

OUDEERS INC.

DÉ ONLINE CURSUS IN DE TROPENJAREN •



Logboek



Beste ouders,

Welkom bij OudersInc. In deze cursus gaan we jullie samen optimaal voorbereiden op jullie nieuwe rol als ouders.

We gaan er samen voor zorgen dat jullie kind straks de beste ouders van de hele wereld heeft. Met een goede voorbereiding en handige tips bouwen we stap voor stap een routine op in het creëren van geluksmomenten en het voorkomen van problemen.

Hoe ziet de cursus eruit? De cursus is online en af en toe heb je dit logboek nodig. Iedere aflevering beginnen we met een aantal vragen gevolgd door een stukje theorie. Daarna volgen in elke sessie drie leuke oefeningen.

We beginnen met de weegschaaloefening. Deze oefening leert jullie samen keuzes te maken. Wat vinden jullie belangrijk voor jullie kersverse gezin? En wat helemaal niet. Onder tijdsdruk moet je samen hierin keuzes maken.

Bij de wolkenoefening gaan we de diepte in. Jullie gaan kijken wat voor jullie persoonlijk een grote uitdaging is in het kersverse ouderschap.

Sommige dingen schrijf je in je logboek. Dat zijn dingen die je over een paar jaar nog eens terug wilt zien. Daarnaast staan hier enkele aanvullende opdrachten die je invult als je partner de wolkenoefening doet.

Veel plezier!

OudersInc

Aflevering: Inleiding ouderschap

Het krijgen van een kind veel kan veranderen in een relatie. Het wordt veel intenser als je samen een kind hebt. Je moet elkaar en jezelf weer helemaal opnieuw leren kennen in deze rol. De komende jaren ben je vooral als ouders in de weer en zul je moeten leren goed samen te werken. En het kan echt wel even duren voordat jij en je partner weer aan elkaar gewend en op elkaar afgestemd zijn. Een van de belangrijkste dingen in een relatie is om te blijven praten.

Babyvragen

- Waar ben je verliefd op geworden bij je partner?

partner 1:

partner 2:

.....

- Welke eigenschappen van je partner zou je graag bij de baby willen zien?

partner 1:

partner 2:

.....



Oefening voor de andere partner

Als partner 1 de wolken oefening doet, mag de ander deze oefening maken. Deze vragen beantwoord je voor jezelf. Jullie mogen ze samen bespreken.

- Noem in steekwoorden wat er in je opkomt als je denkt aan het

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Wat is er veranderd in je leven na de komst van je kind?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Oefening voor de andere partner

Als partner 2 de wolken oefening doet, mag de ander deze oefening maken. Deze vragen beantwoord je voor jezelf. Jullie mogen ze samen bespreken.

- Noem in steekwoorden wat er in je opkomt als je denkt aan het

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Wat is er veranderd in je leven na de komst van je kind?

.....

.....

.....


.....

.....

.....

.....

.....



**Plak hier de leukste
foto van de afgelopen
tijd.**

Aflevering: Slaapgebrek en feedback

We gaan het in deze aflevering hebben over slaapgebrek en feedback. Slaapgebrek maakt dat je korter lontje krijgt. Feedback zorgt ervoor dat je weet welk effect je gedrag op de ander heeft.

Babyvragen

- Kunnen jullie goed omgaan met slaapgebrek?

partner 1:

partner 2:

- Staan jullie open voor feedback van de ander?

partner 1:

partner 2:



Oefening voor de andere partner

Als partner 1 de wolken oefening doet, mag de ander deze oefening maken. Deze vragen beantwoord je voor jezelf. Jullie mogen ze samen bespreken.

- Zijn er situaties waarin je merkt dat je kortaf op je partner reageert? Kruis aan en beschrijf daarna kort 1 situatie. Het kan gaan om een:

Huishoudelijke taak	<input type="checkbox"/>	Ontspanning	<input type="checkbox"/>	Eten	<input type="checkbox"/>
Verzorging kind	<input type="checkbox"/>	Geld	<input type="checkbox"/>	(schoon) Familie	<input type="checkbox"/>
Omgaan met stress	<input type="checkbox"/>	(jouw) Vrienden	<input type="checkbox"/>	of een ander onderwerp:	<input type="checkbox"/>

Beschrijf situatie:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Hoe zou je beter kunnen reageren? Schrijf een reactie op volgens de feedback regels:

1. Benoem iets positiefs ▶ Vertel wat er volgens jou niet goed ging ▶

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Oefening voor de andere partner

Als partner 2 de wolken oefening doet, mag de ander deze oefening maken. Deze vragen beantwoord je voor jezelf. Jullie mogen ze samen bespreken.

