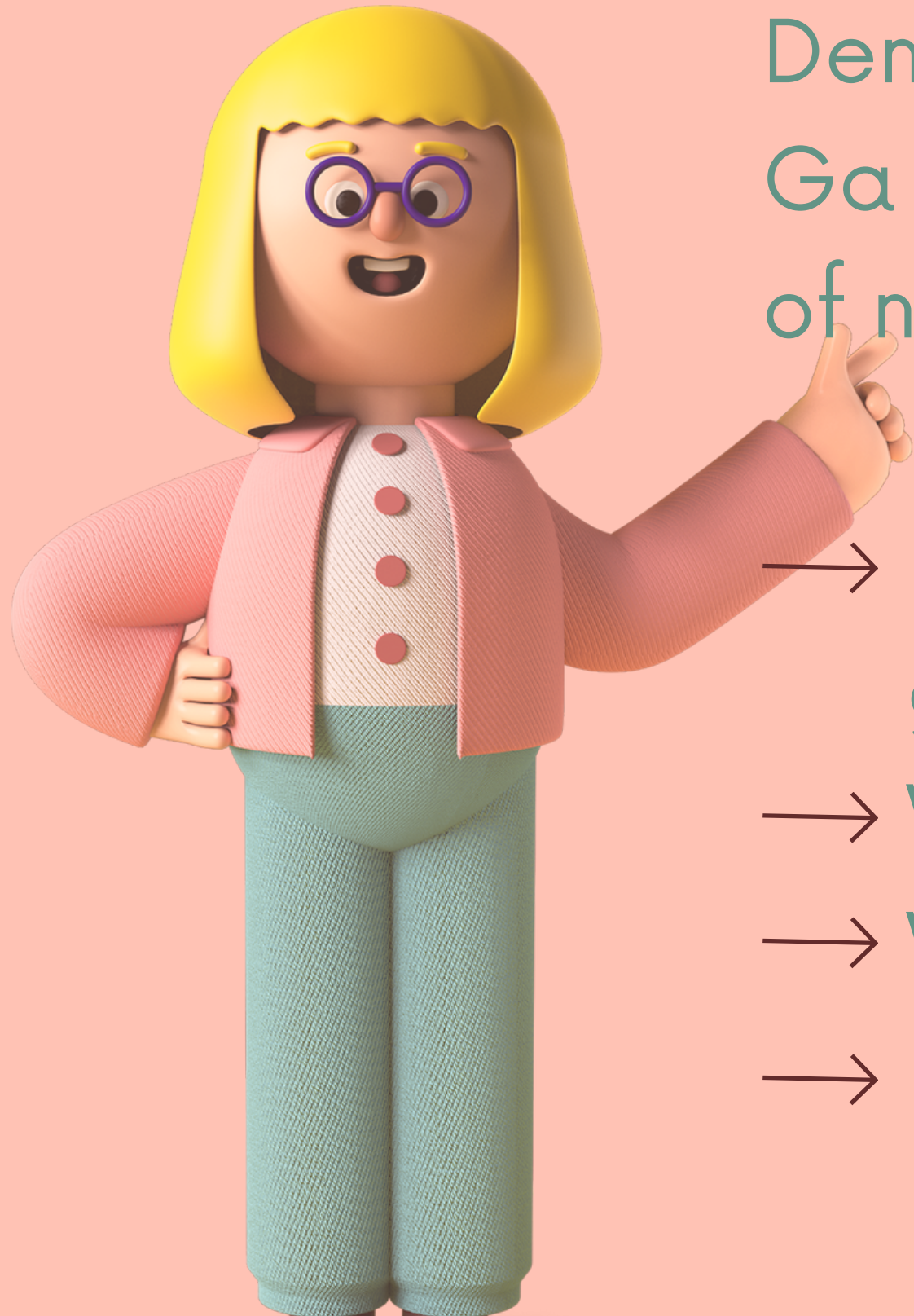
Eigenwaarde is de waarde die je jezelf toeschrijft. Het is veranderlijk en hangt af van de omgeving waarin je je bevindt. Je voelt jezelf bv. heel waardevol als werknemer omdat je daar impact hebt, terwijl je je veel minder waardevol kan voelen als partner of als ouder of als familielid of gelijk welke andere rol die je nog vervult ...

Sociale impact is de mate van invloed /effect /verandering die jij teweegbrengt in je omgeving door je houding, je communicatie, je acties en handelingen.

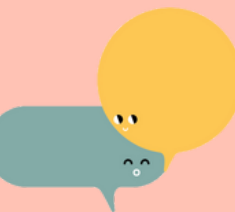


Stel je voor . . .

