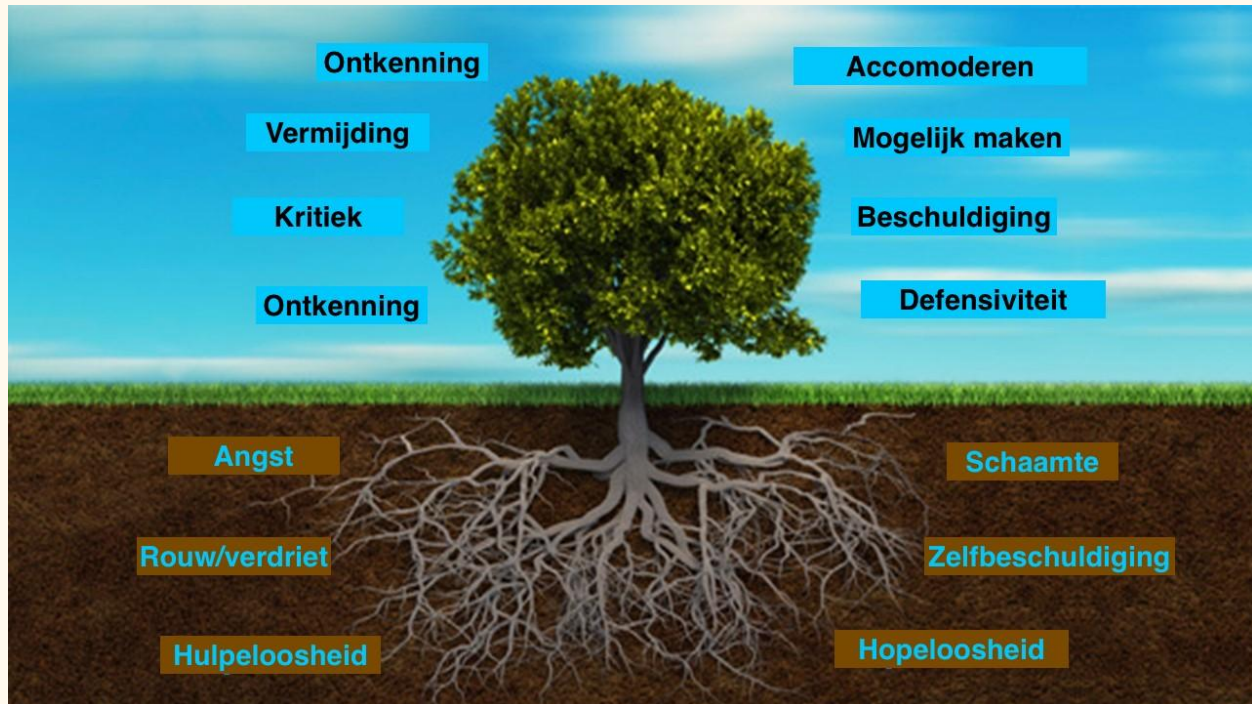


# Boom metafoor

## Werkblad



### INLEIDING

Als je kind moeilijk gedrag stelt, vanuit de negatieve emoties kom je als ouder vaak in bepaalde patronen terecht. Deze hangen voor een deel ook samen met eigen gevoelige snaren van ouders. Hieronder een oefening om na te gaan welke patronen bij jou op de loer liggen en welke achterliggende emoties hierbij een rol spelen.

1. Wanneer \_\_\_\_\_ optreedt (trigger/gedrag van jouw kind):

---

2. Voel ik me soms (emoties – wortels):

---

3. en daarom kan ik reageren met (patroon – takken):

---



Voorbeeld:

1. Als mijn kind mijn uitnodiging om aan tafel te komen eten weigert (=trigger),
2. Ben ik bang dat als ik haar te hard push, ze me volledig buitensluit wat me angstig en verdrietig maakt (=emoties - wortels)
3. En daarom reageer ik met toegeven en breng haar eten naar haar kamer (= patroon)

Opmerking: deze problematische interactionele cycli zijn volkomen normaal onder stress. Ze worden ook gevoed door liefde. Als je je niet begaan/betrokken voelt, wordt je immers ook niet zo hard getriggerd. Ze hebben echter wel onze aandacht nodig, omdat ze kunnen leiden tot patronen van symptoombehoud in de thuisomgeving en conflicten tussen ouders of gezin.

