

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>

Ouder Training Les 2: Wat voor ouder wil je zijn?

Waar wil je naar toe?

1. Hoe wil je dat jouw kind zal zijn als volwassene? Over tien/vijftien jaar? Kruis 10 eigenschappen aan die je je volwassen kind zou gunnen.

Actief	Gedisciplineerd	Levenslustig
Ambitieuw	Geduldig	Lief
Attent	Gehecht	Materialistisch
Autonoom	Gemoedelijk	Meelevend
Bedachtzaam	Gepassioneerd	Melancholiek
Beheerst	Gevoelig	Mensgericht
Behoedzaam	Gezagsgetrouw	Methodisch
Behulpzaam	Gezellig	Mild
Beleefd	Goedhartig	Moedig
Bescheiden	Grappig	Nauwgezet
Beschermend	Handig	Netjes
Blijmoedig	Hartelijk	Nieuwsgierig
Boeiend	Hartstochtelijk	Nonchalant
Charmant	Huiselijk	Nuchter
Creatief	Hulpvaardig	Onafhankelijk
Dankbaar	Humoristisch	Onderhoudend
Dapper	IJverig	Ondernemend
Diepzinnig	Innemend	Ondeugend
Direct	Intelligent	Ongewoon
Doelgericht	Introvert	Ontembaar
Doortastend	Intuïtief	Onverschrokken
Doorzettend	Kalm	Onverstoorbaar
Eerlijk	Kieskeurig	Oorspronkelijk
Eigenzinnig	Koelbloedig	Openhartig
Elegant	Koppig	Opgewekt
Enthousiast	Krachtig	Opmerkzaam
Expressief	Kritisch	Optimistisch
Fantasierijk	Kwetsbaar	Populair
Filosofisch	Leergierig	Praktisch
Flexibel	Leidinggevend	Rationeel

Rebels	Teder	Vooruitziend
Redelijk	Tegendraads	Voorzichtig
Respectvol	Temperamentvol	Vredelievend
Romantisch	Teruggetrokken	Vreedzaam
Rustig	Tevreden	Vriendelijk
Samenwerkend	Trots	Vrijgevochten
Scherpzinnig	Trouw	Vrolijk
Sensitief	Uitbundig	Waakzaam
Sociaal	Vasthoudend	Waardig
Speels	Veeleisend	Welgemanierd
Spontaan	Verantwoordelijk	Werklustig
Sportief	Verdraagzaam	Wild
Standvastig	Vergevingsgezind	Wilskrachtig
Sterk	Verstandig	Zachtaardig
Stijlvol	Verstrooid	Zakelijk
Stil	Verzorgend	Zelfbewust
Streng	Vindingrijk	Zelfstandig
Strijdlustig	Vitaal	Zelfverzekerd
Sympathiek	Vlug	Zorgvuldig
Tactvol	Volgzaam	Zorgzaam

2. Maak nu een top vijf.

Waar kom je vandaan?

3. Wat vond je fijn aan je eigen opvoeding tijdens jouw puberteit?

4. Wat had je nodig gehad en niet gekregen van je ouders?

5. Wat heb je gekregen dat je liever NIET had gehad?

6. Zijn er in het verleden van jouw familie tradities, normen, waarden, trauma's die jou en je ouders nog steeds beïnvloeden? Welke denk je?

7. Hoe werkt dit alles door in hoe je je kinderen opvoedt?

Hoe zou je graag willen zijn?

8. Welke ouders van vrienden vroeger vond je echt tof? In welk gezin had je ook wel geboren willen zijn? Wat deden / zeiden die ouders dan?

9. Welke ouders van NU bewonder je?

10. Voor welke ouders heb je diep respect? Hoezo dan?

11. Kijk nog eens naar de karaktereigenschappen van vraag 1. Welke vijf vind je belangrijk voor het ouderschap?

12. *Trigger warning – dood*
Hoe zou je willen dat je kinderen over je praten als je ooit dood bent? Hoe wil je dat ze zich jou als ouder herinneren? Schrijf eens een grafrede (max 300 woorden) die je wel zou willen dat je kinderen die op je begrafenis zouden houden.

13. Wie zou je willen zijn in tijden van crisis? Van Nelson Mandela tot Wonder Woman, Ma Flodder of je oma? Als je jezelf de vraag stelt: “Wat zou doen?” wie zou daar kunnen staan?

14. Welke mantra (1 korte zin) zou je kunnen herhalen om uit de negatievezeurspiraal te blijven?

NU NOG DOEN

15. Begrijp je crisismomenten

Wanneer, hoe laat, waardoor, door welk gedrag sla jij op tilt?

Waarom juist dan?

Waarom juist door dát gedrag? Wat zegt dat over jouw blauwe plekken?

16. Voorspel drie crisismomenten van de komende week (gokken mag 😊), gebruik dit schema:

Wanneer en hoe laat:

Wat gebeurt er:

Wat denk ik dan:

Hoe reageer ik normaal:

Wat kan ik ook denken:

Hoe wil ik reageren:

Wanneer en hoe laat:
Wat gebeurt er:
Wat denk ik dan:
Hoe reageer ik normaal:
Wat kan ik ook denken:
Hoe wil ik reageren:

Wanneer en hoe laat:
Wat gebeurt er:
Wat denk ik dan:
Hoe reageer ik normaal:
Wat kan ik ook denken:
Hoe wil ik reageren:

En OEFEN. Doe letterlijk een stap achteruit, zeg 'nu even niet ik kom er zo op terug', ga even naar de wc, doe oortjes in. OF

Geef in plaats van gemopper je puber een compliment. "Wow wat gaaf dat je zo voor je mening op komt. Prachtig! Ik kom er zo even op terug." (Hierover meer de volgende les.)

EN HET HOEFT NIET PERFECT. Wees de antropoloog, vergeef en NEXT.

17. Geef jezelf drie concrete doelen:

Een perfecte ouder is het ergste dat je een kind kunt aandoen.