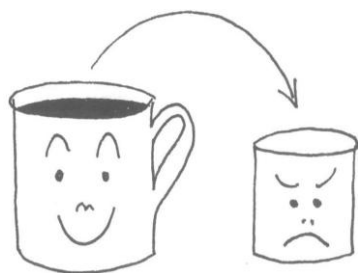


Twee weken geleden was in Trouw een interview te lezen met Carolien Gravesteyn, Lector Ouderschap en Ouderbegeleiding aan de Hogeschool Leiden. Zij gaat ouders 24 jaar lang volgen en doet vooral onderzoek naar ouderschap en ouderwelzijn. Ouderschap is meer dan alleen opvoeden. Ouders hebben tegenwoordig veel ballen in de lucht te houden. "De essentie ligt niet in de keuze van een opvoedstrategie, of die streng is of onderhandelend. De essentie is dat we tegen ouders zeggen: zorg eens goed voor jezelf."

<https://www.facebook.com/Communicatiemetpubers/posts/487370678082451>

Vanuit het Gordonmodel benadrukken we dit: zorgen voor jezelf ook door aan te geven dat het belangrijk is om te zorgen voor een volle beker.



Wat doe jij de laatste weken voor de zomervakantie om te zorgen dat je beker gevuld blijft?

Naast het "eisen" van tijd voor jezelf zijn loslaten en tijd kopen door te leren snellezen ook goede manieren om je te wapenen tegen juni-stress.

Loslaten:

In onderstaand artikel wordt ouders van pubers vooral geadviseerd om realistische verwachtingen te hebben over de puberteit. Hevige discussies en soms een ruzie zijn goed voor het losmaken. Ook het leukste, makkelijkste kind wordt een tijdje lastig. Puberteit gaat gepaard met liefdesverlies: <http://www.hsleiden.nl/ouderschap-en-ouderbegeleiding/nieuws/artikel-puberverdriet-in-tijdschrift-psychologie>

Daarnaast zoek vooral het contact op met andere puberouders en durf met elkaar te bespreken dat het niet altijd even leuk en makkelijk is een huis met pubers.

Tijd kopen?: Volg de workshop snellezen en mindmappen voor volwassenen

Agenda:

- 29 juni en 13 juli/2 en 16 juli. Workshop snellezen en mindmappen voor volwassenen. Haal meer rendement uit uw kostbare tijd! Omdat het nog een Pilot is, wordt het voor de zomervakantie nog voor € 75,- ipv € 125,- aangeboden.

- Meteen na de zomervakantie starten 3 trainingen snelleren=leukleren voor middelbare scholieren.

- In oktober start een Gordontraining "effectief communiceren met kinderen" en in november een training voor ouders van tieners.

kalhorn
coaching en training

Bosweg 64 7314HD Apeldoorn

www.kalhorncoaching.nl

<https://www.facebook.com/kalhorncoaching>

<https://www.facebook.com/Communicatiemetpubers>

Wilt u deze nieuwsbrief niet meer ontvangen, mail dit naar lieke@kalhorncoaching.nl