Denk eens aan vroeger, toen je zelf een kind was. Ga terug naar een moment waarop je je heel blij of net heel verdrietig of bang voelde.



- Naar wie ging jij toen om je indrukken en gevoelens te delen?
- Wat deed of zei die persoon dan tegen jou?
- Wat was er zo fijn aan?
- Hoe weet je dat je geliefd was / bent?

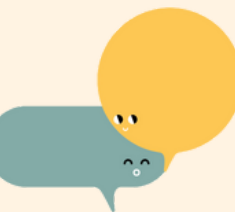


De perso(o)n(en) die ik vertrouwde:

Hij/zij gaf mij dit gevoel:

Hij/zij zei en deed dit:

Ik voel(de) mij geliefd, wanneer



Ik weet het.

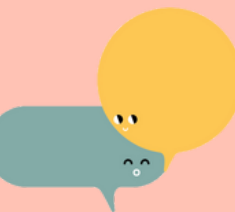
Het is verleidelijk.

Om het enkel in je hoofd te noteren.

Of er misschien zelfs gewoon 'efkes snel' door te gaan.

De tijd nemen en je volle aandacht geven aan iets werkt zeer bemoedigend. 

Misschien toch iets nemen om te schrijven?



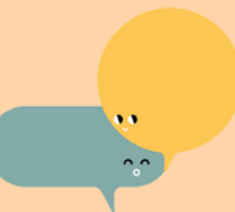
Even terug naar 'jouw persoon'.

Wat zegt & doet zij/hij zodat jij je geliefd voelt?



Dat zijn dus allemaal
vormen van **bemoediging**.

- écht luisteren
- niet zeggen wat je moet denken, voelen of doen
- niet kwaad worden of jou een preek geven
- jou met respect behandelen en je dus niet uitlachen
- rekening houden met jou
- iemand bij wie je je op je gemak voelt
- jou serieus nemen
- jouw vertrouwen niet beschamen
- je 'probleem' niet wegduwen of meteen willen oplossen
- je mag bij hem/haar volledig jezelf zijn, ook met je moeilijke kanten
- niet bang zijn van jouw lastige gevoelens
- niet oordelen of advies geven
- een complimentje geven
- jouw aanwezigheid appreciëren
- meedenken nadat jij daarom gevraagd hebt
- jou niet willen redden
- jou geen schuldgevoel geven
- wat jij zegt niet op zichzelf betrekken
- jouw inzet en bereidwilligheid zien en waarderen



Waarom is bemoediging nodig?

hem/haar/hen?

Ik gebruik in mijn teksten steeds de verwijswaarden 'hij' of 'hem' als ik naar 'het kind' verwijs. Dat schrijft en leest makkelijker, vind ik.



Het basisverlangen van elke mens is om **erbij te horen** en **van belang te zijn**.

Een kind neemt voortdurend besluiten over zichzelf op basis zijn ervaringen, gevoelens en behoeftes die al dan niet vervuld worden. Kinderen zien en horen van alles en interpreteren onbewust hun waarnemingen. Die interpretaties leiden tot overtuigingen die het kind opslaat in zijn brein. Vanuit die overtuigingen trekt het kind besluiten over zichzelf en zijn omgeving en zal het zijn doen en laten bepalen.

bv. Het oudste kind kan bij de geboorte van een tweede kindje in het gezin onterecht gaan besluiten dat mama hem minder graag ziet. Dat resulteert soms in vervelend (wan)gedrag: hangerig zijn, meer aandacht willen, overal 'spel van maken', een stap terug in de ontwikkeling: ineens weer in bed plassen, weer 'gevoederd' willen worden, babytaal spreken ...

Waarom doet het kind dat? Om op die manier toch het verlangen van erbij horen en van belang te zijn te vervullen. Hij kiest - onbewust! - een bepaalde vorm van gedrag in de hoop dat doel te bereiken. Alleen, door zich net vervelender te gedragen of zich zelfs te misdragen, zal het i.p.v. begrip, waardering en verbinding net het tegenovergestelde bereiken bij de ouder/opvoeder: frustratie, boosheid, irritatie, ontoereikendheid, schuldgevoel, machteloosheid ...

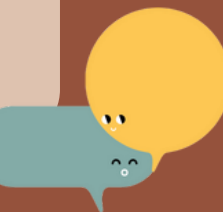
Een lastig kind is dus in feite een ontmoedigd kind. Dat kind zegt met zijn gedrag eigenlijk: "Ik wil er alleen maar bij horen en mij geliefd voelen."

