



Protocol kinderfoto

2025 ©Faktor5



PROTOCOL OEFENING KINDERFOTO VOOR CURSUSBEGELEIDERS

De oefening is heel belangrijk. Het is belangrijk in de gehele methodiek dat je deze oefening in les 4 met je deelnemers doet. Daarom een uitgebreide toelichting.

BELANG VAN DEZE OEFENING

Zoals je nu weet is deze bijzondere oefening uit de cursus Creatief Leven een milde vorm van hypnotische begeleiding naar traumaverwerking. Uiteraard met de nodige slagen om de arm. Het gaat hier niet om een bewezen effectieve werkwijze, maar het kan helpend zijn. Omdat veel van onze deelnemers te maken hebben met vroege nare herinneringen of jeugdtrauma is vaak een vorm van hulp op dit vlak nodig. Over traumaverwerking is heel veel geschreven. Er is geen waterdichte methode, er zijn geen garanties. Maar van deze aanpak weten we dat het *kan* helpen. Daarom gebruiken we dit standaard in de cursus Creatief Leven, om althans iets te bieden te hebben, zonder meteen zwaar therapeutisch te werk te gaan.

Als je bekend bent met hypnotiserend taalgebruik, of met [Miltontaal](#), dan weet je hoe je dit het best kunt doen. Je kunt de oefening met de kinderfoto dan helemaal op je eigen manier doen.

Ben je niet bekend met Miltontaal, dan geven we je hierbij meer houvast. Miltontaal is bedoeld om (nog beter) rapport te maken, toegang te krijgen tot iemands onbewuste vermogens, het bewuste af te leiden en in te spelen op de ervaringen van de ander.

Lees hier meer: <https://www.nlp-nu.nl/kenniscentrum/technieken-begrippen/miltontaal-voorbeelden/>

Belangrijke regels in communiceren met het onbewuste:

- Positieve formulering
- Directe suggesties in Milton taal
- Doelgericht
- Herhaling is de basis van alle vaardigheden
- Zeg precies wat je bedoelt
- Complimentjes als: heel goed, zo ja, hmm, tussendoor

In wezen kun je de oefening zien als een geleide meditatie, waarbij je eerst zorgt voor ontspanning en daarna de oefening uitvoert. Dit protocol helpt je daarbij.

MET OF ZONDER FOTO

Je kunt kiezen. Wanneer je deze oefening met foto uitvoert, dan vraag je iedereen de les ervoor om een kinderfoto van zichzelf mee te nemen. Liefst zo jong mogelijk.

Vaker dan je wellicht denkt hebben mensen geen baby- of kinderfoto van zichzelf. Soms zijn de oorzaken daarvoor verdrietig. Dat kan een reden zijn om deze oefening te doen zonder foto. De oefening werkt zo vaak ook goed. Of geef mensen een zacht kussen of knuffel om vast te houden.

HOE VOER JE DEZE OEFENING UIT?

Voel je je niet 100% zeker, of ben je niet geoefend in het gebruik van Miltontaal, dan kun je dit protocol gebruiken.

Denk altijd om je stemgebruik. Waar we in vrijwel alle situaties van oplossingsgericht coachen onze stem omhoog laten gaan, laten we nu de toon zakken naar het einde van de zin toe. Je spreekt wat rustiger, om aan het eind je tempo weer iets te versnellen. Kijk wat er gebeurt, pauzeer of versnel aan de hand van de reacties in de groep. Zorg voor de juiste intonatie.

Doe het rustig een paar maal zonder publiek, zodat je je zeker voelt als je met je groep aan de slag gaat. Zorg dat je de hoofdlijnen van het verhaal kent. Je kunt de tekst erbij houden, lees de tekst alleen letterlijk op als je goed kunt declameren! Zorg ervoor dat je rapport houdt met je groep.

WAT VERTEL JE VOORAF

- Yesset: op deze ochtend/middag/avond (tijd) alweer in de vierde les met elkaar rond de tafel (plaats)
- Toestemming: vraag ik jullie toestemming om een mooie oefening te doen. Het is iets waarbij je onbewuste wordt aangesproken, dat werkt altijd wanneer jij het goedvindt.
- Introductie: ieder kind verdient fantastische ouders of opvoeders. Die er altijd voor je zijn, die aandacht hebben, je troosten. Kortom die van je houden zoals je bent. Ouders die je nooit teleurstellen. Ouders dus die je nergens vindt. Hoe jouw opvoeders ook waren, ze hadden hun tekortkomingen, net als iedereen. Ik heb je beloofd dat we minder leuke dingen uit het verleden in het verleden laten, dat we altijd kijken naar wat er wel kan, naar wat goed gaat. we

gaan alleen even naar het verleden terug om je te helpen, ook als je verleden niet zo mooi of gelukkig was. We gaan samen met elkaar terug om te onderzoeken waar jij als kind behoefte aan had, terwijl je dat misschien niet kreeg. Jij bent degene die het beste weet waar je behoefte aan had, naar de aandacht die je verdient.

