

MODULE 3

Inhoud module 3

- Terugblik Module 2
- **DEEL I:** Omgaan met het **stilzwijgen** van je tiener
- **DEEL II:** Jouw **eigen emotionele huishouding** als ouder
- **DEEL III:** Synthese en Slotoefening



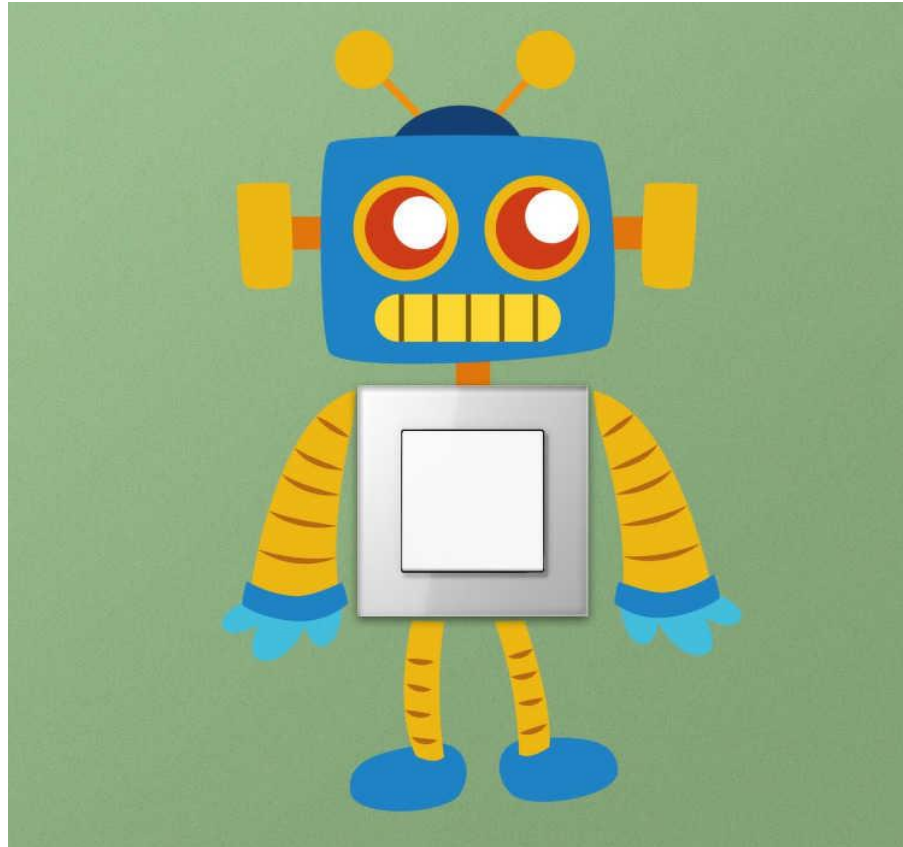
TERUGBLIK

Terugblik

OPDRACHT

- Welke situaties maakte je mee?
- Hoe heb je dergelijke situaties aangepakt?
- Wat liep goed en waar liep je nog op vast?

Terugblik





DEEL I: OMGAAN MET HET STILZWIJGEN VAN JE TIENER

Voorbeeld

«Mijn dochter leek de laatste tijd erg ‘down’ te zijn. Telkens als ik haar vroeg om te vertellen wat er was zei ze: «niets». Ik zei, «hoe kan ik je helpen als je me het niet wil vertellen?» Daarop zei ze, «Ik wil er niet over praten.» Ik zei op mijn beurt: «Misschien zal je je beter voelen als je erover praat.» Ze bekeek me even en draaide zich weg zonder iets te zeggen.

Voorbeeld

OPDRACHT

- Herken je dergelijk scenario?
- Hoe ga je hier gewoonlijk mee om?
- Hoe reageert je tiener hierop?

Redenen stilzwijgen

- Mogelijke redenen:
 - «Mijn ouders hebben hier geen zaken mee!»
 - Niet durven zeggen (vaak vanuit angst/schaamte voor reactie van de ouder).
 - ...



