

Extra online materiaal

Bij dit boek horen werkbladen voor jongeren, gespreksformulieren voor elk gesprek, mp3-bestanden van de mindfulnessoefeningen en een aantal filmpjes. Deze extra materialen kunt u downloaden op www.samenactiefinjegezin.nl. Per stap zijn de werkbladen, gespreksformulieren, mindfulnessoefeningen en filmpjes hier te vinden.

Denise Matthyjssen
Denise Bodden



Werkboek
voor ouders
en jongeren



LANNOO
CAMPUS

D/2015/45/43 – 978 94 014 2411 0 – NUR 770/850

Vormgeving omslag: Studio Lannoo, Tielt

Vormgeving binnenwerk: Studio Lannoo, Tielt

Illustraties binnenwerk: Marcel Jurriëns

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2015

Dit boek is een uitgave van Uitgeverij LannooCampus (Houten).

LannooCampus maakt deel uit van Uitgeverij Lannoo nv.

Alle rechten voorbehouden. Behoudens de uitdrukkelijk bij de wet bepaalde uitzonderingen mag niets van deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm, of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Uitgeverij LannooCampus
p/a Papiermolen 14-24
3994 DK Houten (Nederland)
Postbus 97
3990 DB Houten (Nederland)

www.lannoocampus.nl

Inhoudsopgave

Voorwoord	9
Inleiding	13
De route in het boek	21
Overzicht van alle gesprekken	27
Gezinnen die je in dit werkboek volgt	31
Stap 1. Klaar voor de start!	35
1.1 Hoe bereid ik mezelf voor?	35
1.2 Hoe motiveer ik mijn kinderen?	38
1.3 Hoe zorg ik ervoor dat een gesprek loopt?	43
1.4 Mindfulness	46
1.5 Extra: Zo kiezen wij ons gedrag	48
1.6 Algemene handleiding voor de gesprekken	51
1.7 Gesprek 1. Klaar voor de start!	54
Stap 2. Wat is jullie wens?	61
2.1 Jullie wens verhelderen	62
2.2 De manieren kiezen om jullie wens te realiseren	66
2.3 Jullie kracht gebruiken onderweg	68
2.4 Extra: Zo versterken we elkaar positief	72
2.5 Gesprek 2. Wat is jullie wens?	74

Stap 3. Wat zit jullie (nog) in de weg?	81
3.1 Gevangen in onhandige interacties?	82
3.2 Iedereen heeft een aandeel	89
3.3 Onhandige rollen en verhoudingen	94
3.4 Extra: Obstakel in het kiezen van gedrag	101
3.5 Gesprek 3. Wat zit jullie (nog) in de weg?	104
Stap 4. Vast in de automatische piloot?	111
<i>Deel 1</i>	
4.1.1 Vast in de automatische piloot	112
4.1.2 Wat zijn automatische piloot reacties?	112
4.1.3 Waardoor blijft je vastzitten in automatische piloot reacties?	114
4.1.4 Je aandacht er niet bij hebben	114
4.1.5 Vastzitten in overtuigingen	117
<i>Deel 2</i>	
4.2.1 Controle willen houden over wat je denkt en voelt	131
4.2.2 Geen heldere koers volgen	141
4.2.3 Jouw automatische piloot paspoort	143
4.3 Gesprek 4. Vast in de automatische piloot?	147
Stap 5. Flexibel kiezen voor jouw ACTies!	151
<i>Deel 1</i>	
5.1.1 Zo word je flexibel om te kiezen voor jouw ACTies	152
5.1.2 Aandachtig zijn (mindfulness)	153
5.1.3 Focussen op jouw koers	156
<i>Deel 2</i>	
5.2.1 Jezelf losmaken uit overtuigingen	164
5.2.2 Toelaten wat je denkt en voelt	167
5.2.3 Ticket naar flexibiliteit	173
5.3 Gesprek 5. Flexibel kiezen voor jouw ACTies!	175

