

Het gelukkige kind sterker maken

Als je gelukkige-kindmodus vrijwel afwezig is of een niet al te grote plaats inneemt is het belangrijk dat je op een vriendelijke manier er contact mee maakt. Het zou best eens kunnen dat je straffende-oudermodus een rol speelt.

Contact maken met je gelukkige-kindmodus

Ga op bed of op de bank liggen of ga in een gemakkelijke stoel zitten. Sluit je ogen en ontspan je door je bijvoorbeeld op je ademhaling te concentreren. Ga in je verbeelding naar een situatie waarin je gelukkig was. Dat kan een situatie uit je jeugd zijn, Kerstmis bijvoorbeeld of een fijne vakantie bij een tante. Het kunnen ook herinneringen zijn van korter geleden, zoals een uitstapje met vrienden of familie, een leuk feest of zwemmen in een meertje.

Door deze beelden in je herinnering op te roepen haal je niet alleen de feitelijke gebeurtenissen terug, maar vooral ook het bijbehorende gevoel. Je moet proberen om alles met al je zintuigen opnieuw te beleven. Als je bijvoorbeeld aan Kerstmis denkt, ruik je weer de geur van kaarsen en proef je warme chocolademelk en kerstkransjes. Als je denkt aan het meertje, dan voel je weer de zon op je huid en hoor je het ruisen van de bomen. Dergelijke zintuiglijke waarnemingen maken het gemakkelijker om ook de positieve gevoelens in die situatie terug te halen.

Als je die gevoelens opnieuw kunt oproepen, *(een gevoelsbrug)* bedenk je ook gemakkelijker prettige dingen die je in je huidige leven kunt doen.

*Via zo'n gevoelsbrug kun je situaties en activiteiten proberen te vinden die jou dat prettige gevoel kunnen terug geven.
En als je eenmaal weet om welke situaties en dingen het gaat, kun je je voornemen ze in de toekomst vaker op te zoeken.*

**Lisa heeft een mooie herinnering aan een dagje IJsselmeer met een boottocht en stracciatella- en citroenijs.
Op de eerstvolgende zonnige dag gaat ze naar een ijssalon en koopt voor zichzelf een heerlijke stracciatella- en citroenijs.
Ze voelt zich daarbij een beetje weemoedig maar ook prettig en tevreden.*

-Volgende stap:

Beginnen met activiteiten die je gelukkige-kindmodus versterken

Een belangrijk kenmerk van de gelukkige-kindmodus is dat hij speels en nieuwsgierig is.

Het gelukkige kind uitlokken

Het gelukkige kind kun je oproepen als je....

- *Uit volle borst een liedje zingt*
- *Met kinderen om het hardst loopt*
- *De zon op je buik laat schijnen*
- *Een kussengevecht houdt*
- *Naar andere mensen lacht*
- *Met jonge dieren speelt*
- *Het geruis van bladeren hoort*
- *Op een veldje badminton speelt*
- *Een hut van dekens bouwt*
- *Veel te veel schuim in het bad doet* 😊

-Als je weet wat je gelukkig en ontspannen maakt, kun je het gelukkige kind verder versterken.

Je moet nu bedenken hoe je die dingen een plaats kunt geven in je dagelijkse leven.

-Let wel : dit kost tijd, neem kleine stapjes om je doel te bereiken, blijf realistisch.

Als je werk en gezin moet combineren, kun je proberen activiteiten te gaan doen die ook de rest van het gezin leuk vinden.

De gelukkige-kindmodus bloeit vooral op als hij samen met anderen plezier maakt !

Let op je stemming:

Bij stress kan het soms verstandiger zijn om eerst je gezonde volwassene in te schakelen om de problemen op te lossen. (PDF "De gezonde volwassene sterker maken")

Later, als je in een andere stemming bent, kun je dan opnieuw proberen de gelukkige-kindmodus op te roepen.