



## Module 2

# De slechterik



## Om over na te denken:

Sta eens stil bij je eigen "slechterik". Lijkt die op die van je kind? Of herken je deze bij je partner?

Beantwoord voor jezelf eens de volgende vragen:

1

Hoe ga ik zelf om met mijn slechterik? Wat laat ik zien aan mijn kind als mijn eigen slechterik om de hoek komt kijken?

2

Hoe zou ik zelf op een andere manier met mijn slechterik om kunnen gaan? Wat zou ik aan mijn kind willen laten zien?

3

Wat zijn mijn eigen lichaamsseintjes als mijn slechterik langskomt en hoe kan ik mezelf helpen om hier anders op te reageren?

Het kan zo zijn dat je kind niet echt praat over wat hem/haar in de weg zit, zoals hun angsten, het piekeren, de stress etc. Het kan zijn dat je kind je niet wil "belasten" of dat het zich zorgen maakt dat er verkeerd op gereageerd wordt. Het kan ook zijn dat je zoon/dochter zich ervoor schaamt. Toch is het belangrijk dat je kind leert om te praten over dat wat er speelt met iemand die hij/zij vertrouwt en als ouder ben je hiervoor de aangewezen persoon. Door samen deze training te doen help je je kind hier al heel erg goed mee. Hierbij nog een aantal tips om dit verder te ondersteunen.

1) Geef je kind aandacht. Dit kan je doen door het samen ondernemen van activiteiten en je kind hierin ook de leiding te laten nemen en het te volgen en mee te doen.

2) Kies regelmatig een rustig moment om met je kind te praten over wat hij/zij beleefd heeft en over waar hij/zij zich zorgen over maakt. Hierbij is het belangrijk dat er volledige aandacht is zonder afleiding van de telefoon of andere kinderen. Luister echt en stel open vragen (wat? waar? wie? Durf ook stiltes te laten vallen en moedig je kind aan om er meer over te vertellen. Probeer geen adviezen te geven.

3) Stimuleer de autonomie van je kind. Stimuleer het om zelfstandig dingen te ondernemen en te leren van ervaringen. Door zelf dingen te ondernemen, ontdekt hij/zij wat het zelf kan en bouwt het zelfvertrouwen op.

4) Heb plezier samen! Doe eens gek en doe samen eens iets totaal anders dan wat jullie normaal zouden doen. Eet een keer onder tafel, dans op de bank, ga rennen door de regen. Merk hoe je hierdoor met elkaar verbindt en ontspant.



**“Voorkom niet dat je kind valt, maar help het omhoog als het gevallen is.”**