

Inhoud

Inleiding	11
1 Uitgangspunten	13
1.1 Vier uitgangspunten	13
1.1.1 <i>Structuur en duidelijkheid</i>	14
1.1.2 <i>Een positief zelfbeeld en zelfvertrouwen</i>	16
1.1.3 <i>Subassertief, agressief en assertief gedrag</i>	19
1.1.4 <i>Het leerproces: keuzes en gevolgen</i>	20
1.2 De gedragscirkel	23
1.2.1 <i>Hoe werkt de gedragscirkel</i>	23
1.2.2 <i>Een negatieve cirkel aanpakken</i>	26
1.2.3 <i>Een positieve cirkel inzetten</i>	30
1.2.4 <i>Wanneer kies je welke aanpak?</i>	34
1.3 Samenvatting	39
2 Je eigen stijl	41
2.1 Ontwikkeling	41
2.1.1 <i>Je staat er zelf!</i>	41
2.1.2 <i>Het ontwikkelen van je eigen stijl</i>	42
2.2 Stijl	44
2.2.1 <i>Wat is stijl?</i>	44
2.2.2 <i>Jouw basis</i>	44
2.2.3 <i>Aanpak en middelen</i>	45
2.2.4 <i>Assen</i>	46
2.2.5 <i>Blijf jezelf!</i>	50
2.3 Samenvatting	53

3	Sfeer en communicatie	55
3.1	Sfeer	55
3.1.1	<i>Het belang van een goede sfeer</i>	55
3.1.2	<i>Het creëren van een goede sfeer</i>	56
3.1.3	<i>Het belang van communicatie</i>	66
3.2	Positieve aandacht	70
3.2.1	<i>Aandacht</i>	70
3.2.2	<i>Complimenten</i>	73
3.3	Voorbeeldgedrag	77
3.3.1	<i>De betekenis van voorbeeldgedrag</i>	77
3.3.2	<i>Voorbeelden</i>	79
3.4	Samenvatting	81
4	Structuur en regels	83
4.1	Structuur bieden	83
4.1.1	<i>Het belang van structuur</i>	83
4.1.2	<i>Structuur in de activiteit</i>	85
4.1.3	<i>Structuur in jezelf</i>	90
4.2	Regels stellen	94
4.2.1	<i>De positieve vorm zoeken</i>	94
4.2.2	<i>Het vaststellen van regels</i>	96
4.3	Samenvatting	100
5	Belonen en straffen	101
5.1	Belonen	101
5.1.1	<i>Wanneer beloon je?</i>	101
5.1.2	<i>Positieve aandacht</i>	106
5.1.3	<i>Verantwoordelijkheid</i>	107
5.1.4	<i>Extra activiteit</i>	109
5.1.5	<i>Materiële beloning</i>	111
5.1.6	<i>Stickerkaart</i>	113

5.2	Straffen	114
5.2.1	<i>Wanneer straf je?</i>	114
5.2.2	<i>Het doel van straffen</i>	115
5.2.3	<i>Afspraken maken en leerelementen inbouwen</i>	117
5.2.4	<i>Waarschuwen</i>	123
5.2.5	<i>Wederdienst</i>	127
5.2.6	<i>Uit de activiteit halen</i>	128
5.2.7	<i>Schorsen</i>	128
5.2.8	<i>Gesprek met ouders</i>	129
5.2.9	<i>Als het echt niet gaat...</i>	130
5.2.10	<i>Samenwerking met andere partijen</i>	131
5.3	Samenvatting	134
6	Conflicten oplossen en voorkomen	135
6.1	Conflicten oplossen	135
6.1.1	<i>Het moment zelf</i>	135
6.1.2	<i>Hoe nu verder?</i>	138
6.2	Conflicten voorkomen	141
6.2.1	<i>Terug naar sfeer en structuur</i>	141
6.2.2	<i>De driestappenmethode</i>	143
6.2.3	<i>Assertief gedrag en onderhandelen</i>	147
6.2.4	<i>'Mag ik meedoen?'</i>	151
6.2.5	<i>Time-out</i>	153
6.3	Samenvatting	155
7	Praktische tips	157
7.1	Wat wil je bereiken?	157
7.1.1	<i>Doelen stellen</i>	157
7.1.2	<i>Directe en indirecte doelen</i>	158
7.2	Algemene tips	160
7.2.1	<i>Vorbereiding en uitleg</i>	160

7.2.2	<i>Programma's</i>	164
7.2.3	<i>Leeftijd</i>	164
7.2.4	<i>Jongens en meisjes</i>	166
7.2.5	<i>Voor- en nabespreking</i>	167
7.3	Inloop	169
7.3.1	<i>Opzet</i>	169
7.3.2	<i>Programma's</i>	169
7.3.3	<i>Vorbereiding</i>	171
7.3.4	<i>Uitvoering</i>	174
7.4	Club	175
7.4.1	<i>Opzet</i>	175
7.4.2	<i>Programma's</i>	175
7.4.3	<i>Vorbereiding</i>	176
7.4.4	<i>Uitvoering</i>	181
7.5	Cursus	183
7.5.1	<i>Opzet</i>	183
7.5.2	<i>Programma's</i>	186
7.5.3	<i>Vorbereiding</i>	186
7.5.4	<i>Uitvoering</i>	187
8	Programma's	189
8.1	Spelvormen	189
8.1.1	<i>Tips</i>	189
8.1.2	<i>Ideeën</i>	190
8.1.3	<i>Bronnen</i>	195
8.2	Creatieve vormen	196
8.2.1	<i>Tips</i>	196
8.2.2	<i>Ideeën</i>	197
8.2.3	<i>Bronnen</i>	197
8.3	Jezelf uiten	198
8.3.1	<i>Tips</i>	198

8.3.2	<i>Ideeën</i>	199
8.3.3	<i>Bronnen</i>	200
8.4	Koken	200
8.4.1	<i>Tips</i>	200
8.4.2	<i>Ideeën</i>	201
8.4.3	<i>Bronnen</i>	202
8.5	Overige ideeën	203
8.5.1	<i>Tips</i>	203
8.5.2	<i>Ideeën</i>	203
	Literatuur	205
	Aanbevolen websites	206
	Over de auteur	207