

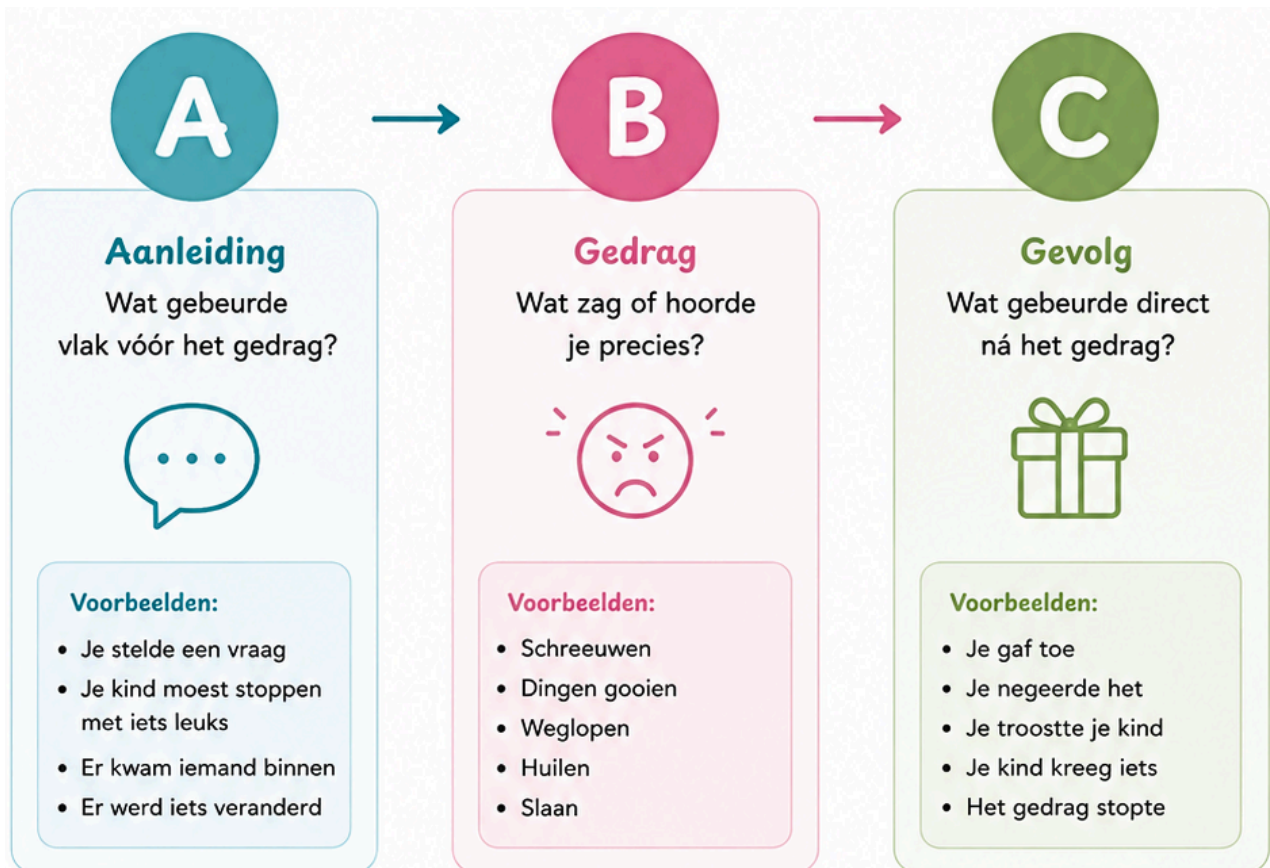
ABC-schema

Ontdek wat er vóór, tijdens en na het gedrag gebeurt.

Gedrag lijkt soms uit het niets te ontstaan. Toch gebeurt er vaak iets vóór het gedrag én heeft het gedrag gevolgen daarna.

Met het ABC-schema leer je stap voor stap beter kijken naar gedrag. Niet om je kind te beoordelen, maar om patronen te ontdekken en gedrag beter te begrijpen.

Het ABC-schema in het kort



Waarom is dit waardevol?

Door goed te kijken naar wat er vóór, tijdens en na het gedrag gebeurt, ontdek je patronen. Zo krijg je meer inzicht in wat je kind nodig heeft en wat je kind (en jou) kan helpen in deze situaties.

Hoe gebruik je het ABC-schema?



Met deze stappen gebruik je het ABC-schema op een manier die je helpt om patronen te ontdekken en gedrag beter te begrijpen.

1. Vul het zo snel mogelijk na de situatie in

Hoe sneller je het opschrijft, hoe beter je je herinnert wat er precies gebeurde.

2. Beschrijf alleen wat je ziet of hoort

Blijf zo objectief mogelijk.

Geen gedachten, geen oordelen.

Schrijf op wat je kind deed of wat er gebeurde.

