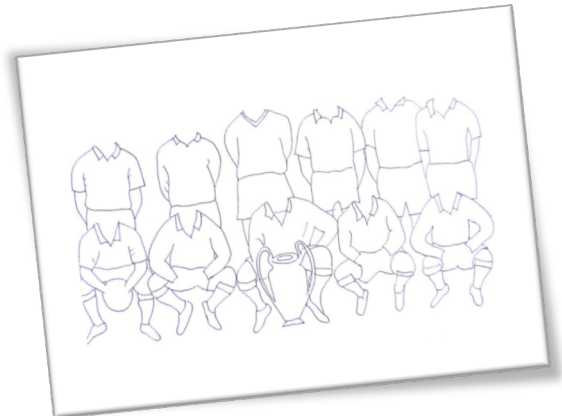


## Het vaderelftal

Een voetbalelftal bestaat uit elf spelers. Elke speler heeft z'n eigen kwaliteit. Maar als elftal vormen ze toch één team. En samen zijn ze completer dan de elf losse onderdelen. Zo werkt het ook bij vaders. Zij hebben in totaal elf kwaliteiten die ze direct helpen een goede vader te zijn. Hieronder vind je die rollen!



*Geef per punt aan in hoeverre jij denkt dat hij deze rollen goed kan vervullen/deze eigenschappen bezit. 1 punt is slecht, 2 punten is matig, 3 punten is deels wel/deels niet, 4 punten is redelijk goed en 5 punten is goed. Leg onder elk punt door middel van een voorbeeld uit waarom je hem die score geeft.*

Ik:

1. Hij is vooral een **goede communicator**; hij probeert beschikbaar te zijn, ook - en vooral - als het moeilijk wordt, hij communiceert makkelijk - ook over ingewikkelde dingen - en vraagt door als hij iets nog niet helemaal begrijpt. Wilt vooral begrijpen, voordat hij begrepen wilt worden. Is niet teveel een 'zender', kan dus ook goed informatie ontvangen en verwerken. Hij vermijdt verder zoveel mogelijk dreigen en in ieder geval het gebruik van krachttermen (o.a. schelden) en slaan. Hij heeft daar gelukkig andere communicatieve vaardigheden voor ontwikkeld.

**Punten:** 1 2 3 4 5

*Geef een uitleg voor je score. Bijvoorbeeld: hoe drukt hij zich uit als iets hem dwars zit? / Wat doet hij als iemand een andere mening over iets heeft dan hij? Etc.*

.....

.....

.....

.....

2. Hij is ook een ferme **grenzensteller**; hij weet wat hij belangrijk vindt en durft dat - zonder star te worden of de relatie daaronder te laten lijden - ook te verdedigen. Met andere woorden; hij is assertief.

**Punten:** 1 2 3 4 5

*Geef een uitleg voor je score. Bijvoorbeeld: Hij laat niet over zich heen lopen en kan op een vriendelijke, maar duidelijke manier aangeven als hij het ergens niet mee eens is of iets niet wilt.*

.....

.....

.....

.....

3. Hij is ook een **aanpasser**; hij begrijpt dus dat hij grenzen moet stellen, maar ook op tijden flexibel en geduldig moet zijn.

**Punten:** 1 2 3 4 5

*Geef een uitleg voor je score. Bijvoorbeeld: hoe reageert hij als iets anders loopt dan hij had gedacht?*

.....

.....

.....

.....

4. Hij beseft dat hij een **rolmodel** is; hij laat dus voorbeeldgedrag zien en deelt bijvoorbeeld ook in het huishouden. Hij gaat respectvol met zijn omgeving om. Weet dat zijn gedrag effect heeft op zijn omgeving.

**Punten:** 1 2 3 4 5

*Geef een uitleg voor je score. Bijvoorbeeld: iets maakt hem heel erg boos in een ruimte vol mensen. Hoe stelt hij zich dan op?*

.....

.....

.....

.....

5. Hij is een betrokken **leraar**; als iemand iets niet snapt, is hij bereid om dat rustig uit te leggen, hij wordt niet ongeduldig als iemand iets nog moet leren wat hij al weet of kan. Hij is bereid en kundig iemand iets te leren.

**Punten:** 1 2 3 4 5

*Geef een uitleg voor je score. Bijvoorbeeld: hoe reageert hij als iemand iets niet snapt?*

.....

.....

.....

.....

6. Hij heeft de positie van een **beschermer**; zorgt dat het leven voor zijn kind in de basis lichamelijk, emotioneel en sociaal veilig is, zelfs in een conflict staat emotionele veiligheid voor hem dus nog hoog op de agenda. Zijn omgeving heeft bij hem het gevoel dat ze hun gevoelens kunnen uiten.

