

Krullenkaart



Naam: _____



Kleur mij in

Dit ga ik leren:

Maandag

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Dinsdag

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Woensdag

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Donderdag

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Vrijdag

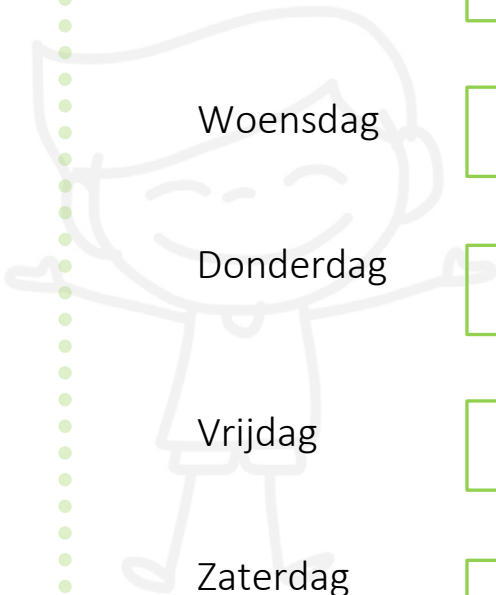
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Zaterdag

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Zondag

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------



Kijk op onze website (www.kinderpsy.nl) voor meer gratis downloads, praktische tips en hulp bij opvoeden.

© 2018



Hoe werkt de krullenkaart?



Stap 1 : Bereid je kind voor

Bespreek met je kind dat jullie een krullenkaart gaan gebruiken. Het is belangrijk dat je kind begrijpt wat de bedoeling is van de krullenkaart, namelijk dat hij/zij iets **nieuws gaat leren**. De meeste kinderen vinden het leuk om punten te verdienen. Een **hoge motivatie** zorgt ervoor dat je kind zijn best zal doen om te laten zien wat hij/zij kan.

Stap 2: Maak duidelijke afspraken

Begin klein en kies een doel dat **haalbaar** is. Beschrijf het doel (de nieuwe vaardigheid) zo **concreet** mogelijk. Geef aan welk gedrag je wilt zien (en vermijd het woord 'niet'). Dus *zacht praten* in plaats van *niet gillen*. Maak duidelijke afspraken over de manier waarop het gedrag beloond wordt. Spreek af dat jij als ouder bepaalt of er een krul verdiend is.

Stap 3: Beloon het gedrag

Je kunt bijvoorbeeld de dag opdelen in blokken van anderhalf uur. Lukt het je kind om de eerste anderhalf uur zacht te praten, dan krijgt hij/zij een krul. Lukt het een keertje niet, dan is dat ook niet erg. In het volgende blok krijgt je kind dan gewoon een **nieuwe kans**. Neem nooit verdiende krullen af.

Stap 4: Hou vol

Een krullenkaart is alleen effectief als je het **consequent** gebruikt. Volhouden dus, ook als het even tegen zit! Is het echt heel moeilijk voor je kind om het doelgedrag te laten zien, maak het dan nog kleiner. Het is belangrijk dat hij/zij regelmatig **succeservaringen** opdoet.

Stap 5: Bouw af

Bouw het gebruik van de krullenkaart langzaam af (binnen **een paar weken**). Zorg ervoor dat je kind het doelgedrag steeds vaker (of langer) moet laten zien om een krul te verdienen. Dus deel bijvoorbeeld eerst de dag op in blokken van anderhalf uur, daarna in blokken van drie uur, enzovoort.

KinderPsy is een particuliere praktijk voor kinder- en jeugdpsychologie. Wij bieden hulp bij opvoeden en bij problemen op gebied van leren en gedrag.

www.kinderpsy.nl

035 879 58 48

