

# Ouders en ouderschapsontwikkeling “Sociaal Netwerk” ‘Goede ouder’-ervaringen

Cursus in De Ark

Bob de Raadt, ouderbegeleider

28-03-2011/18-04-2011



# Programma

- Welkom
- Lezing en gebed
- Thema's: Sociaal Netwerk – 'Goede ouder'-ervaringen
- Pauze
- Discussiegroepen
- Evaluatie

# Het sociale netwerk

- Dat zijn de mensen om ons heen:
  - Gezinsleden, grootouders en andere familieleden
  - Kerk-/gemeenteleden, medechristenen
  - Buren, vrienden, collega's, clubgenoten, schoolDenk ook maar aan het begrip 'mantelzorg' (de informele, onderlinge steun)
- Het gebod der liefde (Joh. 15:9-17): "dat gij elkander liefhebt".
- Zie: als één lid lijdt, lijdt het hele lichaam  
(1 Cor. 12:26)

# Voorbeelden Gezond Sociaal Netwerk

- Oppassen
- Strijk doen
- Opvang
- Klussen
- Samen voetballen etc
- Kop koffie.

# Belemmeringen

- De eigen kwetsbaarheid
- Kindfactoren
- Persoonlijke factoren
- Je eigen geschiedenis en die van je partner
- Tijd en beschikbaarheid

# Gezond sociaal netwerk

- Leren om naar jezelf te kijken
- Bewustwording van je kracht en zwakte en deze te benoemen (capaciteiten, sterke kanten, vriendschap, gebed, humor, energie, inzicht, kennis, vergeven,..)
- Groeien in vertrouwen op anderen
- Complimenten geven en ontvangen

# Goede ouder ervaringen

# Belemmeringen

- Overheersend gevoel van falen, gevoel van onmacht, tekortschieten
- Streven naar de perfecte ouder!
- Willen/moeten voldoen aan verwachtingen, van jezelf en/of van de omgeving
- Verschillen in karakter, temperament en persoonlijkheid



# ‘Goede ouder’-ervaring

- Wat gaat er goed?
- Waardoor is het gelukt?
- Sta daar even bij stil
- Accepteer je eigen tekortkomingen
- Tel uw zegeningen!

# Voorbeelden

- Achterhalen wat het kind bezighoud
- Een op een tijd nemen
- Relativeren met je kind
- Opkomen voor je kind?

# Stellingen Sociaal Netwerk:

- Kleine kinderen, kleine zorgen; grote kinderen, grote zorgen!
- Als ouders leef je niet op een eiland!
- In welke situaties vind je het moeilijk om je sociale netwerk in te schakelen?

# Stellingen 'Goede ouder'- ervaringen

- Benoem 'goede ouder'-ervaringen
- Wat helpt jou om je hier meer bewust van te zijn?