



Werkboek

Training Nieuwe Autoriteit

EVERYTHING YOU
CAN IMAGINE IS
REAL.

Je bent gestart!

Nogmaals welkom! In je handen heb je het uitgebreide werkboek dat hoort bij de training Nieuwe Autoriteit.

In de filmpjes en de theorie die we je meegeven verwijzen we vaak naar dit werkboek.

Hou het in de buurt of print het uit.

In bijna elk hoofdstuk vind je ook oefeningen. Deze oefeningen kun je in dit werkboek terugvinden en er mee aan de slag.

Veel oefeningen kun je er na een periode weer bij pakken. We zijn als mens en als ouders tenslotte altijd in ontwikkeling en zaken kunnen veranderen.

We raden je aan om na het luisteren, lezen en bekijken van het hoofdstuk in de online omgeving steeds je werkboek erbij te pakken.

En om dan alle oefeningen te doen die bij dit hoofdstuk horen.

Tuurlijk je kunt wat overslaan maar wil je het maximale resultaat eruit halen dan is het doen van alle opdrachten een groot voordeel.

Je zult zien dat vooral het hoofdstuk over zelfcontrole veel oefeningen en informatie voor je heeft.

Vooraf deze opdrachten gaan je veel inzichten en voordeel opleveren op korte termijn en langere termijn.

Alle oefeningen kun je vaker dan 1x doen. Met name die uit het hoofdstuk zelfcontrole.

Succes en plezier!

Mindset

Stel je voor dat je vannacht gaat slapen, op het tijdstip dat voor jou normaal is. Je valt in slaap en om 12 uur snachts, zonder dat je het doorhebt, gebeurt er een wonder. Je zorgen worden helemaal gewist. Je zorgen zijn weg en er komt dus heel veel voor in de plaats. Denk aan het eerste moment dat je wakker wordt (snachts, in de ochtend). Je voelt je helemaal zoals je wil voelen zonder een enkele zorg...

Schrijf de volgende dingen op:

Wat is het eerste kleine beetje waardoor je merkt dat dit wonder is gebeurd?

Hoe sta je op? `Wat voel je dan? Wat ga je doen? Hoe ga je dat doen?

Wat trek je aan? Hoe kies je je kleren, verzorging etc...? Schrijf dat op.

Wat is de eerste activiteit die je gaat doen?

Wie kom je daarbij tegen? Wat merken ze aan jou?

En wat nog meer?

Hoe loopt je dag verder?

Hoe voel je je dan?

Wat merken anderen aan jou?

Wanneer was er al even iets van dit gevoel of

wonder aanwezig? Waaraan merkte je dat?

Schrijf dit uitgebreid op... !

HET IJZER
SMEDEN
ALS HET
KOUDE IS

1: Oude en Nieuwe Autoriteit

Oefening: Hoe ben jij zelf opgevoed? Wat deden je ouders "oude autoriteit" en wat deden ze "nieuwe autoriteit"? Luister en kijk naar de opname in de cursus.

Oude Autoriteit

Nieuwe Autoriteit

2: Zelfcontrole

Wanneer je puber het gedrag laat zien waar je in het begin van de cursus over geschreven hebt. Dat wat je verander wilde zien. wat denk je dan of zeg je dan?

Schrijf dit bijvoorbeeld in je notities in je telefoon altijd bij de hand. En zet ze vervolgens hier onder neer. Het mag ongefilterd zijn, ze betekenen nog niks. We gaan met deze gedachtes aan de slag.

vb: Zie je wel, weer een rommel ik ben toch zeker geen huisslaaf hier. Ze heeft gewoon geen respect voor me.

Dit hierboven zijn je storende gedachten.
Vorm ze dan op de volgende bladzijdes eens om tot een helpende gedachte.

Helpende gedachten ontwerpen

Wat is het dat ik wel wil dat mijn kind doet:

vb: ik wil dat ze haar spullen opruimt.

**En wat kan ik tegen mezelf zeggen of doen op zo'n
moment:**

vb: Haar (puber)brein draaide vanmorgen overuren. ik vraag het straks nog een keer.

3: Escalatiepatronen

Opdracht de-escaleren

Observeer jezelf en de interactie met je kind deze week.