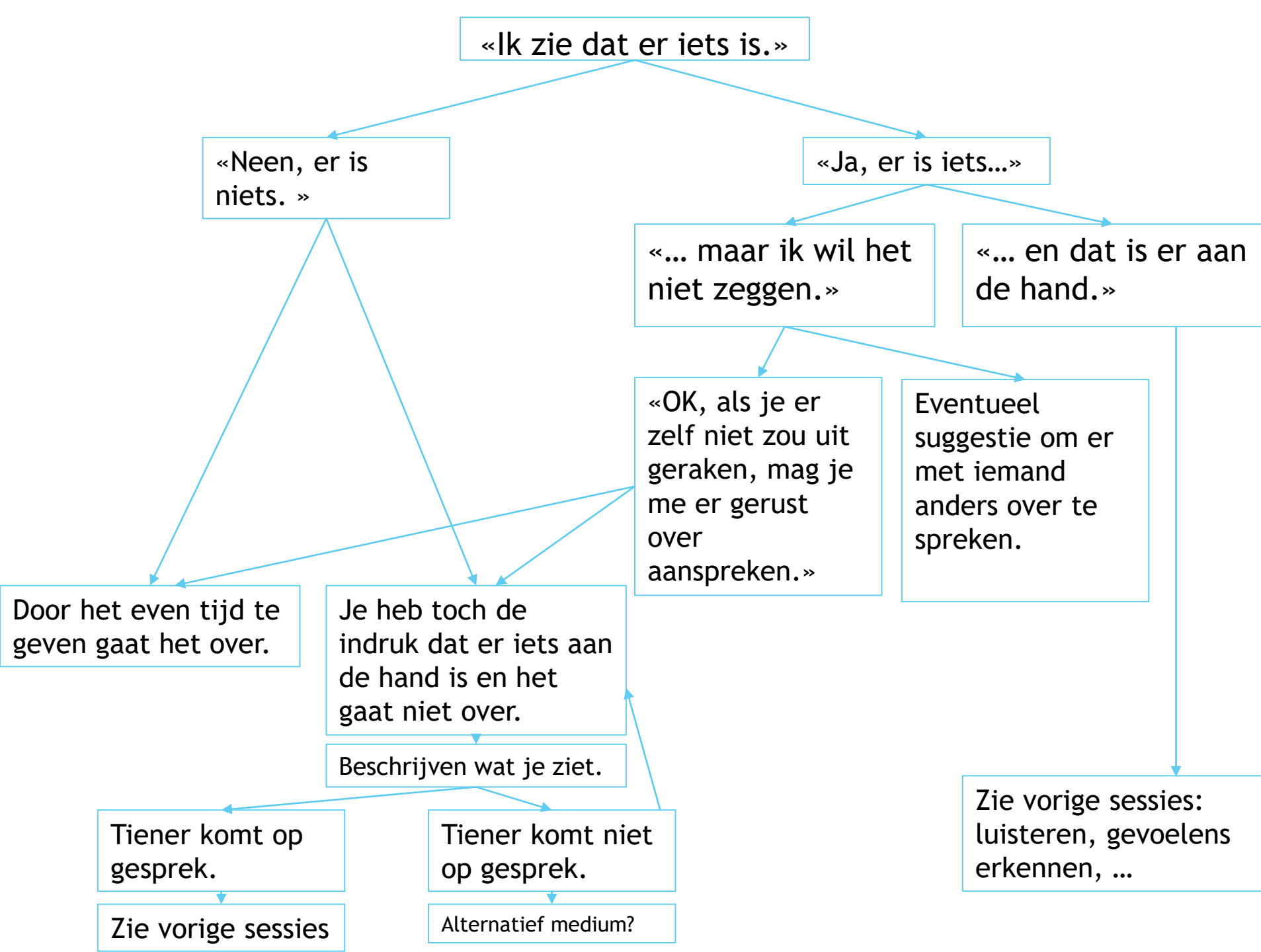
Valkuilen

- Tieners dwingen om te vertellen wat er aan de hand is.
 - VB.: «Als je niets zegt kan ik je niet helpen.»
- Raad geven.
 - VB.: «Erover spreken lucht op.»
- Jezelf als ‘gekwetst’ opstellen.
 - VB. «Waarom wil je dat nu niet aan mij vertellen, vertrouw je mij niet misschien?»
- Gissen/raden wat er is.

