

Oefeningen voor onderweg

Hierna vind je oefeningen die je kunt gebruiken om alle stappen van ACTief opvoeden nog een keer te doorlopen. Je kunt ze keer op keer gebruiken als je in een situatie zit waarin je uit evenwicht bent geraakt. Er is een oefening voor elk van de zes stappen:

STAP 1 Bepaal je koers



STAP 2 Kies je rol



STAP 3 Ontdek wat je in de weg zit



STAP 4 Stoppen met wat niet werkt



STAP 5 Opvoeden volgens je waarden



STAP 6 Blijven doen wat werkt

STAP 1 Bepaal je koers

Kiezen wat jij je kind wilt leren

Hoe oud is je kind? _____

Wat is zijn temperament? _____

Wat zijn de kwetsbaarheden en kwaliteiten van je kind? _____

Wat is zijn copingstijl in een lastige situatie? (*Coping is de manier waarop je kind omgaat met lastige situaties: aanpakkend of vermijdend. Zie pagina 30 voor meer uitleg.*)

Wat wil jij je kind leren?

De kwaliteit of vaardigheid die ik hem wil bijbrengen zijn: (*Als hulpmiddel kun je de landkaart met gebieden die jij belangrijk vindt gebruiken en het overzicht van kwaliteiten en vaardigheden op pagina 28-29.*)

STAP 2 Kies je rol

Beslis hoe jij wilt doen om je kind iets te leren

De kwaliteit of vaardigheid die ik bij mijn kind wil stimuleren is:

(Gebruik hiervoor de oefening uit stap 1.)

Wat ik wil doen om de ontwikkeling van deze kwaliteit of vaardigheid te stimuleren is

De rol die ik wil aannemen is:

Ik wil een _____ reisleader zijn:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> inspirerende | <input type="checkbox"/> liefhebbende |
| <input type="checkbox"/> geduldige | <input type="checkbox"/> spontane |
| <input type="checkbox"/> sociale | <input type="checkbox"/> duidelijke |
| <input type="checkbox"/> speelse | <input type="checkbox"/> sportieve |
| <input type="checkbox"/> eerlijke | <input type="checkbox"/> zorgzame |
| <input type="checkbox"/> humoristische | <input type="checkbox"/> moedige |
| <input type="checkbox"/> nuchtere | <input type="checkbox"/> begrijpende |
| <input type="checkbox"/> rechtvaardige | <input type="checkbox"/> eerlijke |
| <input type="checkbox"/> avontuurlijke | <input type="checkbox"/> standvastige |
| <input type="checkbox"/> activerende | <input type="checkbox"/> daadkrachtige |
| <input type="checkbox"/> beschouwende | <input type="checkbox"/> competitieve |
| <input type="checkbox"/> coachende | <input type="checkbox"/> kalme |
| <input type="checkbox"/> uitbundige | <input type="checkbox"/> betrokken |
| <input type="checkbox"/> verantwoordelijke | <input type="checkbox"/> betrouwbare |
| <input type="checkbox"/> ambitieuze | <input type="checkbox"/> loyale |
| <input type="checkbox"/> dienstbare | <input type="checkbox"/> enthousiaste |
| <input type="checkbox"/> vrije | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

Wat ik wil nastreven in de wijze waarop mijn kind en ik met elkaar omgaan is:

- naar elkaar luisteren
- elkaar uit laten praten
- respect voor elkaar
- gelijkwaardigheid
- verschillen van mening mogen hebben
- elkaar helpen
- elkaar vergeven
- elkaar ruimte geven om nieuwe dingen uit te proberen
- overleggen
- samenwerken
- loslaten
- elkaar inspireren
- elkaar behoeden voor onhandige stappen
- elkaar stimuleren
- elkaar waarderen
- kritisch naar elkaar zijn
- harmonie
- vertrouwen in elkaar
- _____
- _____
- _____
- _____

Kijk naar wat je hierboven hebt aangekruist: wat wil je meer gaan doen? Wat moet je juist minder doen om dit te bereiken?

STAP 3 Ontdek wat je in de weg zit

Beschrijf de situatie in de opvoeding waar je nu mee worstelt

(Bijvoorbeeld: mijn dochter is zes jaar oud. Ik wil haar graag leren dat ze samen met klasgenootjes kan spelen. Ze durft vaak niet met anderen mee te doen. Ik weet niet hoe ik haar kan helpen.)