Schrijf dan het volgende kort op voor jezelf:

- Welke vorm van escalatie heb je gezien bij jezelf?
(oplopende of toegevende)
- Wat is je al gelukt om anders te doen? Wat leverde dit op? (en wat nog meer...?)
- Kijkend naar de eerste modules uit de training, wat is al opgevallen sindsdien? Dat kan van alles zijn. Niks is fout en alles kan van waarde zijn!

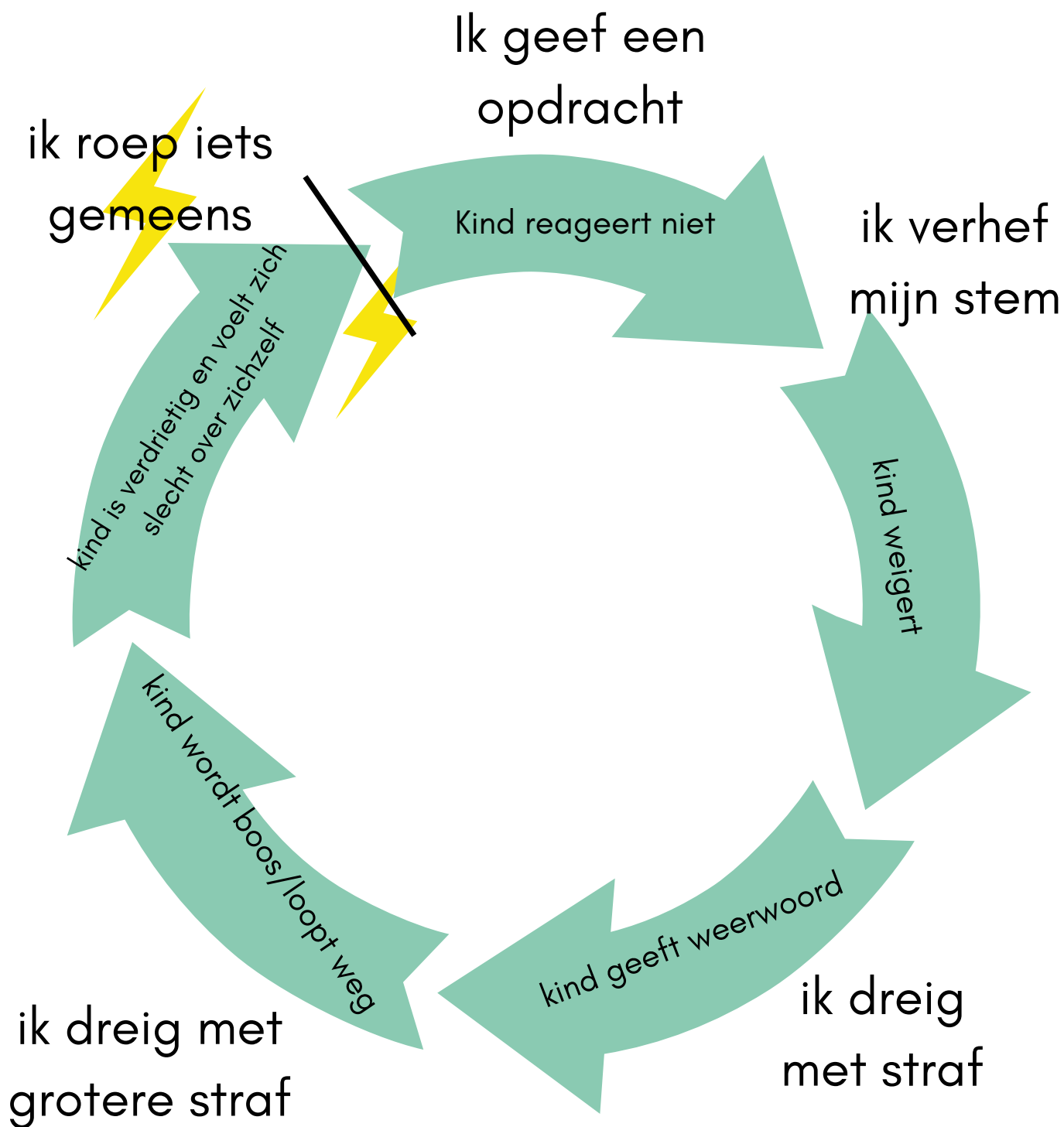
Op de volgende pagina's vindt je een blanco escalatiecirkel en een ingevuld voorbeeld.

