



DE BAROMETER

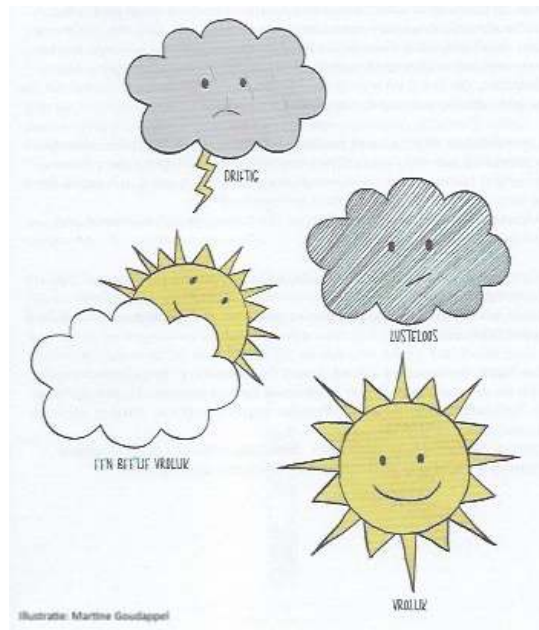
De barometer is een metafoor die kan helpen om als gezin in de loop van de tijd bewust te worden van de mate waarop het innerlijke jongetje aangehaakt of afgehaakt is. Omdat het met symbolen werkt, kan het al vanaf jonge leeftijd ingezet worden.

Het werkt het beste, wanneer het gezin (of een volwassene met een kind) gezamenlijk de barometer inzet. Wanneer het alleen voor het kind wordt ingezet, lijkt het voor het kind alsof hij/zij de enige is die gefrustreerd kan raken, bij wie het mistig kan zijn of kan 'donderen'. Ten eerste is dat niet waar: juist innerlijke jongetjes van ouders van HG&SW kinderen raken regelmatig gefrustreerd omdat 'het niet gaat zoals zij dat willen' of 'omdat ze geen energie krijgen van het gedoe in hun gezin'. Ten tweede is de kans groot dat het kind zich anders gaat voelen als de barometer alleen voor hem/haar wordt ingezet. Alsof er iets 'mis' met hem/haar is. Genoeg aanleiding voor het innerlijk jongetje om de barometer te boycotten!

De barometer kan daarom beter voor het gezin wordt ingezet. Een handige volgorde is dat ouders hem eerst voor zichzelf maken waar het kind bij is, zodat de nieuwsgierigheid van het innerlijk jongetje geprikkeld wordt en het innerlijk jongetje gelijk leert). Vervolgens kan het kind vertellen waar het kind het bij zijn vader of moeder aan merkt wanneer hij/zij iets niet leuk vindt, etc. Nog leuker (dus leerzamer) voor de innerlijke jongetjes is wanneer zij ouders na mogen doen. Kinderen geven dan vervolgens meestal zelf aan er een voor zichzelf te willen maken of leren het bij zichzelf te herkennen via het herkennen bij hun ouders.

Aandachtspunten

- Het is bij het gezamenlijk invullen van de barometer (vooral het 'wat helpt' gedeelte) wel belangrijk dat ouders het kind vertellen dat zij volwassen zijn en voor zichzelf kunnen zorgen, dat het kind dus niet voor hen hoeft te zorgen, wel kan helpen signaleren.
- Ook is het belangrijk dat ouders er op letten dat zij de genoemde signalen framen als signalen (vanuit de innerlijke vrouw). Dus gedrag dat voortkomt uit frustratie en afhaken als signalen benoemen en niet als 'fout gedrag' (vanuit de innerlijke man). Uiteraard kan een ouder wel (vanuit de innerlijke vrouw) erkennen naar het kind. Een voorbeeld: als een ouder uit frustratie zegt dat hij zijn/haar kind even helemaal zat is. Stel dat het kind dit noemt als signaal: "dan zeg jij dat je mij even helemaal zat bent". Je kunt als ouder dan wel erkennen door te zeggen: "dat is dan niet zo fijn om te horen, hè". Om dan later te vervolgen met: dat is inderdaad een signaal!



Signalen bij jezelf	Signalen bij je kind
<p>Wat zijn signalen van lusteloos / afgehaakt zijn?</p>	<p>Wat zijn signalen van lusteloos/ afgehaakt zijn?</p>
<p>Wat zijn signalen van niet zo aangehaakt zijn?</p>	<p>Wat zijn signalen van niet zo aangehaakt zijn?</p>
<p>Wat zijn signalen van aangehaakt zijn?</p>	<p>Wat zijn signalen van aangehaakt zijn?</p>



Signalen bij de ouder	Signalen bij het kind
Wat zijn signalen om van rood ?	Wat zijn signalen om van rood ?
Wat zijn signalen van oranje ?	Wat zijn signalen van oranje ?
Wat zijn signalen van groen ?	Wat zijn signalen van groen ?



Wat helpt bij de ouder	Wat helpt bij het kind
Wat helpt om van rood naar oranje te gaan?	Wat helpt om van rood naar oranje te gaan?
Wat helpt om van oranje naar groen te gaan?	Wat helpt om van oranje naar groen te gaan?
Waar geniet je van als je ontspannen bent?	Waar geniet je kind van als het ontspannen is?