

Sterk naar School

Voor veerkracht en zelfvertrouwen



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

1. Waar is jouw kind op dit moment veel mee bezig?
2. Hoe is dat, volgens jou, 'typisch pubergedrag'?
3. Prefrontale cortex:
Waar merk je aan bij je kind dat de pfc nog niet helemaal rijp is? Waar mist de rem? Waar mist overzicht over gevolgen? Waar mist lange termijn planning?
4. Nucleus Accumbens / dopamine:
Waar merk je aan bij je kind dat er overgevoeligheid is voor snelle beloning? Waar trapt hij/zij/hen in het NU LEKKER ten koste van STRAKS WIJS?
5. Amygdala:
Waar heeft je kind onlogisch veel stress van? Welk gedrag zie je dan? Fight (ruzie, agressie) of flight (terugtrekken, stil, klein maken) of freeze (black-out, faalangst, apathie) of fawn (pleasen, meelopen, supergevoelig voor sfeer, enorm verantwoordelijkheidsgevoel)?

6. Hormonen:

Hoe is jouw kind bezig met seks? Met seksuele identiteit? Met verliefd en alles wat daar bij gaat horen?

7. Basisbehoeftes:

Hoe merk je dat jouw kind bezig is met de basisbehoeftes:

- Er bij horen

- Populair zijn / status

- Eigen identiteit zoeken

- Onafhankelijk zijn

- Veilig zijn

8. Welk gedrag, hoe verklaarbaar ook, zorgt bij jullie thuis voor veel ruzie en gedoe?

9. Wat maakt dat jij je juist aan dat gedrag zo ergert?

10. Welke afspraken zouden er mogelijk te maken zijn als je de behoeftes en ontwikkeling van pubers in acht neemt?

11. Is er, voor dat je die afspraken aangaat, voor jou nog iets te doen, of onder ogen te zien?
Waar zitten jouw blauwe plekken? → ER IS NIKS MIS

ACTIEPLAN

Wat ga je vanaf vandaag anders doen? (hou het simpel en klein)

Ik ga

Welke gedachte laat je voortaan voor wat het is en welke gedachte ga je meer aandacht schenken?

Deze gedachte ga ik veel aandacht geven: