

Wat is goed voorbeeldgedrag? In deze toolkit ga je onderzoeken hoe je dat kan bepalen.

[View this email in your browser](#)

# HET BEGINT BIJ MIJ TOOLKIT

## VOOR OUDERS, MEDE-OPVOEDERS EN SUPPORTGROEPEN

Nummer 15 – april 2017



## Voorbeeld zijn

Je hebt een smartphoneloze zondag ingelast, want je vindt dat je kind veel te veel achter dat scherm zit. De regel geldt voor het hele gezin, dus ook voor jou. 's Ochtends gaat alles nog goed. Je kind leest een boek en jij rommelt wat in de keuken. Maar 's middags ben je zelf toch wel nieuwsgierig naar alle updates. En niet veel later zit je op de bank met je scherm in je handen. Oei, van je telefoon afblijven blijkt ook voor jezelf moeilijker dan je dacht!

## In deze toolkit

Wat is goed voorbeeldgedrag?

Dat bepaal jij! Als ouder weet je meestal heel goed wat je kind nodig heeft. In deze toolkit ga je onderzoeken hoe je dat kan bepalen. Dit doen we door kort te herhalen hoe de leeftijd van je kind invloed heeft op het leren van nieuw gedrag door je kind.

Daarnaast staan in het werkblad oefeningen om bewust te worden van wat jij belangrijk vindt, jouw waarden.

Tot slot is er een oefening voor het hele gezin,

**HET BEGINT**  
**BIJ MIJ**  
**HETBEGINTBIJMIJ.NL**

want samen praten is de derde stap voor gedragsverandering: 1. Denk 2. Schrijf 3. Deel 4. Actie!

# MIJN ROLLEN EN VERANTWOORDELIJKHEDEN



## Wanneer ben ik het goede voorbeeld?



Wil je graag dat je kind veel buiten speelt? Dan is het belangrijk dat je zelf veel buiten bent. Vind je het belangrijk dat je kind eerlijk is? Wees zelf eerlijk. Want: kinderen zien, kinderen doen! Als ouder ben je natuurlijk het grootste voorbeeld voor je kind, maar ook andere mensen, televisie en social media hebben invloed.



Tijdens de Het Begint Bij Mij bijeenkomsten heb je aandacht besteed aan jouw 'poortwachtersrol'. Dit betekent dat jij invloed hebt op wat je kind leert, doordat jij als ouder voor een groot deel kunt bepalen waarmee je kind in aanraking komt. Jij staat bij de ingang van de poort en maakt keuzes over wat je kind wel of niet ziet, hoort of ervaart.

## Voorbeeld zijn per ontwikkelingsfase

**0 – 7 jaar: papa mama**

In deze fase gelooft het kind

**8 – 13 jaar: helden**

De omgeving krijgt een groter

**ouder dan 13 jaar:  
relaties**

wat je zegt. De opvoeders/ouders zijn in deze fase de grootste inspiratiebron. Goed is goed en fout is fout, als jij zegt dat iets 'slecht' is, zal je kind dat zonder enige filter overnemen.

effect op je kind. Hij zal het gedrag van vrienden, familie en helden gaan zien en hierdoor worden beïnvloed. Ook beginnen kinderen op deze leeftijd helden na te doen. Zorg dat ze een goede held hebben!

In deze leeftijdsfase tot ongeveer 21 jaar treedt de ontwikkeling van relaties en sociale waarden op. Je kunt niet meer alles wat je kind inspirerend vindt tegenhouden. Je kunt je kind wel op een coachende manier bijsturen.

## Aan de slag!

**Wat vind jij belangrijk bij 'een voorbeeld zijn'? De oefeningen op het werkblad kunnen je helpen inzicht te krijgen. [Klik hier voor het werkblad.](#)**



*Copyright © 2017 Het Begint Bij Mij, All rights reserved.*

Want to change how you receive these emails?  
You can [update your preferences](#) or [unsubscribe from this list](#)

MailChimp.