

Werkboek



De Online Training Ouderschap & Opvoeding

Hoe krijg je medewerking van je kind?

én

Hoe word jij een betere ouder?



Linda Krohne

3 TIPS

Om zoveel mogelijk uit deze online training te halen

1. Print dit werkboek uit.

Houd het bij je tijdens het bekijken van de video's. Dat helpt je bij je focus en zet je aan tot uitwerken.

2. Wees eerlijk naar jezelf

Het heeft geen zin om oneerlijke antwoorden te gaan geven. Wees echt zo eerlijk mogelijk. Niemand hoeft jouw werkboek te lezen, het is van jou. Dus geef de antwoorden die jij nodig hebt ter bewustwording en oplossing.

3. Geef jezelf voldoende rust

Het beste is om af en toe een video te bekijken en daarna even iets anders te gaan doen, zoals een wandeling maken. Hetzelfde geldt voor het maken van de opdrachten. Soms zou het best confronterend en/of moeilijk kunnen zijn. Neem dus regelmatig een pauze. Dat maakt dat je ruimte geeft aan jezelf en je onderbewustzijn om de ontvangen informatie te verwerken en processen. Daardoor verklein je de kans dat je reageert vanuit een negatieve emotie in jezelf. Je hoeft deze online training immers niet binnen 3 dagen af te hebben. Dat is niet de bedoeling en zeker niet mijn verwachting. Pak het af en toe na een wandeling er weer bij en ga bezig met de opdrachten.

Succes!

Module 1

Fases van het Kind

Behoeften van het Kind

Opdrachten:

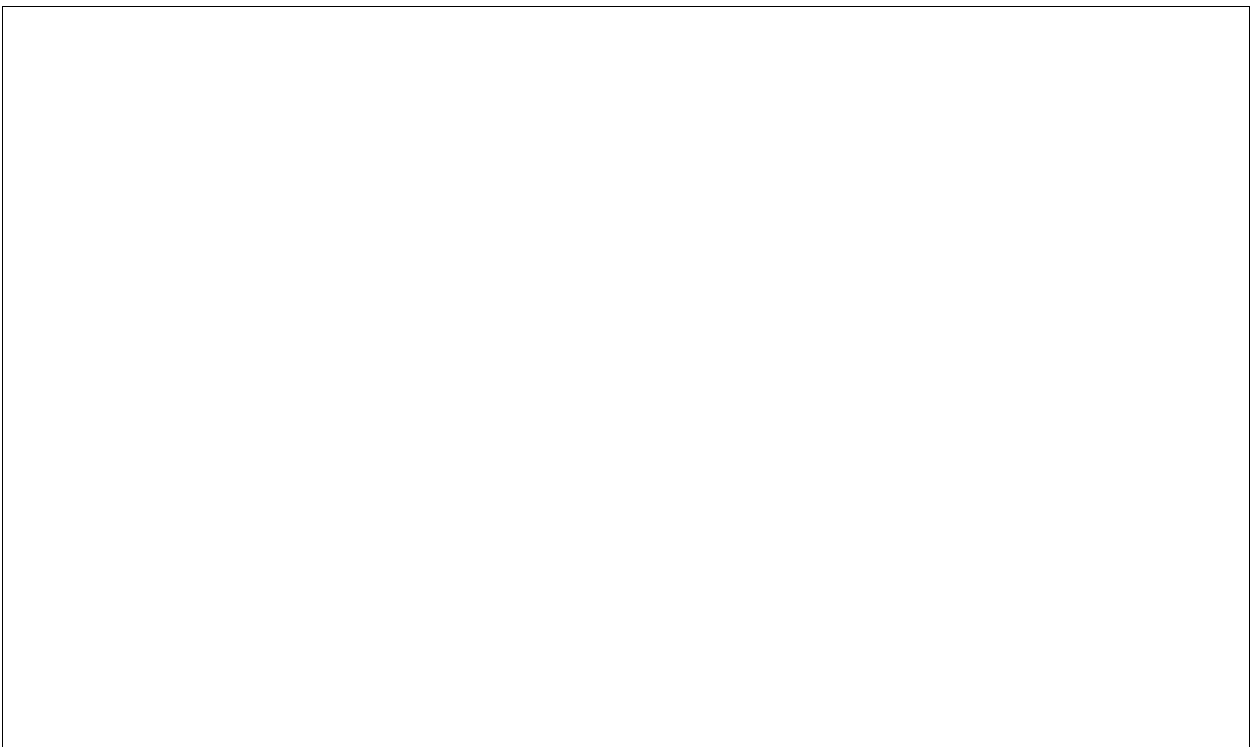
Als je denkt aan het kind en vervolgens denk je aan diens periode in de baarmoeder, wat komt er dan in je op qua gedachten? Schrijf op wat er in je hoofd tevoorschijn komt.