Aan ons dus om de overtuiging en het gevoel achter het gedrag te achterhalen.

Want, een kind IS niet lastig, maar HEEFT het lastig.

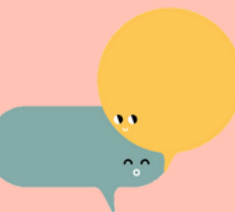
Wat helpt dan? **Bemoediging.**

Kleine disclaimer: bemoediging (focus op handeling) \neq lof/beloning (focus op resultaat)



Wat is bemoediging helemaal niet?

- overmatig loven en prijzen ("Maar zo flink!" bij elk onnozel klein stapje dat een kind zet.)
- overladen met beloningen ("Dat verdient een sticker.")
- je kind "redden": alles voor je kind doen, ook de dingen dat het perfect zelf kan
- je kind overbeschermen door micro-managing
- preken, uitleg geven, lesje leren ("Nu ga je eens goed naar mij luisteren!")
- commanderen, dreigen, roepen ("Als je nu niet stopt met gamen, dan ...")
- straffen (negeren, in de hoek zetten, gunsten afnemen, systematisch roepen ...)
- slachtofferschap ("Dat doet mij echt verdriet." "Na al wat ik voor jou gedaan heb ...")
- schuld, schaamte en pijn ("Denk maar eens goed na over wat je gedaan hebt!")
- onredelijk zijn ("Het kan mij niet schelen, een maand geen telefoon")
- "Ja, maar ..."
- té empathisch zijn
- té streng zijn
- je eigen grenzen niet respecteren
- iets beloven en niet nakomen



Als je nu opmerkt: "Sh*t! Ik doe dat toch wel precies, een of meer van die dingen die je opsomt ..."

Geen paniek.

Je bent absoluut geen slechte ouder. Ik herhaal: je bent absoluut geen slechte ouder. Je hebt misschien zelf nooit geleerd hoe je een kind kan bemoedigen. Of je werd zelf als kind heel weinig of zelfs niet bemoedigd.

Als je graag verder wil met bemoedigend en verbindend opvoeden, dan is het niet helpend om jezelf voor de kop te slaan, te blijven hangen in een zwaar schuldgevoel of zelfmedelijden of jezelf te blijven overladen met negatieve zelfspraak. Maar hey, ik besef zeer goed: dat is niet evident. Het gebeurt mij zeker ook nog: die momenten waarop ik denk dat ik er écht niets van bak als moeder. We zijn niet onfeilbaar; niemand is dat.

Wat kan je doen? Merk het op. Laat dat gevoel toe. Laat het bestaan. Toon compassie, begrip en geduld voor jezelf. Steeds opnieuw. Fouten maken is nodig. Hoe kunnen we anders tonen aan onze kinderen dat je kan leren van fouten?



Bemoediging is 1 van de pijlers van *Positive Discipline*.

- helpt kinderen om zich **verbonden te voelen** (erbij te horen en van betekenis te zijn)
- is **respectvol en bemoedigend** voor alle betrokkenen (vriendelijk en vastberaden tegelijk)
- is **effectief op de lange termijn** (het leert na te denken over wat het kind denkt, voelt en besluit over zichzelf en de wereld – en wat hij in de toekomst moet doen om te overleven en succesvol te zijn)
- leert belangrijke **sociale vaardigheden** en vaardigheden voor het leven (respect, problemen oplossen, samenwerken als ook vaardigheden om thuis, op school en overal bij te dragen.)
- nodigt kinderen uit om te ontdekken hoe **capabel** ze zijn (bemoedigt het opbouwende gebruik van persoonlijke invloed en autonomie)

POSITIVE
DISCIPLINE?



Positive Discipline werd ontwikkeld door dr. Jane Nelsen en is gebaseerd op het werk van Alfred Adler en Rudolf Dreikurs.



Een oefening

Ga terug naar het moment waarop je zelf kind was. Kies je leeftijd.
Lees alle uitspraken in de 1e kolom hardop tegen jezelf of laat iemand anders ze voorlezen aan jou.
Merk op wat je denkt, voelt en besluit over jezelf. Schrijf het daarna op in de 2e kolom.

- 1 - Allemaal tienen! Dat vraagt om een beloning!
- 2- Ik ben zó trots op jou.
- 3- Zié je wel dat je 't kan. Zo blij dat je naar mij luisterde.
- 4- Ik vind de max wat je deed.
- 5- Je hebt het helemaal gedaan zoals ik het wou.
- 6- Je weet precies hoe je mij een plezier kan doen.
- 7- Geweldig! Ik had niets anders verwacht!
- 8- Je bent zo'n schoon / goed / slim ... kind.
- 9- Zo flink van jou.

