

# Sterk naar School

*Voor veerkracht en weerbaarheid*



Sterk naar School  
Kerkpad 7  
9951 EP Winsum  
+31 (0)6 43714150  
femke@sterknaarschool.nl  
<https://sterknaarschool.nl>

## Goed Genoeg Opvoeden

1. Welke puberacties / uitspraken doen jou het meeste pijn?
2. Wat zit daar achter, denk je?
3. Wat is dan misschien je wens, je verlangen?
4. Hoe erg is het? Deel 1: Wat zijn de FEITEN?
5. Hoe erg is het? Deel 2: Wat zeggen andere mensen?

6. Hoe erg is het? Deel 3: Wat zeggen experts?

7. Geef antwoord met grote dikke vette letters:

Heb je expres het leven van je kind verpest?

Heb je expres jullie band verklooid?

Heb je altijd altijd het beste met je kind voor gehad?

Had je de dingen anders aan kunnen pakken?

Heb je destijds naar beste kunnen gehandeld? Binnen de mogelijkheden en variabelen van toen?

Is er iets, een specifieke actie of daad of uitspraak of gedachte waar je het meeste last van hebt? Had ik maar (niet)....

Is er sorry te zeggen?

Wat zou je tegen je (vroegere) zelf willen zeggen?

Wat zou je tegen je kind willen zeggen?

Wat zou je willen zeggen tegen het kleine meisje of jongetje binnenin je dat nu zo'n pijn heeft?

Is er iemand te vergeven?

En jezelf?

Zeg hardop: Ik vergeef ..... dat .....

8. Wat zou jij je kind nog gunnen naast dat het natuurlijk goed is zoals het is?

9. Wat is het *worst case scenario* wat betreft je kind of de situatie thuis?

10. Stel dat dat gebeurt, zou je dan nog steeds evenveel van je kind houden?

11. Wat ga jij vanavond op een briefje aan je kind schrijven? Het hoeft niet DIEP of doordacht of wijs of... te zijn. Laat staan de perfecte woorden. Wat denk je dat ze heel graag van jou zouden willen horen?

12. Wat zou jij zelf graag willen horen? Kun je iemand vragen om dat letterlijk tegen je te zeggen? Of doe alsof je een wijze oude vriend bent, schrijf het op een briefje en leg het op je kussen.