



VERWERKINGSFILMPJE - OPTIES

Algemeen: je begeleidt het kind om uit een bevroren beeld te komen door te bewegen naar volgende plaatjes, van 'rood' naar groen. Een bevroren beeld is wanneer een kind/de ouder blijft hangen in een plaatje dat zich afspeelde, waardoor de emoties niet goed verwerkt worden.

Optie 1: met de fantasie goed laten eindigen

Voorbeelden: het varkentje in het slachthuis en de mishandelde ouder.

- Eerst erkennen en opvangen.
- Daarna: via vragen die het voorstellingsvermogen en de fantasie prikkelen, het kind begeleiden om de situatie naar een goed einde te leiden.

Optie 2: teruggrijpen op een situatie die goed afliep

Voorbeelden: het kind/de ouder zit nog met een situatie 'in zijn/haar maag' en/of ziet erg op tegen een situatie want 'ziet alweer voor zich wat er dan gaat gebeuren'

- Wanneer je merkt dat het kind nog zit met 'een situatie', het nog niet (helemaal) een plekje heeft kunnen geven, dan kan de ouder een handje helpen door het filmpje terug te draaien van plaatje 2 (dus niet de ruzie maar het gevoel erna) naar 'groen'.
- Eerst erkennen en opvangen: "kan het misschien zijn dat je nog een beetje verdrietig bent over ...?". Blijven erkennen en opvangen, totdat het geland is.
- Dan al vragen stellend het filmpje terugdraaien. De 'situatie' was niet fijn en toen, wat was je toen eerst? (op mijn kamer, in bed, in de tuin, whatever), en toen? (Toen kwam jij bij mij) en toen? (wat vroeg ik, zei ik etc...) totdat je aankomt bij dat het weer fijn en goed was (groen).
- Als het nodig is (naar jouw inschatting), loop je het filmpje een paar keer door.

Dit kun je natuurlijk ook met de ouder doen die nog ergens mee zit.

Optie 3: gebruik maken van het NU

Voorbeeld van het kind dat je verdrietig/nukkig/overstuur aantreft nadat er een ruzie was.

Je maakt gebruik van het NU om het filmpje te maken.

- Eerst erkennen en opvangen.
- Wanneer je erkent en opvangt, kan het al voldoende zijn voor het kind om zich weer groen te voelen. Je hebt zojuist dan al een 'goed eindigend filmpje' gecreëerd.
- Het kan ook zijn dat je er nog bewust iets aan toevoegt zoals samen een verhaaltje lezen, knuffelen, kletsen of (innerlijk jongetje) elkaar moppen vertellen etc. en deze 'toevoeging' vervolgens afsluit met een erkenning als: "fijn, hè? Zo samen?"
- Vervolgens kom je terug op plaatje 2 waarin het kind zich niet fijn voelt over wat er gebeurd is en help je het kind om, in plaats van in het bevroren beeld terecht te komen, naar plaatje 3 te gaan. Jij kwam binnen, wat zei jij? Waar zat jij? En toen? etc. Totdat je uitkomt bij 'eind goed al goed', groen: we hadden het weer fijn, samen. Dit kun je meerdere keren herhalen, sommige gebeurtenissen hebben meer actieve verwerking nodig.



Passieve en actieve verwerking

Passieve verwerking: een ieders natuurlijke vermogen om te verwerken, gebeurt normaalgesproken automatisch.

Actieve verwerking: manier, wanneer je vastloopt in je verwerking, de verwerking zelf of met behulp van iemand anders, weer op gang te brengen.

Opdracht

Kies 1 van deze 3 opties van het verwerkingsfilmpje en oefen daarmee in de praktijk. Wissel hierover uit met je studiemaatje.