Tips



- Algemeen:
 - Je tiener laten voelen dat je er bent voor hem/haar.
 - Duidelijk maken dat je onvoorwaardelijk van je tiener houdt, ongeacht wat hij/zij doet!
- In de situatie
 - Op een beschrijvende manier zeggen wat je ziet.
 - VB. «Ik zie dat je de laatste tijd wat bedrukt rondloopt.»
«Toen probeerde ik het als volgt: «Rachel, je lijkt me zo ongelukkig de laatste tijd. Wat het ook is, er is iets wat jou heel ongelukkig maakt.» De tranen rolden over haar wangen en beetje bij beetje kwam het hele verhaal eruit.»



Stilzwijgen van je tiener

OPDRACHT

- Welk alternatief medium zou je als ouder kunnen gebruiken?
- Wat zijn de voor- en nadelen hiervan?

EMOTIONELE HUISHOUDING VAN DE OUDER



EMOTIONELE HUISHOUDING VAN DE OUDER



EMOTIONELE HUISHOUDING VAN DE OUDER



Bewust van de verantwoordelijkheid = **1**

Hoe komt het dat we daar soms in slagen en soms ook niet?



EMOTIONELE HUISHOUDING VAN DE OUDER



OPDRACHT

BEELD JE VOLGENDE SITUATIE IN. JE TIENER KOMT THUIS VAN SCHOOL EN BEGINT DIRECT TE GAMEN. HET IS ETENSTIJD EN JE HEBT REEDS HERHAALDELIJK GEVRAAGD OF HIJ/ZIJ KOMT ETEN.

Scenario 1

Je hebt een fijne dag
achter de rug
To do lijst afgewerkt
Gezellig geluncht met
collega

