

Is jouw kind een “buitenbeentje”?

Dr. Vic stelt vragen ...

- Herinner je hoe jouw ouders jou hebben benadert en opgevoed.
- Heb je negatieve of denigrerende herinneringen aan je opvoeding overgehouden?
- Wat vond jij niet prettig aan jouw opvoeding? En wat was dat?



... en geeft tips

- Benader je kind vaker vanuit vertrouwen en niet uit vanuit (jouw) angst.
- en niet met het belerende, alwetende wijzende ‘vingertje’.
- Al hebben ze nog niet zoveel kennis en levenservaring als jij, ze ervaren het als denigrerend als je ze niet als volwaardig benadert en behandelt.
- Leef je kind vóór (hoe je geen buitenbeentje wordt), en zeg en geef het gevoel dat jouw kind helemaal okay is. Dit betekent niet dat je al hun gedrag goed moet keuren.
- Probeer ze niet voor te veel dingen te ‘behoeden’ en te beschermen. Het leven is vallen en opstaan en ze moeten ook leren en ervaren dat het leven af en toe pijn doet.
- Soms ben je ongemerkt zelf de bron van ellende voor je kind door bijvoorbeeld door je negatief en neerbuigend uit te spreken over een klasgenootje of hoe vervelend een familielid doet.
- Durf eerlijk tegen je kind te zeggen wanneer je spijt hebt van jouw reactie of handelen naar je kind. Laat zien dat jij ook wel eens iets niet goed doet, dat jij ook ‘gewoon’ een mens bent die ‘fouten’ mag maken.
- Kijk eens kritisch hoe jouw eigen sociale leven eruit ziet. Wellicht zou je zelf wat vaker met vrienden kunnen afspreken en er wat meer op uit gaan.
- Probeer over iedereen met respect te praten zonder hun daden goed te keuren, dat zet kinderen ertoe aan weloverwogen over anderen en zichzelf na te denken.
- Probeer niet impulsief te reageren vanuit angst, irritatie, frustratie of cynisme. Wacht een paar seconden voor je reageert, anders gaan kinderen denken dat deze manier van reageren okay en normaal is.

Dr. Vic adviseert; reken af met je eigen frustraties en angsten als ouders door een paar sessies **EFT** (Emotional Freedom Techniques) bij een (psychosociaal) EFT therapeut te doen, dan zullen jouw kinderen minder belemmeringen en meer zelfvertrouwen ontwikkelen.

Een kleine investering met enorme positieve gevolgen voor jou en je kinderen.

Neem contact op met (psychosociaal) EFT therapeut **Victor Hameleers** van [Psycho-reset](#).



Met hulp van [EFT](#) (Emotional Freedom Techniques) kan al na enkele sessies een verbluffend resultaat worden behaald zodat het leven van je kind niet te erg beperkt wordt door een laag zelfbeeld o.i.d. en zijn levende de moeite waard vindt.

Victor Hameleers is als erkend **EFT therapeut** aangesloten bij en bestuurslid van de [Stichting-EFT](#) .