Wat denk je?
Wat voel je? (1 woord)
Wat besluit je om te doen?

.....

.....

.....

.....

.....

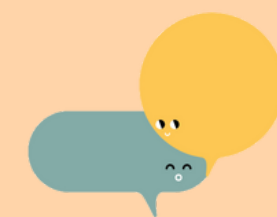
.....

.....

.....

.....

.....





Stel je opnieuw voor dat je zelf een kind bent.
Het is belangrijk dat je de uitspraken écht hoort, dus laat ze zeggen door iemand of spreek ze hardop uit.
Merk op wat je denkt, voelt en besluit over jezelf.
Schrijf op in de 2e kolom. (nadat je alle zinnen hoorde)

op een oprechte, geïnteresseerde en nieuwsgierige manier

- 1- Ik heb gezien hoe hard je hiervoor gewerkt hebt.
- 2- Wow, je zult wel trots zijn op jezelf.
- 3- Hoe voel jij je daarover?
- 4- Zalig. Je hebt het zelf opgelost.
- 5- Ik vertrouw erop dat jij doet wat je kan.
- 6- Jij kunt bepalen wat het beste is voor jou.
- 7- Ik heb er vertrouwen in.
- 8- Ik hou van jou, altijd, wat er ook gebeurt.
- 9- Bedankt om mij te helpen.
- 10- Wat vind jij ervan?

Wat denk je?
Wat voel je? (1 woord)
Wat besluit je om te doen?

.....

.....

.....

.....

.....

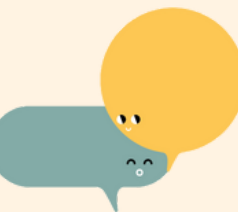
.....

.....

.....

.....

.....



Waar gaat dit over?

De zinnen in de 1e oefening zijn voorbeelden van **lof en prijzen**, terwijl de zinnen in de 2e oefening voorbeelden van **bemoediging** zijn. Er zijn heel wat verschillen tussen de 2, al zijn die niet altijd makkelijk op te merken. Kort gesteld komt het hierop neer:

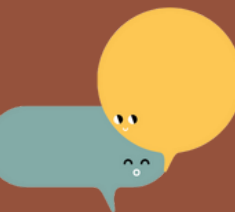
lof en prijzen

gaat over
erkent
ik-boodschap
meest gebruikt bij
nodigt kinderen uit tot
controle ligt
leert
doel
effect op waardegevoel .
langetermijneffect

de **doener**: "Goed gedaan, meisje."
het afgeronde, perfect **product**: "Je hebt het goed gedaan."
beoordelend: "Ik vind de manier waarop je dat deed heel goed."
kinderen: "Je bent zo'n flinke jongen."
veranderen **voor anderen** (goedkeuringsjunkies en people pleasers)
extern: "Wat vinden anderen?"
wat te denken. (afhankelijk van oordeel van anderen)
gelijkvormigheid, doen zoals de rest
voelt zich enkel de moeite waard met goedkeuring van anderen.
afhankelijkheid van anderen

bemoediging

de **daad**: "Bedankt om te helpen."
inzet en vooruitgang: "Je deed wat je kon. Dat is het belangrijkste."
zelfsturend: "Ik waardeer je medewerking."
volwassenen: "Merci voor de hulp."
veranderen **voor zichzelf** (innerlijke koers bepalen, zelfsturing)
intern: "Wat vind ik?"
na te denken. (eigen mening of oordeel)
begrip: "Wat denk/leer/voel je?"
voelt zich de moeite waard **zonder goedkeuring van anderen**.
zelfvertrouwen, zelfbewustzijn



Langetermijneffecten van lof en bemoediging

Lof voedt het zichtbare deel van de ijsberg (= gedrag), maar komt niet onder de oppervlakte (= gevoel willen hebben van erbij horen en van belang te zijn).

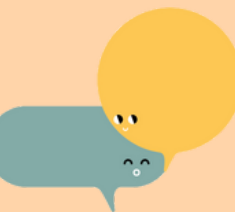
Natuurlijk wil elk kind af en toe eens horen: "Ik ben trots op jou!" En dat is ook helemaal oké. Het is niet de bedoeling om paranoïde te worden en nooit meer je kind te prijzen!