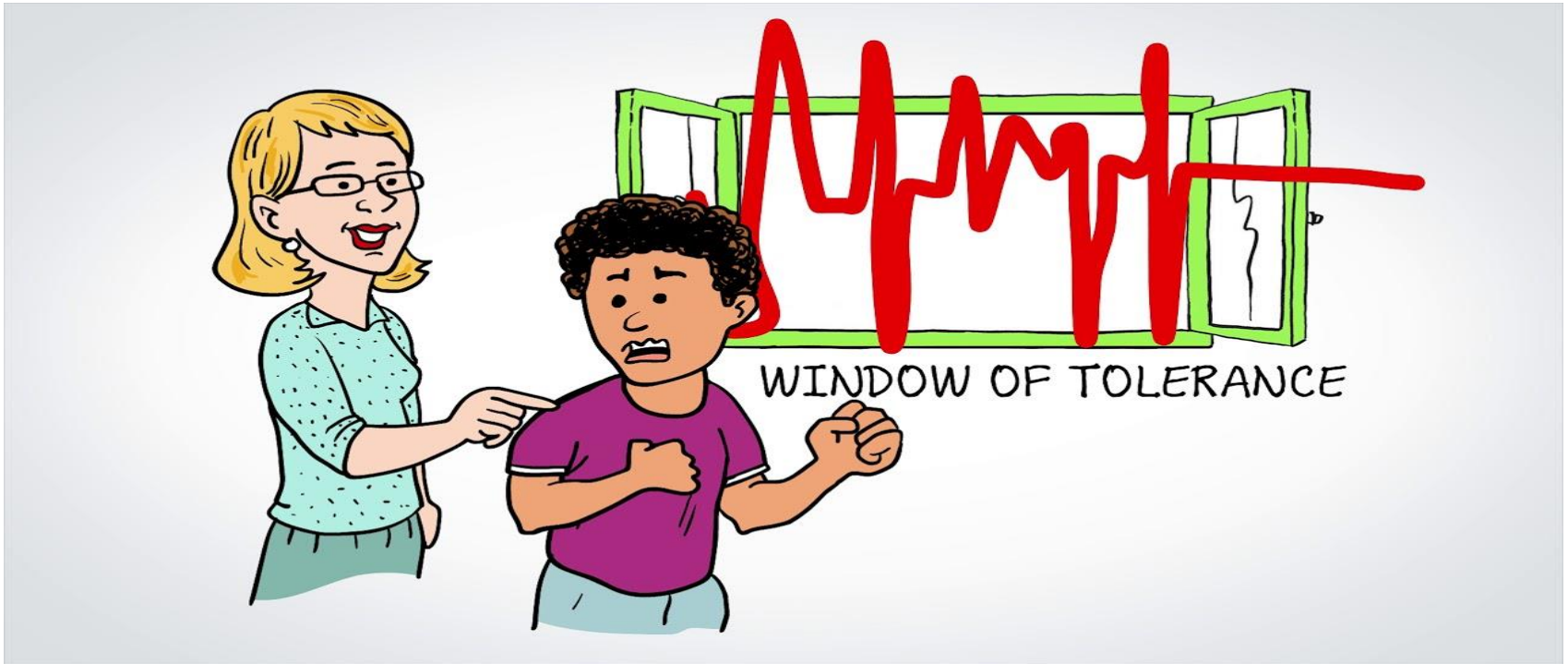
Scenario 2

Je hebt een slechte dag
achter de rug
Deadline niet gehaald
Conflict partner/collega

JE EIGEN EMOTIONELE HUISHOUDING



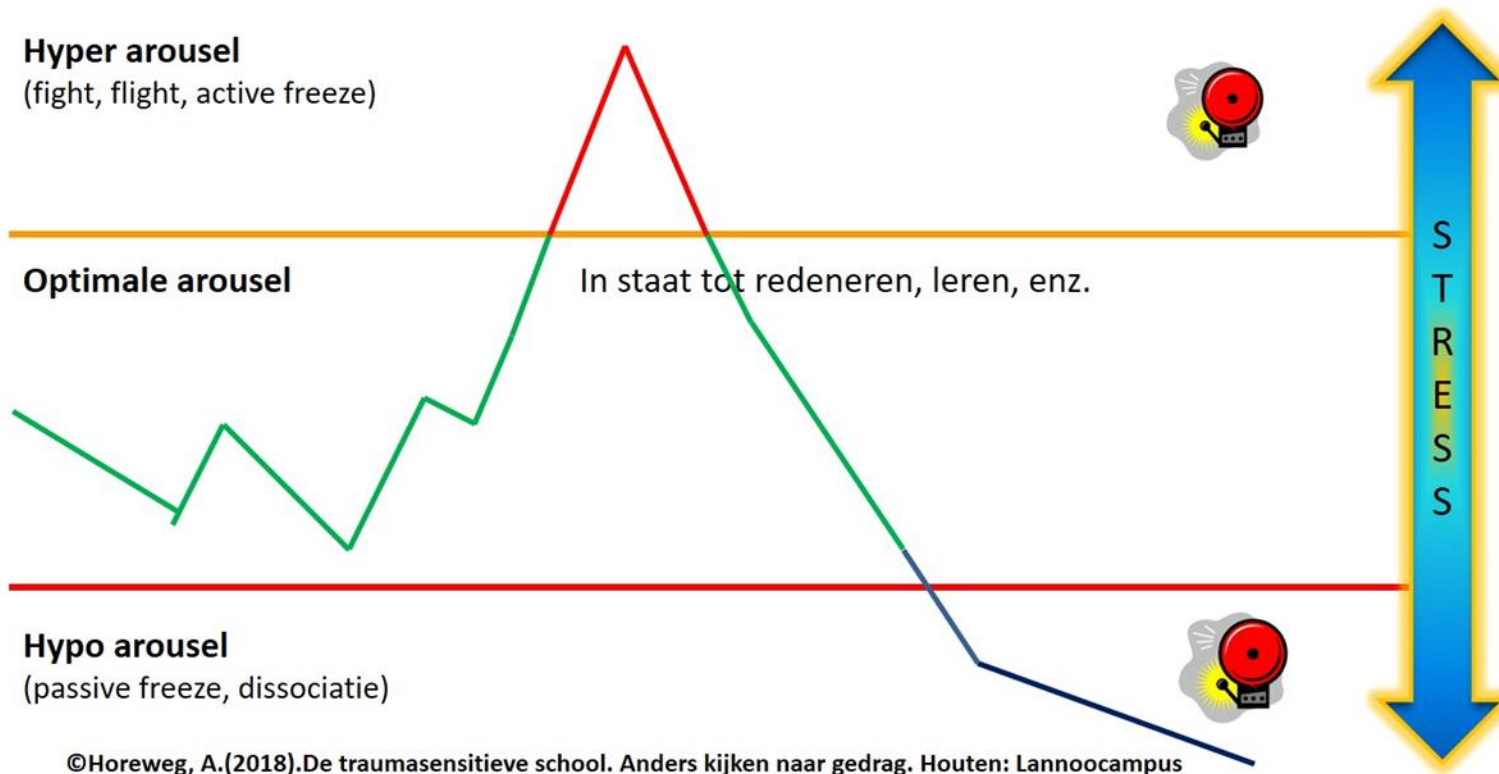
'WINDOW OF TOLERANCE'



