VERDIEPING: **LIEFDEVOL COMMUNICEREN** OOK ALS JE KIND BOOS IS

Door Anke van der Bor

Pentakel
COACHING & TRAINING
samen opgroeien naar liefdevol zijn

- 4 lagen in communicatie

- Wát je zegt doet ertoe
- Hoé je het zegt doet ertoe
- Hoe je je vóelt doet ertoe
- Waar je bent (zowel fysiek als mentaal) doet ertoe

- Het gebruik van nee/niet vermijden
- Bespreek gedrag, niet de persoon
- Kies milde woorden om je uit te drukken

WAT JE ZEGT DOET ERTOE

- Aandacht voor je adem
- Gebruik weinig woorden
- Gebruik je mimiek en lichaam (80% van onze communicatie is non-verbaal)

HOE JE HET ZEGT, DOET ERTOE

HOE JE JE VOELT, DOET ERTOE

- Aandacht voor jezelf;
  - “het is oké dat ik dit voel”
  - “ook dit gaat voorbij”
- Stem af op je liefdesbron/ harts-energie (glimlach)
- Benoem wat het met jou doet
  - Ik wordt er verdrietig van dat…
  - Au je doet mij pijn, je broertje pijn etc..
- Benut natuurlijke consequenties die kloppen bij je gevoel én dat van je kind*
- Neem zelf verantwoordelijkheid voor wat van jou is (jouw gevoelens) en vertel dit eventueel ook aan je kind

*Boze kinderen hebben het moeilijk en zijn meestal niet gebaat bij straf

WAAR JE BENT, DOET ERTOE

- Ben je met je aandacht in het hier en nu (‘emotioneel beschikbaar’)?
- Kan je oogcontact maken?
- Kan je fysiek contact maken (indien gewenst)

SAMENVATTEND

- Probeer je ‘inner calm’ te ontwikkelen (heb vertrouwen)
- Kies je woorden zorgvuldig of wees stil
- Benoem gevoelens van jezelf en je kind
- Maak stil, liefdevol contact (ogen of fysiek) –> connect before correct

WEES MILD VOOR JEZELF

Pentakel
COACHING & TRAINING
samen opgroeien naar liefdevol zijn

NOG VRAGEN?