- Zijn er situaties waarin je merkt dat je kortaf op je partner reageert? Kruis aan en beschrijf daarna kort 1 situatie. Het kan gaan om een:

Huishoudelijke taak	<input type="checkbox"/>	Ontspanning	<input type="checkbox"/>	Eten	<input type="checkbox"/>
Verzorging kind	<input type="checkbox"/>	Geld	<input type="checkbox"/>	(schoon) Familie	<input type="checkbox"/>
Omgaan met stress	<input type="checkbox"/>	(jouw) Vrienden	<input type="checkbox"/>	of een ander onderwerp:	<input type="checkbox"/>

Beschrijf situatie:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Hoe zou je beter kunnen reageren? Schrijf een reactie op volgens de feedback regels:

1. Benoem iets ▶ Vertel wat er volgens jou niet goed ging ▶ 3. Eindig met een tip

.....

.....

.....

.....

.....


.....

.....

.....

.....

.....



**Plak hier de leukste
foto van de afgelopen
tijd.**

Aflevering: Intimiteit en seks

We gaan het in deze aflevering hebben over seks en intimiteit en hoe het krijgen van een kind hier invloed op kan hebben.

Babyvragen

- Hebben jullie minder seks? Wat vinden jullie daarvan?

partner 1:

partner 2:

.....

- Kunnen jullie makkelijk over seks en intimiteit praten?

partner 1:

partner 2:

.....



Oefening voor de andere partner

Als partner 2 de wolken oefening doet, mag de ander deze oefening maken. Deze vragen beantwoord je voor jezelf. Jullie mogen ze samen bespreken.

- Als jullie seksleven gaat veranderen of is veranderd, Neem je dit persoonlijk? Of ligt het misschien aan iets anders?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Bemerk je dat er iets in de weg staat als het gaat om jullie intimiteit en seksleven?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Zou je een vaste dag willen plannen om seks te hebben as jullie er niet of te weinig aan toe komen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Plak hier de leukste
foto van de afgelopen
tijd.**

Aflevering: Ontspanning

Met een klein kind hebben jullie een stuk minder tijd voor jezelf. Maar je hebt af en toe echt ontspanning nodig als je een gezin hebt. Samen, maar ook apart. Het kan ook zijn dat jullie daar verschillende ideeën over hebben. Hoe moet je voor je ontspanning zorgen?

Babyvragen

- Wat ontspant jullie samen? Wat ontspant jullie apart?

partner 1:

partner 2:

- Durven jullie aan te geven wat je wilt?

partner 1:

partner 2:



Oefening voor de andere partner

Als partner 1 de wolken oefening doet, mag de ander deze oefening maken. Deze vragen beantwoord je voor jezelf. Jullie mogen ze samen bespreken.

- Is er balans tussen eigen behoeften en verplichtingen? Hoort dat bij deze fase of zou je

.....

.....

.....

.....

- Vind jij het lastig om een balans te vinden tussen jouw wensen en die van je partner?

.....

.....

.....

.....

- In welke mate wil je samen ontspannen en in welke mate apart?

- Week

.....

.....

- Maand:

.....

.....

- Jaar:

.....

.....

- **SAMEN:**

schrijf iets op wat je 1 x per week, 1 x per maand en 1 x per jaar MET je partner SAMEN wil doen.

- Week:

.....

.....

- Maand:

.....

.....

- Jaar:

.....

.....

Oefening voor de andere partner

Als partner 2 de wolken oefening doet, mag de ander deze oefening maken. Deze vragen beantwoord je voor jezelf. Jullie mogen ze samen bespreken.

- Is er balans tussen eigen behoeften en verplichtingen? Hoort dat bij deze fase of zou je

.....
.....
.....
.....

- Vind jij het lastig om een balans te vinden tussen jouw wensen en die van je partner?

