

## **De grote IK**

Kun jij ook zo genieten wanneer jouw kind straalt? In zijn of haar kracht staat, iets doet wat hij leuk vindt én zich autonoom opstelt? Dan laat jouw kind zijn grote IK zien.

## **Meerdere delen in onszelf**

Zonder zweverig te doen over 'meerdere delen in onszelf', is dit wel wat het is. Ieder mens, jong en oud kiest ervoor welk gedrag óf welke IK hij laat zien. Is het de zelfverzekerde IK, die weet wat hij wil waar hij zin in heeft én hoe hij dit moet aanpakken? Of is het de kleine IK, de wat onzekere, twijfelachtige of soms zelfs schuwe IK? De afgelopen maanden heb ik meer mogen leren over deze verschillende kanten van onszelf. Erg waardevol in mijn werk als intern begeleider, kindercoach en ook als moeder doe ik hier mijn voordeel mee.

## **Hoe herken je hem**

Wil jij weten welke IK jouw kind laat zien? Natuurlijk is de grote IK niet bij ieder mens hetzelfde want we zijn nu eenmaal allemaal anders. De grote IK óf autonomie IK herken je onder andere door een ontspannen lichaamshouding, duidelijke stem, een eigen mening en kan kiezen in verschillende situaties. Wanneer dit het gedrag is wat jouw kind laat zien, dan kiest hij ervoor om de grote IK te laten zien. Ieder kind heeft deze kant in zich, toch kan het zijn dat jouw kind dit gedrag momenteel minder laat zien. Wellicht speelt er wat thuis of op school en zit jouw kind hierdoor minder lekker in zijn vel. Dan is het waardevol om eens te onderzoeken op welke momenten jouw kind wel zijn grote IK laat zien.

## **Samen op onderzoek**

Ga samen met jouw kind op onderzoek uit, om erachter te komen wanneer hij of zij zich sterk voelt. Waar is hij, wat doet hij en wie is er bij hem? Wat is er aan jouw kind te zien, hoe praat of loopt hij én wat voelt hij van binnen? Breng dit samen in kaart door bijvoorbeeld een tekening te maken of de woorden op te schrijven. Door samen met jouw kind op zoek te gaan naar zijn grote IK, kom je ook meer te weten over waarom jouw kind nu even niet lekker in zijn vel zit. Belangrijker nog, misschien kom je er samen wel achter wat jullie eraan kunnen doen. Alleen al de gezamenlijke zoektocht zal waardevol zijn, omdat jij je als ouder verdiept in de binnenwereld van jouw kind. Een wereld waarin genoeg te leren en te ontdekken valt.

*Lieve groet,*

*Danielle*

*Kinderpraktijk Veerkracht*