We kunnen dit het best verklaren aan de hand van dit model
Dit geldt zowel voor jouw kind als voor jou als ouder



'WINDOW OF TOLERANCE'





INVLOEDEN OP JE EMOTIONELE HUISHOUDING



OPDRACHT

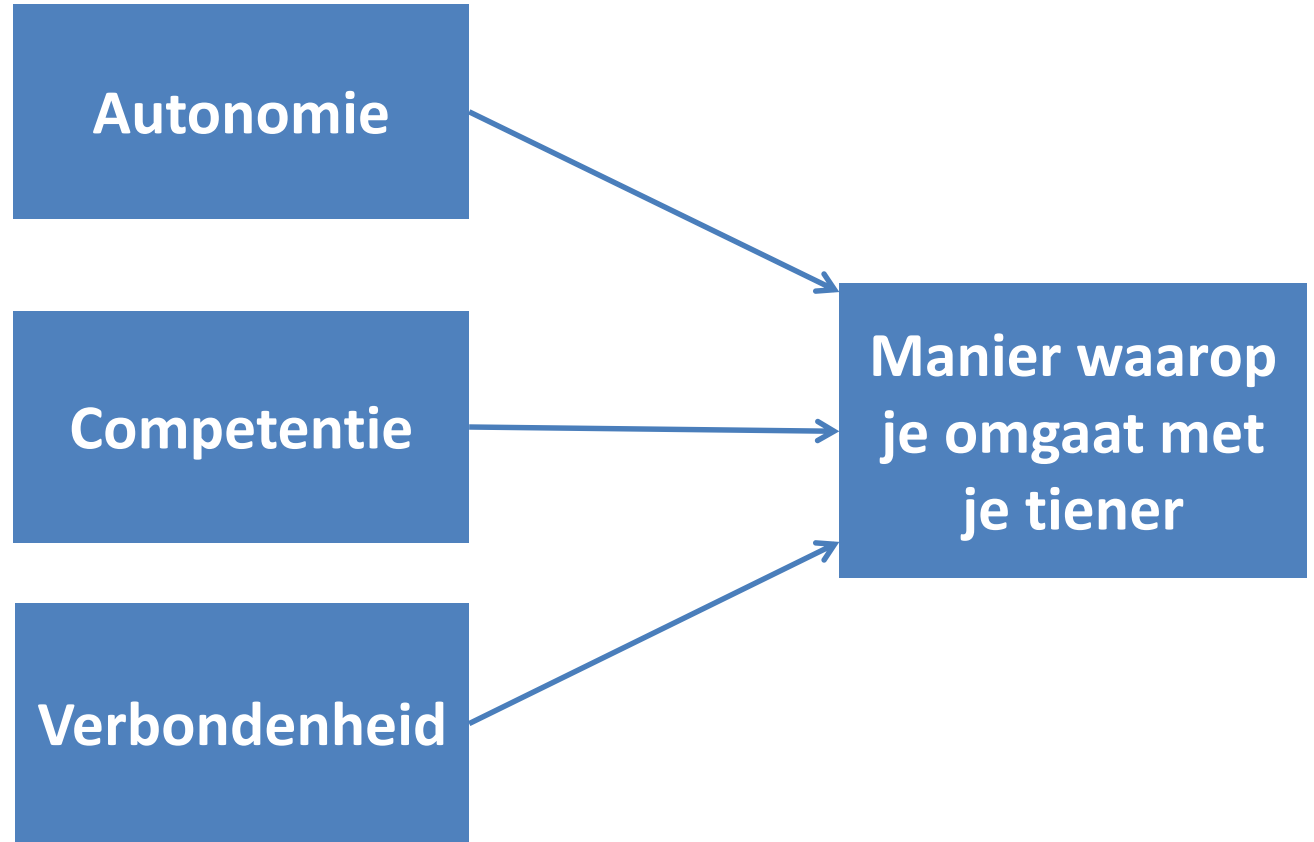
DENK EVEN NA OVER VOLGENDE VRAAG: WAT ZIJN JOUW 'RODE VLAGGEN' (= DINGEN DIE ERVOOR ZORGEN DAT JE UIT JE TOLERANTIEZONE GAAT).



