

Wat jij als ouder kunt doen

De kracht van positieve zelfspraak (en verbeelding)



Jij kan dus de interne stem van jouw kind helpen vormen. En misschien nog wel belangrijker: jij geeft je kind mee dat het zelf controle heeft over zijn gedachten en interne stem!

Benoemen van de interne stem en positief herformuleren:

Geef jezelf de tijd om hierin te groeien. Je gaat steeds meer woorden vinden om je kind mee te helpen. Print eventueel deze voorbeelden uit en schrijf dingen voor jezelf op waar je op een later moment nog meer woorden aan wilt geven voor je kind.

Voorbeelden:

- ik hoor je zeggen dat je het niet kan. Maar weet je, je bent het nog aan het leren.
- Misschien lukt het je nu nog niet, maar wie weet over een tijdje. Dan heb je geleerd hoe je... en over ... Dan zal het zeker anders gaan.

Positieve affirmaties

- Ik ben mooi zoals ik ben
- Ik ben slim en ik kan oplossingen bedenken
- Ik ben sterk
- Ik kan alles bereiken waar ik mijn gedachten op richt
- Ik ben het waard / ik ben waardevol
- Ik ben genoeg zoals ik ben

→ Bedenk een manier waarop je jezelf gaat herinneren aan positieve affirmaties. Schrijf eventueel een affirmatie op voor jezelf en hang deze bijvoorbeeld op je spiegel.

→ Bedenk met je kind een affirmatie die hem of haar helpt, en kies samen een plekje om deze op te hangen.



"Ieder is de baas van zijn eigen gedachten"

Vervolg opvolgende pagina

Wat jij als ouder kunt doen

De kracht van positieve zelfspraak (en verbeelding)



Voorstellingsvermogen

Een situatie al visualiseren, dus je voorstellen hoe je wilt dat iets gaat, is het meest krachtige wat wij kunnen met ons brein. Creëer het gevoel dat jij wilt hebben in die situatie → rust, ontspanning, kracht, blijdschap, focus.

“Stel je eens voor hoe het zou zijn als alles zo zou gaan zoals je wilt?! En hoe zou dat voelen?”

Oefening voor jullie samen:

Stel je eens voor dat het lukt – wat zie je dan? Wat doe je? Hoe voelt dat? Laat je kind dit tekenen, zingen of kruip in een rol en speel het samen al eens voor.

Je kind meegeven dat het zijn eigen gedachtes kan beïnvloeden kan ook heel goed door middel van een korte meditatie. Zet een ontspannend muziekje op, leer je kind ontspannen door middel van ademhaling en benoem affirmaties zoals: “ik ben goed genoeg”, “ik mag leren”, “ik ben liefdevol en krachtig”.



Vergeet jezelf niet

Als ouder wil je alles eruit halen voor je kind. Vergeet daarom niet om liefdevol en krachtig tegen jezelf te praten.

“Waar jij je op focust, dat groeit”