

## De top 99 vragen om EQ op te bouwen met je kids



By: Rhea Lalla

Vertaling: (en extra toevoegingen) Bianca Hermans

Wil je meer horen dan 'leuk' of 'weet ik niet' als je je kind iets vraagt na school? Dan zul je meer en andere vragen moeten stellen. In dit E-boek vind je 99 vragen die zijn ontworpen om je kinderen meer te laten nadenken en meer delen over hun dag. Het bouwt hun introspectie op, vergroot hun perspectief en emotionele bewustzijn. Als je ooit vast zit om de juiste vragen te stellen die een discussie aanwakkeren, leer-momenten stimuleren/bespreken en inzichten creëert, lees dan dit E-boek.

## Introductie

Dit boek is ontworpen voor ouders die meer magie wil ontdekken in het brein van hun kind(eren). Vragen stellen, goeie vragen stellen, leidt tot samen kletsen over de meest intieme gevoelens waardoor jullie band versterkt. Niet alleen jullie band versterkt, wat enorm veel voordelen heeft voor nu en later, maar het leidt ook tot meer betekenisvolle discussies en het vormen van een mening, zelf leren nadenken, dus sterk in je schoenen staan. Durf te vragen en durf je kwetsbaar op te stellen. Ben een voorbeeld!

Weet je niet goed hoe? Of welke vragen je kunt stellen die daarbij helpen?

In dit boek heb ik een lijst van 99 vragen ontworpen om jou en je kind(eren) mooie inzichten te geven, gevoelens te delen en de kansen te vergroten om elkaar te waarderen en te begrijpen.

Voordat je begint met vragen stellen zul je paar dingen helder moeten hebben:

### Wanneer stel je een vraag

Timing is essentieel. Als je het meest uit je vragen wilt halen, dan wil je de vraag op het juiste tijdstip stellen. Dus, stel je brandende vragen niet als ze druk bezig zijn, honger hebben of hyper zijn over het een of ander. Vind het juiste moment van de dag of avond wanneer ze kalm en ontvankelijk zijn en wanneer er de meeste connectie is tussen jullie beiden.

Misschien knuffeltijd op de bank, tijdens het bed moment, tijdens eten of in de auto. In mijn geval is dat heel vaak tijdens ons klets moment voordat ze gaan slapen. Dan is er rust en hoeft er NIKS meer, alleen maar met een fijn gevoel gaan slapen.

Laat je gevoel je leiden!

### Hoe stel je een vraag

Soms voelt het gek om uit het niets een vraag te stellen en voor je kind voelt het als 'waar komt deze vraag nu vandaan?' hieronder een paar ideeën over hoe je kunt starten.

Eerst zul je moeten checken hoe JIJ je voelt. Neem een paar ademteugen om zelf ook tot rust te komen, zodat je echt aanwezig bent met je hele zijn. Hoe vind jij het als anderen je vragen stellen? Wat vind je fijn? Dus let op de toon van je stem, je lichaamstaal. Dus hoe stelt een ander zich op wanneer ze jou vragen stellen. Kijken ze af en toe op hun telefoon? Kijken ze naar dingen die achter je gebeuren? Storen ze je met feedback geven? Even een reflectiemoment. Zorg dat je bewust bent van je eigen houding.

Zorg dat je energiek en geïnteresseerd bent wanneer je spreekt. Mocht dat niet zo zijn, dan stel je geen vragen. Laat je ogen, je lijf, je hele zijn verraden dat je nieuwsgierig en geïnteresseerd bent.

Zo kun je beginnen:

- Wie wil het spelletje 'stel een vraag' spelen?
- Laten we een spelletje spelen. Jij stelt mij een vraag en daarna ik jou. Wat vind je ervan?
- Wie heeft zin om het nieuwsgierigheidsspel te spelen?
- Ik ben zo benieuwd naar je, mag ik je wat vragen?
- Mag ik je vertellen over mijn dag? Ik wil ook graag jou dag horen.