ZELFZORG



JE EIGEN EMOTIONELE HUISHOUDING



HOE PAK JE JE EIGEN BEHOEFTEFRUSTRATIE AAN

- ✓ **TIP 1: DENK NA OVER DE BEHOEFTEFRUSTRERENDE GEBEURTENIS(SEN)**
- ✓ **TIP 2: PROBEER OOK DE POSITIEVE GEBEURTENISSEN TERUG VOOR DE GEEST TE HALEN (DANKBAARHEID)**
- ✓ **TIP 3: EVENTUEEL EXPLICIET VERMELDEN AAN JE GEZINSLEDEN DAT JE EEN 'SLECHTE' DAG HAD.**
- ✓ **TIP 4: PROBEER BIJ HET BEGIN VAN DE DAG NA TE DENKEN HOE JE ACTIEF KAN PROBEREN AAN JE VITAMINES TE VOLDOEN.**



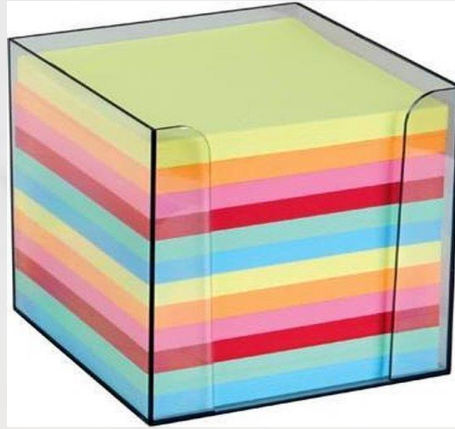
JE EIGEN EMOTIONELE HUISHOUDING



OPDRACHT

WAT ZOU JE DOORHEEN EEN DAG KUNNEN DOEN OM ERVOOR TE ZORGEN DAT JE EIGEN BEHOEFTE AAN AUTONOMIE, COMPETENTIE EN VERBONDENHEID VERVULD WORDEN?





