

Info

Je beste vriend(in)

We leren allemaal dat we aardig moeten zijn voor anderen. 'Je zegt geen gemene dingen tegen iemand, je houdt rekening elkaar, doet een ander geen pijn.' En wat zie ik dit vaak goed gaan. Kinderen en jongeren helpen en steunen hun vrienden, zijn vriendelijk en kunnen kwaliteiten en complimenten bedenken voor hen. Maar voor zichzelf? Dan blijft het wel heel vaak stil. Waarom leren we voornamelijk dat we lief moeten zijn voor anderen? Soms vraag ik me af hoe het zou zijn als we tegen onszelf praten zoals onze beste vriend(in) tegen ons praten.

Die gemene gedachtes sluipen ons brein in. We herkennen ze allemaal, de een waarschijnlijk wat meer dan de ander. We zijn allemaal kritisch op onszelf. Dat is ook niet perse negatief, zolang het niet overheerst. De kritische gedachtes beschermen ons namelijk. Ze zorgen ervoor dat je geen blunder maakt in een gevoelige sociale situatie (en als je het wel doet je daarvan leert voor een volgende keer). Ze geven een extra zetje om nog beter te presteren als het nodig is. Het wordt pas vervelend als je heel vaak negatief over jezelf denkt en dit je beeld over jezelf overheerst. Kinderen zeggen in de praktijk bijvoorbeeld dit over zichzelf: 'Ik zit maar in één ster bij rekenen dat is voor de dombo's, ik ben echt lelijk, deze stommerd had weer een onvoldoende voor spelling, iedereen is beter dan ik, ik ben super moe maar opgeven is voor losers.'

Gemene uitspraken? Zeker, maar helaas hoor ik dit soort uitspraken vaak terug. We eisen veel van kinderen en leren vaak niet aan hoe je ook lief voor jezelf kunt zijn en hoe je voor jezelf kunt zorgen op een aardige manier. Niet alleen kinderen en jongeren praten zo over zichzelf. Ook in oudergesprekken komen

• onaardige uitspraken terug. Het zijn niet alleen kinderen en jongeren die het lastig vinden om aardig en zorgzaam voor zichzelf te zijn.

• Het inzetten van je eigen beste vriend(in) is een oefening die ik nu vaak inzet.
• We bedenken onze eigen (interne) beste vriend(in) en geven die creatief vorm. En dan leggen we onze situatie aan deze beste vriend voor en luisteren naar wat die voor lieve en bemoedigende woorden zegt. Met veel oefenen wordt het langzaam een gewoonte om lief voor jezelf te zijn. Een eigen beste vriend die altijd met je mee kan en een tegenhanger kan zijn van de criticus. Fijn toch, om die bij je mogen hebben.

Nieuws

Hoe overleef ik dit?

'Hoe overleef ik... ' is een boekenserie van Francine Oomen. In deze serie maakt de hoofdpersoon enorm veel mee. De psychologische kant van vervelende ervaringen, wordt heel toegankelijk beschreven. Stukjes uit deze boeken gebruik ik wel eens in sessies. Ze bevatten namelijk veel tips over hoe je met de onderwerpen om kan gaan. Een serie die ik aan kan raden!

Agenda

Februari 2023

- Voorjaarsvakantie van 17-2 t/m 25/2. De praktijk is aan het begin van deze week gesloten.