.....
.....
.....
.....

- In welke mate wil je samen ontspannen en in welke mate apart?

- Week

.....
.....

- Maand:

.....
.....

- Jaar:

.....
.....

- SAMEN:

schrijf iets op wat je 1 x per week, 1 x per maand en 1 x per jaar MET je partner SAMEN wil doen.

- Week:


.....
.....

- Maand:

.....
.....

- Jaar:

.....
.....



**Plak hier de leukste
foto van de afgelopen
tijd.**

Aflevering: Verschillen tussen partners

In deze aflevering gaat het over de verschillen tussen partners. Alle partners verschillen van elkaar. Dat kan niet anders. Door deze verschillen vullen jullie elkaar aan tegelijkertijd worden sommige verschillen een bron van strijd. Je hoeft verschillen niet op te lossen, dat kan ook niet, maar een gezonde strijd kan geen kwaad

Babyvragen

- Wat is het grootste verschil tussen jullie?

partner 1:

partner 2:

- Kan je ook een voordeel bedenken aan het feit dat je partner hierin anders is?

partner 1:

partner 2:



Oefening voor de andere partner

Als partner 1 de wolken oefening doet, mag de ander deze oefening maken. Deze vragen beantwoord je voor jezelf. Jullie mogen ze samen bespreken.

- LIJST met verschillen:

De één is vaak laat, maar de ander is altijd op tijd.
De één is georganiseerd en netjes de ander niet.
De één toont makkelijker zijn emoties, de ander niet.
De één wil veel tijd samen doorbrengen, de ander niet.
De één wil samen de keuzes maken en de ander doet dat alleen.
De één wil meer seks dan de ander.
De één wil meer sparen en de ander meer uitgeven.

De één vindt het belangrijk om zeer verbonden te zijn met familie en de ander wil juist meer onafhankelijkheid.
De één wil een gelijk gedeelde manier van het huishouden doen en de ander niet.
De één is extravertter dan de ander.
De één is dominantter dan de ander.
De één is veel ambitieuzer dan de ander.
De één vindt geloof zeer belangrijk en de ander helemaal niet.
De één staat negatiever ten opzichte van drugs en alcohol dan de ander.
De één wil meer uitdaging en avontuur in zijn leven.

- Noteer een verschil tussen jullie aan dat je gewoon moet accepteren.

.....

.....

.....

.....

- Wie geeft het als eerste aan als een verschil met de ander als lastig wordt ervaren.

.....

.....

.....

.....

- Wat heb je nodig om rustig in gesprek te gaan over een verschil?

.....

.....

.....

.....

Oefening voor de andere partner

Als partner 2 de wolken oefening doet, mag de ander deze oefening maken. Deze vragen beantwoord je voor jezelf. Jullie mogen ze samen bespreken.

- **LIJST met verschillen:**

De één is vaak laat, maar de ander is altijd op tijd.
De één is georganiseerd en netjes de ander niet.
De één toont makkelijker zijn emoties, de ander niet.
De één wil veel tijd samen doorbrengen, de ander niet.
De één wil samen de keuzes maken en de ander doet dat alleen.
De één wil meer seks dan de ander.
De één wil meer sparen en de ander meer uitgeven.

De één vindt het belangrijk om zeer verbonden te zijn met familie en de ander wil juist meer onafhankelijkheid.
De één wil een gelijk gedeelde manier van het huishouden doen en de ander niet.
De één is extravertter dan de ander.
De één is dominantter dan de ander.
De één is veel ambitieuzer dan de ander.
De één vindt geloof zeer belangrijk en de ander helemaal niet.
De één staat negatiever ten opzichte van drugs en alcohol dan de ander.

- Noteer een verschil tussen jullie aan dat je gewoon moet accepteren.

.....

.....

.....

.....

- Wie geeft het als eerste aan als een verschil met de ander als lastig wordt ervaren.

.....

.....

.....

.....


- Wat heb je nodig om rustig in gesprek te gaan over een verschil?

.....

.....

.....

.....



**Plak hier de leukste
foto van de afgelopen
tijd.**

Aflevering: Samenwerking in opvoeding

Vandaag gaat het over de noodzaak van goed samenwerken in opvoeding en verzorging.

