

KINDERPRAAT

Redactie: Judith Bos, psychotherapeut en GZ-psycholoog (Arkin), Pauline Luiten, illustrator

Wie anders dan kinderen kunnen onze schematherapie-taal helpen verlevendigen, verbeelden en soms ook vereenvoudigen?

Op een mooie zonnige lentemiddag spraken wij vier enthousiaste, hulpvaardige, creatieve meisjes van acht en negen jaar: Liset, Suze, Sophie en Lutein. Ze vertelden ons wat er gebeurt als zij leuke gevoelens hebben en wat als zij nare gevoelens hebben. Hun modi tekenen, konden ze als de beste. Sommige van hun modi kregen ook bijpassende namen. De tijd vloog en zowel de meisjes als wijzelf waren nog lang niet klaar met vragen, tekenen, associëren, namen verzinnen en koekjes eten. Hieronder vind je de mooie uitkomsten van ons tafelgesprek.

Wat voor fijne gevoelens ken jij? Welke woorden heb je daarvoor?

Suze: 'Fijn, lief. En dan noem ik mezelf Kattebakkie-Suze of Grappige Suze.'

Sophie: 'Blij, gelukkig, als ik een feestje heb waar ik me op verheug. Ik noem mezelf dan Blij Fiepie, want zo noemt mijn moeder me weleens.'

Liset: 'Vrolijk, gezellig, en blij, als ik ga optreden. Ik zeg dan dat ik lekker in mijn vel zit.'

Lutein: 'Blij, bijvoorbeeld als ik met mijn hondje Zonnie knuffel.'



En wat voor nare gevoelens ken je?

Suze: 'Boos. Als mijn zusje vervelend doet. En van boosheid bijt ik dan wel eens in mijn arm. Niet zo hard dat het heel erg pijn doet hoor, maar een heel klein beetje. en dan wordt het boze gevoel minder.'

Sophie: 'Teleurgesteld of boos. Als Daan mij pest. Dan heb ik zin om te slaan. Maar ik doe het niet.'

Liset: 'Boos. Bijvoorbeeld als iemand anders irritant doet of als ik verlies. Dan voelt mijn voorhoofd paars, niet echt natuurlijk, het voelt alleen zo, en krijg ik een brok in mijn keel.'

Lutein: 'Verloren, en dat voel ik in mijn keel en in mijn buik, een rottig gevoel is dat.'



Boze Lutein



Bijtende Suze

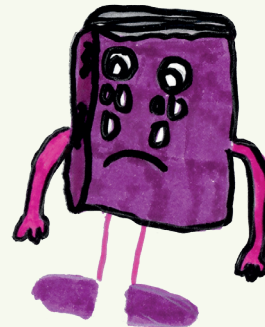
En als je dan zo'n naar gevoel hebt, wat doe je dan?

Suze: 'Als ik boos ben op mijn vader ga ik naar mijn kamer en laat mijn vader op de bank zitten.'

Lutein: 'Als ik bijvoorbeeld mijn groente niet op wil eten zeg ik heel hard NEE tegen mijn moeder. Mijn moeder vind me dan eigenwijs. Dan ben ik eigenlijk Eigenwijze-Lutein.'



Liset: 'Als ik verdrietig ben ga ik mijn konijn knuffelen. Ik bijt ook wel eens op mijn lip.'



Teleurgestelde Sophie



Sophie: 'Als ik boos ben verander ik in Schreeuwende-Sophie.'

Hoor je ook weleens zo'n strenge stem in je hoofd, en hoe zou je die dan noemen?

Sophie: 'Als het fout gaat met vioolles. Een fout maken in het eerste stuk gaat wel, maar als ik in het tweede stuk wéér een fout maak dan denk ik: Je hebt ook veel te weinig geoefend, terwijl ik weet dat ik wél geoefend heb. Die stem heet dan mijn Monster. Gelukkig is er dan ook nog een Engeltje in mijn hoofd dat zegt: je hebt wel goed geoefend, en dan voel ik me toch weer goed'.

Suze: 'Als ik een liedje gemaakt heb: God, dat is mijn aardige stemmetje, die zegt dat het heel knap is dat ik dat gemaakt heb. Scheldmeneertje mijn gemene stemmetje. Die zegt dat het een saai muziekje is'.

Lutein: Harry Potter en Gemene Heks.

Liset: Als ik nare gedachten heb noem ik ze Monstertje of Geestje, of Duiveltje en leuke gedachten zijn een Engeltje.



Liset heeft ook wel eens een rotte-appel-gevoel