Rudolf Dreikurs zegt: "Prijzen en lof, hoe nodig dat soms ook lijkt, moet met mate gebruikt worden, want het kan leiden tot een **afhankelijkheid voor goedkeuring**. Gebruiken we het te veel dan het onzekerheid veroorzaken omdat het kind angstig kan worden niet meer te kunnen voldoen aan verwachtingen."

Je kan het dus zien als snoep: af en toe een snoepje eten: perfect oké! Lof en prijzen werkt net op dezelfde manier: het voedt de directe behoeftebevrediging. Bemoediging staat dan voor de gezonde voeding die we elke dag nemen. We zien of voelen het effect misschien niet meteen, maar op lange termijn is het zeer heilzaam.

Bemoediging helpt mensen een gevoel van persoonlijke waarde en bekwaamheid te ontwikkelen.

Loven en prijzen werkt ontmoedigend als een kind daar systematisch mee overladen wordt. Bemoediging zorgt ervoor dat je kind een beter gevoel krijgt over zichzelf en meer moed krijgt om zijn eigen taken op te pakken en uit te voeren.



Oké, ik ben mee. Hoe begin ik eraan?

Awel. Bij het **begin**.

#1 — Je zet je nieuwsgierigheidsknop aan.

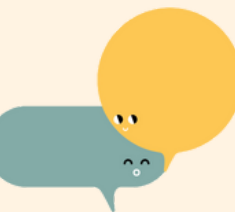
#2 — Je leest alle uitspraken en handelingen door.

#3 — Je besluit om er een paar uit te proberen.

#4 — Bij elke interactie met je kind herinner je je deze woorden van bemoediging. Je mag spieken.

#5 — Heb geduld en neem de tijd om te oefenen.

#6 — Fouten zijn geweldige leerkansen. Wees lief voor jezelf als het jou nog niet meteen lukt. 😊



Bemoediging 2.0

01 Toon DANKBAARHEID, ook voor vanzelfsprekendheden.

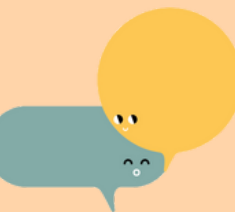
- Dank je!
- Ik ben dankbaar voor ...

02 Leg de nadruk wat het kind zijn TALENT kan betekenen voor anderen.

- Nu kan je muziek spelen voor ons allemaal!
- Zijn er leerlingen die moeite hebben met wiskunde die je nu kan helpen?

03 Toon EMPATHIE.

- Dat moet heel leuk zijn geweest voor jou.
- Dat is vervelend, hé.
- Het lijkt alsof je het echt fijn vindt. Is dat juist?



04

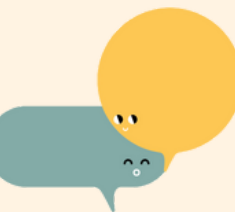
Toon de SOCIALE IMPACT van wat het kind deed. (bijdrage)

- Toen jij ... kon ik 5 minuutjes rusten.
- Je hebt Suzy echt geholpen door ... te doen.
- Merci, dat hielp echt.
- Het was heel attent van jou om ...
- Ik waardeer ... heel erg, want het maakte mijn taak iets makkelijker.
- Ik heb je hulp nodig.

05 Versterk het gevoel van UNIEK ZIJN.

- Ik verwacht niet van jou dat je alles ziet op de manier zoals ik dat doe.
- Jij bent de enige jij.
- Groen is echt jouw kleur!
- (bij een tekening) Jouw bomen hebben een groot bladerdak.
(beschrijf wat je ziet en probeer geen oordeel te vellen als 'zo mooi!')

*Get in
the mood,
baby.*



Goed bezig, gastjes.

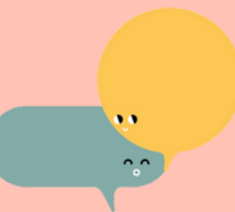


06 Verhoog het gevoel van ZELFBESCHIKKING / AUTONOMIE

- Ik wil graag dat je ... doet. Jij kiest hoe en wanneer.
- Je kan je jas thuislaten als dat is wat je wil.
- Zet jij de tv uit of doe ik dat?
- Wat denk jij hiervan?

07 Focus op HANDELING i.p.v. RESULTAAT

- Je hebt je schoenen zelf dicht gedaan. (i.p.v. Maar zo flink!)
- Je hebt je kamer opgeruimd. (i.p.v. Zie ne keer hoe proper dat dat hier nu ligt)
- O, je hebt een tekening voor mij gemaakt. (i.p.v. Zo moooi!)



