SlaapJong

SPEEN AFBOUWEN · OBSERVATIE

Wat werkt voor ons?

Jullie gaan het afbouw plan de komende dagen uitproberen. Gebruik dit blad om bij te houden wat er gebeurt. Zo ontdek je wat goed werkt en welke momenten nog lastig zijn.

Houd een paar momenten bij

Wanneer	Wat had je kindje volgens jou nodig?	Welke andere troost probeerde je?	Wat gebeurde er daarna?

Kijk terug op de afgelopen dagen

Dit ging goed

Op welke momenten lukte het goed om de afspraak vol te houden?

Wat hielp daarbij?

Dit was lastig

Welke momenten of situaties waren lastig?

Wat maakte deze momenten lastig?

Dit werkt voor ons

Welke andere vorm van troost hielp goed?

Onze volgende stap

Dit willen we blijven doen:

Dit willen we anders proberen:

Onze afspraak voor de komende dagen is:

Onthoud: het hoeft niet meteen perfect te gaan. Door te kijken, te proberen en bij te sturen, ontdekken jullie stap voor stap wat bij jullie gezin past.