Mijn kind is _____ jaar en hij heeft moeite met _____

Mijn kind is _____ jaar. Ik wil graag op een _____

_____ manier met hem omgaan,

maar ik doe vaak _____

Ik wil bij mijn kind de volgende vaardigheden stimuleren _____

Het doel wat ik gesteld heb is _____

De actie die ik gedaan heb is _____

Het effect van wat ik doe is dat mijn kind _____

Het effect van wat ik doe is dat mijn kind en ik samen _____

Het effect van wat ik doe op mezelf is _____

Wat ik doe om hem te leren wat ik wil werkt wel niet.

Wat ik doe om zijn ontwikkeling te stimuleren werkt wel niet.

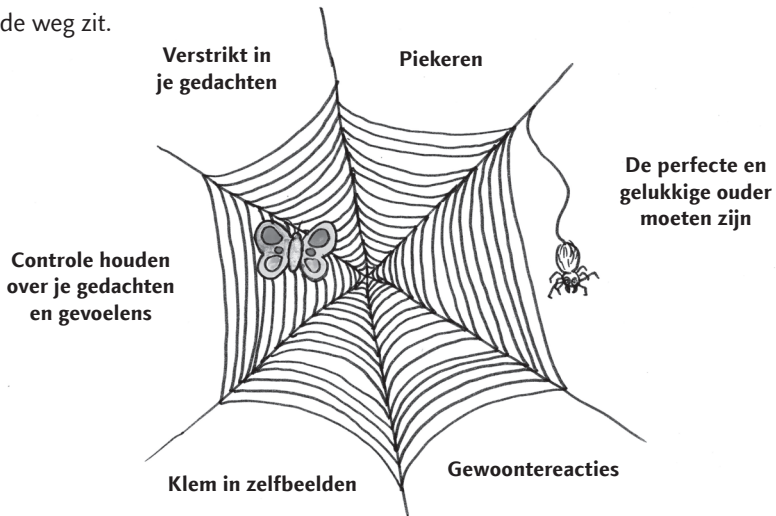
Het effect waar ik wel tevreden over ben is _____

Het effect waar ik niet tevreden over ben is _____

Wat ik te veel doe is _____

Wat ik te weinig doe is _____

Kijk bij de reacties waar je nog niet tevreden over bent of je 'stiekem' misschien toch vastzit in een regel, overtuiging of zelfbeeld. Check ook of je misschien in een controlestrategie of een gewoontereactie terecht bent gekomen, in plaats van een doelgericht gekozen actie. Hou de reacties waar je tevreden over bent bij op de lijst met werkzame acties aan het eind van deze oefening. Onderzoek met de hiernavolgende vragen wat je in de weg zit.



In welke gedachten zit je verstrikt?

De regel _____

De overtuiging _____

Het zelfbeeld _____

Wat probeer je onder controle te houden? (*Gedachten, gevoelens, herinneringen, lichamelijke sensaties*)

Op welke manier probeer je controle te houden? (*Vechten met je monsters of de bal onder water duwen*)

Mijn neiging is om gedachten en gevoelens **uit de weg te gaan** door:

- Niet reageren of ingrijpen
- Geen regels stellen uit angst voor confrontaties of conflicten
- Mijn kind ruimte geven om lastige situaties te ontlopen
- Stoppen met gezamenlijke activiteiten
- Me terugtrekken uit contact met anderen over de opvoeding
- _____

Mijn neiging is om gedachten en gevoelens **in de hand te houden** door:

- Extreem actief te worden of afleiding te zoeken
- Logisch verklaringen te gaan zoeken voor mijn gedachten of emoties
- Taken van mijn kind oplossen of overnemen
- Heel streng te reageren

- Pushen en controleren
- Me af te reageren op iemand anders
- _____
- _____
- _____

Welke gewoontereacties heb je nu?

Gewoontereacties zijn impulsieve, niet op je kind afgestemde reacties. Wat is in deze situatie jouw gewoontereactie?

Mijn gewoontereactie in die situatie is:

Te weinig doen

- Niet reageren of ingrijpen
- Geen regels stellen
- Geen leuke dingen met het gezin ondernemen
- Mijn kind niet meer af en toe extra verwennen
- Geen contact meer hebben met anderen over de opvoeding
- Niet meer met aandacht naar elkaar luisteren
- Geen conflict aangaan
- _____
- _____
- _____

Te veel doen

- Reageren uit angst over wat er mis kan gaan
- Taken van mijn kind oplossen of overnemen
- Te veel regels stellen en te streng reageren
- Dwingen of pushen
- Mijn kind sociale situaties laten vermijden
- Veel ruzie maken
- Te veel verwennen
- _____
- _____
- _____

Welke niet werkzame interactiepatronen (viciuze cirkels) zijn er tussen jou en je kind ontstaan?