Stap 6. Het experiment uitvoeren en registreren	181
<i>Deel 1</i>	
6.1.1 Nieuwe rol, flexibele ACTies	182
6.1.2 Goed doen is nog niet goed voelen	187
6.1.3 Neem risico's onderweg	187
6.1.4 Registreren wat werkt (deel 1)	189
<i>Deel 2</i>	
6.2.1 Dealen met afleiding onderweg	191
6.2.2 Compassie met jezelf onderweg	195
6.2.3 Registreren wat werkt (deel 2)	195
6.2.4 Wat werkt voor jullie wens?	197
6.3 Gesprek 6. Experiment uitvoeren en registreren	199
Stap 7. Blijven doen wat werkt!	205
<i>Deel 1</i>	
7.1 Jezelf sterker maken in wat al werkt	205
<i>Deel 2</i>	
7.2 Elkaar positief blijven versterken	215
7.3 Gesprek 7. Blijven doen wat werkt!	225
Stap 8. Goede Tijden/Slechte Tijden-plan	229
8.1 Voorbereiden op goede en slechte tijden	229
8.2 Gesprek 8. Goede Tijden/Slechte Tijden-plan	232
8.3 Hoe verder na het maken van het Goede Tijden/Slechte Tijden-plan?	235
Nawoord	237
Dankwoord	238
Literatuur	243

Voorwoord

We leven in een tijd waarin er veel van ons wordt gevraagd. We moeten werk, opleiding, relaties, vriendschappen en gezins- en familielevens combineren en zien dat we ook nog wat vrije tijd overhouden. Gezinnen bestaan vaak niet meer uit een vader, moeder en een aantal kinderen. En ook de uitgebreidere familie zit vaak complex in elkaar. Ouderschap is een proces waarin je met vallen en opstaan leert hoe je je kinderen het beste opvoedt, maar ondertussen komen er allerlei uitdagingen op je pad. Hoe leer je je kind omgaan met alle mogelijkheden, verleidingen en verwachtingen die er aan het kind worden gesteld? Hoe help je je kind omgaan met tegenslagen? Laat staan als dan ook nog blijkt dat je kind zijn of haar eigen problemen heeft, waar jij niet op was voorbereid.

Soms hebben we het idee dat we het allemaal zouden moeten weten, allemaal zouden moeten kunnen, zonder hulp van anderen. Het lijkt erop dat anderen het ook kunnen zonder hulp. Hulp vragen, hulp zoeken en hulp gebruiken is één van de beste manieren om om te gaan met de problemen die we in deze tijd, bijvoorbeeld in het opvoeden van onze kinderen, tegenkomen. Dit boek is een goede manier om hulp in te schakelen.

De auteurs, Denise en Denise, hebben dit boek met hulp geschreven. Achter hen staat een legioen van mensen die hen geholpen hebben de kennis en ervaring, van waaruit zij dit boek geschreven hebben te verza-

melen. Steven Hayes, die de ACT methodiek, beschreven in dit boek, heeft opgestart. En alle mensen die samen met hem deze methodiek verder hebben uitgewerkt. De theorie, de praktische oefeningen, het onderzoek naar wat hiervan echt werkt. Ervaringen van ouders en kinderen, die deze methode al eens uitgeprobeerd hebben. Dát en de kennis, ervaring en creativiteit van Denise en Denise maken dit boek heel behulpzaam om als gezin beter te kunnen samenwerken. Om elkaar tot steun te kunnen zijn. Om het weer gezellig te kunnen hebben en bij elkaar thuis te kunnen komen. Dit boek nodigt je uit om de krachten in je gezin te bundelen, om iedereen een stem te geven, zodat iedereen kan bijdragen aan het grotere geheel.

