

Zelfmanagementsysteem

Naam kind: _____ Datum: _____

Gedragsdoel: _____

Als het vorige doel behaald is kan een vervolgdoel zijn: _____

Laat uw kind eerst zelf zijn/haar gedrag aankruisen. Parafeer als u het ermee eens bent.

			Paraaf kind	Paraaf ouder
Totaal				

Bij minstens _____ verdien ik een beloning.

Beloning: _____
gehaald? Ja/nee.

Handtekening kind: _____

Handtekening ouder: _____ Datum: _____

WERKWIJZE BIJ HET ZELFMANAGEMENTSYSTEEM

- Bepaal welk gedrag u en uw kind willen veranderen. *Bijvoorbeeld: het doorgaan met grapjes maken terwijl een ander het niet meer leuk vindt.*
- Bedenk welk gedrag hiervoor in de plaats moet komen. *Bijvoorbeeld: ik stop met grapjes maken wanneer de ander zegt dat hij het niet meer leuk vindt.*
- Oefenen met uw kind het gedrag dat u wilt zien: geef aan waarom het gedrag handig is, geef voorbeelden van hoe het wel en niet moet, gebruik een rollenspel.
- Bepaal een manier om het gedrag op te schrijven.
- Laat u kind (onder uw begeleiding) zijn eigen gedrag opschrijven. Help uw kind te herinneren welk gedrag u wilt zien.
- Spreek af wanneer uw kind een beloning verdient en leer uw kind zelf in de gaten te houden of hij vooruitgaat.

Naam kind: *Jaden* Datum: _____

Gedragdoel:

Ik stop met mijn gedrag (bijvoorbeeld grapjes maken) wanneer een ander daarom vraagt.

Als het vorige doel behaald is kan een vervolgdool zijn:

Ik stop uit mezelf met mijn gedrag wanneer ik zie dat een ander het niet meer leuk vindt.

Laat uw kind eerst zelf zijn/haar gedrag aankruisen. Parafeer als u het ermee eens bent.

	<i>Hoeveel keer ben ik gestopt?</i>	<i>Hoeveel keer ben ik niet gestopt?</i>	Paraaf kind	Paraaf ouder
<i>Periode</i>				
<i>1e uur</i>	<i>8x</i>	<i>3x</i>		
<i>2e uur</i>	<i>10x</i>	<i>2x</i>		
<i>3e uur</i>				
Totaal				

Bij minstens 80% gestopt verdien ik een beloning.

Beloning: *5 minuten langer een spelletje doen met papa* _____
gehaald? Ja/nee.

Handtekening kind: _____

Handtekening ouder: _____ Datum: _____

WERKWIJZE BIJ HET ZELFMANAGEMENTSYSTEEM

- Bepaal welk gedrag u en uw kind willen veranderen. *Bijvoorbeeld: het doorgaan met grapjes maken terwijl een ander het niet meer leuk vindt.*
- Bedenk welk gedrag hiervoor in de plaats moet komen. *Bijvoorbeeld: ik stop met grapjes maken wanneer de ander zegt dat hij het niet meer leuk vindt.*
- Oefenen met uw kind het gedrag dat u wilt zien: geef aan waarom het gedrag handig is, geef voorbeelden van hoe het wel en niet moet, gebruik een rollenspel.
- Bepaal een manier om het gedrag op te schrijven.
- Laat u kind (onder uw begeleiding) zijn eigen gedrag opschrijven. Help uw kind te herinneren welk gedrag u wilt zien.
- Spreek af wanneer uw kind een beloning verdient en leer uw kind zelf in de gaten te houden of hij vooruitgaat.