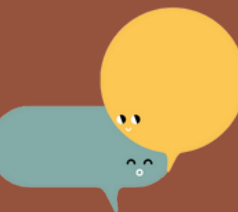
Zie die harten groeien.

08 Erken de GEVOELENS van je kind.

- Ik begrijp dat het moeilijk is.
- Vertel eens: wat maakt dat je je zo voelt?
- Teleurstelling is een lastig gevoel, hé.
- Ik ben geïnteresseerd in alles wat jij denkt en voelt.
- Bang zijn is oké. Ik ben ook soms bang.

09 Heb VERTROUWEN in je kind. (nadat je eerder al oplossingsgerichte strategieën hebt aangereikt en geoefend met je kind)

- Jou kennende zal het je lukken.
- Ik heb vertrouwen in jouw aanpak.
- Ik respecteer hoe jij hierover denkt.
- Oké, dat is moeilijk. Jullie vinden wel een manier om eruit te komen.
- Jij kan dit. Je vindt wel een manier om dit op te lossen. Mocht je hulp nodig hebben: ik ben hier.
- Ik vertrouw erop dat je zelf een oplossing kan vinden.





10

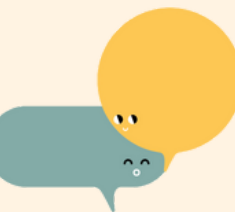
Erken de INSPANNING en de VERBETERING

- Ik zie dat er veel werk is in gekropen.
- Ik ben heel blij dat je probeerde.
- Het lijkt alsof je er hard aan gewerkt hebt.
- Het lijkt alsof je veel tijd gependend hebt om er goed over na te denken.
- Ik zie dat jullie overeenkomen.
- Kijk naar de vooruitgang die je maakte in ...
- Je bent echt aan het beter worden in ...
- Je hebt je doel nog niet bereikt, maar kijk hoe ver je al gekomen bent.

11 LEEF HET VOOR - DOE HET VOOR - TOON

- Spreek lief tegen jezelf, zeker hardop. I.p.v. "Ma gij kalf", zeg: "Oeps! Dit ga ik even moeten oplossen."
- Als de kinderen het horen, zeg tegen jezelf: "Vlot geparkeerd, mama."
- Lees zelf een boek in de zetel. Misschien volgt je kind ook wel.
- Geef je kind de ruimte door zelf meer stil te zijn.
- Luister écht naar je kind als het iets vertelt: geen mening/uitleg/advies.

Blijven
gaan!



Het is makkelijker om uitspraken te doen waarover we niet moeten nadenken. Hier een aantal opties die helpen om het (zelf)bewustzijn te vergroten en de focus leggen op (zelf) problemen oplossen in plaats van enkel te reageren vanuit angst of bezorgdheid.

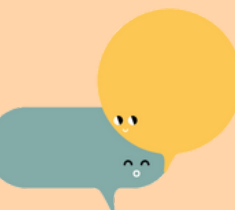
Wat zeg je in de plaats van 'Voorzichtig, hé!'

Help je kind zijn **bewustzijn te vergroten** door te vragen/zeggen:

Help je kind **problemen op te lossen** door te vragen:

- Heb je **gemerkt hoe** ... (glad die stenen zijn, sterk die tak is)?
- Zie je ... (die brandnetels, vrienden in de buurt)?
- Probeer om je ... **te gebruiken**. (handen, voeten, armen, benen)
- Probeer om ze ... **te bewegen**. (voorzichtig, snel, krachtig)
- Hoor je ... ? (de wind, het water, de vogels)
- Voel je ... ? (de warmte van het vuur, de grond onder je voeten)
- Voel je je ... ? (bang, moe, veilig, dapper)

- Wat is je **plan om...** ? (de rivier over te steken, dat gebroken glas op te ruimen?)
- Wat heb je **nodig** ... ? (om naar school te vertrekken, voor je knutselwerk)
- Waar ga je ... ? (die steen leggen, in de boom klimmen, dat gat graven)
- Hoe ga je ... ? (naar beneden/boven komen, oversteken, de trap op)
- Wie gaat ... ? (met je mee, jou helpen als 't nodig is)

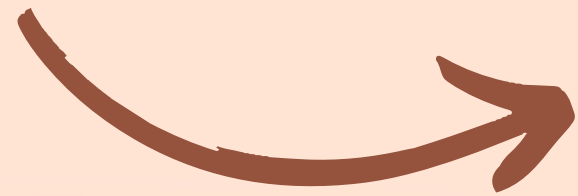


Het kan wat **ongemakkelijk aanvoelen** om bemoedigende taal te gebruiken omdat we dat maatschappelijk gezien niet echt kennen. Je doet dus eigenlijk een beetje **pionierswerk**. Als je ervoor kiest om vanaf nu van bemoediging een prioriteit te maken, dan help ik je graag!

