

Gedragcoaching voor Medewerking en Samenwerking

Stap 5 in een Emotiecoaching jasje



Connection before correction

INLEIDING

Gedragcoaching 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 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.

Stap 1: Check jezelf

- Ben je rustig? Is je verwachting redelijk?

Stap 2: Maak contact met je kind

- "Oh wauw, kijk eens naar die prachtige tekening!"; "Wat gebeurt er in de show?"; "Zo, die game ziet er moeilijk uit, je zit helemaal in het spel"
- Doe dit **minstens 2 minuten** - Dat is een belangrijke investering.

Stap 3: formuleer je verzoek

- Geef de opdracht/het verzoek: "Doe X alstublieft" (in plaats van: "Kun je dit doen?")
- **Let op je stemgeluid/toon en je houding.** De manier waarop je het verzoek doet, kan verschillende reacties van je kind oproepen. Streef naar rust en vertrouwen.
- Wees zo beknopt mogelijk: weersta bij jezelf de neiging om een lijst met
- redenen te geven waarom samenwerking noodzakelijk is (dit geeft ruimte en aanleiding voor discussie).

Stap 4: Valideren

Wees voorbereid op weerstand: er is een grote kans dat je op weerstand botst. Dat is begrijpelijk omdat je van je kind iets vraagt dat voor hem/haar moeilijk is, angstig, frustrerend, verdrietig, enz. De emoties achter deze weerstand is waar je emotiecoachend op in gaat en die je valideert met 3x omdat ...

Op die manier toon je begrip voor het perspectief van je kind en wat er zo lastig/moeilijk/onprettig/angstig/enz. is om te voldoen aan je verzoek.

"Ik kan begrijpen waarom je niet zou willen ___ omdat ... omdat ... omdat ..."

Helpend beeld: stel je voor dat een locomotief enkele wagons op een ander spoor moet krijgen. Dan moet het eerst traag en voorzichtig achteruit, vervolgens aankoppelen en dan de wagons over de spoorwissel rijden. Je krijgt de wagons niet in de spoorwissel als je niet eerst aankoppelt. Vervolgens rijd je afgestemd op de wagons vooruit om de wissel te maken.



Stap 5: Doe het verzoek een tweede keer en stel zo nodig een grens/limiet.

Voorbeeld: je dochter stopt niet met sms'en aan de eettafel.

1. Controleer jezelf. Ben je rustig? Is je verzoek redelijk?
2. **Verbind eerst** door oprecht te informeren naar haar vriendin, waarmee ze aan het sms'ssen is: *“Hoe gaat het tegenwoordig met _____ ? Werkt zij nog steeds in de supermarkt?”* (doe dit 2 minuten).
3. Doe het verzoek "Ok, schat, leg nu je telefoon even weg totdat we klaar zijn met eten."
4. Valideer bij weerstand: "Ik kan me voorstellen dat je misschien niet wilt stoppen met sms'en omdat het al een tijdje geleden is dat je elkaar hebt gesproken/gehoord (=omdat1). Misschien ben je bang dat zij je steun nodig heeft (=omdat 2) of dat zij later misschien niet beschikbaar is (=omdat3)."
5. Doe het verzoek opnieuw 'Het spijt me. Ik wil dat je je telefoon weglegt tot de maaltijd klaar is. Na het eten kun je het nog een keer proberen.'
6. Als je kind niet meewerkt, stel dan een limiet of communiceer een consequentie.

Opmerking 1):

grijp niet te snel naar consequenties of limieten, maar blijf wel standvastig. Geef je kind even de tijd om de 'spoorwissel' te maken en geef zo min mogelijk aanleiding om in strijd of discussie te gaan.

Opmerking 2):

Er is enig verschil tussen situaties waarbij je 'gewoon' op een andere frequentie zit en waarbij de verwachting een soort dagelijkse verwachting is. Hierbij loopt de emotionele spoorwissel meestal vlotter. Zoals in het voorbeeld hierboven.

Als je gedrag wil bijstellen dat 'dieper geworteld' is in het vermijden of draagbaar maken van pijnlijke emoties is de kans op een sterkere emotionele weerstand natuurlijk ook groter omdat de intensiteit van de opkomende, ongemakkelijke emoties hoger is. Als bijvoorbeeld je kind angstig is geworden om naar school te gaan, omdat het in het verleden gepest is geweest, zijn de opgeroepen emoties intenser als je van je kind verwacht (en aanmoedigt en steunt) om toch naar school te gaan.

