ORANJE

Gerichte aandacht

Ik merk dat er iets speelt en ik ben er voor jou.

Zie het.
Luister.
Stel gerichte vragen.
Blijf dichtbij.

In de oranje fase zie je signalen of veranderingen bij je kind. Je maakt je zorgen of hebt een onderbuikgevoel. Je vergroot je aanwezigheid, stelt gerichte vragen en kijkt wat er aan de hand is. Niet erbovenop, niet ervandaan, maar wel dichtbij.

Opdracht

Kies bij elke categorie 1 of meer dingen waar je deze week extra op wilt letten.
Je kunt kiezen uit de voorbeelden of zelf iets invullen.

Categorie	Voorbeelden (kies er één of meer)	Mijn keuze Deze week let ik extra op:	Eigen ideeën Wat past bij mij en mijn kind?
Signalen *Wat valt je op?* 	☐ Stiller of meer teruggetrokken. ☐ Sneller boos of geïrriteerd. ☐ Slaapt slechter. ☐ Minder eetlust. ☐ Andere interesses. ☐ Veranderingen in school of vrienden. ☐ Meer op telefoon/games. ☐ Mijn onderbuikgevoel zegt: er is iets.	*Ik let deze week op:*	*Mijn eigen idee:* ....
Gerichte vragen *Nieuwsgierig zonder te drammen.* 	☐ Open en rustige vragen stellen. ☐ Vragen hoe het écht met je gaat. ☐ Luisteren zonder meteen te oordelen. ☐ Doorvragen op wat je kind zelf vertelt. ☐ Ruimte geven als mijn kind niet wil praten. ☐ Checken hoe het gaat op school. ☐ Vragen wat helpend is.	*Ik ga deze week...*	*Mijn eigen idee:* ....
Aanwezig zijn *Meer betrokken en beschikbaar.* 	☐ Meer tijd en aandacht geven. ☐ Samen iets doen. ☐ Interesse tonen in zijn/haar wereld. ☐ Regelmatig kort contactmoment. ☐ Belangstelling tonen, ook als het lastig is. ☐ Betrokken blijven bij school of andere belangrijke volwassenen. ☐ Kijken wat mijn kind op dit moment nodig heeft.	*Ik ga deze week...*	*Mijn eigen idee:* ....



Tot slot

Welke kleine stap ga jij deze week zetten om gerichte aandacht te geven?

.....

.....

Kleine stappen maken verschil!



Blijf dichtbij

Samen sterker ouderschap

Je hoeft het niet alleen te weten.
Jouw aandacht kan al veel doen.

ORANJE

Gerichte aandacht

Ik merk dat er iets speelt en ik ben er voor jou.

In deze fase zie je signalen of veranderingen. Je maakt je zorgen of hebt een onderbuikgevoel. Je vergroot je aanwezigheid, stelt gerichte vragen en kijkt wat er aan de hand is. Niet erbovenop, niet ervandaan, maar wel dichtbij.

Zie het.
Luister.
Stel gerichte vragen.
Blijf dichtbij.

Opdracht

Kies bij elke categorie 1 ding waar je deze week extra op wilt letten.
Vul in wat voor jou past. Er zijn geen goede of foute antwoorden.

Kleine stappen maken verschil!



Gerichte vragen

Nieuwsgierig en zonder te drammen.

- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....

Deze week let ik extra op:
.....



Kleine relatiegebaren

Laat merken dat je om hem/haar geeft.

- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....

Deze week let ik extra op:
.....



Aanwezig zijn

Meer betrokken en beschikbaar.

- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....

Deze week let ik extra op:
.....



Samen kijken wat helpend is

Onderzoeken, afstemmen en duidelijke afspraken maken.

- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....

Deze week let ik extra op:
.....

Tot slot

Wat neem jij mee? Wat wil je de komende week anders of vaker doen om gerichte aandacht te geven aan je kind?

.....

.....

.....

.....

Je hoeft het niet alleen te weten.
Samen kom je verder.

Blijf dichtbij
Samen sterker ouderschap