

Het motiveer-gerecht



INGREDIENTEN

EEN TAAK OF ACTIVITEIT WAAR JE ÉCHT
GEEN ZIN IN HEBT

EEN ACTIVITEIT DIE JE VEEL LIEVER
WILT DOEN

ZO TE MAKEN

1. Schrijf op waar je echt geen zin in hebt
2. Zijn er andere mensen die het belangrijk vinden dat je de taak uitvoert? Welke mensen zijn dat en waarom vinden zij dat belangrijk?
3. Beschrijf (hoe klein ook) wat het positieve gevolg is van hetgeen wat je doet.
Bijvoorbeeld: een gevoel van opluchting, geen gezeur erover etc.
4. **Wie** kan je helpen? **Wat** heb je nodig? **Wanneer** ga je het doen?
5. Welk gevoel of gedachte gaat je in de weg zitten, waardoor je er geen zin in hebt? *Soms komt het gemotiveerde gevoel niet én toch moet je het doen.*

**IK HEB GEEN ZIN ÉN TOCH
GA IK HET DOEN!**

**BOVENSTAANDE AANPAK IS EEN
OEFENING DIE JE ALTIJD KUNT
HERHALEN EN INVOEREN.**

Het is natuurlijk nog **mooier**
wanneer jij in je opvoed-
aanpak een **basishouding** kunt
aannemen waarin je het
motiveren van je kind(eren)
standaard aanleert.

In de online cursus de
OpvoedUpdate leer je hoe..

✓ Kinderen effectief te belonen,
waardoor ze meer zicht krijgen
op hun proces i.p.v. het
resultaat

✓ Jouw kind laat meewerken in
het gezin, zonder te straffen.

✓ Omgaan met de emoties van je
kind, ook op momenten van
verveling.