

Ouders & ouderschapsontwikkeling

Reflectie op eigen ouderschap

Bob de Raadt

Welkom

- Inleiding
- Terugblik - huiswerk
- Presentatie
- Discussie

Reflectie

- Zicht op eigen waarden en normen
- Nadenken over je eigen rol als ouder
- Weten wat er speelt!
- Time-out nemen
- Evalueren: de tijd nemen om terug te kijken
- Gebed/voorbede

Gebrek aan reflectie

- Meegesleept worden
- Gebrek aan overzicht
- Gebrek aan relativering
- Geen tijd voor andere aanpak
- Geen idee hoe het anders aan te pakken

Overzicht

- Wat geeft rust?
 - structuur aanbrengen/ afspraken maken
 - familieoverleg en communicatie
 - samen weg
 - vrienden/ familie inschakelen
 - zonodig professionele hulp inschakelen
- Welke uitlaatklep heeft het kind?
 - een eigen plek
 - tv/dvd kijken/ spelletje doen
 - vrienden

Kind op de mat?

- Beginmoment: persoonlijke aandacht geven
- Wat past bij je kind?
- Hoe sta je er zelf in?
- Doorbreken van een stress-situatie
- Consequente begrijpelijke regels / leren van je kind
- Tijd voor je kind, tijd voor elkaar en tijd voor jezelf
- Rust – reinheid – regelmaat – Ritalin! (nut?!)

Aandachtspunten

- Over een andere boeg gooien bv.
 - Afleiden
 - Humor en relativeren
- Communicatie
- Leren van andere ouders/opvoeders
- Hulp aanvaarden
- Onderlinge steun zien
- Liefde en aandacht

Stellingen/opdrachten:

- Druk, druk, druk Ik heb geen tijd voor reflectie. Help! (advies, tips, afspraken)
- Stress, geïrriteerdheid, humeur, ruzie met partner; daar merken mijn kinderen toch niets van?
- Wat doe je helemaal anders of juist hetzelfde als jouw ouders in de opvoeding?
- Hoe zou je willen dat jouw kinderen deze vraag gaan beantwoorden?
- Ik gebruik de schijf van vijf.....

