



## HET STOPLICHT

**Het stoplicht** is een goede manier om als gezin in de loop van de tijd bewust te worden van oplopende spanning bij het innerlijke meisje. Omdat het met kleuren werkt, kan het al vanaf jonge leeftijd, wanneer je kind kleuren herkent.

Het werkt het beste, wanneer het gezin (of een volwassene met een kind) gezamenlijk het stoplicht inzet. Wanneer het alleen voor het kind wordt ingezet, lijkt het voor het kind alsof hij/zij de enige is bij wie spanning oploopt. Ten eerste is dat niet waar: ouders van HG&SW kinderen ervaren zelf ook vaak spanning en vinden het dan ook een hele uitdaging om rustig te blijven. Ten tweede is de kans groot dat het kind zich anders gaat voelen als het stoplicht alleen voor hem/haar wordt ingezet. Alsof er iets 'mis' met hem/haar is. Genoeg aanleiding voor het innerlijk jongetje om het stoplicht te boycotten!

Als het stoplicht voor het gezin wordt ingezet (een handige volgorde is dat ouders hem eerst voor zichzelf maken waar het kind bij is, zodat de nieuwsgierigheid van het innerlijk jongetje getrokken wordt en het innerlijk jongetje gelijk leert). Het is bij het gezamenlijk invullen wel belangrijk dat ouders het kind vertellen dat zij volwassen zijn en voor zichzelf kunnen zorgen, dat het kind dus niet voor hen hoeft te zorgen.

Het begint ermee dat de ouder de signalen gaat herkennen van (oplopende) spanning bij zichzelf en bij hun kind. De signalen van oplopende spanning zijn bij HG&SW-kinderen vaak minder direct te herkennen omdat het kind de spanning vaak uit via de schaduwkant van het innerlijk jongetje: dwarser, meer treiteren, drukker, hyper etc...

Daarnaast werkt het stoplicht ook parallel aan wat er fysiek gebeurt: ben je ontspannen, dan zit je adem laag (groen), raak je gespannen, dan stijgt je adem wat (oranje) en ben je in de stress: dan zit je adem zeer hoog en staat je hoofd op 'ontploffen'

## SIGNALLEN

Vulkaan, moet eruit,  
heel boos, hoofd  
ontploft etc

Druk, adem hoger,  
hoofd vol, kan niet  
stoppen etc

Ontspannen, fijn,  
blij, buik is rustig  
etc...



## WAT HELPT?

Om van rood naar oranje  
te gaan:

Om van oranje naar  
groen te gaan:

Waar geniet je van als je  
ontspannen bent?



Signalen bij de ouder	Signalen bij het kind
Wat zijn signalen om van rood?	Wat zijn signalen om van rood?
Wat zijn signalen van oranje?	Wat zijn signalen van oranje?
Wat zijn signalen van groen?	Wat zijn signalen van groen?



Wat helpt bij de ouder	Wat helpt bij het kind
Wat helpt om van rood naar oranje te gaan?	Wat helpt om van rood naar oranje te gaan?
Wat helpt om van oranje naar groen te gaan?	Wat helpt om van oranje naar groen te gaan?
Waar geniet je van als je ontspannen bent?	Waar geniet je kind van als het ontspannen is?