

Die interacties tussen jou en je kind die werken, moet je vooral herhalen. Als jouw reacties werken, is dat vaak omdat je een positieve, stimulerende invloed hebt, vanuit jouw doelbewust gekozen reacties. Doen wat werkt helpt je bij het opbouwen van zelfvertrouwen. Om je aandacht te leren richten, helpt het om je bewust te blijven van de werkzame interacties tussen jou en je kind. Vul de onderstaande lijst in.

Oefening Lijst met werkzame reacties

Welke werkzame reacties heb jij opgemerkt?

De situatie: _____

Wat ik mijn kind wilde leren was _____

Wat ik in ons contact wilde veranderen was _____

Mijn reactie was _____

Het effect op mijn kind was dat hij _____

Het effect op ons contact was dat we _____

De reactie werkte omdat ik daarmee stimuleerde dat hij _____

De reactie werkte omdat ons contact daarmee _____

Beschrijf de interactie tussen jullie in de situatie die werkt.

Hoe meer ik _____ doe, hoe meer hij _____

Hoe meer hij _____ doet, hoe meer ik _____

Wat heb ik gedaan om:

• die reactie bewust te geven: _____

• er met mijn aandacht goed bij te zijn: _____

• me niet mee te laten slepen door mijn gedachten: _____

• me open te stellen voor de gevoelens die ik toen had: _____

Ik ben het meest trots op mezelf over _____
