PRINTABLE

REFLECTIE-OEFENING

Wat je als kind nodig had

- en wat je nu als ouder kunt geven

Ouderschap kan onverwacht een spiegel zijn.

Soms zie je je eigen kind iets meemaken en besef je ineens hoe jong jij zelf eigenlijk was. Soms hoor je jezelf iets zeggen wat je vroeger graag had willen horen. En soms begrijp je juist iets beter van de volwassenen die jou hebben grootgebracht.

Deze oefening is geen zoektocht naar wat er vroeger misging. Het is een uitnodiging om met je huidige, volwassen blik even te kijken naar het kind dat jij ooit was - en naar wat die blik je kan leren over de ouder die je nu bent.

Ga zacht met jezelf om.

Je hoeft geen pijnlijke herinneringen op te zoeken. Kies wat veilig genoeg voelt om bij stil te staan. Merk je dat de oefening veel oproept, leg hem dan gerust weg en kom er later op terug.

TOEN

NU

DOORGEVEN

REFLECTIE-OEFENING

1. Kijk naar het kind dat jij was

Denk aan jezelf rond dezelfde leeftijd als je kind nu is - of kies een leeftijd die vanzelf bij je opkomt. Je hoeft niets te forceren.

Wat hield dit kind bezig? Waar werd het blij van?

Waar voelde dit kind zich onzeker, bang of alleen in?

Wat probeerde dit kind misschien heel goed te doen?

Wat had dit kind nodig van de volwassenen om zich heen?

Als je dit kind vandaag zou ontmoeten: wat zou jij anders begrijpen dan de volwassenen om haar of hem heen destijds misschien konden begrijpen?

REFLECTIE-OEFENING

2. Van toen naar nu

Kijk nu naar jezelf als ouder. Niet om te beoordelen of je het ‘goed’ doet, maar om nieuwsgierig te worden naar wat je meeneemt, bewaart en bewust anders probeert te doen.

Welke dingen probeer jij je kind bewust te geven omdat je ze zelf belangrijk vond - of juist hebt gemist?

Zijn er momenten waarop het gedrag of de emoties van je kind iets onverwacht sterks bij jou oproepen?

Wat uit je eigen opvoeding wil je juist graag behouden en doorgeven?

Welke boodschap hoop je dat jouw kind door jou over zichzelf leert?

REFLECTIE-OEFENING

3. Een brief aan je jongere zelf

Schrijf een paar regels aan het kind dat jij ooit was. Niet vanuit de therapeut die iets moet oplossen. Niet vanuit de volwassene die alle antwoorden zou moeten hebben. Maar vanuit de ouder die je vandaag bent.

Wat begrijp je nu? Waarvoor zou je dat kind gerust willen stellen? Wat hoefde het misschien niet zo alleen te dragen? Wat zou je willen dat het over zichzelf wist?

En neem dit nog even mee...

Is er iets wat je vandaag tegen je eigen kind wilt zeggen - juist omdat je dit zojuist tegen jezelf hebt geschreven?

Je hoeft uit deze oefening geen conclusie te trekken. Soms is iets met meer zachtheid kunnen bekijken al genoeg voor vandaag.