

Spiegelvragen

Vaak laat het gedrag van je kind iets zien dat bij jou hoort. Door deze oefening te volgen, kom je erachter wat dat is. Hou rekening met deze punten:

- Zorg voor pen en papier en een rustige plek waar je minimaal 20 minuten kunt zitten.
- Neem één van je kinderen in gedachten bij het beantwoorden van de vragen.

Instructie

1. Geef antwoord op de vragen bij onderdeel A (zonder verder te lezen)
2. Lees daarna op de volgende pagina bij B de uitleg van de antwoorden die je bij A hebt gegeven.
3. Nu ga je onderzoeken wat die antwoorden jou willen vertellen. Dit doe je door te gaan schrijven, rustig en voelend, zodat je echt goed in contact komt met wat de onderliggende boodschappen voor jou zijn.
4. Leg vooral de nadruk op waar het wél klopt, en negeer wat er niet klopt.
5. Tenslotte lees je alles nog eens rustig door. Schrijf op wat de overkoepelende boodschap is die jij er nu op dit moment uit haalt. Neem de tijd!
6. Beantwoord dan de slotvraag: wat is nu jouw eerstvolgende stap?

A. Spiegelvragen

1. **Wat zegt je kind regelmatig tegen jou?** Als je dat niet weet, wat denk je dat jouw kind over jou denkt? Benoem zowel de positief als negatief beladen uitspraken. Bijv. Mamma je moet niet zo boos doen, Jij doet altijd.....
2. **Wat hoor je je kind tegen andere kinderen in het gezin of waarmee ze spelen zeggen?**
3. **Aan wat erger je je bij je kind? Waar heb je moeite mee?** Bijv. Hard praten, snel boos, langzaam zijn, drammen enz enz
4. **Wat bewonder je in je kind?** Bijv. Vrolijk zijn, goed kunnen concentreren, plezier maken

B. Spiegelvragen met uitleg

- 1. Wat zegt je kind regelmatig tegen jou?** Dat wat je kind tegen je zegt, klopt vaak en kun je dan heel letterlijk nemen.
- 2. Wat hoor je je kind tegen de andere eventueel andere kinderen in je gezin zeggen?** Dan hoor je meestal jezelf praten
- 3. Aan wat erger je je bij je kind? Waar heb je moeite mee?** Dit kan een verborgen behoefte bij jezelf zijn, of iets dat jezelf juist teveel doet. Als een kind bijvoorbeeld heel langzaam is, kan dat een verborgen behoefte zijn van jou om het rustiger aan te willen doen. Of als je kind veel overal doorheen praat, en je ergert je daaraan, dan kan het zijn dat jij dat juist zelf veel doet. In beide gevallen krijg je de kans om van de ergernissen een eigen groeimoment te maken.
- 4. Wat bewonder je in je kind?** In hoeverre heb jij zelf de behoefte aan dat wat je in je kind bewondert? Je kind doet het jou als het ware voor. In hoeverre ga je staan voor je eigen behoefte.