

7 GOUDEN

TIPS VOOR EEN

ZELFSTANDIG & GEMOTIVEERD KIND



MARIKEN SCHAAFF

7 gouden tips voor een zelfstandig en gemotiveerd kind

Het feit dat je dit E-book nu zit te lezen betekent dat je meer wilt weten over hoe jij op een relaxte manier een zelfstandig en gemotiveerd kind kunt 'krijgen', zonder strijd of gedoe over school. Dus zodat je weet wat te doen als je kind geen huiswerk maakt, lage cijfers haalt, ongeïnteresseerd is, veel gamet of constant op zijn/haar telefoon zit.

Het kan zijn dat dat is omdat jouw kind nu (nog) niet zelfstandig en/of gemotiveerd is. Of omdat je kind naar de middelbare school gaat en je weet niet hoe dat dan zal gaan met motivatie en zelfstandigheid. Of misschien is je kind nu nog niet in de puberteit en vraag je je af hoe dat zal gaan als hij of zij tegen die tijd zich niet meer zoveel aantrekt van jouw mening en argumenten. Wat de reden ook is dat je dit nu leest: weet, je bent niet de enige die hier mee bezig is.

Weet ook dat alles wat je nodig hebt om dit te doen (dat zelfstandige en gemotiveerde kind 'krijgen' op een relaxte manier) kennis en vaardigheden zijn. Iedereen kan dit, jij ook! Een iets andere aanpak of communicatie kan al een groot verschil maken.

In dit E-book deel ik 7 gouden tips met je, die ik zelf graag had geweten voordat mijn kinderen in de puberteit kwamen. Als ik dit eerder had geweten, dan was het een stuk makkelijker geweest om mijn kind te helpen bij motivatieproblemen of om die problemen misschien wel (deels) te voorkomen.

De 7 tips vormen samen één logisch geheel waarmee je na het lezen ervan direct aan de slag kunt.

Tip 1: **LOS NIET HET PROBLEEM VAN JE KIND OP**

Tip 2: **ONDERZOEK HET PROBLEEM EN DE VERANTWOORDELIJKHEID**

Tip 3: **LOS NIET HET PROBLEEM MAAR DE OORZAKEN OP**

Tip 4: **LEER JE KIND ZELF STARTER TE ZIJN**

Tip 5: **LEER JE KIND HET BELANG VAN PLANNEN INZIEN**

Tip 6: **FOCUS OP HET PROCES IPV HET RESULTAAT**

Tip 7: **BLIJF UIT DE DRAMADRIEHOEK**

Veel lees en leerplezier!



Tip 1: LOS NIET HET PROBLEEM VAN JE KIND OP

Stel je voor: de toetsweek van je kind komt eraan en je kind is nog niet begonnen met leren. Jij maakt je daar zorgen over, want zelf zou je al lang begonnen zijn en je ziet het al voor je dat er onvoldoendes zullen vallen als hij/zij niet snel aan het werk gaat...

Wat ga je doen? Grote kans dat je één of meer van deze dingen doet:

- Je geeft (ongevraagd) advies
- Je schets (doem) scenario's
- Je probeert je kind te overtuigen dat het écht slim is om te beginnen met leren
- Je draagt oplossingen aan

Kortom, je bent bezig om het probleem te 'fixen'.

Waar jij dan last van hebt is de reparatiereflex: Je wilt de ander helpen door iets voor de ander op te lossen, te repareren.

Die reparatiereflex heeft bijna iedereen en is heel sterk wanneer het gaat om je kind(eren). Dat is logisch, want als je van iemand op de wereld wilt voorkomen dat die in de problemen komt, dan is het wel je kind.

De reparatiereflex, (eigenlijk zit het al in het woord 'reflex') is een automatische reactie op iets. Als je kind iets doet waarvan jij wéét dat het niet gaat werken (bijvoorbeeld omdat jij dat ook ooit eens probeerde en dat echt niet het gewenste resultaat had), hoe moeilijk is het dan om daar niets van te zeggen...? Dan MOET je toch voorkomen dat je kind dezelfde fout maakt???

Een voorbeeld om uit te leggen dat de reparatiereflex niet alleen NIET werkt, maar zelfs AVERECHTS werkt.



Stel je voor, je partner zegt tegen je:

“Zou je niet eens wat afvallen?” “Dat is echt veel beter voor je gezondheid en als je gewoon een crashdieet volgt, ben je zó 10 kilo lichter!!!”

Wat zou jouw reactie zijn?

Zou je zeggen (of denken):

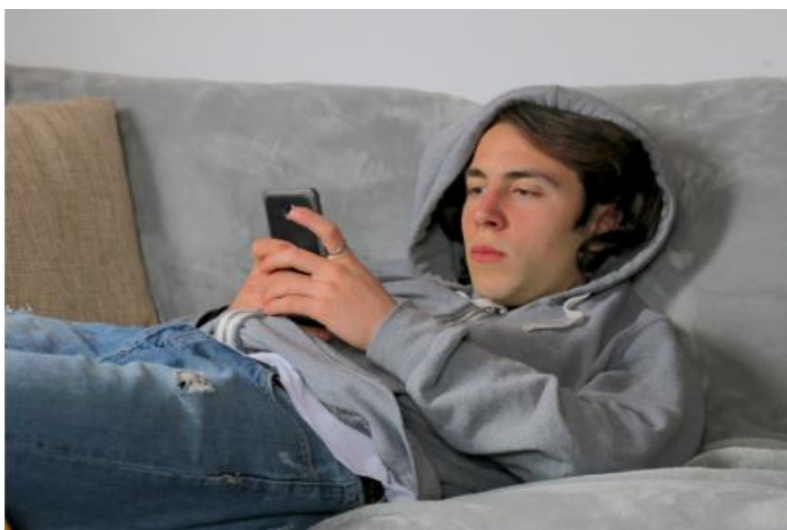
“Waar bemoei jij je mee, ik bepaal zelf wel of ik af wil vallen.” Of

“Het valt echt reuze mee hoe zwaar ik ben.” Of zou je zeggen:

“Goed idee, dankjewel” en vervolgens niets doen...

In dit voorbeeld is jouw partner ook bezig met de reparatiereflex. Zelfs als jij al had bedacht dat je wat af wilt vallen, zul je na dit gesprekje en deze opmerkingen van je partner minder snel geneigd zijn om af te willen vallen. Het goed bedoelde gesprekje van je partner werkt dus niet alleen NIET, het werkt AVERECHTS. Dat komt doordat hoe meer oplossingen je partner aandraagt, hoe meer jij (misschien alleen maar in je hoofd) argumenten aan gaat voeren voor de andere kant. (Bijv. “Het valt wel mee”, “het is nu nog niet een probleem” enz.) Je partner versterkt daarmee jou dus in jouw wil om precies het tegenovergestelde te doen van wat hem/haar een goed idee lijkt. Het tegenovergestelde van dat wat hij/zij wil voor jou. Hoe frustrerend is dát als je erover na gaat denken!

Even terug naar jij die je kind wilt stimuleren om eerder te beginnen met leren. Doordat jij dan in de reparatiereflex vervalt (terwijl je je kind dus alleen maar wilt helpen!), bereik je het tegenovergestelde van wat je wilt: hij/zij blijft nog langer op de bank zitten... (of liggen)



Mag je je kind dan niet meer helpen? Natuurlijk wel! De vraag is alleen: Waarmee help je je kind écht?

Dat is soms door je kind dezelfde fout te laten maken als jij destijds hebt gemaakt. Van het zelf ervaren leer je immers het meest.

Of dat is door op zo'n manier het gesprek aan te gaan met je kind dat het aangezet wordt tot nadenken. Stel daarbij echte, open vragen (als een journalist) zonder oordeel. Voorkom dat het een verhoor wordt en word geen controlepost.

Gaat je kind het dan zeker weten op jouw manier doen? Natuurlijk niet. En ook dat is weer lastig om los te laten, maar ook dat kun je leren.

Nog even ter geruststelling: ik doe dit ook hoor; oordelen, argumenten aandragen, overtuigen etc. Sterker nog: ik doe het óók nog terwijl ik weet dat het niet werkt. Waarom? Omdat het een reflex is. Kun je dit afleren? Nee, waarschijnlijk niet helemaal. Kun je het leren bijsturen? Ja dat denk ik wel en daar ben ik nog steeds mee bezig. Wat daarbij helpt is dat je je eerst bewust te wordt van de keren dat je het doet: **Herkennen**. Daarna **Erken** je dat je het doet. Je ziet dat je het doet vanuit een positieve intentie (je kind helpen). Vervolgens ga je oefenen om het **Bij** te sturen door open, geïnteresseerde, nieuwsgierige vragen te stellen. Dan **HEB** je het te pakken. **Herkennen**, **Erkennen**, **Bijsturen**.

Herkennen
Erkennen
Bijsturen



Tip 2: ONDERZOEK VAN WIE HET PROBLEEM ECHT IS

Stel je voor:

Je kind raffelt zijn huiswerk af. Na 10 minuten of een kwartier komt 'ie steevast naar beneden en als je vraagt of het klaar is, is dat altijd het geval. Jij stoort je eraan en de cijfers zijn ook niet geweldig tot nu toe.

Wanneer je iets als een probleem ervaart, zoals in bovenstaand voorbeeld, zijn er een aantal stappen die je kunnen helpen om er anders mee om te gaan. Sta allereerst eens stil bij het probleem zelf. Onderzoek en omschrijf het probleem daarbij zo nauwkeurig mogelijk.

Bedenk daarna van wie het probleem is. De oplossing wordt vervolgens gezocht voor degene van wie het probleem is. Wanneer het immers geen probleem is voor iemand, is er ook geen oplossing nodig 😊.

Een nauwkeurige omschrijving van het probleem kan er als volgt uitzien:

'Morgen heeft mijn zoon/dochter een toets. Hij/zij is nog geen kwartier boven geweest en is nu alweer beneden omdat hij/zij zegt klaar te zijn. Dit kan volgens mij niet in zo'n korte tijd goed geleerd zijn.

Vraag jezelf vervolgens af van wie het probleem is: Mijn zoon/dochter heeft er geen probleem mee dat het afgeraffeld wordt. Ik wel omdat ik vind dat je je best moet doen voor school. Dus het is mijn probleem. Maar... grote kans dat je zoon/dochter geen probleem heeft met het afraffelen van schoolwerk, maar wél met onvoldoendes. Daarmee is het dus wel een probleem van je kind, maar heeft je kind inzicht nodig in welke oorzaken er achter de onvoldoendes kunnen liggen.

Een ander voorbeeld: Je kind komt heel vaak bijna te laat op school. Daarom wek jij je kind 's morgens en spoort hem/haar voortdurend aan om op te schieten. Jij vindt dat behoorlijk vervelend, want jij bent heel punctueel en komt liever ergens te vroeg dan te laat.

Ook in dit voorbeeld kun je jezelf een aantal vragen stellen om meer helderheid te krijgen.



- Is het te laat (dreigen te) komen een probleem van jou of van je kind?

- Wanneer jij er een probleem mee hebt, waar zit dat 'm dan in?
- Is dat ergernis omdat jij zelf nooit ergens te laat komt?
- Is dat omdat je moeite hebt om dingen en verantwoordelijkheden uit handen te geven?
- Zit er een behoefte van controle en zekerheid onder?
- Wil je je kind heel erg graag helpen?
- Wil je graag voorkomen dat je kind zich vervelend voelt en straf krijgt wanneer het te laat komt?

Kortom: wat maakt dat jij het als jouw probleem ervaart en is het ook écht jouw probleem.

Kun je ervoor zorgen dat je ernaar gaat kijken als het probleem van je kind? Op een liefdevolle, zachte manier?

Wanneer je kind iets niet ziet als zijn/haar probleem, is het een stuk minder snel geneigd er iets aan te veranderen. Hij of zij heeft er immers geen belang bij om zelf een wekker te gaan zetten en een grotere kans te hebben om te laat te komen is al helemaal niet waar je kind op zit te wachten waarschijnlijk...

Meer verantwoordelijkheid geven, vooral ook voor de consequenties (positief en negatief) maakt dat je kind zelfstandiger wordt.

Wanneer jij dingen uit handen gaat nemen en verantwoordelijkheid over gaat nemen, voorkom je negatieve consequenties van fouten die je kind maakt.

Doordat jij ze voorkomt, zal je kind er ook niet van leren.

Wanneer het duidelijk is van wie het probleem is kun je in onderstaande afbeelding zien welke aanpak bij de oplossing van het probleem past.

		VAN WIE IS HET PROBLEEM?	
		nee	ja
van mij	nee	allebei blij niks aan de hand	kind niet blij jij: helpen/coachen
	ja	jij niet blij confronteren/kind eigenaar maken	allebei niet blij conflict oplossen



We hebben net gezien dat wanneer jij het probleem oplost voor je kind, dat niet goed is voor de zelfstandigheid. Sterker nog: Hoe meer jij gaat doen hoe minder je kind gaat doen!

Nog iets anders over de problemen voor je kind oplossen: Heb je je ooit gerealiseerd dat wanneer je kind helpt zijn/haar fouten op te lossen, dat slecht is voor het zelfvertrouwen van je kind? Je kind zal door jouw hulp denken dat hij/zij het niet kan wanneer je helpt. Door je kind te helpen of iets over te nemen van je kind, zeg je eigenlijk (onbewust): “Kom maar, ik doe het wel even voor je, want jij kan het niet.” Dit maakt dat je kind de volgende keer dat het iets moet doen, zich hoogst waarschijnlijk eerst tot jou wendt ipv het zelf te proberen. Vorige keer heb jij het immers ook opgelost en hij/zij heeft nog niet geleerd hoe het zelf op te lossen. Het klinkt misschien wat tegenstrijdig maar fouten maken is goed voor je zelfvertrouwen. Van het maken van fouten leer je immers en als het daarna wel lukt geeft je dat zelfvertrouwen. En nóg een reden om je kind fouten te laten maken: je kind leert doorzetten wanneer iets niet in 1 keer lukt!



Als duidelijk is bij wie het probleem ligt komen we automatisch bij de volgende tip.

Tip 3: LOS NIET HET PROBLEEM MAAR DE OORZAKEN OP

Een ander nadeel van het oplossen van het probleem van je kind is dat je niets verandert aan de achterliggende oorzaak of oorzaken van het probleem. Wat maakt dat je kind steeds (bijna) te laat komt? Waarom begint je kind zo laat met huiswerk maken? Waarom raffelt je kind huiswerk steeds af? Wanneer je weet wat er onder zit, kan je kind (met jouw hulp) leren van de keuzes die het maakt.

Met andere woorden, ga op zoek naar wat er onder het gedrag zit dat je ziet. Welke behoeften probeert je kind te vervullen met dit gedrag? Niemand doet iets zomaar. Er zitten altijd (bewust en onbewust) keuzes onder. Probeer je kind te begrijpen in de keuzes die hij/zij maakt. Ga daar het gesprek over aan met je kind.

Wat maakt nou dat je kind er bijvoorbeeld voor kiest om eerst te gaan gamen en daarna pas huiswerk te gaan maken. Of wat maakt dat je kind het beginnen aan die praktische opdracht uit blijft stellen tot het allerlaatste moment? Wanneer maakte hij/zij precies die keuze? Op welk moment? Welke afwegingen gingen er toen door zijn/haar hoofd? Waarom koos hij/zij toen voor het ene en niet voor het andere?

Wanneer je dáár een gesprek over aangaat met je kind, doe dat dan open, zonder oordeel of verwijten. Alleen maar nieuwsgierig en geïnteresseerd. Je begrijpt je kind dan pas écht wanneer je dezelfde keuzes had gemaakt wanneer je in zijn/haar schoenen zou staan!

Het is trouwens ook super interessant om te kijken naar de behoeften onder je eigen gedrag! Waarom doe jij wat je doet? Waarom wil je zo graag dat je kind goed presteert op school? Waarom wil je fouten voorkomen? Wat maakt dat je er vaak zo 'bovenop' zit?...



Tip 4 LEER JE KIND ZELF STARTER TE ZIJN

Nog even terug naar het voorbeeld van de toetsweek die eraan komt en je kind dat nog niet is begonnen met leren. Dit gedrag van je kind leidt tot ergernis bij jou.

Je natuurlijke neiging wanneer je kind dit gedrag vertoont, is dan waarschijnlijk om er heel vaak over te beginnen en ernaar te vragen. Inmiddels weet je dat dat niet of averechts werkt door de reparatiereflex.

Ook weet je nu (na een open, eerlijk, gesprek zonder oordelen en kritiek) wat er onder het gedrag van je kind zit, welke keuzes hij/zij maakte om dat te doen en van wie het probleem is. Nu is het tijd om samen met je kind te kijken naar mogelijke oplossingen van het probleem.

Eén van de mogelijke oplossingen van dit probleem (niet beginnen met leren) is om je kind te leren uit zichzelf aan het werk te gaan, om zelf starter te leren zijn.



Begin het gesprek met het benoemen van wat je ziet.

Dus bijv. “Ik zie dat je het lastig vindt om aan je huiswerk te beginnen, klopt dat?”

De eerste stap is namelijk dat je kind zich bewust wordt dát het schoolwerk uitstelt en hoe dat patroon werkt. Wat zegt je kind (onbewust) tegen zichzelf? Wat maakt dat je kind het uitstelt? Op welk moment beslist je kind dat hij/zij niet begint met huiswerk? Was dat meteen nadat het uit school kwam, na een half uur of toen jullie bijna gingen eten.

Vervolgens bespreek je met je zoon of dochter welke mogelijke oplossingen hij/zij ziet om makkelijker aan het werk te gaan. Als hij/zij dat niet weet kun je aangeven dat jij er nog wel wat weet en of je die mag vertellen. Je geeft dus géén ongevraagd advies!! Je kunt bespreken hoe je kind omgaat met afleiding. Let ook hier weer goed op dat dit ZONDER kritiek en oordelen is, hoe moeilijk dit in het begin ook zal zijn!

Je kunt natuurlijk ook vertellen over je eigen ervaringen met uitstelgedrag. Uit onderzoek is namelijk gebleken dat 95% van de mensen uitstelgedrag vertoont... Hele grote kans dus dat jij ook iets uitstelt 😊 ...

Uitstelgedrag is dus menselijk, maar hoe eerder je er in je leven over leert en jezelf leert kennen, hoe makkelijker het is om het te veranderen.

Tip 5 LEER JE KIND HET BELANG VAN PLANNEN INZIEN

Nóg een manier waarop je kind makkelijker aan iets kan leren beginnen, is door te plannen. Wanneer je kind moeite heeft om op tijd en op een efficiënte manier aan taak te beginnen, gaat dat namelijk vaak gelijk op met moeite hebben met overzicht en plannen (én met verantwoordelijkheid krijgen en nemen, zie tip 2).

Plannen helpt je om makkelijker te beginnen aan iets. Wanneer je immers weet wat je die dag nog moet doen voor school, is het veel makkelijker om daaraan te beginnen dan dat je geen idee hebt hoe groot de berg van schoolwerk nog is die op je ligt te wachten. Overzicht zorgt ervoor dat je minder makkelijk uitstelt.

Een manier om je kind te leren om makkelijker aan het werk te leren gaan, is dus door het belang van plannen in te laten zien. Let op: Dat is iets anders dan dat je je kind leert plannen! Als het goed is leert ieder kind op school plannen, maar veel kinderen doen het vervolgens niet. Het belang in laten zien van plannen, doe je in een gesprek waarin je de verantwoordelijkheid bij je kind laat.

Je kunt bijvoorbeeld geïnteresseerd vragen naar redenen om niet of wel te plannen. Bijvoorbeeld *“Wat maakt dat ...”* of *“Wat beweegt je om ...”*

Dit lijkt misschien in het begin wat onwennig of misschien zelfs wel gekunsteld maar probeer het eens uit.

Aan het eind van dat gesprek(je) kun je dan indien nodig je hulp aanbieden en zeggen dat je je zoon/dochter wel wil helpen met leren plannen als hij/zij dat wil.

Ik kan het niet vaak genoeg zeggen: ga altijd heel behoedzaam om met het geven van advies en hulp. Denk ook nog even terug aan wat er bij de eerste tip stond over de reparatiereflex: Wanneer jij argumenten vóór het plannen van huiswerk aan gaat dragen dan zal je kind automatisch argumenten tégen gaan bedenken.

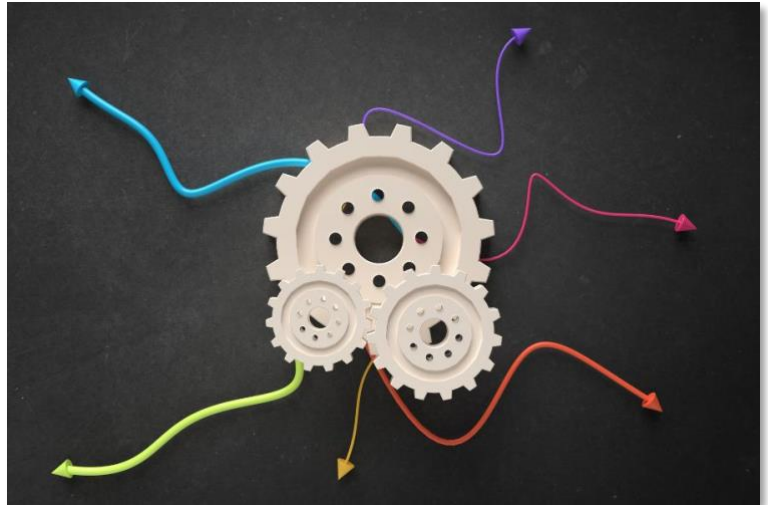
Daarnaast is het ook nog eens zo dat mensen over het algemeen veel sneller geneigd zijn hun eigen ideeën uit te voeren dan die van iemand anders.