Ik begeleid je met alle plezier in de inspanning die jij doet om je kinderen en jezelf meer rust en plezier en een fijnere relatie met elkaar te gunnen. Want als je je richt op bemoediging en in staat bent om jezelf de juiste plek in de opvoeding te geven, dan raakt jouw emmer minder snel vol en kan je geduldiger zijn. **Je hebt dus ook minder kans / nood om te ontploffen.**

Jij en ik werken met jouw specifieke vragen en bekommernissen, dus helemaal op maat.

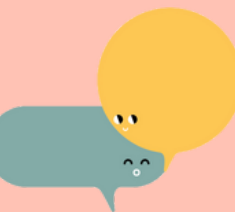
Nog even recapitulieren:



Bemoediging helpt kinderen ...

- beter te luisteren
- mee te werken
- verantwoordelijkheid op te nemen voor hun gedrag
- zelf problemen op te lossen
- zelfdiscipline te ontwikkelen
- te groeien in zelfvertrouwen
- op een gezonde manier met emoties om te gaan
- respect te krijgen en te geven

WHAT'S NOT TO
LIKE, BABY?



0 ja. Nog een bijzonder belangrijke mededeling.

NEEM. DE. TIJD. OM. TE. OEFENEN.

Deze tips zijn **geen quick fixes**. Oefenen is belangrijk.

Net zoals jij geduld opbrengt voor je kinderen als ze leren stappen, fietsen of autorijden ... geef alsjeblief jezelf de tijd en de ruimte om deze nieuwe skills te voelen en onder de knie te krijgen. Je verwacht toch ook niet dat je baby-peuter na poging 1 volledig zelfstandig en vlot rondstapt zoals een volleerde acrobaat op een eenwieler? Het is een proces van trial & error, net als het leven zelf.

Onthoud: practice makes progress.

Verleg je **focus en intenties**: wees gericht op

- problemen oplossen i.p.v. je kind een lesje leren
- het leerproces i.p.v. het resultaat
- wat er áchter gedrag schuilgaat: de gevoelens, behoeftes en overtuigingen
- wederzijds respect, samenwerking en verantwoordelijkheid

Zorg ervoor dat je woorden, houding, intentie en handelingen congruent zijn. Anders is het ook maar een lege doos of een scheet in een fles. (en dan krijg ik klachten omdat bemoediging niet werkt. *knipoog*)



Door te focussen op het leerproces en op wat achter gedrag van kinderen schuilgaat krijg je het resultaat wat jij wil.



Enkele
getuigenissen
van ouders en
opvoeders die
met de
bemoedigende
tools van **Positive
Discipline**
hebben leren
werken.



- "Ik heb een betere relatie met mijn kinderen."
- "Mijn eigen boosheid en frustratie zijn verminderd."
- "Er is minder geroep, merk ik."
- "Er is minder machtsstrijd."
- "We hebben meer plezier als gezin."
- "Ik vind opvoeden precies wel toffer zo."
- "Ik word beter in problemen oplossen."
- "Ik heb meer vertrouwen in mijn opvoedingsskills."
- "Ik kalmeer mezelf i.p.v. te reageren."
- "Ik blijf zelf bij de grenzen die ik aangaf."
- "Ik heb geleerd dat mijn kind ook dingen leert zonder straf."
- "Ik ben hoopvoller in het beeld dat ik heb over de volwassene tot wie mijn kind zich nu ontwikkelt."
- "Ik respecteer mijn kinderen en mezelf nu meer."