### Luister naar de reactie van je kind(eren)

Luisteren lijkt simpel, maar is eigenlijk wel een uitdaging. Het is een vaardigheid die je kunt ontwikkelen. Het is belangrijk om een paar feiten te weten voordat je vragen gaat stellen. Kinderen willen in het algemeen hun ouders tevreden stellen, ze willen liefde en aandacht, meer dan wat dan ook. Ze zijn bang voor oordelen en ze maken zich zorgen als ze op een of andere manier JOU gevoelens kwetsen of iets fout doen in jou ogen.

Het is een voorrecht om de eerlijke, ruwe en kwetsbare mening van je kinderen te horen, dus het maakt niet uit welk gevoel in jou getriggerd wordt, merk het op en zorg ervoor dat je NIET defensief of oordelend reageert. Alleen met pure nieuwsgierigheid reageren, alsof ze een gesloten geheime kist openen met machtige wonderen erin...

### Vervolg vragen

Laat alle vragen natuurlijk verlopen. Ben niet gehaast om een vraag te stellen uit de lijst die op dat moment niet gerelateerd is met het betreffende onderwerp op dat moment. Je bent samen aan het ontdekken wat er te ontdekken valt. Dit kun je van tevoren niet vaststellen. Ben in het moment en vertrouw je gevoel! Zodra jullie beiden op elkaar zijn afgestemd dan volgt vanzelf de natuurlijke nieuwsgierigheid en vervolg vragen, zeker als ze reageren en je nieuwsgierigheid opnieuw gewekt wordt.

### Wat als je geen reactie krijgt?

Check dan je timing eerst. Daarna kun je beginnen met iets te delen over je eigen dag, zodat ze betrokken kunnen raken in het gesprek, door eerst te luisteren naar jou verhaal. Misschien herkennen ze iets en willen dan ook hun verhaal delen. Stel je kwetsbaar en eerlijk op, geef ook je fouten toe, dat maakt het voor een kind een heel stuk gemakkelijker om hun ervaringen te delen.

Oké, laten we beginnen met de 99 vragen om EQ op te bouwen!

1. Wat vind je het leukste en het minst leukste over je leven (of van deze dag)?
2. Wanneer voelde jij je geliefd vandaag?
3. Wat deed ik vandaag waardoor jij je gewaardeerd voelde? Simpele versie: Deed of zei ik iets wat je fijn/leuk vond?
4. Wat deed ik vandaag waardoor je je genegeerd voelde? Simpele versie: Deed ik iets of zei ik iets wat je vervelend vond OF waardoor je je rot voelde?
5. Wat kan ik doen om je nu te helpen?
6. Wat zei je tegen dat nieuwe meisje (of naam van vriendinnetje) toen jullie pauze hadden?
7. Voelde je je een keer alleen vandaag? Wat gebeurt er als je je alleen voelt? Doe je dan iets om jezelf te helpen?
8. Is er een moment geweest waarop je je trots voelde over jezelf? Of over een ander?
9. Wanneer is het oké om te liegen?
10. Hoe weet je wanneer je bent opgegroeid?
11. Als je een uitzicht mocht kiezen vanuit je slaapkamerraam, wat zou je dan willen zien?
12. Als je een vakantie mocht bedenken, wat zou dat zijn? Hoe zouden mensen dat vieren?
13. Welke drie dingen zou je veranderen in de wereld?
14. Wat zou je als eerste redden/pakken als het huis in brand staat?
15. Welke talent zou je willen hebben?
16. Welke angst zou je willen overwinnen?
17. Welke onderwerpen op school vind je nuttig en welke niet?
18. Wanneer voel je je meer comfortabel, als leider of als volger?
19. welke familie regel of school regel zou je het liefst willen veranderen?

