



HG-SW STAPPENPLAN¹

Dit protocol is een integratie van de hand-outs 'Erkenning geven' en 'Regie'. Het beschrijft het proces dat je als ouder of als coach/therapeut met de ouder kunt doorlopen vanaf de eerste stap (herkennen) t/m iets nieuws aanleren, **wanneer er stelselmatig sprake is van spanning/stress bij het innerlijke meisje van het kind (en meestal ook bij de ouders)**. Met dit stappenplan kunnen ouders beweging kunnen krijgen in veel situaties waarin ze met hun HG&SW-kind vastlopen. Ik beschrijf de stappen inhoudelijk niet, daarvoor verwijs ik je naar de hand-outs. Elke stap is een vaardigheid en vraagt oefening. Sommige ouders pakken de stappen snel op, anderen hebben meer tijd en oefening nodig. Bij elke stap heb ik geschreven bij wie het woord van de stap in termen van de innerlijke familie, hoort. Uiteraard spelen bij elke stap altijd alle innerlijke familieleden ook een rol (op de voorgrond of op de achtergrond).

1. Herkennen dat er iets speelt of speelde (erkennen kan ook altijd achteraf) – **Innerlijke vrouw**.
2. Stil staan bij en afstemmen – **Innerlijke vrouw**.
3. Aandacht naar het Hara-punt verplaatsen – **Innerlijke vrouw**.
4. 4A: Erkenning geven – **Innerlijke vrouw**.
4B: Standvastig zijn - **Innerlijke man** & **Innerlijke Vrouw** (Goede Huwelijk).
5. Laten landen – **Innerlijke Vrouw**.
6. Bij voldoende 'groen': Filmpje maken (VV-M) om te verwerken (leren dat emoties komen en weer gaan, ook intense emoties) – **Innerlijke Vrouw**.
7. Overgang maken naar leren (belang voor het kind zelf centraal stellen) – **Innerlijk jongetje** & **Innerlijke vrouw** (**Gezonde As**).
8. Verzinfase – **Innerlijk jongetje** & **Innerlijke vrouw** (**Gezonde As**: het jongetje verzint, de vrouw stemt af en checkt wat reëel is).
9. Uitprobeerfase – **Innerlijk jongetje** & **Innerlijke vrouw** (**Gezonde As**: het jongetje probeert uit, de vrouw stemt af en checkt wat reëel is).
10. Filmpje maken (VV-M) om nieuwe sociale vaardigheden te bestendigen – **Innerlijk jongetje** & **innerlijke vrouw** (**Gezonde As**).

Stap 1 t/m 6 hebben een de-escalerend en helend effect. Het kind leert indirect via de ouders / verzorgers 'tot rust' te komen en dat emoties komen en ook weer gaan (zodat ze er niet in blijven hangen).

Met stap 7 t/m 10 leert het kind emoties zoals frustratie en teleurstelling op een meer sociaal vaardige manier te uiten, waardoor het kind zelf niet zo'n spijt meer achteraf hoeft te hebben van wat er gebeurde (en uiteraard is dit voor de omgeving ook prettiger). Het is natuurlijk niet elke keer nodig om, als je stap 1 t/m 6 doorlopen stap 7 t/m 10 te doorlopen. Bij elke stap is het sowieso een kwestie van leren aanvoelen en afstemmen wanneer het moment daar is om een volgende stap te nemen. Veel kilometers maken, dus.

Ouders kunnen het stappenplan ook op zichzelf leren toepassen, waarbij ze bijvoorbeeld de VV-M gebruiken om uit situaties te komen waar ze zelf in blijven hangen.

¹ Het bewegingsprotocol is een product van enVie | Gevoeligheid Grootbrengen, evenals deze manier van erkenning geven en de VV-M.