Vul er een aantal in met de voorbeelden van bij jou thuis.

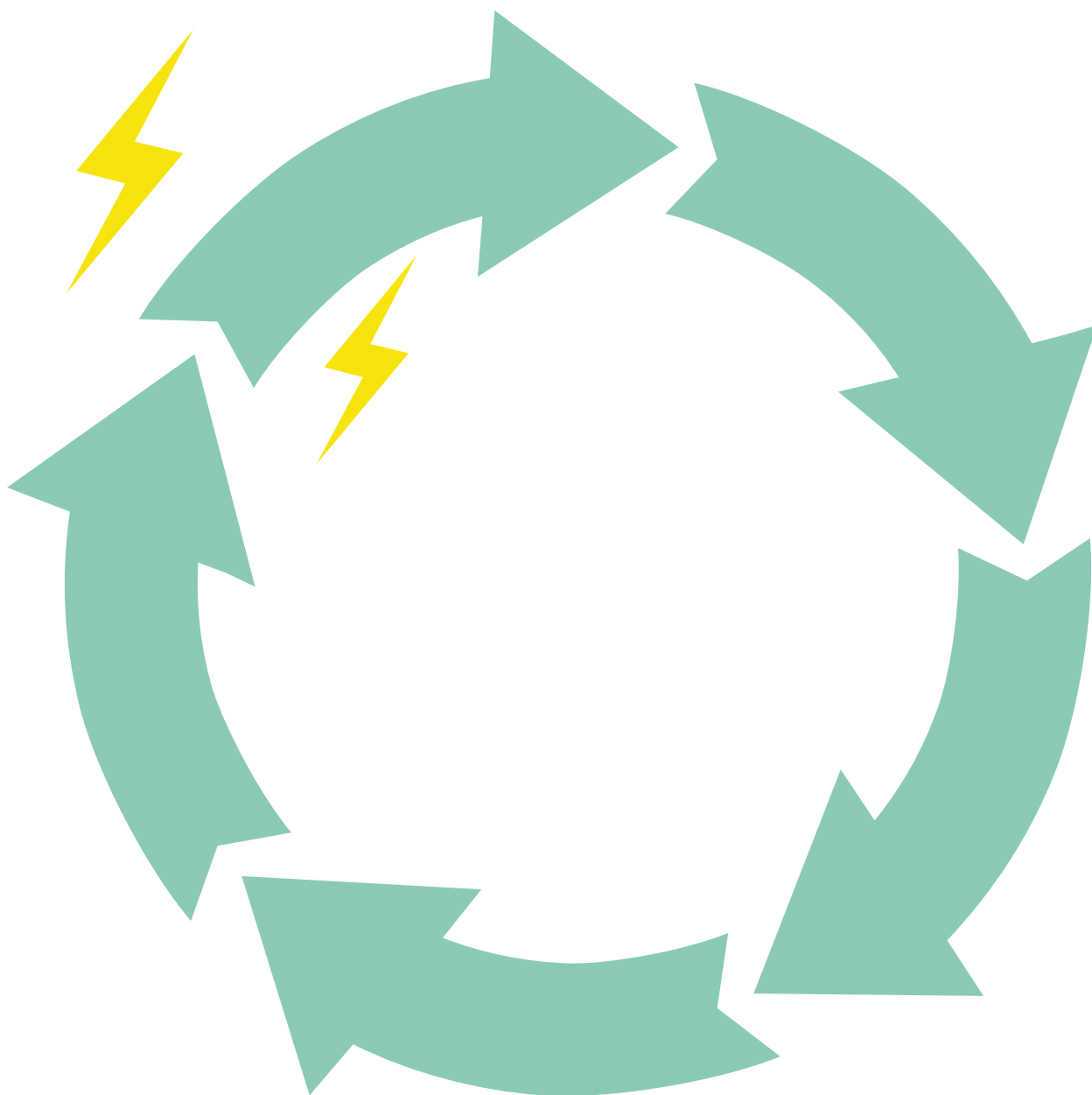
Kijk naar het voorbeeld hoe je dit kunt doen.

Wees specifiek!

