

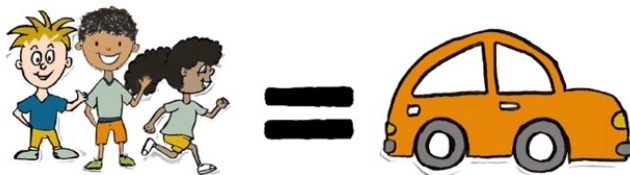
Tankstation

Uitleg

Vertel in eigen woorden:

De rol van kinderen en ouders binnen de opvoeding is te vergelijken met auto's en tankstations.

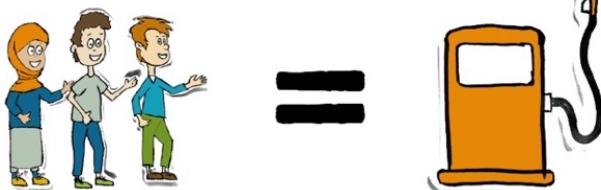
Kinderen zijn als auto's. Ze gaan elke dag op reis en kunnen niet rijden op een lege tank. Naast benzine hebben auto's (kinderen dus) regelmatig een check up en onderhoud nodig.



KINDEREN ZIJN ALS AUTO'S

Ouders zijn als tankstations. Kinderen kunnen hier hun brandstof halen en worden gecontroleerd en onderhouden. Een tankstation (jij dus) heeft een benzinevoorraad nodig en kennis over onderhoud van auto's (kinderen).

HET PRINCIPE VAN HET TANKSTATION



OUDERS / VERZORGERS ZIJN ALS EEN TANKSTATION



Geef een voorbeeld van jezelf over hoe je je tankstation vult en hoe het is als je te weinig energie hebt.

Vraag of iedereen het begrepen heeft of dat ze nog vragen hebben.



BEKIJK EVT. SAMEN HET HBBM FILMPJE OVER TANKSTATION VIA DEZE QR. JE KUNT OOK DE QR DELEN ZODAT DE DEELNEMERS DIT ZELF KUNNEN BEKIJKEN.

PRINCIPE VAN HET TANKSTATION



Werkvorm Luciferdoosje – hoe vul jij je tank?

Vorbereiding

Stickers op luciferdoosjes plakken en kleine papiertjes knippen (3x3 cm)



Vertel in eigen woorden:

Wanneer het tankstation niet wordt aangevuld met benzine en kennis, kan de auto niet tanken of goed onderhouden worden. Je loopt dan het risico dat de auto, dus je kind, naar een ander tankstation gaat en de verkeerde brandstof tankt (verkeerde invloeden). Het is daarom belangrijk dat je ervoor zorgt dat jouw tankstation op tijd wordt bijgevuld door te investeren in jezelf.



Geef iedereen een eigen luciferdoosje en vertel dat dit hun tankstation voorstelt. Vraag de deelnemers om op kleine briefje hun antwoorden op te schrijven en in hun luciferdoosje te stoppen.

Hoe vul jij jouw tank?

Welke mensen geven je energie?

Welke activiteiten geven je energie?

Waar word je blij van?

Welke plaatsen geven je energie?



Vraag de deelnemers om de beurt om te vertellen wat zij hebben opgeschreven.



Vraag aan iedereen: Wat ga je komende week doen om je tankstation een beetje bij te vullen? Hoe kunnen we elkaar helpen om ons tankstation te vullen?



Hoe vul jij
jouw tank?





Leg deze plaat op tafel en vraag deelnemers voor zichzelf op te schrijven hoe vol hun tankstation is.

100 % = HELEMAAL VOL

0 % = HELEMAAL LEEG

Vraag de deelnemers om op een rij te gaan staan van hoog naar laag %



Kijk wiens tankstation het meest vol is.

Vraag: Hoe komt het dat je .. % in je tankstation hebt? Hoe merk je dat je tankstation lekker vol zit? Merkt je kind(eren) of je partner aan jou dat je tankstation vol is? Hoe merken zij dat?

Kijk wiens tankstation het meest leeg is.

Vraag: Hoe komt het dat je .. % in je tankstation hebt? Hoe merk je dat je tankstation niet zo vol zit? Merkt je kind(eren) of je partner aan jou dat je tankstation een beetje leeg is? Hoe merken zij dat?

Vraag de anderen of zij ook iets willen vertellen over hoe vol hun tankstation zit.



Vraag aan iedereen:

Wat kun je doen om je tankstation een beetje bij te vullen?

Hoe kun je elkaar helpen om elkaars tankstation te vullen?

Goede brandstof voor kinderen

Leg dit vel op tafel en leg de vragenkaartjes met de vragen hieronder ook op tafel zodat iedereen ze kan zien.



- Waar krijgt jouw kind energie van?
- Wat vind je belangrijk om je kind te leren?
- Wat heeft je kind nodig om gezond op te groeien?
- Wat heeft je kind nodig om zich te ontwikkelen tot een fijne en zelfstandige volwassene?



Vraag de deelnemers antwoorden op te schrijven op de vragen. Ze kunnen hun antwoorden voor zichzelf opschrijven op een post it of losse briefjes.