Van alle psychologische methoden die ik in mijn werk heb geleerd is ACT degene die mij het beste helpt om me bewust te zijn van wat ik in mijn leven belangrijk vind, hoe ik dat kan bereiken en hoe ik omga met de moeilijkheden die daarbij komen kijken. Het helpt me de stappen te zetten die nodig zijn, juist als dat moeilijk is of onmogelijk lijkt. ACT gaat niet alleen over opvoeden of gezinsleven, ACT gaat over het leven zelf. Ik hoop dat ACT en de manier waarop Denise en Denise dit naar het dagelijkse leven met puberende kinderen hebben vertaald je kunnen helpen om de moeder of vader te zijn, die je graag wilt zijn.

Jacqueline A-Tjak
Klinisch Psychologe
Voorzitter ACBS BeNe

Hoi ...

Welkom in dit werkboek. Je hebt dit werkboek zelf gepakt of geadviseerd gekregen van een therapeut die jullie begeleidt. Je hebt gezocht naar een hulpmiddel omdat jij iets anders wilt in jouw gezin. Dat 'iets' is de manier waarop jullie met elkaar omgaan. Waarschijnlijk heb je daarin al het een en ander geprobeerd te veranderen en soms zul je twijfelen of het wel zal lukken. Misschien heb je het vertrouwen al een beetje verloren of ben je sceptisch of jullie echt wel anders met elkaar kunnen leren omgaan. Die onzekerheid, twijfel en zelfs ook wel moedeloosheid herkennen andere ouders net zoals jij.

Bij Monique, moeder van twee puberdochters, Kelly en Tess, was de moed na jaren van strijd en ongezelligheid in de schoenen gezakt. Ze vreesde dat het haar nooit zou lukken om het relaxed met haar dochters te hebben. Ze hadden altijd gedoe met elkaar over de taken in huis. Monique had de hoop verloren dat Kelly (met ADHD) naar haar zou luisteren en dat ze erkenning van haar zou krijgen. Toch is het hen gelukt om minder ruzie met elkaar te maken, het gezelliger te hebben samen en de goede band met elkaar terug te vinden. Ze hebben hier hard voor gewerkt, allemaal op hun eigen manier. Monique door minder te 'zeuren', Kelly door wat vaker te doen wat ze moest doen en Tess door minder als een tweede moeder op de nek van haar zus te zitten.

Milans ouders waren vooral enorm bezorgd. Milan had al een aantal jaar last van angsten waardoor hij regelmatig niet naar school durfde en weinig met vriendjes durfde af te spreken. Sonia, de moeder van Milan was bang dat het haar niet zou lukken om Milan door de middelbare school heen te loodsen en hem te helpen zich gelukkiger te voelen. Milan had al meerdere keren therapie

gehad en ook zij als ouders hadden begeleiding gehad. Steeds lukte het wel even om de angst van Milan tijdelijk wat minder te maken. Maar steeds kwam de angst in een of andere vorm weer terug. Milan hing zo erg aan Sonia dat ze zich helemaal beklemd voelde door de zorg om hem. Samen met haar man en hun kinderen heeft Sonia het toch voor elkaar gekregen om Milan door zijn angst heen toch naar school te laten blijven gaan en hem te helpen bij het steeds zelfstandiger worden.

Kortom, ook andere ouders hebben zich moedeloos, vol twijfel en hulpeloos gevoeld voordat ze begonnen aan de methode van dit boek. Anderen hadden soms zelfs ronduit weerzin om aan een heel traject met elkaar te beginnen. Herken jij dat ook? Wat merk jij vooral? Twijfel over of je de kinderen wel mee krijgt? Weerstand om eraan te beginnen? Onzekerheid over of jou het wel lukt?

Wat ons betreft is het heel normaal dat jij dit zo denkt en voelt. Het is logisch dat dit jou aan je hart gaat en zeker als je al langere tijd achter elkaar worstelt met dingen die je liever anders wilt. Het enige waartoe wij je nu willen uitnodigen, is of je ondanks die onzekerheid, twijfel en ongelof, toch met elkaar wilt gaan veranderen wat jullie anders willen. Dus laat je er niet door hinderen, maar ga op weg en kijk wat er allemaal nog anders kan ...

