# Vragen bij les 3 – Analyse van jouw situatie thuis

In deze les ga je op een gestructureerde manier bekijken wat er bij jou thuis anders moet. Want in deze training kan ik je geen kant-en-klaar-antwoord geven, per situatie is het anders. Net als in een coachgesprek ga ik je begeleiden in het onderzoeken naar wat je bij jou thuis kunt doen om meer rust te creëren. Hieronder vind je een vragenlijst. Heb je meer kinderen van wie je zou willen dat het gedrag verandert? Print de bijlage dan meerdere keren, zodat je de vragen voor elk kind apart kunt beantwoorden.

Deze vragen beantwoord ik over:*(naam kind)*

## Over het probleem

1. Beschrijf het probleemgedrag waar je tegenaan loopt. Waar heb je vooral last van? Wat stoort je het meest?

## Over de oplossing

1. Waar zou je aan merken dat het probleemgedrag opgelost is? Wat is er dan anders? Wat doet je kind dan anders?

1. Wat moet je kind nog leren, om bij deze oplossing te komen? Je kunt meer dingen noemen, dit zijn de leerdoelen.

1. Hoe kun jij je kind helpen, om dat te leren? Heb je bij de vorige vraag meerdere leerdoelen opgeschreven, schrijf dan per leerdoel op hoe jij daarbij kunt helpen.

 *Bijvoorbeeld:
Hij moet zelfstandiger worden -> ik ga hem meer taakjes en verantwoordelijkheden geven
Ze moet dingen oplossen zonder piepen -> ik ga andere manieren van reageren met haar oefenen*

## Over de behoefte van je kind

1. Waar denk je dat je kind vooral behoefte aan heeft – als hij dit gedrag vertoont? Denk aan woorden als: veiligheid, grenzen, rust, afwisseling, bevestiging, aandacht….

1. Op welke manieren kun jij nog meer gehoor geven aan deze behoefte?

## Wat werkt wel?

1. Denk nog eens aan het doel, de oplossing (vraag 2). Wanneer laat je kind dit gedrag al wél zien? Bij wie, op welke tijdstippen, in wat voor situaties…?

## Slotvraag

1. Met in gedachten je antwoorden op alle vragen, de behoefte van je kind, de dingen die je kind nog moet leren, de manier waarop jij kunt helpen…. Waar ga jij dan de komende weken bij je kind op focussen, zodat je een stapje dichter bij de oplossing komt?