Dit is soms lastig omdat ouders soms andere ideeën hebben over wat de baby nodig heeft. Hierin is het ook weer de kunst om elkaar mee te helpen en niet te tegen te werken.

Babyvragen

- Zie je kans om samen te groeien in samenwerking?

partner 1:

partner 2:

- Waarin vind je dat je partner je echt goed in bijstaat als het over het samenwerken in opvoeding en verzorging gaat?

partner 1:

partner 2:



Oefening voor de andere partner

Als partner 1 de wolken oefening doet, mag de ander deze oefening maken. Deze vragen beantwoord je voor jezelf. Jullie mogen ze samen bespreken.

- Van wie heb je het meest geleerd over verzorgen van kind?

- Verschilt jullie aanpak in verzorging kinderen vaak of soms?

- Wie krijgt er gelijk als jullie het niet eens zijn?


Oefening voor de andere partner

Als partner 2 de wolken oefening doet, mag de ander deze oefening maken. Deze vragen beantwoord je voor jezelf. Jullie mogen ze samen bespreken.

- Van wie heb je het meest geleerd over verzorgen van kind?

- Verschilt jullie aanpak in verzorging kinderen vaak of soms?

- Wie krijgt er gelijk als jullie het niet eens zijn?



**Plak hier de leukste
foto van de afgelopen
tijd.**

Aflevering: Steun

Vandaag staat helemaal in het teken van Steun. Dat duwtje in je rug als je het echt even nodig hebt. Hoe organiseer je die steun in je omgeving? Wat wil je wel en wat wil je niet?

Babyvragen

- Wie zou je buiten je partner willen bellen als je hulp nodig

partner 1:

partner 2:

.....

- Op welke manier zouden jullie het liefst steun krijgen?

partner 1:

partner 2:

.....



Oefening voor de andere partner

Als partner 1 de wolken oefening doet, mag de ander deze oefening maken. Deze vragen beantwoord je voor jezelf. Jullie mogen ze samen bespreken.

- Schrijf dicht bij het cirkel namen van mensen die je snel zou inschakelen als je hulp nodig hebt en verderweg namen van mensen die je ook, maar minder snel zou



- Wie zou je partner het snelste willen invliegen als jullie hulp nodig hebben? Kan je je daarin vinden? En andersom? Is je partner het eens met de mensen die jij wil inschakelen. Je mag hierbij ook out-of-the-box denken; zo kan je zelfs misschien ook de buurvrouw of een bevriende moeder invliegen.


Oefening voor de andere partner

Als partner 2 de wolken oefening doet, mag de ander deze oefening maken. Deze vragen beantwoord je voor jezelf. Jullie mogen ze samen bespreken.

- Schrijf dicht bij het cirkel namen van mensen die je snel zou inschakelen als je hulp nodig hebt en verderweg namen van mensen die je ook, maar minder snel zou



- Wie zou je partner het snelste willen invliegen als jullie hulp nodig hebben? Kan je je daarin vinden? En andersom? Is je partner het eens met de mensen die jij wil inschakelen. Je mag hierbij ook out-of-the-box denken; zo kan je zelfs misschien ook de buurvrouw of een bevriende moeder invliegen.



**Plak hier de leukste
foto van de afgelopen
tijd.**

Aflevering: Gezond Ruzie Maken

Jonge ouders maken 8x zoveel ruzie als stellen zonder kinderen. Soms luidruchtige, soms heel stille ruzies. Sommigen houden alles binnen en groeien langzaam uit elkaar. Hoe maak je gezond ruzie en zorg je dat je niet samen in een destructieve dans terecht komt.

Vandaag gaan we heel ontspannen ruzie maken.

Babyvragen

- Krijgen jullie knetterende ruzie of gaan jullie elkaar

partner 1:

partner 2:

.....

- Maken jullie het goed of wachten jullie tot het slechte weer is overgewaaid?

partner 1:

partner 2:

.....



Oefening voor de andere partner

Als partner 1 de wolken oefening doet, mag de ander deze oefening maken. Deze vragen beantwoord je voor jezelf. Jullie mogen ze samen bespreken.

Heel vaak beginnen ruzies op dezelfde manier of herhalen ruzies zich. Het is van belang te stellen dat jullie allebei een beetje gelijk en een beetje ongelijk hebben.

- Hebben jullie terugkerende ruzies? Hoe begint de ruzie vaak?

.....

.....

.....

.....

- Antwoord de vraag nog een keer; zoals jij denkt dat je partner hem zou beantwoorden.

.....

.....

.....

.....

- Hoe voel, denk en doe je tijdens de ruzies?

- Gevoel

.....

.....

.....

- Gedachte

- Gedrag

- Antwoord de vraag nog een keer; zoals jij denkt dat je partner hem zou beantwoorden.

- Gevoel

.....

.....

.....

- Gedachte

- Gedrag

- Waar heb jij op deze ruziemomenten behoefte aan.

.....

.....

.....

- Antwoord de vraag nog een keer; zoals jij denkt dat je partner hem zou beantwoorden.

.....

.....

.....

Oefening voor de andere partner

Als partner 2 de wolken oefening doet, mag de ander deze oefening maken. Deze vragen beantwoord je voor jezelf. Jullie mogen ze samen bespreken.

Heel vaak beginnen ruzies op dezelfde manier of herhalen ruzies zich. Het is van belang te stellen dat jullie allebei een beetje gelijk en een beetje ongelijk hebben.

- Hebben jullie terugkerende ruzies? Hoe begint de ruzie vaak?

.....

.....

.....

.....

- Antwoord de vraag nog een keer; zoals jij denkt dat je partner hem zou beantwoorden.

.....

.....

.....

.....

- Hoe voel, denk en doe je tijdens de ruzies?

- Gevoel

.....

.....

.....

- Gedachte

- Gedrag

- Antwoord de vraag nog een keer; zoals jij denkt dat je partner hem zou beantwoorden.

- Gevoel

.....

.....

.....

- Gedachte

- Gedrag

- Waar heb jij op deze ruziemomenten behoefte aan.

.....

.....


.....

- Antwoord de vraag nog een keer; zoals jij denkt dat je partner hem zou beantwoorden.

.....

.....

.....



**Plak hier de leukste
foto van de afgelopen
tijd.**

Aflevering: Valkuilen voor jonge ouders

Soms trap je automatisch in 1 van de besproken valkuilen. Het is lastig om hier zonder hulp uit te komen. Zelfs als dit bij jullie niet geval is, ook dan is het goed om deze aflevering toch even door te lopen.

Babyvragen

- Storten jullie je hart nog bij elkaar uit als het even niet goed gaat?

partner 1:

partner 2:

- Luister je sneller naar je partner of naar je eigen moeder als het om de baby gaat?

partner 1:

partner 2:



Oefening voor de andere partner

Als partner 1 de wolken oefening doet, mag de ander deze oefening maken. Deze vragen beantwoord je voor jezelf. Jullie mogen ze samen bespreken.

- Zijn er valkuilen waar je vroeger last van hebt gehad, maar die je nu hebt overwonnen? Vink ze aan.

<input type="checkbox"/>	Alleen het hart uitstorten bij iemand anders;
<input type="checkbox"/>	Vergeten te luisteren naar je partner;
<input type="checkbox"/>	Vreemdgaan;
<input type="checkbox"/>	Verslavingen;
<input type="checkbox"/>	Emotioneel of lichamelijk geweld;
<input type="checkbox"/>	Traumatische gebeurtenissen die we niet verwerkt hebben;
<input type="checkbox"/>	Teveel en plotselinge stress door omstandigheden.

- Wat heeft gemaakt dat je dit hebt overwonnen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Zijn er valkuilen waarvoor je gevoelig bent en zult blijven?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Oefening voor de andere partner

Als partner 2 de wolken oefening doet, mag de ander deze oefening maken. Deze vragen beantwoord je voor jezelf. Jullie mogen ze samen bespreken.

- Zijn er valkuilen waar je vroeger last van hebt gehad, maar die je nu hebt overwonnen? Vink ze aan.

