

## 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 je deze rollen goed kunt 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 je jezelf die score geeft.*

Ik:

1. Ik ben vooral een **goede communicator**; ik probeer beschikbaar te zijn, ook - en vooral - als het moeilijk wordt, ik communiceer makkelijk - ook over ingewikkelde dingen - en vraag door als ik iets nog niet helemaal begrijp. Wil vooral begrijpen, voordat ik begrepen wil worden. Is niet teveel een 'zender', kan dus ook goed informatie ontvangen en verwerken. Ik vermijd verder zoveel mogelijk dreigen en in ieder geval het gebruik van krachttermen (o.a. schelden) en slaan. Ik heb daar gelukkig andere communicatieve vaardigheden voor ontwikkeld.

**Punten:** 1 2 3 4 5

*Geef een uitleg voor je score. Bijvoorbeeld: hoe druk je je uit als iets je dwars zit? / Wat doe je als iemand een andere mening over iets heeft dan jij? Etc.*

.....

.....

.....

.....

2. Ik ben ook een ferme **grenzensteller**; ik weet wat ik belangrijk vind en durf dat - zonder star te worden of de relatie daaronder te laten lijden - ook te verdedigen. Met andere woorden; ik ben assertief.

**Punten:** 1 2 3 4 5

*Geef een uitleg voor je score. Bijvoorbeeld: Ik laat niet over me heen lopen en kan op een vriendelijke, maar duidelijke manier aangeven als ik het ergens niet mee eens ben of iets niet wil.*

.....

.....

.....

.....

3. Ik ben ook een **aanpasser**; ik begrijp dus dat ik 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 reageer je als iets anders loopt dan je had gedacht?*

.....

.....

.....

.....

4. Ik beseft dat ik een **rolmodel** ben; ik laat dus voorbeeldgedrag zien en deel bijvoorbeeld ook in het huishouden. Ik ga respectvol met mijn omgeving om. Weet dat mijn gedrag effect heeft op mijn omgeving.

**Punten:** 1 2 3 4 5

*Geef een uitleg voor je score. Bijvoorbeeld: iets maakt jou heel erg boos in een ruimte vol mensen. Hoe stel je je dan op?*

.....

.....

.....

.....

5. Ik ben een betrokken **leraar**; als iemand iets niet snapt, ben ik bereid om dat rustig uit te leggen, ik word niet ongeduldig als iemand iets nog moet leren wat ik al weet of kan. Ben bereid en kundig iemand iets te leren.

**Punten:** 1 2 3 4 5

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

.....

.....

.....

.....

6. Ik heb de positie van een **beschermer**; zorg dat het leven voor mijn kind in de basis lichamelijk, emotioneel en sociaal veilig is, zelfs in een conflict staat emotionele veiligheid voor mij dus nog hoog op de agenda. Mijn omgeving heeft bij mij het gevoel dat ze hun gevoelens kunnen uiten.

**Punten:** 1 2 3 4 5

*Geef een uitleg voor je score. Bijvoorbeeld: mijn vrienden en familie voelen dat ik er voor hen ben. Mijn omgeving is niet bang voor mijn reactie als ze mij iets moeten vertellen waarvan ze weten dat ik het niet leuk vind.*

.....

.....

.....

.....

7. Ik ben ook een **loslater**; kan makkelijk de controle uit handen geven en kan makkelijk dingen van mij afzetten.

**Punten:** 1 2 3 4 5

*Geef een uitleg voor je score. Bijvoorbeeld: ik accepteer snel hoe iets is en ga er niet lang over piekeren. Ik durf te vertrouwen op de keuzes van anderen.*

.....

.....

.....

8. Ik ben een *stabiele factor*; ik ben betrouwbaar en voorspelbaar in mijn reacties, ben consequent.

**Punten:** 1 2 3 4 5

*Geef een uitleg voor je score. Bijvoorbeeld: mijn omgeving weet precies wat ze aan mij hebben. Ze weten van tevoren goed hoe ik zal reageren op een situatie. Ik kom altijd mijn afspraken na.*

.....

.....

.....

9. Ik ben een *humorist*; zie ook de malligheden en ben mild over het gedrag van mensen wanneer iets niet helemaal goed gaat. Helpt enorm als ik ook wat zelfspot heb. 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 mij is, maak ik diegene altijd veel aan het lachen. Ik maak veel grappen over mijn zwakke punten. Ik weet van iets negatiefs altijd iets positiefs te maken.*

.....

.....

.....

.....

10. Ik ben een *actieverling*; verzin dus leuke dingen, heb zin om dingen te ondernemen en kom vaak met initiatieven om te doen.

**Punten:** 1 2 3 4 5

*Geef een uitleg voor je score. Bijvoorbeeld: ik kom vaak met ideeën om te doen. Met mij is het nooit saai.*

.....

.....

.....

11. Ik ben ***klaar met mijn eigen verleden***, sleep weinig/geen ballast mee vanuit mijn eigen ontwikkeling of ben mij daar op zijn minst bewust van.

**Punten:** 1 2 3 4 5

*Geef een uitleg voor je score. Bijvoorbeeld. ik heb een fijne jeugd gehad. Ik worstel niet met gevolgen van dingen die in mijn jeugd zijn gebeurd.*

.....

.....

.....

.....

**Extra vraag/opdracht**

**Wat wordt de grootste uitdaging voor jou in jouw aanstaande vaderschap?**

.....

.....

.....

.....

**Kies drie krachten en drie kwetsbaarheden van jezelf**

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