Per antwoord een nieuw briefje / papiertje



Vraag daarna aan een deelnemer om te vertellen wat hij / zij heeft opgeschreven en om zijn briefje bij het plaatje neer te leggen / plakken.

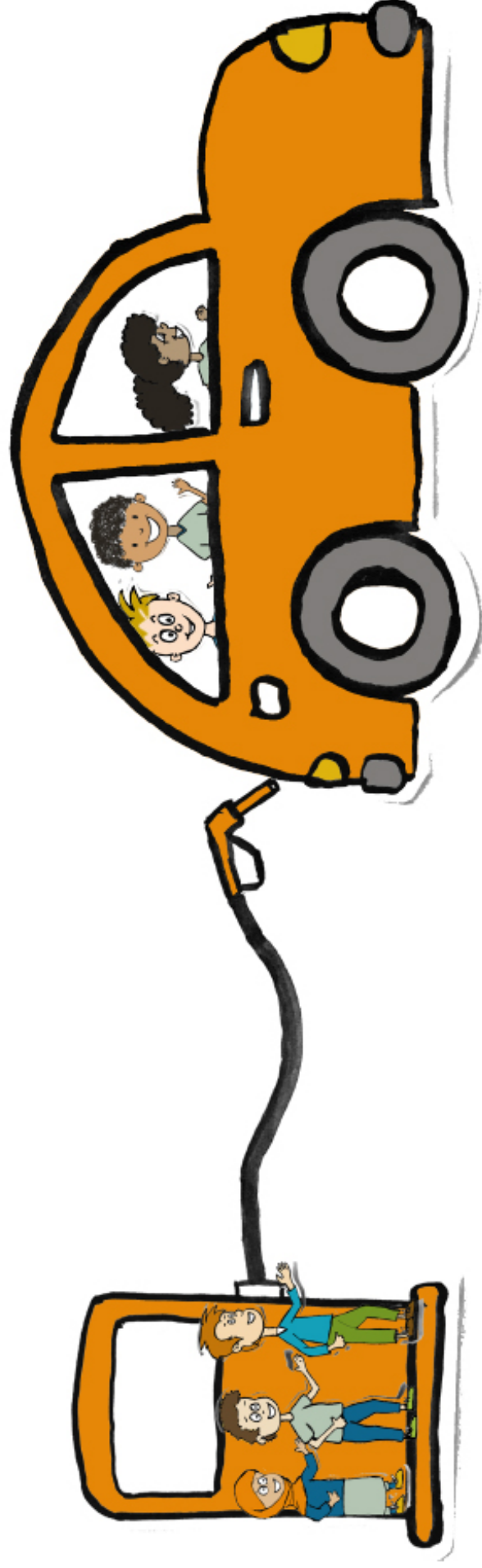
Geef iedereen de beurt.



Vraag of iemand nu thuis iets anders zal gaan DOEN?

Samen hebben jullie een mooi overzicht gemaakt van dingen die belangrijk zijn voor kinderen. Maak hier een foto van en deel deze met de deelnemers. Of vraag ze zelf een foto te maken.

**GOEDE BRANDSTOF VOOR KINDEREN IS:
BEGELEIDING, TIJD, LIEFDE, ZORG, DISCIPLINE,
COMMUNICATIE, WAARDEN, ZELFVERTROUWEN, ENZ**



Werkvorm Hoe loopt je tank leeg?

Vorbereiding

Leg dit vel op tafel.

Extra: Maak luciferdoosje met de stickers van de auto erop en zeg deelnemers dat ze hier alle briefjes in kunnen doen. Als de mensen in de groep ook een lucifertankstation hebben gevuld, kun je aan het einde vragen of ze evenveel briefjes in hun tankstation hebben als in hun autodoosje? Hoe zit het met de balans tussen die twee doosjes? Welke is voller?



Vertel in eigen woorden:

Dat het belangrijk is om te weten wat je energie kost. Als je weet wat je energie kost, kun je zorgen voor een goede balans tussen wat energie kost en wat energie oplevert. Sommige energie slurpers kun je misschien ook stoppen.

Geef een voorbeeld van een activiteit die je minder vaak doet of een persoon waar je minder mee omgaat, omdat je beseft dat die activiteit, die persoon je tank teveel leeg zoog.

Bijvoorbeeld: Toen ik beseftte dat het mij veel energie kost om de stad in te gaan en in de drukte te zijn heb ik besloten om dit minder vaak te doen. Ik spreek nu vaker met vrienden thuis af of ergens op een rustige plek in de natuur.



Hoe loopt jouw tank leeg?

Gebruik de vragenkaartjes met de afbeelding erop met een lege tank en grijs autootje. Vraag de deelnemers om voor zichzelf op kleine briefje hun antwoorden op te schrijven.



Vraag de deelnemers om de beurt om te vertellen wat zij hebben opgeschreven. Bij veel deelnemers kun je vragen om 1 of 2 dingen te kiezen die ze willen delen.



Vraag aan iedereen: Wat ga je komende week anders doen om je tankstation minder leeg te laten lopen?

**DIT KOST MIJ (VEEL) ENERGIE
HIERDOOR LOOPT MIJN TANK LEEG**

