**Goed ouderschap bij de verschillende basisbehoeften**

**Veiligheid/verbondenheid**

* Beschikbaar zijn
* Interesse tonen
* Samen doen (leuke en minder leuke dingen)
* Verantwoordelijkheid tonen
* Knuffelen
* Troosten
* Beschermen
* Familiebanden onderhouden
* Co-regulatie/ naast je kind staan/ mentaliseren
* Plezier maken
* Delen van ervaringen
* ‘ik zie je’
* Huisdieren
* Rituelen bij verlies/verdriet
* Stoeien
* Ruzie maken en weer goed maken
* Fouten erkennen
* Je bent goed zoals je bent
* Betrouwbaarheid/voorspelbaarheid/evenwicht

**Autonomie**

* Loslaten
* Bespreken van regels/grenen als het kind binnen WOT/raampje zit
* Keuzes geven
* ‘echt voelen’ dat het kind het op zijn/haar eigen manier mag doen
* Kritische ouder parkeren
* Wensen en behoeften bespreken zodat het kind contact krijgt met wensen en behoeften
* Fouten verdragen van je kind
* Bemoedigen, empoweren, vertrouwen uitspreken
* Je kind helpen om een duidelijk ja/neen te voelen en formuleren, vragen/samen verhelderen waarom het een ja/neen is
* Veeleisende ouder parkeren
* Zwemdiploma
* Krantenwijk
* Zakgeld
* Self-efficacy versterken
* Waarderen van elke stap

**Zelfwaardering/zelfexpressie**

* Oog hebben voor wat het kind leuk vindt, graag doen, uit zichzelf
* Ondersteunen/aanmoedigen in deze voldoende complimenten, zeker als het kind onzekerder is
* Erkenning geven
* Volgen en waardering
* Complimenten (procesgericht)
* Mogelijkheden bieden/faciliteren
* Kind uitnodigen mening te geven
* Waardering voor creativiteit
* Sport en zelfexpressie
* Blij zij over de successen
* Ruimte geven om te experimenteren, oefenen
* Fouten maken mag
* Steunen bij eigen ideeën
* Boos zijn mag
* Voor jezelf opkomen

**Spontaniteit spel**

* Samen gezelschapsspel

Vooral op de grond-------- stoeien

Ideeën/creativiteit ------ acrobatieken

 Stimuleren/belonen

* Seksualiteit – ruimte puber
* Genieten stimuleren/mogen ontdekken/spelen
* Oog hebben voor blije kind
* Samen gek doen
* Humor/grapjes
* Zelf je blije kant laten zien – kind laten nadoen (modeling)
* Saaiheid bieden en weerstand verdragen

**Realistische grenzen**

* Valideren van de behoeften, en regel/grens trekken
* Doorredeneren, uitleggen van evt. gevaren om samen tot de conclusie te komen ‘dat willen we niet’.
* Grenzen passend bij ontwikkelingsfase
* Bewust worden van lichaamstaal
* Assertiviteit bevorderen
* Boosheid kunnen verdragen
* Stop kunnen zeggen
* Leiding durven nemen
* Structuur bieden en voorspelbaar zijn.