Tip 6 FOCUS OP HET PROCES IPV HET RESULTAAT

Bij de gesprekjes die je voert met je kind is het zoals gezegd belangrijk om je kind de keuzes te laten benoemen die het maakt. Daardoor maak je je kind bewust van die keuzes en kun je ze veranderen. Je gaat dus steeds in op het proces.

Inzicht krijgen in het proces, maakt dat je daarna kunt bijsturen (Herkennen, Erkennen en Bijsturen). Wanneer je zou focussen op het resultaat, mis je de onderliggende oorzaken en processen.



Ook voor motivatie werkt het veel beter om te focussen op het proces dan op het resultaat. Ook jij bent nu bezig met een proces. Door dit ebook te lezen en erover na te denken en mogelijk dingen te veranderen richt je je op jouw eigen (leer)proces. Wanneer je je dan alleen zou richten op dat wat je anders wilt, ga je voorbij aan welke wegen er allemaal te bewandelen zijn om daar te komen. Zo geldt dit ook voor je kind. Er zijn meerdere wegen naar Rome, maar sommige zijn veel langer en met heel veel meer hobbels en kuilen in de weg. Soms neemt je kind een langere weg met meer obstakels maar uiteindelijk komt die ook in Rome uit!

Wanneer jij je kind helpt, laat hem/haar dan inzicht krijgen op welke weg hij/zij zit door vragen te stellen. Dus vraag: “HOE (het proces) ga je ervoor zorgen dat...” in plaats van focussen op het WAT (het resultaat).

Dus HOE komen resultaten tot stand, welk proces zit daaronder en hoe kan je kind daar iets aan veranderen.

Er zijn al een aantal tips voorbijgekomen over hoe je een gesprek aan kunt gaan met je kind.

De laatste tip gaat daar ook over.

Tip 7: Blijf uit de Dramadriehoek

Wanneer je je kind wilt stimuleren om aan het werk te gaan of te gaan plannen en je gaat daarover een gesprek met je kind, dan is het belangrijk om uit de dramadriehoek te blijven.

De Dramadriehoek is iets waar veel mensen (dus ook ouders) regelmatig in terecht komen. De Dramadriehoek is een model voor communicatie en samenwerking en het beschrijft gedrag waardoor die communicatie en samenwerking sterk belemmerd worden: het drama. Dit model geeft inzicht in hoe interactiepatronen (niet) werken. Deze patronen zijn een soort 'spel' met drie rollen. De rollen bestaan niet zonder elkaar en hebben een vaste, negatieve uitwerking op elkaar. De drie rollen uit de dramadriehoek zijn: De Aanklager, het Slachtoffer en de Redder.

De rol waar veel ouders in schieten tijdens een gesprek, is die van Aanklager of Redder. En met name moeders zijn vaak Redders... (interessant om eens te kijken waarom dat zo is, maar dat is stof voor een andere keer). Kinderen nemen daardoor de rol van Slachtoffer aan.

Redders lossen alles op voor een ander, zijn graag nodig, geven graag ongevraagd hulp en advies in de vorm van oplossingen. (zie ook tip 1 over de reparatiereflex)

Dit is natuurlijk enorm goed bedoeld en komt voort uit liefde, maar het heeft altijd een negatief effect. Wat je als Redder namelijk onbewust (en onbedoeld?) zegt is: "Jij kunt het niet (goed), laat mij het maar even doen." Daardoor duw je je kind in de Slachtofferrol, neem je de verantwoordelijkheid over, geef je je kind geen zelfvertrouwen en maak je je kind afhankelijk van jezelf. (zie ook tip 2 over verantwoordelijkheid)

Bij de rol van de Aanklager kun je je ook vast en zeker wat voorstellen. Dit is de beschuldigende en veroordelende rol. Ook deze rol is niet iets waar je expres in vervalt, maar kan voortkomen uit onbegrip of frustratie. Ook dan komt je kind automatisch terecht in de slachtofferrol.