<input type="checkbox"/>	Alleen het hart uitstorten bij iemand anders;
<input type="checkbox"/>	Vergeten te luisteren naar je partner;
<input type="checkbox"/>	Vreemdgaan;
<input type="checkbox"/>	Verslavingen;
<input type="checkbox"/>	Emotioneel of lichamelijk geweld;
<input type="checkbox"/>	Traumatische gebeurtenissen die we niet verwerkt hebben;
<input type="checkbox"/>	Teveel en plotselinge stress door omstandigheden.

- Wat heeft gemaakt dat je dit hebt overwonnen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Zijn er valkuilen waarvoor je gevoelig bent en zult blijven?

.....

.....

.....


.....

.....

.....

.....

.....



**Plak hier de leukste
foto van de afgelopen
tijd.**

Aflevering: Financiën na geboorte

De meeste gezinnen ervaren dat het inkomen na de komst van de baby omlaag gaat. Vaak gaat één van de ouders minder werken en komen er kosten van de baby erbij. Het is nooit te vroeg om samen het geldplaatje kloppend te maken. Houd in het achterhoofd dat beide ouders wellicht verschillende ideeën over geld hebben. Dat maakt niet uit. Maak samen een goed plan!

Babyvragen

- Weten jullie hoe duur een baby is?

partner 1:

partner 2:

.....

- Geven jullie allebei even makkelijk geld uit?

partner 1:

partner 2:

.....



Oefening voor de andere partner

Als partner 1 de wolken oefening doet, mag de ander deze oefening maken. Deze vragen beantwoord je voor jezelf. Jullie mogen ze samen bespreken.

- Wie werkt er meer? Wie is meer thuis?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Weet je partner dat je haar/zijn aandeel waardeert?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Hoe zou je je partner kunnen laten weten dat je zijn/haar aandeel in het werken aan en voor jullie gezin waardeert?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Oefening voor de andere partner

Als partner 2 de wolken oefening doet, mag de ander deze oefening maken. Deze vragen beantwoord je voor jezelf. Jullie mogen ze samen bespreken.

- Wie werkt er meer? Wie is meer thuis?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Weet je partner dat je haar/zijn aandeel waardeert?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Hoe zou je je partner kunnen laten weten dat je zijn/haar aandeel in het werken aan en voor jullie gezin waardeert?

.....

.....

.....


.....

.....

.....

.....

.....



**Plak hier de leukste
foto van de afgelopen
tijd.**

Aflevering: Buffers en Verdraagzaamheid

In de laatste aflevering gaan we buffers bouwen in de mate van verdraagzaamheid. Buffers zijn nodig om de eerste klappen op te vangen.

Babyvragen

- Heb je het door als je partner gestrest is?

partner 1:

partner 2:

- Laat je kritiek van je partner even langs je heen gaan als je merkt dat je partner erg gestrest of moe is?

partner 1:

partner 2:



Oefening voor de andere partner

Als partner 1 de wolken oefening doet, mag de ander deze oefening maken. Deze vragen beantwoord je voor jezelf. Jullie mogen ze samen bespreken.

- Wat voor een ouder wil je worden?

.....

.....

.....

- Wat voor gezin wil je krijgen?

.....

.....

.....

- Wat wil je je kinderen meegeven?

.....

.....

.....

.....

- Waar wil je over 10 jaar staan qua werk?

.....

.....

.....

- Waar wil je dat over 10/15 jaar de nadruk op ligt in de opvoeding?

.....

.....

.....

- Welk speciale persoonlijke doel heb je voor jezelf voor de komende 10 jaar?

.....

.....

.....

.....

- Hoe ga je je dromen verwezenlijken?

.....

.....

.....

.....

Oefening voor de andere partner

Als partner 2 de wolken oefening doet, mag de ander deze oefening maken. Deze vragen beantwoord je voor jezelf. Jullie mogen ze samen bespreken.

- Wat voor een ouder wil je worden?

- Wat voor gezin wil je krijgen?


- Wat wil je je kinderen meegeven?

- Waar wil je over 10 jaar staan qua werk?

- Waar wil je dat over 10/15 jaar de nadruk op ligt in de opvoeding?

- Welk speciale persoonlijke doel heb je voor jezelf voor de komende 10 jaar?

- Hoe ga je je dromen verwezenlijken?



**Plak hier de leukste
foto van de afgelopen
tijd.**

ouders inc.

DÉ ONLINE CURSUS IN DE TROPENJAREN•