20. Wat vind je het moeilijkste om kind te zijn?
21. wat denk je dat het moeilijkste is om ouder (mama of papa) te zijn?
22. Waar weten kinderen meer over dan volwassenen?
23. Wanneer ben je een goede verliezer? Ben jij een goede verliezer?
24. Wat vind je de beste/fijnste manieren waarop mam en pap je laten merken dat we van je houden?
25. Welke vragen zou je mama en papa stellen als we ruzie hebben gemaakt?
26. Waar maak je je de meeste zorgen over?
27. Wat zouden je vrienden zeggen wat ze het leukste aan je vinden?
28. Als je een vervelende dag hebt, wat doe je dan om je beter te voelen?
29. Wat is het meest te gek leuke aan jou?
30. Wat zou het meest ideale zakgeld zijn en hoe zou je het uitgeven?
31. Wat denk je dat er achter de sterren te vinden is?
32. Hoe zou je je voelen als je de eerste persoon zou zijn die een alien ontmoet? Wat zou je vragen of zeggen?
33. Wat zou je doen als je voor een dag onzichtbaar was?
34. Als je je moeder (of iemand) een advies mocht geven, wat zou dat dan zijn?
35. Ben jij een vriend(in) voor je vrienden/vriendinnen die je zelf ook wenst te hebben?
36. Waar ben je het meest dankbaar voor?
37. Als we leren van onze fouten, waarom voelen we ons dan zo vaak ongemakkelijk als we fouten maken?

38. Wat zou je anders doen als je zeker wist dat niemand er iets van zou zeggen?
39. Wanneer heb je voor het laatst je eigen adem gehoord? Zullen we eens luisteren?
40. Vertel me de 5 mooiste/beste dingen van jezelf.
41. Hoeveel privacy heb je nodig? Op welk moment van de dag wil je met rust gelaten worden.
42. Als je 1 wens mocht doen, welke zou dat zijn? Waarom?
43. Als je verdriet voelt, wat vrolijkt je dan op?
44. Welke kwaliteiten maken iemand een goede vriend?
45. Als je onze woonkamer mocht herinrichten, hoe zou het eruit zien?
46. Welke karakter trekken zou je terug moeten zien in een goede ouder volgens jou?
47. Vind je dat ik te vaak boos word? Zo ja, hoe vaak?
48. Wat is volgens jou de juiste hoeveelheid kusjes en knuffels die ouders aan kinderen geven? Hoe vind je dat bij ons?
49. Wat vind je het leukste wat we als familie hebben gedaan de afgelopen 3 (of 1 of 2) jaar?
50. Noem eens twee dingen die jij vindt dat we moeten doen in een weekend.
51. Merk ik weleens NIET op dat je verdriet voelt? Op welke signalen kan ik letten?
52. Welke sport (die je nog niet hebt gedaan) zou je goed in kunnen worden denk je?
53. Wat vind je van 'Altijd eerlijk zijn'? Waarom wel of niet?
54. Wat heb je gedaan op school, sport of ergens anders waar je ontzettend trots op bent?
55. Op welke vriend van je ben je het meest trots, of bewonder je? Waarom?

