

Robin, 5 jaar, is een gefingeerde naam in dit verslag.

Robin heeft bij mij de combinatiecursus Samen Sterk (sociale vaardigheid) en de Vlinderkursus (faalangst) gevolgd. Zijn ouders hebben aangegeven dat hij sinds de training “meer toegankelijk” is. Ze vinden dat hij meer open staat voor anderen en dat hij minder snel boos is. Vijf weken na de laatste trainingssessie is er een individuele NLP coaching sessie geweest naar aanleiding van een bijtincident op school.

Rapport maken of te wel **afstemmen** op de coachee is het eerste wat een NLP coach doet. Je zorgt voor een goede klik, waardoor het gesprek makkelijk en aangenaam verloopt. Bij binnenkomst **stem** ik subtiel en onopvallend op Robin **af**. Het contact wat in de cursus al was opgebouwd is nu snel weer op hetzelfde niveau. Hij voelt zich weer begrepen, vertrouwd en veilig. Robin heeft een visuele denkstijl en gebruikt veel woorden uit deze denkstijl. Hij spreekt vaak in beelden: ‘zie het plaatje voor me’, ‘laten we kijken...’. Ik pas mijn woordgebruik bij deze denkstijl aan, zodat het gesprek nog beter verloopt.

In het begin zit Robin wat ongemakkelijk, stijf en rechtop. Met behulp van mijn afstemmingstechnieken, onder andere door het gebruiken van dezelfde denkstijl en de bijbehorende woorden, het subtiel matchen of kruislings matchen (dezelfde houding aannemen, of nog subtieler: mijn vingers kruisen wanneer hij met zijn benen over elkaar zit) en door mijn spreektempo aan te passen aan zijn ademhaling, verandert zijn ‘stijve’ houding vrij snel en vertelt hij mij dat wat hem bezig houdt. Robin kan heel goed vertellen en met behulp van gerichte vragen komen we snel bij het onderwerp vriendjes. Hij vertelt met welke vriendjes hij het liefst speelt. Hij vertelt ook hoe oud zijn vriendjes zijn, waarbij hij direct laat zien dat hij al kan tellen, 6 vingers omhoog. Zijn stem neemt hierbij gelijk in volume toe, zijn ademhaling verandert en ook zijn zithouding verandert, waarbij ik weer anders op hem **afstem**. Al de vriendjes waar hij graag mee speelt zijn 6 jaar en gaan volgend jaar naar groep 3, hij blijft nog bij de kleuters. Hij vindt deze vriendjes groot en stoer, ze kunnen al heel veel. Hij vertelt dat hij dat ook nog gaat leren. Uit zijn woorden laat hij duidelijk naar voren komen dat hij het belangrijk vindt om groot en stoer te zijn.

Robin speelt graag met deze vriendjes maar zegt ook: “Soms gaat het niet zoals **je** wilt”. Zijn vriendjes zijn dan niet zo blij en hij geeft aan dat hij daar zelf ook niet zo blij mee is. Wanneer er een spelletje van hem wordt afgepakt wordt hij boos. Hij voelt die boosheid in zijn hoofd. Hij heeft het kind gebeten, maar aangeboden dat het jongetje hem twee keer mocht bijten.

In zijn taalgebruik hoor ik vaak het woord ‘je’. Dit gebeurt vaker in conflictsituaties, hierdoor schuift hij de situatie als het ware van zich af en beleeft hij het minder intens. Dit in tegenstelling met positieve situaties waarover hij vertelt, hij gebruikt dan de ik-vorm.

Ik vraag aan Robin wat hij belangrijk vindt wanneer hij met zijn vriendjes speelt en wat hij nodig heeft om anders te reageren wanneer hij boos is. Hij komt vrij snel met de waarde ‘**blij**’, maar ‘**eerlijk**’ en ‘**complimenten**’ staan ook hoog op zijn lijstje. Ik leer Robin een manier hoe hij blij, eerlijk en complimenten beter kan inzetten om zijn doel te bereiken. Het gesprek gaat nu over zijn waarden, zijn herinneringen van positieve gebeurtenissen en de bijbehorende positieve resultaten. Het zijn

altijd **zijn** waarden, **zijn** gebeurtenissen en **zijn** activiteiten zodat hij ze snel paraat heeft bij lastige situaties.