Als je denkt aan het kind en vervolgens denk je aan diens periode in de baarmoeder, wat voel je dan aan sensaties in je lijf? Denk aan spanning, verdriet, pijn, benauwing, etc. Schrijf op wat je waarneemt aan gevoelens en emoties.

Als je denkt aan het kind en vervolgens denk je aan diens geboorte, wat komt er dan in je op qua gedachten? Schrijf op wat er in je hoofd tevoorschijn komt.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write down their thoughts as prompted by the text above.

Als je denkt aan het kind en vervolgens denk je aan diens geboorte, wat voel je dan aan sensaties in je lijf? Denk aan spanning, verdriet, pijn, benauwing, etc. Schrijf op wat je waarneemt aan gevoelens en emoties.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write down their feelings and sensations as prompted by the text above.

Als je denkt aan het kind en vervolgens denk je aan diens periode van 0 tot 4 jaar, wat zijn dan volgens je gevoel die momenten geweest welke veel invloed hebben gehad op de ontwikkeling van het kind? Benoem belangrijke mijlpalen. Een mijlpaal is bijvoorbeeld een overlijden, een geboorte van een broer/zus, naar school gaan, verhuizing, ongeluk.

Als je denkt aan het kind en vervolgens denk je aan diens periode van 4 tot 8 jaar, wat zijn dan volgens jouw gevoel die momenten geweest welke veel invloed hebben gehad op de ontwikkeling van het kind? Benoem de belangrijke mijlpalen.

Als je denkt aan het kind en vervolgens denk je aan diens periode van 8 tot 12 jaar, wat zijn dan volgens jouw gevoel die momenten geweest welke veel invloed hebben gehad op de ontwikkeling van het kind? Benoem de belangrijke mijlpalen.

Als je denkt aan het kind en vervolgens denk je aan diens periode van 12 tot 16 jaar, wat zijn dan volgens jouw gevoel die momenten geweest welke veel invloed hebben gehad op de ontwikkeling van het kind? Benoem de belangrijke mijlpalen.

Als je denkt aan het kind en vervolgens denk je aan diens periode van 16 tot 20 jaar, wat zijn dan volgens jouw gevoel die momenten geweest welke veel invloed hebben gehad op de ontwikkeling van het kind? Benoem de belangrijke mijlpalen.

Omschrijf hoe jouw kind zich op dit moment voelt. En in diens lijf zit. Heeft het kind het naar diens zin, is het gelukkig?

Omschrijf eens waar jouw kind op dit moment behoefte aan heeft? En in welke mate kom jij als ouder in die behoefte tegemoet?

Een kind heeft behoefte aan de onderstaande punten. Geef per punt aan hoe jij hiermee omgaat en ervoor zorgt dat die behoefte bevredigd wordt.

1. Onvoorwaardelijke liefde

2. Onvoorwaardelijke acceptatie

3. Rust

4. Ruimte om zichzelf te zijn

5. Regelmaat

(aanstaande ouders en ouders die bewust worden dat ze hier anders mee om willen gaan, vullen in wat ze zullen gaan doen).

Een kind heeft ook een emotionele verbinding nodig met de ouder om zich veilig te voelen. Vertel eens eerlijk, als het kind bij je is:

Hoe vaak knuffel jij het kind op een dag?

Hoe vaak knuffel jij het kind in een week?

Hoe vaak stoei jij met het kind in een week?

Hoe vaak op een dag heb je fysiek contact met het kind?

Hoe maak jij verbinding met het kind?

Omschrijf eens waar jouw kind op dit moment tegenaan loopt.

Omschrijf het gedrag van het kind

Omgang met volwassenen:

Omgang met leeftijdsgenoten:

Omgang met jouw vrienden:

Omgang met dieren:

Omgang met het milieu:

Is het kind **altijd** sociaal en respectvol naar kinderen en volwassenen? Omcirkel het juiste antwoord.

JA/NEE



Als het antwoord NEE is. Omschrijf in welke situaties het kind a-sociaal en disrespectvol is.

Het zit erop

De meest belangrijke opdrachten voor deze module heb je ingevuld. Super! Deze inzichten vormen de basis voor het vervolg.

Module 2 graag volgen zodra het mogelijk is. Houd ajb de volgorde, voor jezelf, aan.

Indien je vragen hebt, stel deze dan:

- in de besloten Facebook Groep Ouderschap & Opvoeding. Ben je nog geen lid, dan is hierbij de link:
<https://www.facebook.com/groups/174749580510838/>
- in privé via chat/app/mail
- of maak een afspraak via app/bel/mail