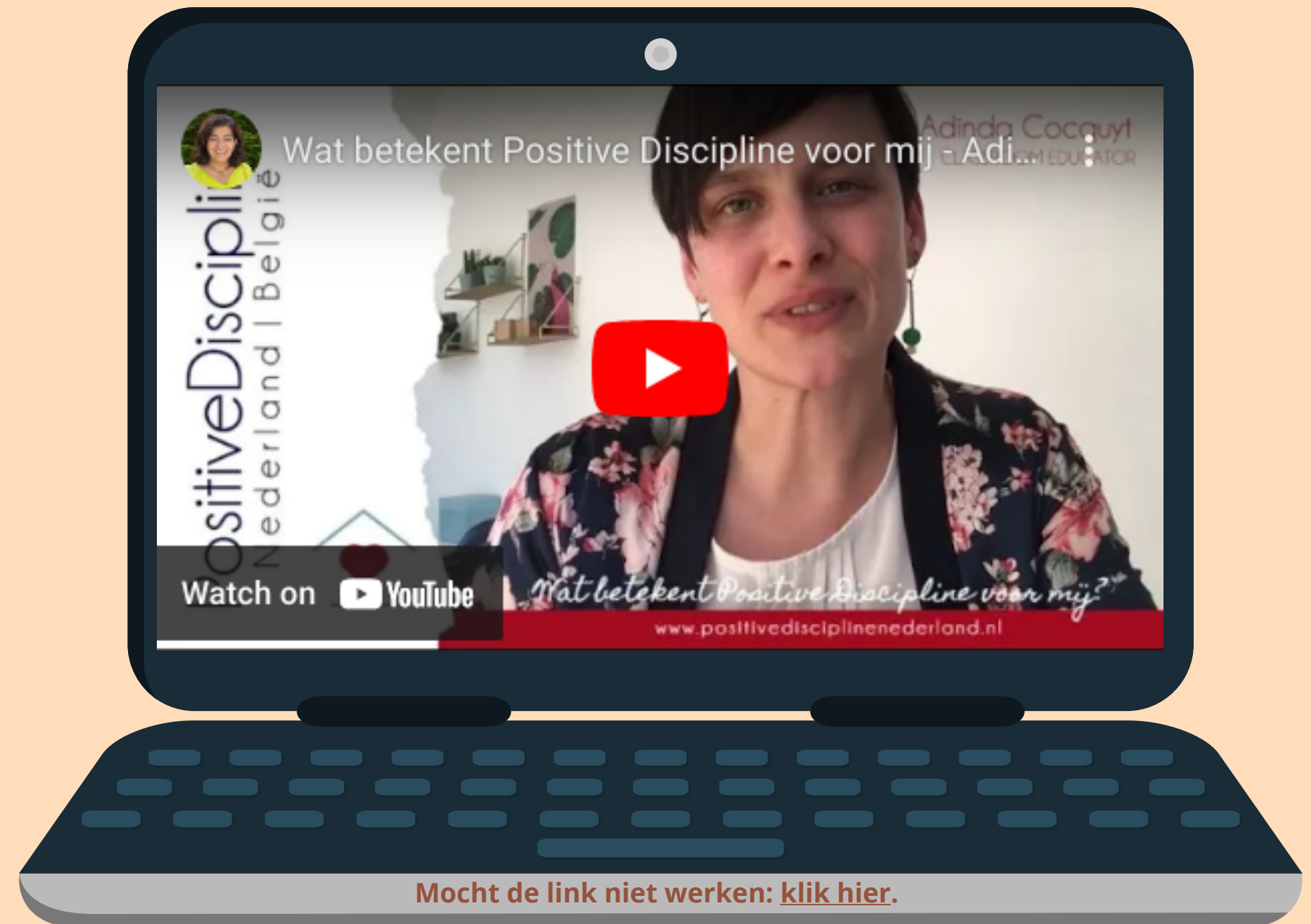


Heb jij even geluk, zeg.

Sinds februari 2020 ben ik **Positive Discipline Classroom en Parent educator**.

Dat betekent dat ik het gedachtegoed en de tools van Positive Discipline mee help verspreiden d.m.v. het organiseren van **workshops** en **oudertrainingen** gericht op opvoeden met Positive Discipline.

In dit filmpje formuleer ik wat Positive Discipline voor mij betekent. Anderhalve maand in volle lockdowntijd (eind april 2020) en ik zie eruit zoals zovele moeders er toen - en soms nog - uitzien: ont-zet-tend vermoeid. (maar wel enigszins gelukkig. :)



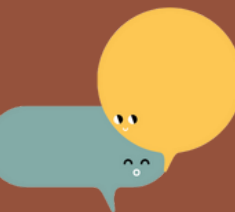
Training Ontspannen en mindful ouderschap

–met *Positive Discipline*

START 03/05/24!

Voor meer info:

[Check mijn website.](#)



Omdat volwassenen even goed bemoediging kunnen gebruiken, hier zie: een vers vleugje komt jouw richting uit gevlogen!

Vind mij:

 www.adindacocquyt.be

 ontspannenouderschap9000@gmail.com

 <https://www.facebook.com/devolgende1000dagen>

Word lid van mijn besloten FB-groep [Ouderschouders](#).

