

# Ouderschapsstijlen

## Zelfreflectie-tool

---

**Wat is je stijl van reageren met betrekking tot het uiten en omgaan met emoties?**

Ben je in tijden van stress meer een parelkwal (een beetje doorzichtig of wiebelig) of eerder een struisvogel (soms kop in het zand) in termen van je reactie op de emotie van je kind?



**Wat is je stijl van opvoedkundig reageren?**

Ben je in tijden van stress meer een kangoeroe (aan de overbezorgde kant) of een neushoorn (kan opdringerig zijn, soms directief) in termen van je zorgzame stijl?



- ★ Hoe beïnvloeden deze stijlen je partner/co-ouder met betrekking tot zijn of haar diermodellen, indien van toepassing?
- ★ Welke stappen kun je zetten om meer op de Sint-Bernard (kalm & verbonden) te gaan lijken rond emotie en/of de Dolfijn (leiden & volgen) rond je opvoedingshandelen?



- ★ Welke van je blokkades kunnen nuttig zijn om te onderzoeken om verandering teweeg te brengen?

Aangepast van het werk van Dr. Janet Treasure en collega's

Kunstwerk/tekeningen: Maya Partrick