Gedrag dat iemand laat zien komt voort uit de behoefte om iets goeds en positiefs te bereiken, waarbij hij zich fijn voelt. Helaas neemt Robin de weg om iets te bereiken, het spelletje, soms met negatieve stappen (bijtincident) .

Met deze afzonderlijke hulpbronnen (waarden) zijn we aan de slag gegaan.

Robin geeft aan dat hij '**blij**' belangrijk vindt. Hij is vaak blij, voelt zich dan geweldig, wil dat altijd wel zijn. We hebben een blij smiley en een zonnetje getekend. Aangezien Robin nog niet kan lezen en schrijven werken we met pictogrammen. Ook tekent hij een boze smiley, vanwege het boos worden omdat er een spelletje werd afgepakt. Deze leggen we niet bij de stapel positieve waarden.

Hieronder volgt een stukje van ons gesprek:

Vraag: "Wat heb je nodig om **blij** te zijn?"

Robin: "Dat ik lief doe en dan doen anderen ook lief".

Vraag: "Wat heb je nodig om lief te zijn? Wat doe je als je lief bent?"

Robin: "Ik weet wel hoe je een hartje moet tekenen". Robin zit op de grond en tekent een hartje.)

Vraag: "Weet je nog een keer dat je heel lief was voor je vriendje en dat je vriendje ook lief was voor jou? "

Robin vertelt voluit over een bepaalde situatie waarbij hij en een ander kind aan het spelen waren, blij en vrolijk, welke activiteit het was en hoe hij zich voelde. Hij kon daar als het ware een grote foto van maken. Hij kan dat beeld zo goed weer voor zich halen (logisch, hij is zeer visueel) dat zijn gezicht gewoon begint te stralen als hij daar aan denkt. Het volume van zijn stem neemt toe, ook de klank verandert, hij buigt zich ook steeds meer naar mij toe. Op het hoogtepunt van zijn verhaal anker ik '**blij**' met een kneepje op zijn linker onderarm.

'**Eerlijk**' is volgens Robin dat je niet moet liegen.

Hij geeft meteen een voorbeeld: "Wanneer je een hoge stoel hebt gepakt en je mag eigenlijk geen hoge stoel dan zeg je 'Sorry dat ik een hoge stoel heb gepakt, want dat mag niet'. Zonder eerlijk kan je niet lief zijn en ook niet blij zijn." Ook deze gebeurtenis kan Robin goed terughalen, blij dat hij het eerlijk en goed heeft verteld. Er verschijnt een big smile op zijn gezicht. Ook dit moment veranker ik.

'**Complimenten geven**' verwoordt Robin als: 'aardige dingen tegen elkaar zeggen' en hij geeft een aantal voorbeelden.

Ik vind je stoer, ik vind je mooi en in één adem vertelt hij verder. "Fijn spelen gebeurt niet altijd, soms maken **ze** ruzie, door te slaan en duwen en dat blijft doorgaan". Vraag: " Wat kan je doen om de ruzie te stoppen?" Robin weet daarop een goed antwoord : "Door aardige dingen te zeggen". Hij



geeft aan dat hij het erg fijn vindt om complimentjes te krijgen en geeft ook aan dat hij 'Ik vind je stoer en ik vind je mooi en je kan goed voetballen (zegt ook: 'wat ook zo is')' fijn vindt om te horen. Hij wordt daar blij van. Ook de waarde 'complimenten geven' veranker ik door een kneepje in zijn linker onderarm.

Tijdlijn

Op de vraag wanneer hij het bovenstaande gaat doen antwoordt hij: "straks".

Vervolgens zijn wij tegenover elkaar op de grond gaan zitten, met een afstandje ertussen. Wij hebben complimentjes voor onszelf maar ook voor elkaar bedacht terwijl wij bij elk complimentje het balletje naar de ander rolden.

's Avonds belt de moeder van Robin mij op. Ze vertelt dat hij de rest van de dag vrolijk en blij is geweest en zijn zusje complimenteerde met: 'Je bent mooi'.