Uit de dramadriehoek stappen

Wanneer je uit de dramadriehoek wilt stappen en iets wilt veranderen, zijn daar meerdere manieren voor. Eén van die manieren is door jouw rol van Redder te veranderen naar de rol van Helper.



Van Redder naar Helper ga je door:

- Niet meteen iets over te nemen of op te lossen voor je kind.
- Steun te geven aan je kind en te checken wat je kind nodig heeft.
- Medeleven te tonen i.p.v. medelijden.
- Hulp aan te bieden i.p.v. meteen te geven.

Daarmee laat je de verantwoordelijkheid bij je kind.

Dus stel vragen als:

“Wat heb je nodig?”

“Kan ik je ergens mee helpen?”

Op die manier blijf je uit de dramadriehoek, bevorder je de zelfstandigheid van je kind en blijf je uit de negativiteit.

Dit waren de 7 gouden tips voor een zelfstandig(er) en gemotiveerd(er) kind, op een positieve en relaxte manier.

Nog 1 keer alle 7 tips op een rijtje:

Tip 1: **LOS NIET HET PROBLEEM VAN JE KIND OP**

Tip 2: **ONDERZOEK HET PROBLEEM EN DE VERANTWOORDELIJKHEID**

Tip 3: **LOS NIET HET PROBLEEM MAAR DE OORZAKEN OP**

Tip 4: **LEER JE KIND ZELF STARTER TE ZIJN**

Tip 5: **LEER JE KIND HET BELANG VAN PLANNEN INZIEN**

Tip 6: **FOCUS OP HET PROCES IPV HET RESULTAAT**

Tip 7: **BLIJF UIT DE DRAMADRIEHOEK**

Hopelijk hebben de tips je verder op weg geholpen. Natuurlijk valt er nog héél veel meer te vertellen over motivatie, zelfstandigheid, loslaten en vaardigheden van je kind (zoals bijv. zelf starter leren zijn en plannen) of van jou (over bijv. het gesprek met je kind aangaan). Mocht je daar meer over willen leren dan heb ik twee interessante dingen voor jou: de **Oudercursus Huiswerkbegeleiding & Motivatie** en de **Vaardige Ouders Academy**.

Bij de **Oudercursus Huiswerkbegeleiding & Motivatie** leer je in 4 avonden heel veel over motivatie, vaardigheden en zelfstandigheid. Je leert veel over de theorie achter de onderwerpen, waarom bepaalde dingen wel en andere dingen niet werken en je krijgt allerhande tips en tools om dat in de praktijk toe te kunnen passen. Je kunt de Oudercursus helemaal in je eigen tijd doen, op je eigen moment, door de opnames te bekijken, of ervoor kiezen om mee te doen met de live onlineavonden. Hier vind je daar meer informatie over: <https://www.vaardigeouders.nl/oudercursus-huiswerkbegeleiding-en-motivatie-vo/>

Bij de **Vaardige Ouders Academy** komen we 2 à 3 keer per maand (online) bij elkaar en staat er iedere avond een thema centraal. De Dramadriehoek, de Repartierreflex en hoe je een goed gesprek met je kind aangaat, zijn bijvoorbeeld onderwerpen die op die avonden aan bod komen. Maar ook dingen als Loslaten, Doelen stellen en Motiverende Communicatie komen uitgebreid voorbij. De Academy is een stuk persoonlijker en diverser dan de Oudercursus en er is veel meer gelegenheid om te kijken en te leren hoe je e.e.a. toepast voor jezelf en je kind. Ook zijn er tijdens de Academy meer mogelijkheden voor het stellen van vragen en het inbrengen van dilemma's. Je leert er met en van elkaar. Mocht je willen weten wat de Vaardige Ouders Academy inhoudt en wat het jou te bieden heeft, kijk dan hier:

<https://www.vaardigeouders.nl/academy/>

Hopelijk tot ziens bij de Oudercursus of de Academy.

Mocht je nog vragen hebben: schroom niet ze te stellen, ik help je graag!

Mail dan naar: info@vaardigeouders.nl of

Bel/app naar: 0610777426



Mariken Schaaff