Hoe meer ik _____ ,

hoe meer mijn kind _____

Hoe meer mijn kind _____ ,

hoe meer ik _____

Welke werkzame reacties heb jij opgemerkt?

De situatie was _____

Wat ik mijn kind wilde leren was _____

Wat ik in ons contact wilde veranderen was _____

Mijn reactie was _____

Het effect op mijn kind was dat hij _____

Het effect op ons contact was dat we _____

De reactie werkte omdat ik daarmee stimuleerde dat hij _____

De reactie werkte omdat ons contact daarmee _____

Beschrijf de interactie tussen jullie in de situatie die werkt:

Hoe meer ik _____ doe,

hoe meer hij _____

Hoe meer hij _____ doet,

hoe meer ik _____

Wat ik gedaan heb om die reactie bewust te geven was:

om er met mijn aandacht goed bij te zijn: _____

om me niet mee te laten slepen door mijn gedachten: _____

om me open te stellen voor de gevoelens die ik toen had: _____

Ik ben het meest trots op mezelf over _____

STAP 4 Stoppen met wat niet werkt

Je hebt gekeken naar de vicieuze cirkels tussen jou en je kind. Je weet wat jij hierin doet, wat niet werkt. Met welk gedrag van jezelf wil jij nu stoppen? Schrijf dat hier op.

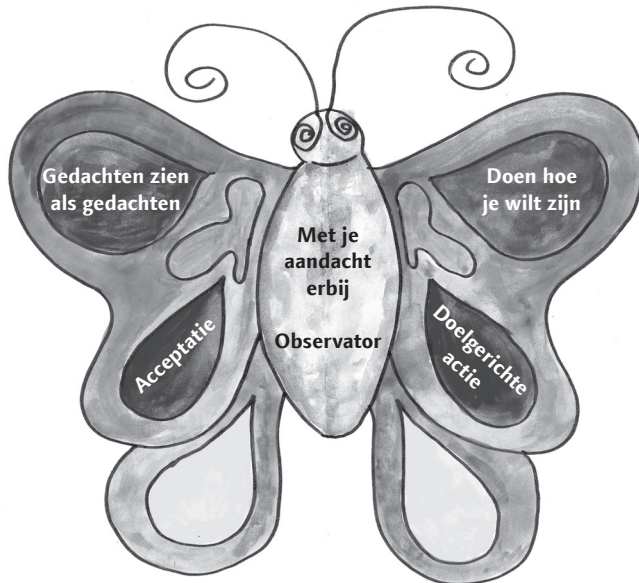
Het gedrag waar ik mee wil stoppen is: _____

Sta dan nog even stil bij de gedachten en gevoelens die het stoppen met deze reacties nu bij je oproepen en schrijf dat hier onder op. Door het op te schrijven bereid jij je voor op de gedachte en gevoelens die onvermijdelijk zijn bij het stoppen met wat niet werkt.

Gedachten: _____

Gevoelens: _____

STAP 5 Opvoeden volgens je waarden



De volgende activiteiten helpen je om op te voeden volgens jouw waarden

Wat ik ga doen om mijn aandacht erbij te houden is _____

De mindfulness-oefeningen die me hierbij helpen zijn _____

Wat me helpt herinneren aan het innemen van de positie van observator is het beeld
(bijvoorbeeld hemel met wolken, buienradar, toneel met soap)

Doen wat je wilt

Hoe wil jij je kind dit in deze situatie leren? _____

Welke **rol** wil jij in het ontwikkelen van deze vaardigheden hebben?

Wat ik meer wil doen is _____

Wat ik minder wil doen is _____

Doelen stellen en ACTies plannen

Mijn doel om de ontwikkeling van mijn kind te stimuleren is dat ik

De acties die ik hiervoor ga ondernemen zijn:

Actie 1: _____

Actie 2: _____

Actie 3: _____

STAP 6 Blijven doen wat werkt

Om te blijven doen wat werkt, helpt het als je jezelf kan losmaken uit je gedachten en kan toelaten wat je voelt. Schrijf hier op wat jij gaat doen om je los te maken uit je gedachten en toe te laten wat je voelt.

Wat ga ik doen om mezelf los te maken uit mijn gedachten: _____

Wat ga ik doen om ruimte te geven mijn gedachten en gevoelens (*acceptatie*): _____
