

Reflectie 'vormen innerlijke stem'



Bewustwordingsoefening

Neem een situatie in gedachten waarbij je kind iets “verkeerds” deed.

Hoe reageerde je toen?

Hoe zal dit waarschijnlijk gevoeld hebben voor jouw kind?

Interne stem van jouw kind

Wat zou je willen dat je kind intern leert geloven over zichzelf in zulke momenten?

Voorstelling (door deze ‘voorstelling’ doe je het de volgende keer al anders!)

Stel je even voor dat jij jouw eigen kind bent, op dat moment dat het iets “verkeerd” deed. Wat had jij dan graag als kind willen horen?

En hoe zou je dan herformuleren wat je tegen je kind zei?

Volledig potentieel

Uiteindelijk wil je als ouders dat je kind in zichzelf gelooft, dat het alles kan wat het maar wilt doen in het leven. Wat zou jij willen dat jouw kind uiteindelijk over zichzelf gaat geloven? Dus hoe zou de interne stem klinken? Maak dit zo specifiek mogelijk voor jezelf en stel jezelf situaties voor waarin je als ouder het verschil kunt maken in wat je zegt. Hoe meer situaties je je voorstelt, hoe meer verschil je gaat maken.



“Kinderen internaliseren woorden van ouders tot een innerlijke waarheid”