Escalatie cirkel



Escalatie cirkel



De-escaleren

Van escalatie naar de-escalatie

Je hebt nu een aantal escalaties uitgetekend en verder verkend.
Tijd voor de volgende stap.

Per escalatie kun je deze uitwerken. Dus print ook deze een paar
keer uit of
gebruik en kladblok.

**Wat heb ik ontdekt
dat escalerend is:**

**Wat heb ik al
gedaan
dat heeft gewerkt**

**Wat ga ik de
volgende
keer anders doen?**

--	--	--

3. Emoties

emotiethermometer

Een techniek om oplopende emoties herkennen en invloed op uit te oefenen.

Een emotie thermometer bevat een opsomming van elkaar opvolgende gevoelens.

1. Benoem de situatie die aanleiding is om de thermometer te gebruiken.

2. Benoem de emotie waarop invloed uitgeoefend dient te worden.

3. Gebruik de volgende pagina of trek op een leeg vel een lijn van boven naar beneden.

Vul eerst de twee uitersten in: 1 en 10.

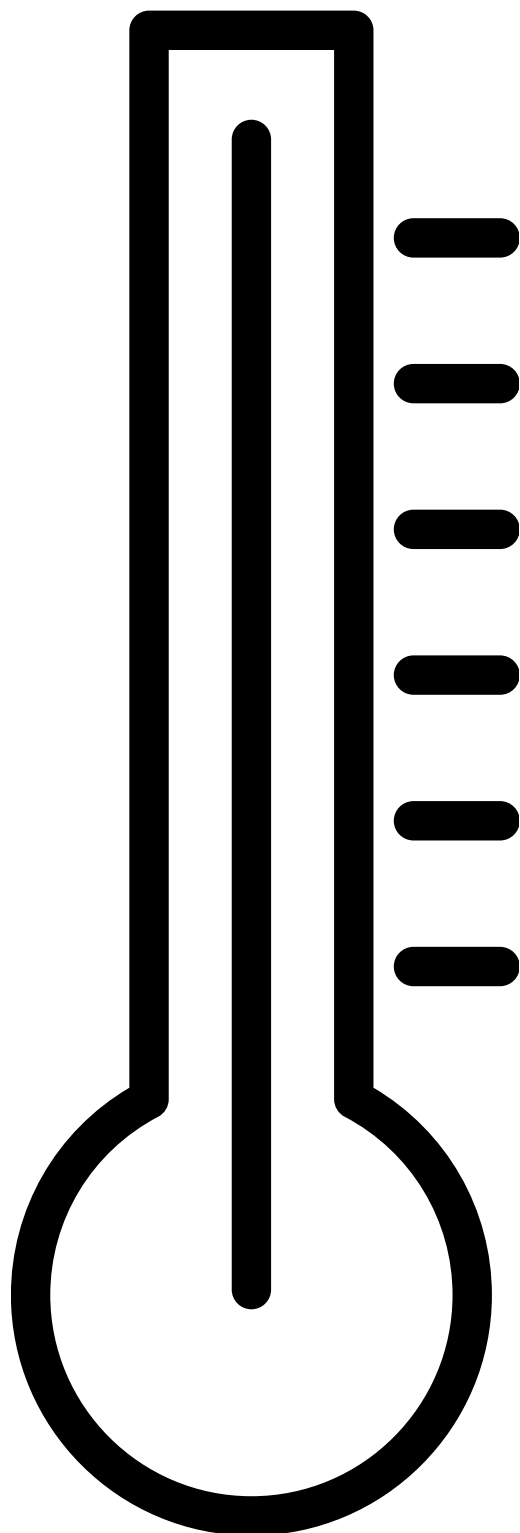
4. Geef de nuancering van een aantal andere getallen op de thermometer. Beschrijf gevoel, lichamelijke reactie en gedrag.

5. Bepaal de gevarenzone: waar krijg ik of anderen er last van.

Dit wil je vóór zijn. Daar komt straks in de volgende stap je rescue list om te helpen.

3. Emoties

emotiethermometer



Ik heb geen
controle over de
ander, alleen over
mezelf.

5: Relatiegebaren

Schrijf hier minstens 15 relatiegebaren die jij kunt doen. (los van gedrag, op eigen initiatief en eenzijdig)



6: Aanwezigheid

Luister de audio uit hoofdstuk 6 over aanwezigheid en ga aan de slag met de volgende opdracht:

De volgende oefening is belangrijk omdat het je helpt je te verplaatsen in de ander, in dit geval je zoon of dochter. Je wisselt van perspectief waardoor je nieuwe informatie krijgt.

