

Plannen van Gedragscoaching voor Medewerking en Samenwerking

Stapsgewijs werken aan verandering via verbinding



INLEIDING

Gedragscoaching is de 5e stap in het EFFT model. Onthoud de uitgangspunten:

- 1) Het gedrag dat je als ouder wil helpen veranderen heeft een **emotionele motor**. Het moeilijke gedrag is een 'oplossing' die het brein van je kind heeft gevonden om moeilijke of pijnlijke emoties te vermijden of draagbaar te maken. Om het gedrag te helpen veranderen is het daarom steeds noodzakelijk om eerst voldoende aan te sluiten bij de emoties die 'onder het gedrag zitten'. Vervolgens kun je door nabijheid, begrip, aanmoediging en steun helpen het gedrag te veranderen. Je zet je als het ware eerst naast je kind om vervolgens samen het probleem aan te helpen gaan. Onthoud daarom steeds: **eerst connectie dan correctie**.
- 2) Veranderingen bij psychologische problemen gebeuren niet in één keer, niet op één dag. Stel daarom realistische verwachtingen aan je kind en aan jezelf, denk in (tussen)stappen en wees mild als het (nog) niet goed lukt of als je het gevoel hebt een stap achteruit gezet te hebben. Denk aan de **'één graden-verandering'** en vertrouw er op dat kleine veranderingen die je aanbrengt je kind helpen om zelf kleine veranderingen aan te brengen, die op termijn leiden tot verbetering. Denk terug aan hoe je kind leerde kruipen, stappen, fietsen ... spreken: hiervoor was tijd nodig, oefening,



kleine en grote fouten, opnieuw proberen. En je kind had jou nodig om aan te moedigen, de teleurstelling te helpen opvangen, opnieuw te proberen en jouw vertrouwen in zijn/haar kunnen. Het is onvermijdelijk dat dit proces gebeurt met vallen en opstaan. Het vraagt vertrouwen, mildheid en doorzetting.

- 3) **‘Neurons that fire together, wire together’**: Dingen die je doet zijn gebaseerd op neurologische netwerken die worden ‘aangelegd’. En ook zijn er neurologische schakelaars gecreëerd om deze netwerken te activeren. Als er eenmaal een neurologisch netwerk is aangelegd voor een bepaalde gewoonte, breekt het brein de netwerken niet zomaar af. De schakelaars kunnen wel worden gedeactiveerd. Afleren van een gewoonte kan dus eigenlijk niet als je het bekijkt vanuit neurologisch perspectief. Het afleren van gedrag is op neurologisch niveau eigenlijk het activeren of het versterken van het remsysteem en bijkomend het ontwikkelen en activeren van een ander netwerk. Daardoor wordt de initiële reactie uiteindelijk gedeactiveerd.

Het is dus altijd makkelijker om gewenste dingen aan te leren waardoor het oude overbodig wordt. En als dat niet voldoende is, is het belangrijk te beseffen dat je bijkomend het remsysteem wil versterken maar dat je neurologisch gezien niets aan het afleren bent. Je bent aan het aanleren om een reactie tegen te houden.

Denk als voorbeeld maar eens aan de pincode van je bankpas die je uit je hoofd kende. Als je een nieuwe code aanmaakt moet je in het begin de nieuwe code actief memoriseren, maar in bepaalde omstandigheden typ je per ongeluk toch nog de oude code in. Deze impuls leer je tegen te houden en de andere code kan dan worden ingetypt. Na een tijdje is de nieuwe code zo vaak gebruikt dat de oude code gedeactiveerd is.

- 4) Emotiecoachen helpt als een soort ‘externe dimmer’. Door emotiecoachend ‘dim’ je de eigen eerste reactie van je kind waardoor het omschakelen naar iets anders vlotter kan lopen. Maar het zal in het begin zelden gemakkelijk gaan.
- 5) **‘Planning promotes progress’**: Alles wat je plant, heeft een grotere kans op succes. Onvoorbereid een moeilijke situatie aangaan, weten wat je moet doen en hoe je dat best doet maakt de kans groot dat het anders loopt dan je had gehoopt. Gebruik daarom onderstaand schema om je voor te bereiden op moeilijke momenten en jezelf dingen voor te nemen en misschien zelfs al te oefenen, zodat het op momenten dat het echt nodig is vlotter zal gaan. Gebruik het plan als leidraad, maar pin je er niet op vast als de uitvoering van je schema er in de praktijk anders uitziet. Doe je best, evalueer, stel bij en probeer opnieuw.



Omschrijf 3 gedragingen van je kind die je wil helpen veranderen

1	
2	
3	

Kies er 1 uit waar je de komende periode aandacht aan wil geven

1, 2 of 3?	
------------	--

Formuleer een einddoel en formuleer dit positief (welk gedrag wil je dat je kind gaat stellen in plaats van het oude gedrag):

--

Formuleer 3 tot 5 tussenstappen om tot dit einddoel te komen

stap 1	
stap 2	
stap 3	
stap 4	
stap 5	

Welke emotionele pijn gaat er achter de gedragingen schuil (negatieve cognitie)?

Veiligheid	Zelfwaarde	Schuld	Machteloosheid



Welke emotie(s) vormen daardoor de motor van het moeilijke gedrag?

--

Wat precies kan de emotionele pijn en opkomende emoties triggeren?

Trigger(s)	
------------	--

Beschrijf globaal hoe je nu wil proberen 'emotiecoachend' te werken aan gedragsverandering

--

Beschrijf ook wat jou kan helpen om mild te zijn voor je kind en jezelf als het niet meteen lukt en wat je helpt om door te blijven zetten en niet zomaar op te geven

--