56. Hoeveel uur denk je dat een kind mag kijken per dag?
57. Op welke leeftijd denk je, mag een kind alles zien van wat er op tv komt?
58. Is er iemand uit de geschiedenis/verleden waar je over hebt gelezen/gehoord die jij zou willen zijn? Waarom?
59. Welke kinderen zijn er populair in je klas? Wat maakt iemand populair volgens jou?
60. Als je wist dat een vriend van je iets gestolen heeft, wat zou je dan doen?
61. Als je terug kon in de tijd, wat zou je dan nog eens willen doen of zien?
62. Wat zou je doen als je onzichtbaar was voor een dag?
63. Denk je dat mannen en vrouwen even slim zijn? Waarom wel/niet?
64. Hoe vaak teken/krabbel je iets? In je schriftje op school? Wat teken/krabbel je dan?
65. Wat doe je als je niet kan slapen 's nachts?
66. Wat is je sterkste zintuig? Welke zou je opgeven als het moest?
67. Waar denk je het allermeeste aan?
68. Wat vind je ervan dat je als eerste/middelste/laatste geboren bent? En wat is daar fijn of niet fijn aan?
69. Als je 1 ding mocht deleten waar je niet goed in bent wat zou dat zijn?
70. Als je 1 relatie zou kunnen verbeteren/herstellen, welke zou dat zijn?
71. Als je de kans had om je voornaam te veranderen, welke naam zou je dan kiezen?
72. Wat zou ik kunnen doen om een betere mama/papa te zijn?
73. Wat zou het voor jou nog leuker/fijner maken thuis?
74. Is er iets wat mama/papa doet wat je niet eerlijk vindt?
75. Als jij mama/papa voor een dag was, wat zou je zeggen dat de kinderen moeten doen?
76. Hoe weet je dat een banaan echt is? Hoe weet je dat liefde echt is?

77. Wat is 'bewust zijn'?
78. Wat maakt iemand interessant? Ben jij interessant?
79. Waarom voelen mensen zich weleens beschaamd? Voel jij je weleens beschaamd?
80. Waar zou je naartoe gaan als je van huis zou wegrennen/weg willen?
81. Wat bewonder je het meest in mama/papa?
82. Hoe ben jij anders dan de rest? Wat maakt jou uniek? Weet je dat al?
83. Waarom denk jij dat mensen gemene dingen zeggen tegen anderen?
84. Vertel eens wat niet zo goed ging vandaag, zodat we dat kunnen vieren samen.
85. Als jij een superheld kon zijn, welke kracht zou je dan kiezen?
86. Welk dier zou je willen zijn?
87. Wat vind je het leukste van je leven?
88. Hoe denk je dat je veranderd bent over 10 jaar? Wat doe je dan? Hoe zie je er uit?
89. Als je je gekwetst voelt, hoe zoek je uit wat te doen? Moet je schreeuwen, huilen of kalm verwerken?
90. Als iemand gemeen tegen je is, hoe voelt dat en wat doe je dan meestal?
91. Als je wie dan ook mocht kiezen (bekende mensen mag ook) wie zou je dan als vrienden willen of als ouders?
92. Wat doe je als je broer/zus/ouders verdrietig/overstuur zijn?
93. Wat vind je het leukste aan mama/papa?
94. Wat was je beste vraag van vandaag? Had je iets willen vragen en durfde je niet?
95. Hebben dieren ook gevoelens zoals jij en ik? Hoezo denk je dat?
96. Heb je ooit iets gezegd wat een ander kwetste? Hoe weet je dat? Heb je er iets aan gedaan? Iets van geleerd?

97. Hoe weet je dat je gefrustreerd bent? Wat doe je dan? Helpt dat? Zo niet, wat wel? Brainstorm samen en deel wat jij doet/wilt gaan doen.
98. Voel je je weleens jaloers? Wanneer? Hoe voelt dat van binnen? Vertel ook je eigen momenten van jaloezie.
99. Heb je weleens gezien dat je vriend gepest wordt? Hoe voelde je je? Heb je iets gedaan? Zo niet, wat zou je willen doen? Zou je hem/haar willen beschermen?

Heb je meer behoefte aan meer verdieping en kennis over emotionele ontwikkeling en vind je het belangrijk dat je deze vaardigheid ontwikkeld als ouder? Neem een kijkje op de website voor onze mooie mini-trainingen.

Onze trainingen zijn toegankelijk voor veel ouders en gecreëerd vanuit een verlangen om veerkrachtige en weerbare kinderen groot te brengen. Met onze ervaringen en expertise bieden we veel waarde.

‘Every interaction with our children is a reflection of our own relationship with ourself’

Dr. Shefali