



Heel veel tips

Positief leren denken is een hele uitdaging. Als ouder of professional samen met kinderen oefenen, helpende boeken lezen en vrolijke liedjes beluisteren helpt hierbij. Op deze manier leer je als volwassene en als kind spelenderwijs steeds positiever denken.

Hieronder vindt u een heleboel tips, helpende liedjes, boeken, websites en spelletjes die hierbij kunnen helpen.

Tips voor ouders ... die helpen!

Het is een groot geschenk voor kinderen als je als ouders zelf gelukkig bent (Erica Jong).

Een model zijn voor je kind

Verwacht niet teveel van jezelf als ouder en van je partner: je hoeft niet perfect te zijn!

Zorg goed voor jezelf: maak een lijst met dingen waar je van kunt genieten en probeer hier elke dag iets van te doen; van een warm bad tot de open haard aansteken tot een zelfgebakken cake maken. Je eigen geluksmomentjes!

Draai geluksmuziek! Je favoriete nummer lekker hard draaien!

Doe eens iets voor een ander: ook geluk geven maakt gelukkig (de afwasbeurt van je kind overnemen, iemand voor laten gaan in de rij bij de kassa, iemand als vanouds een echte ansichtkaart per post sturen, ...)

Leef in het nu: schrijf elke dag drie dingen op die de moeite waard waren.

Verander 'moeten' in 'willen'.

Zoek positieve mensen op.

Los het probleem op in plaats van te piekeren en te doemdenken.

Wil je toch graag piekeren, doe dit dan niet langer dan 15 minuten: je piekerkwartiertje.

Slapen is belangrijker dan piekeren.

Ben een model voor je kind: vertel je gedachten en gevoelens hardop en laat zien hoe je hierbij je problemen actief aanpakt.

Zeg vaak 'ik wil' en 'ik kan'.

Lach veel en praat vriendelijk over andere mensen.

Stel jezelf elke dag een doel dat je kan bereiken en schrijf deze succesjes op.

Geniet van je kind!

Oefenen met je kind

Luister empathisch en zonder te oordelen naar de verhalen en emoties van je kind.

Geef geen kant en klare oplossing maar laat je kind vragenderwijs zelf oplossingen ontdekken.

Moedig je kind aan dingen te proberen en vol te houden: dit geeft zelfvertrouwen.

Leg je kind het verband uit tussen positieve gedachten, positieve gevoelens, positieve gedragingen en positieve gevolgen.

Geef complimentjes over alle kleine stapjes en grotere successen.

Geef je kind elke dag een compliment: vertel wat hij goed heeft gedaan.

Glimlach regelmatig naar je kind.

Stuur een lief smsje naar je puber op een onverwacht moment.

Geef vertrouwen: geloof in je kind dat hij het kan!

Praat in positieve termen: 'ga maar op de bank zitten' ipv 'niet op de bank springen'.

Help met realistische positieve gedachten te bedenken.

Leer je kind het leven te zien als een uitdaging.

Oefen met positieve affirmaties voor belangrijke momenten: 'Ik kan het!' 'Ik ben sterk!'.

Laat je kind zien dat ze altijd een keuze hebben hoe ze denken en handelen.

Leg de oorzaak van succes bij je kind en oorzaken van falen in de buitenwereld.

Help je kind zijn sterke en minder sterke kanten te leren kennen.

Leer je kind afstand te nemen van negatieve mensen: de boom in!

Maak een to-do-lijstje van leuke dingen voor je kind. En suggereer eens naar deze lijst te kijken als ze zich verdrietig voelen of zich vervelen.

Maak een lijstje van helpende gedachten zodat je kind ze niet vergeet op moeilijke momenten.

Stop een lief briefje met helpende gedachten in de brooddoos.

En vooral: oefenen, oefenen en oefenen!

Vraag advies of hulp als je je zorgen maakt over jezelf of over je kind! Dit is niet gemakkelijk maar wel moedig!