Deze informatie is weer heel goed om mee te nemen in je volgende stappen. Deze oefening duurt ongeveer 15 minuten.

Verplaats je in je zoon of dochter. Neem hier even de tijd voor. Als het je helpt, sluit je ogen en doe alsof je je zoon of dochter bent.

Kijk door de ogen van je kind en schrijf op hoe hij of zij merkt dat je betrokken bent bij zijn of haar leven. Hoe merk je dat? Wat doen je ouders allemaal wat je het gevoel geeft dat ze aanwezig zijn?

Hoe zou een grotere aanwezigheid eruit zien? Schrijf op wat je de komende tijd meer gaat doen/weer gaat doen/nieuw gaat doen om je aanwezigheid te vergroten.

**Hoe ben ik betrokken in
zijn/haar leven?**

Hoe merkt hij/zij dat?

**Wat doe je allemaal
waardoor hij/zij voelt en
merkt dat je aanwezig bent?**

**Hoe zou een grotere aanwezigheid
van jou eruit zien?**

**waar ga je de komende tijd
meer van doen t.a.v.
aanwezigheid?**

8: Grenzen

1. Schrijf de belangrijkste regels in jullie huis eens op.
Zorg dat dit er niet meer dan 10 zijn. (liefst minder)
Regels zijn niet onderhandelbaar!
Afspraken wel.

Ter inspiratie:

- * We hebben afspraken over schermtijd
- * Geen alcohol en drugs tot je 18 bent.
- * Wees respectvol en vriendelijk tegenover elkaar
- * Voor je weggaat overleg je hoe laat je thuis bent en je bent op tijd thuis.

2. Schrijf nu eens op voor jezelf welke manieren van begrenzen wél werken!

Wat heeft de afgelopen tijd gewerkt en wat gaat je al natuurlijk af?

Standaardzinnen

Standaardzinnnetjes voorbereiden zijn enorm helpend op het moment dat je emotie stijgt.

We hebben je al vast wat voorbeelden gegeven, maar het is natuurlijk kansrijker als je je eigen tekst en taal gaat gebruiken. omdat het dichtbij je eigen stijl en persoon is.

Een zin die je kunt onthouden!

je hebt ze dus vooral nodig voor die momenten dat je het even “kwijt kunt zijn” of je emoties het over dreigen te nemen.

Voorbeeldzinnen

- Dit gedrag is niet oké. Ik kom er later op terug.
- Herhaal wat je kind zegt. Zonder reactie te geven
- Wij geven om jou. Gaat het goed met je?
- Ik merk dat ik boos word. Ik ga geen ruzie maken. Ik koel even af.

Je eigen zinnen

Bookmark stappenplan

Zet hieronder neer hoe je in jouw eigen (vriendelijke en duidelijke) taal ongewenst gedrag wil begrenzen.

Geef de

boodschap/waarschuwing:

Herhaal 1 x max de boodschap:

Benoem dat je er later op

terugkomt:

9: Steun vragen

Opdracht:

Wat heb jij de afgelopen tijd als steunend ervaren?

En welke goede bedoelingen waren er maar heb je niet als steunend ervaren? Zet ze in twee kolommen:

steunend

niet-steunend

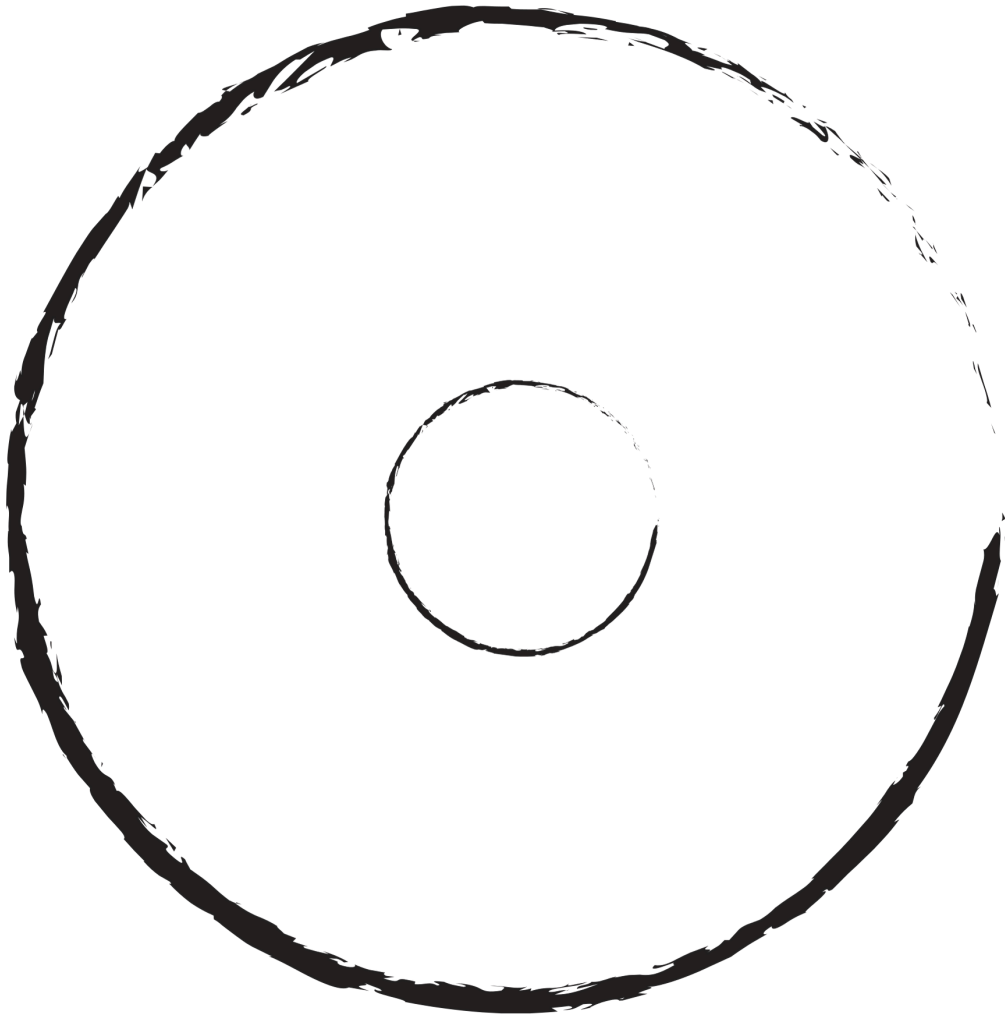


Welke steun zou je graag nog willen hebben, en waarbij?

Zet je eigen naam in het midden.

Schrijf dan de komende dagen/week op wie je allemaal ziet, spreekt, hoort, leest, gedag zegt. Zet deze in de cirkel hieronder.

Zet de mensen die het meest steunend voelen dichtbij jezelf. En minder steunend verder weg van je naam.



Wanneer je voelt dat je zelfcontrole eraan gaat of wanneer je steun nodig hebt. Kijk dan bij wie je kort jouw verhaal kwijt kan of wie met je mee kan denken vanuit deze lijst.

Je weet dmv de vorige opdracht wat voor jou WEL en wat NIET steunend is.

Kies je support!

10: Zelfzorg

Pak je doelen van blz. 4 en 5 van dit werkboek er bij.
Kijk naar de afgelopen twee dagen. Let er op dat het niet 2 weekenddagen zijn. Die kunnen een vertekend beeld geven. 1 weekenddag en een weekday kan wel!
Schrijf elke activiteit op die je gedaan hebt.

Opstaan, douchen, ontbijten, kind naar school brengen, op de fiets naar je werk, meeting met, boodschappen, etc.

We gaan wat meer naar deze activiteiten kijken.

We geven de activiteit een - of +

Geeft het je energie? Zet er dan een plusje achter.

Kost het je energie? Zet er dan een minnetje achter.

Ga verder met deze opdracht op de volgende pagina

We gaan de activiteiten op de volgende pagina nog een keer overlopen.

Pak een andere kleur pen of stift.

Draagt deze activiteit bij aan welke ouder jij graag wilt zijn.

Dragen ze bij aan de doelen die jij in de eerste lessen voor jezelf hebt gemaakt. Dragen ze bij aan je doelen zet dan een vinkje V achter de activiteit.

