

S. A. V. E

S= STOP!

En geef jezelf een time-out. Dit is de moeilijkste stap. Zodra je dit goed kunt dan volgt de rest gemakkelijker.

Merk op dat de actie van het kind je triggerde en een reflex aanspreekt. Je brein legt woorden in je mond. Je hoeft niet uit te spreken wat in je opkomt. Geloof geen enkele gedachte., dat voorkomt een hoop leed. Het is niet wat je wilt zeggen, het representeert niet je ware intentie, dus daarom STOP!. Het is vaak herkenbaar aan de spijt die je voelt daarna en het creëert een muur tussen jou en het kind.

Voor 1 minuut: denk alles bewust wat in je opkomt, woorden, beelden, wat je zou willen doen. Schrijf je gedachten en gevoelens op en onderzoek. Het is oude pijn, een oude herinnering en het in niet wie je bent. Het is een onverwerkte emotie. Het onderzoeken kun je doen als je rustig bent.

A= AANDACHT

Nu is het tijd dat je aandacht verschuift. Zodra je stil hebt onderzocht wat je innerlijke conversatie was (wat niks met het kind te maken heeft) verleg je je aandacht van jezelf naar het kind. Aandacht in het moment betekent ook luisteren naar wat het kind te zeggen heeft of wat zijn/haar actie impliceert. Wat is de behoefte, wat is de grens, wat valt er te leren? Ben nieuwsgierig en vraag je af; wat heeft het gedrag met mij te maken. LUISTER en laat zien dat je de emotie van het kind begrijpt (Strategie1: Re met Re verbinden). Soms is alleen luisteren het beste wat je kunt doen, volg je gevoel. Zodra je aanwezig bent met aandacht merk je vanzelf wat je kunt doen. Als je twijfelt, geef dan liefde; knuffel, aai over de bol.

V= VALIDEER

Valideer zijn/haar gevoelens en de manier waarop hij/zij dat uitte zonder te dramatiseren EN zonder aanvulling van jouw perceptie. Luisteren en valideren zijn ingrediënten van liefde. Zodra je hier in slaagt dan creëer je een krachtige connectie met het kind en je voelt je authentiek en aanwezig.

E= EMPOWER

Geef kracht. Toon vertrouwen in zijn/haar vindingrijkheid. Voorkom onrustig worden door niet te willen fixen of ideeën te geven. Kinderen komen met hun eigen verzoeken en oplossingen.