SELF CARE

OPDRACHT

DAGELIJKSE ACTIVITEITEN



SELF CARE

Autonomie

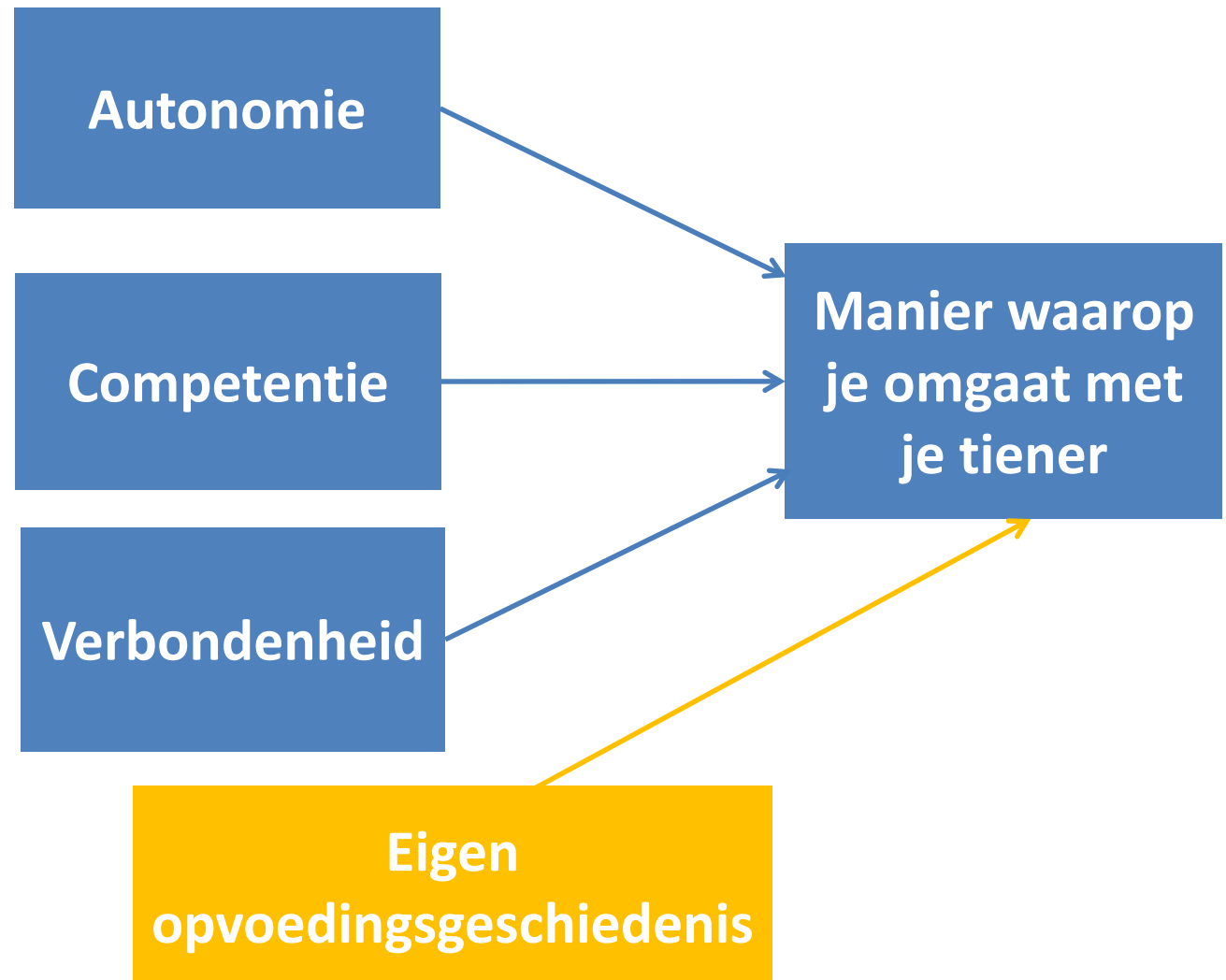
SELF CARE

Verbondenheid

SELF CARE

Competentie

JE EIGEN EMOTIONELE HUISHOUDING



HOE WERD IN JOUW GEZIN VAN HERKOMST OMGEGAAN MET EMOTIES?

EIGEN OPVOEDINGSGESCHIEDENIS



JE EIGEN EMOTIONELE HUISHOUDING



Wees mild voor jezelf

Blijf jezelf graag zien ook als je eens niet goed reageerde op je tiener

Je krijgt elke dag opnieuw een nieuwe oefendag