Je bent het waard om die aandacht te krijgen.

VOORBEELDTEKST VOOR DE GELEIDE MEDITATIE/ VISUALISATIE

Ga zitten met je rug tegen de leuning van de stoel, adem eens diep in en uit. En nog een keer.

Terwijl je adem haar eigen ritme volgt merk je hoe je ontspant. Heel goed. Je voelt je voeten op de grond en je merkt dat je steeds dieper ontspant. Zo ja. Omdat je dieper ademt, naar je buik, ervaar je steeds meer ontspanning. Precies zo ja, heel goed.

Je hoort de geluiden om je heen terwijl je steeds meer loslaat. Misschien ga je wat meer naar binnen. Mogelijk vindt je het prettig om je ogen te sluiten. Heel goed.

En stel je nu eens voor dat een kindje heel dicht bij je is. Misschien zit dit kind wel op je schoot. Het is een mooi kind. Iedereen smelt bij het zien van dit kindje. Vol vertrouwen kijkt dit kind naar je op. Alles aan dit kind is prachtig. Het is een lief kind. Wellicht merk je op hoeveel liefde jij voor dit kind voelt. Het zou je eigen kindje kunnen zijn.

Je hart loopt over van liefde voor dit kind. En terwijl je die liefde voor het kind voelt merk je ineens op dat jij het zelf bent. Jij bent het kind waarvoor je zoveel liefde voelt. Jij kijkt naar jezelf, naar hoe je was als klein kind. Ik vraag me af of je beseft dat je alles voor dit kind over hebt. Je weet dat je van nu af aan dit kind alle bescherming geeft die het nodig heeft. Iedereen weet dat volwassenen veel ervaring hebben opgedaan en ook jij kunt dit. Je belooft het kind dat je er altijd, altijd, voor dit kind zult zijn.

Kijk naar dat kind, naar dat kind dat je zelf bent, en bedenk wat dat kind nodig had. Liefde, zorg, aandacht, warmte, acceptatie, jij weet het precies. En het mooie is dat jij nu dat kind dat allemaal kan geven. Kijk dat kind aan, houd van dat kind!

En misschien wil je dit kind wat sterke eigenschappen meegeven. Je kunt het kind alles meegeven wat jij belangrijk vindt. Kracht, zelfvertrouwen, lef, wat jij maar wilt. Het is jouw keus. Neem hier maar even de tijd voor. Heel goed

Terwijl je merkt dat het kind blij is, dat het zo veel liefde en kracht van je krijgt, geeft dat jou weer een gevoel van geluk: dat je hiertoe in staat bent. Je kunt genieten van die momenten terwijl je tot je door laat dringen dat dit kind altijd deel van je uitmaakt. Jij bent dit kind en jij kunt voor dit kind zorgen, beter dan wie ook ter wereld.

Praat tegen dat kind, als je dat wilt. Jij kunt zorgen voor dat kind, van nu af aan. Wellicht realiseer je je dat teleurstellingen uit het verleden precies dat zijn: teleurstellingen uit het verleden. Ze hebben hun bijdrage geleverd aan degene die je nu bent. Je bent nu volwassen, dus je bent nu in staat te doen wat je vindt dat nodig is voor dat kind. Voor jezelf.

Wie weet wil je in de toekomst wel eens vaker in contact zijn met dit lieve kind. Besef dat dat altijd kan.

En misschien zeg je nog iets tegen het kind wat je graag wilt zeggen. Langzaam wordt je weer bewuster van je omgeving. Beweeg met je voeten, je benen en je armen. Je ademhaling verandert. Op jouw manier open je je ogen en kom je terug in het hier en nu.

Rek jezelf maar eens lekker uit.

WAT VERTEL JE NA DE OEFENING

- Het kan goed zijn dat je heel geëmotioneerd wordt als jij je realiseert dat je zelf groot bent en inderdaad letterlijk voor dat kind kan zorgen, dat kind dat je nu zelf bent. Dat is helemaal niet gek. Het gebeurt niet elke dag dat je een kind krijgt om voor te zorgen.
- Met foto: Blijf zo af en toe naar die foto kijken. Zet hem gerust in een lijstje en kijk er regelmatig naar. Kijk naar die foto en houd van dat kind.
- Zonder foto: Zoek thuis iets wat je herinnert aan je kindertijd, een foto, muziek of een voorwerp. Kijk of luister er regelmatig naar, of pak het eens op. En terwijl je dat doet, voel je de genegenheid, je liefde voor dat kind.
- Deze oefening kost energie, drink veel water, dat is goed voor je. Serveer ook echt glazen water na deze oefening.