Dragen ze niet bij aan je doelen zet dan een kruisje X achter deze activiteit. De + en V ga je vaker doen.

En welke 3 activiteiten ga je toevoegen?

Sauna, meditatie, mountainbiken, met vrienden afspreken.. Verzin er zelf 3 die JOU energie geven.



Plan elke dag iets in de komende weken van de +V 10 minuten elke dag.

En 1 keer in de week meer dan 1 uur.

Schrijf in de linker kolom momenten die je vooruitkijkend naar de toekomst voorziet die het je moeilijk gaan maken om goed voor jezelf te zorgen of welke uitdagende momenten je verwacht (stresserende factoren).

Als je dit hebt gedaan, schrijf hierachter wat je nu doet om dit op te lossen/dit aandacht te geven/je beter te voelen.

Omcirkel alle dingen die je doet die werken.
Pak daarna de overgebleven 'momenten' uit het rijtje en zet hierachter het antwoord op de volgende vraag:
wat ga je de komende tijd doen om te zorgen dat je hier geen last van hebt?

11: Vasthouden en Volhouden

Oké, je bent de het laatste hoofdstuk aan het doorlopen.
Nu komt het aan op vast blijven houden wat je al geleerd hebt.

Hoe? Wij hebben natuurlijk wel wat ideetjes daarover voor jou.

SCHAALVRAAG

Geef een cijfer tussen de 1 en 10.



= niets lukt hier nog van.

= dit gaat goed genoeg

Beantwoord voor jezelf dan de volgende vragen:

Wat zou jou helpen om een stukje hoger te eindigen?

Welk hoofdstuk zou jij nog even terug willen lezen of kijken omdat het nog aandacht nodig heeft?

En wat zit er allemaal al wél in je cijfer?



SPiEKBRief

Bekijk onderstaande thema's.

Dit zijn alle thema's die we uitgebreid behandeld hebben.

Bedenk (minimaal 3) dingen je al doet en meer doet per thema.

Dit is gelijk je go-to-lijst als het lastig wordt of als je een de-moed-zakt-in-de- schoenen-moment hebt.

Kies nu 1 thema uit waar je op dit moment beter in wil worden.

Met dit thema kun je de komende weken extra aan de slag.

Kijk desnoods de bijbehorende modules nog eens door, pak je werkboek erbij en vertel je supporters waar je weer eens extra mee gaat oefenen.

Na deze weken kun je opnieuw bovenstaande oefening doen.

Net zo vaak als je zelf wilt natuurlijk.

Zelfcontrole en
De-escaleren

Aanwezigheid

Steun en support

Zelfzorg

Behoeftte van je kind zien

Relatiegebaren

Oefening tegenslag

Wat verwacht je allemaal tegen te komen als je deze training gaat gebruiken in de opvoeding?

Hoe ziet dat eruit in de praktijk?

En hoe zorg je er dan voor dat je je niet laat verleiden tot opgeven?

Schrijf een brief aan jezelf

Sta even stil bij dit moment!

You did it!

Je bent er, je hebt de hele training afgerond. We hebben je meegenomen in houding, kennis en tools waarin je zelf eruit hebt gehaald wat voor jou van toepassing is.

We gaan je vragen een brief te schrijven aan jezelf.

Om je prestatie te vieren, je geleerde vaardigheden extra te verankeren!

Hier wat vragen die je kunt gebruiken ter inspiratie

Wat heb je geleerd?

Wat doe je ten opzichte van de start al anders?

Wat is je al gelukt?

Waar ga je overtuigd van zijn dat het je lukt om vast te houden?

En hoe ga je dat doen?

Hoe heb je je omgeving meegenomen in deze kennis?

Wat vertel je tegen jezelf hierover en wat vertel je tegen anderen?



Dit werkboek en deze training is met veel zorg en liefde
voor jullie samengesteld.
We zijn heel benieuwd wat jullie er van vinden en welke
waardevolle lessen je eruit meeneemt!

Heb je nog vragen over jouw specifieke situatie of
thema's? Mail ons! We denken graag met je mee.
Kijk op onze site voor meer informatie!



info@krachtvanouders.nl



[kracht_van_ouders](https://www.instagram.com/kracht_van_ouders)



[kracht van ouders](https://www.facebook.com/kracht.van.ouders)