✗ Niet zo:

- Hij deed het expres.
- Ze was manipulatief.
- Hij was boos.

✓ Zo wel:

- Hij schreeuwde.
- Hij gooide de beker op de grond.
- Hij liep weg.

3. Kijk alleen naar wat er direct vóór het gedrag gebeurde.

Beschrijf de aanleiding die direct aan het gedrag voorafging. Wat er eerder die dag gebeurde, hoort hier niet bij.

✗ Niet zo:

- Hij heeft een drukke schooldag gehad.

✓ Zo wel:

- Mama zei: "We gaan eten."
- De iPad moest uit.
- Er kwam bezoek binnen.

4. Hoe lang houd je het bij?

Hoe lang je het schema invult, hangt af van hoe vaak het gedrag voorkomt.

Belangrijk: het doel is niet om zo veel mogelijk formulieren in te vullen, maar om voldoende situaties te verzamelen zodat je patronen kunt herkennen.

Meerdere keren per dag?

2 tot 5 dagen is vaak voldoende

Een paar keer per week?

2 tot 3 weken bijhouden

5. Vul meerdere situaties in en vergelijk ze met elkaar

Juist als je meerdere momenten opschrijft, ga je patronen zien.



6. Wees nieuwsgierig

Er is niet één goed antwoord.

Het doel is niet om gedrag te verklaren, het doel is om gedrag beter te begrijpen en je kind daardoor beter te kunnen helpen.



Onthoud: het ABC-schema is één stukje van de puzzel.

Gebruik ook de andere tools (bijv. het ijsbergmodel) om het hele plaatje te begrijpen.

ABC-schema

 Datum / Tijd	<div style="text-align: center;">  AANLEIDING Wat gebeurde direct vóór het gedrag? Wie? Wat? Waar? Wat zei of deed iemand?  </div>	<div style="text-align: center;">  GEDRAG Wat zag of hoorde je precies? Wat deed je kind? Wat zei je kind?  </div>	<div style="text-align: center;">  GEVOLG Wat gebeurde direct ná het gedrag? Hoe reageerden anderen? Wat gebeurde er daarna?  </div>	OPMERKINGEN (extra informatie) Wat is belangrijk om te weten? Bijv. bijzonderheden, bezoek, weinig slaap, pijn, etc. 
/ -:				
/ -:				
/ -:				
/ -:				
/ -:				

Patronen ontdekken



Kijk terug naar de situaties die je hebt genoteerd in het ABC-schema.
Wat valt je op? Zie je overeenkomsten?



1. Wanneer gebeurt het gedrag vaak?

Zet een vinkje bij wat je herkent.

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> na school / opvang | <input type="checkbox"/> tijdens drukke dagen |
| <input type="checkbox"/> in de ochtend | <input type="checkbox"/> bij onverwachte veranderingen |
| <input type="checkbox"/> in de middag | <input type="checkbox"/> wanneer iets stopt |
| <input type="checkbox"/> in de avond | <input type="checkbox"/> tijdens sociale situaties |
| <input type="checkbox"/> tijdens eten / drinken | <input type="checkbox"/> als er veel eisen / opdrachten zijn |
| <input type="checkbox"/> tijdens een overgang | <input type="checkbox"/> anders, namelijk:
_____ |

Wat valt je nog meer op over het moment?

.....

.....

.....

.....

.....



2. Welke mensen zijn er vaak bij?

Denk aan: wie was erbij, wie gaf de opdracht, wie reageerde?

.....

.....

.....



3. Welke reacties lijken het gedrag juist te verminderen?

Wat helpt om het gedrag sneller te laten stoppen of te voorkomen?

.....

.....

.....



4. Welke reacties lijken het gedrag juist langer te laten duren?

Wat zorgt ervoor dat het gedrag blijft doorgaan of vaker terugkomt?

.....

.....

.....



5. Welke overeenkomsten zie je?

Wat zijn terugkerende patronen?
Wat valt je op als je alles naast elkaar legt?

.....

.....

.....

Belangrijk om te weten

Het ABC-schema is een waardevol hulpmiddel.
Maar het laat maar een **deel van de puzzel** zien.



Wat een ABC-schema wél laat zien.

- ✓ Wat er direct vóór gedrag gebeurt.
- ✓ Hoe gedrag eruit ziet.
- ✓ Wat er direct na gedrag gebeurt.
- ✓ Mogelijke patronen.



Wat een ABC-schema niet laat zien.

- ✗ Hoe vol de emmer al was.
- ✗ Of je kind moe was.
- ✗ Of er pijn was.
- ✗ Of je kind overprikkeld was.
- ✗ Angst, spanning of controleverlies.
- ✗ Alles wat eerder die dag gebeurd is.



Zie het ABC-schema als één puzzelstuk.

Om gedrag echt goed te begrijpen, is het belangrijk om ook de andere tools (zoals bijv. het ijsbergmodel) te gebruiken.

