

Werkblad Hulpbronnen voor de ouder II - voorbeeld Helpende gedachten

Wanneer ik gespannen ben en ik (bijna) uit mijn Venster ga, kan het mij helpen om anders te denken of mezelf de volgende vragen te stellen.

Gedachten die spanning versterken:	Vragen die mijn spanning verminderen:
Mijn kind vraagt te veel van mij, ik krijg geen ruimte.	Wat kan ik nu zelf doen om meer ruimte te voelen?
Ik luister niet naar mijn kind anders raakt ze veel te veel verwend.	Is wat mijn kind nu van mij vraagt de normale behoefte van ieder kind aan troost, nabijheid, veiligheid? Vraagt alleen mijn kind dit of zie ik ook andere kinderen dit doen? Hoe reageren andere ouders?
Mijn kind houdt niet van mij.	Wat doet mijn kind nu, waardoor deze gedachte in mij op komt? Zou ze ook iets anders kunnen vertellen aan mij met dit gedrag? Wat maakt het voor mij nu zo belangrijk te weten dat mijn kind wel van mij houdt? Vertelt dat ook iets over mij?
Mijn kind gaat over mijn grens, ze maakt misbruik van mij.	Is wat mijn kind nu van mij vraagt een normale behoefte van ieder (klein) kind aan troost, nabijheid, veiligheid of een vraag om duidelijkheid? Zie ik andere kinderen ook dit gedrag vertonen en hoe reageren andere ouders?
Mijn kind is schaamteloos, hoe durft ze dat te doen.	Begrijpt mijn kind wat het doet? Gedragen meer kinderen in de leeftijd van mijn kind zich zo? Wat maakt dat ik denk dat het schaamteloos gedrag is? Vertelt het ook iets over mij?
Mijn kind heeft geen gevoelens, daar is het nog veel te klein voor.	Kun je echt te klein zijn voor gevoelens? Voel je als je klein bent helemaal niets? Zie ik mijn kind huilen, lachen? Zegt dat iets over zijn gevoelens?
Mijn kind moet altijd naar mij luisteren.	Moeten kinderen altijd luisteren? Komt het ook bij andere kinderen voor dat ze niet naar de ouder luisteren? Wat gebeurt er met mij wanneer mijn kind niet naar mij luistert?
Mijn kind is nooit veilig.	Is mijn kind echt nooit veilig? Wanneer is het ook veilig? Wanneer is het nodig dat ik haar bescherm? Wat zegt het over mij dat ik denk dat mijn kind nooit veilig zal zijn?
Ik voel mij niet veilig bij mijn kind.	Wat doet mijn kind dat mij een onveilig gevoel geeft? Wat kan ik doen zodat ik mij bij dit gedrag van mijn kind toch weer veilig voel?
Mijn kind geeft mij geen goed gevoel, ik voel mij dan waardeloos.	Wat in het gedrag van mijn kind geeft mij een waardeloos gevoel? Wat kan ik anders doen in relatie tot mijn kind zodat ik mij meer waardevol voel wanneer ik bij mijn kind ben?
Anders:	