# **Kinderen en Emoties**

# **Vragen voor jou als ouder**

Wat ontzettend tof dat je start met oudercoaching voor meer Gezins- en Kindgeluk. Dit is ook een ontwikkelreis voor ouders en brengt je vele inzichten. Zowel over jezelf, als over je kind(eren). Het zorgt ervoor dat je anders gaat kijken naar hun gedrag en daardoor waarschijnlijk anders gaat reageren met een ander resultaat.

Tijdens de oudercoaching afspraken wil ik je graag enerzijds de nodige achtergrondinformatie geven, zodat je tot nieuwe of andere inzichten komt en anderzijds stel ik je vragen en geef ik je opdrachten om jou tot actie aan te zetten. Het (anders) doen leidt tot daadwerkelijk veranderingen in jullie situatie.

***“Als je blijft doen wat je altijd deed, blijf je krijgen wat je altijd kreeg.”***

## **Wie ben ik als ouder? - Onderzoeken**

Het gaat nu om jou als ouder/opvoeder. Door eerst stil te staan bij jezelf en verbinding te maken met al jouw wensen en verlangens, lukt het je beter om deze waar te maken. Je kind iets leren, begint bij jezelf iets willen leren.

We beginnen met stil staan bij hoe het nu is en hoe het nu gaat. Beantwoord daarvoor onderstaande vragen. Neem even de tijd en beschrijf hieronder jouw situatie zoals je hem nu, op dit moment in je leven, ervaart.

1. Hoe vind je het in het algemeen gaan?
2. Hoe tevreden of ontevreden ben je met jezelf als ouder/opvoeder?
3. Waar vind je jezelf goed in?
4. Waar vind je jezelf minder goed in?
5. Wat zijn fijne momenten met je kinderen en wat zijn niet zulke fijne momenten?
6. Hoe was jouw leven op dezelfde leeftijd van jouw kind? Hoe ging het met jouw ouders? Hoe ging het met jou zelf?

## **Wie ben ik als ouder? - Situatie beschrijven**

Lees onderstaande vragen. Neem even de tijd en schrijf hieronder jouw antwoorden.

1. Wat vind je het meest lastig op dit moment als het gaat om de emoties van je kind(eren)?
2. Wat doet je kind dan?
3. Hoe voel jij je daarbij?
4. En wat doe jij?
5. Hoe ziet het er over 6 maanden uit als je zo door gaat?

**“Kinderen zullen vergeten wat je hebt gezegd, ze zullen vergeten wat je hebt gedaan, maar ze zullen nooit vergeten hoe ze zich bij je voelden.”**

-vrij vertaald naar Maya Angelou-

## **Wie ben ik als ouder? - Doelen stellen**

Hoe concreter je voor jezelf een doel stelt, hoe beter haalbaar dit is en hoe meer succes je zult behalen. Beantwoord daarom onderstaande vragen zo concreet mogelijk. Neem even de tijd en schrijf hieronder jouw antwoord.

1. Wat wil jij thuis anders en waar verlang je naar? (Voor je kind, jezelf en jullie als gezin)
2. Waar wil je vaardiger in worden of wat wil je anders gaan doen?
3. Hoe ziet het eruit als de situatie (met je kind(eren)) is veranderd?