**Punten:** 1 2 3 4 5

*Geef een uitleg voor je score. Bijvoorbeeld: zijn vrienden en familie voelen dat hij er voor hen is. Zijn omgeving is niet bang voor zijn reactie als ze hem iets moeten vertellen waarvan ze weten dat hij het niet leuk vindt.*

.....

.....

.....

.....

7. Hij is ook een **loslater**; kan makkelijk de controle uit handen geven en kan makkelijk dingen van zich afzetten.

**Punten:** 1 2 3 4 5

*Geef een uitleg voor je score. Bijvoorbeeld: hij accepteert snel hoe iets is en gaat er niet lang over piekeren. Hij durft te vertrouwen op de keuzes van anderen.*

.....

.....

.....

.....

8. Hij is een *stabiele factor*; hij is betrouwbaar en voorspelbaar in zijn reacties, is consequent.

**Punten:** 1 2 3 4 5

*Geef een uitleg voor je score. Bijvoorbeeld: zijn omgeving weet precies wat ze aan hem hebben. Ze weten van tevoren goed hoe hij zal reageren op een situatie. Hij komt altijd zijn afspraken na.*

.....

.....

.....

.....

9. Hij is een *humorist*; ziet ook de malligheden en is mild over het gedrag van mensen wanneer iets niet helemaal goed gaat. Helpt enorm als hij ook wat zelfspot heeft. Spanningen kunnen ook via - niet cynische - humor worden opgelost. Weet uit mindere situaties altijd iets positiefs te halen.

**Punten:** 1 2 3 4 5

*Geef een uitleg voor je score: Bijvoorbeeld: als iemand met hem is, maakt hij diegene altijd veel aan het lachen. Hij maakt veel grappen over zijn zwakke punten. Hij weet van iets negatiefs altijd iets positiefs te maken.*

.....

.....

.....

.....

10. Hij is een *actievelling*; verzint dus leuke dingen, heeft zin om dingen te ondernemen en komt vaak met initiatieven om te doen.

**Punten:** 1 2 3 4 5

*Geef een uitleg voor je score. Bijvoorbeeld: hij komt vaak met ideeën om te doen. Met hem is het nooit saai.*

.....

.....

.....

11. *Hij is klaar met zijn eigen verleden*, sleept weinig/geen ballast mee vanuit zijn eigen ontwikkeling of is zich daar op zijn minst bewust van.

**Punten:** 1 2 3 4 5

*Geef een uitleg voor je score. Bijvoorbeeld. Hij heeft een fijne jeugd gehad. Hij worstelt niet met gevolgen van dingen die in zijn jeugd zijn gebeurd.*

.....

.....

.....

.....

**Extra vraag/opdracht**

**Wat wordt de grootste uitdaging voor hem in zijn aanstaande vaderschap?**

.....

.....

.....

.....



Kies drie krachten en drie kwetsbaarheden van hem.

aangenaam	ingewikkeld	schitterend
aangepast	innemend	slim
aanhankelijk	intelligent	slordig
aanpassend	intensief	sluw
aantrekkelijk	jaloers	sober
agressief	kalm	sociaal
achterdochtig	kieskeurig	sportief
behendig	krachtig	spottend
behoedzaam	kunstig	standvastig
behulpzaam	kwetsbaar	stil
bescheiden	lawaaierig	stoutmoedig
beschermend	leergierig	strijdlustig
creatief	leerzaam	sympathiek
contactloos	leidinggevend	taai
eerlijk	lief	tam
eigenwijs	liefdevol	teder
eigenzinnig	lui	temperamentvol
doorzettend	luidruchtig	teruggetrokken
dominant	materialistisch	tevreden
flexibel	medelijdend	toneelspelend
flink	melancholiek	traag
gehoorzaam	mensenschuw	trots
gemeenschappelijk	merkwaardig	trouw
gemoedelijk	moedig	volgzaam
gulzig	mooi	volhardend
grappig	muzikaal	volhoudend
heftig	nieuwsgierig	wispelturig
helder	nors	wisselvallig
hulpvaardig	nuttig	zeldzaam
humeurig	oppervlakkig	zelfbewust
ijverig	praktisch	zelfstandig
imiterend	prikkelbaar	zelfvertrouwend
imponerend	rustig	zelfzeker
inactief	samenwerkend	zintuigelijk
ingenieus	scherpzinnig	zwijgzaam
		zorgzaam