Succes en veel plezier onderweg!

Inleiding

Om je een goede indruk te geven van wat je in dit werkboek te wachten staat, beschrijven we hier wanneer je dit werkboek kunt gebruiken en op welke methode het boek gebaseerd is. Daarna volgt een beschrijving van de belangrijkste uitgangspunten van dit boek.

Wanneer gebruik je dit werkboek?

Je kunt dit werkboek gebruiken wanneer je de manier waarop je met elkaar omgaat wilt veranderen. Je kunt ervoor kiezen om dit werkboek te gebruiken om zelf gesprekken in je gezin te houden of het kan jullie als onderdeel van de begeleiding door een therapeut worden aangeboden. Het werkboek is specifiek ontwikkeld voor gezinnen waarin kinderen opgroeien met ontwikkelings- en/of psychische problemen in de leeftijd van 12 tot 23 jaar. Juist omdat er in de puberteit en adolescentie vaak meer problemen zijn in het met elkaar omgaan. Je staat samen voor de uitdagende maar ook ingewikkelde opgave om de zelfstandigheid en eigenheid van je kind te bevorderen, terwijl er problemen zijn die dit proces bemoeilijken. Je werkt zo goed en zo kwaad mogelijk aan oplossingen, terwijl je ook een positieve relatie probeert te houden! Regelmatig staan ouders en jongeren in deze periode voor duivelse dilemma's en conflicten

die niet op te lossen lijken. Je kind zelf verantwoordelijkheid laten nemen en loslaten of toch nog overnemen en de teugels wat aantrekken? En voor jongeren: je aanpassen aan de wensen van je ouders of doen wat jij wilt of cool is volgens jouw vrienden? Worstelingen met loyaliteiten worden groter. Gedoe over regels en afspraken is in veel gezinnen aan de orde van de dag. Zonder het te willen kun je in deze periode met elkaar vast komen te zitten in gewoonten waardoor het helemaal niet lukt om het thuis leuk te houden, of om echt handig samen te werken aan zelfstandiger worden.

Wat leer je door Samen ACTief in je gezin?

Samen ACTief in je gezin is een stapsgewijze methode waarmee jullie gaan leren hoe jullie gezin op een doeltreffende manier kan samenwerken. Je leert prettigere manieren van communiceren en problemen of conflicten oplossen. Je leert de valkuilen herkennen en te omzeilen die ieder gezin onderweg tegenkomt. Ook ga je leren hoe jullie effectief kunnen omgaan met alle dilemma's en conflicten in de puberteit en de tienerjaren. Twijfels en onzekerheden die je tegenkomt, zullen namelijk niet verdwijnen maar jullie zullen leren om er minder door uit evenwicht gebracht te worden. Zo hou je met elkaar de veerkracht die jullie nodig hebben.

De methode: ACT

De methode die we in dit boek gebruiken, heet ACT (je spreekt het uit op z'n Engels en het staat ook echt voor wat het betekent namelijk: doen!). ACT is de afkorting van *Acceptatie en Commitment Therapie*. Het is een vorm van gedragstherapie, ontwikkeld door Steven Hayes. ACT is in het hele boek verweven daarom eerst even wat achtergrondinformatie over ACT.

ACT is een bewezen werkzame therapievorm bij veel verschillende vormen van problemen (A-Tjak e.a. 2015; Powers e. a., 2009). ACT wordt toegepast in de begeleiding voor ouders in het opvoeden van hun kinderen (Coyne & Murrell, 2009; Coyne & Wilson, 2004; Matthijssen, 2012), bij het verminderen van angst van kinderen (McCurry, 2010), bij het verminderen van ouder-kindconflicten (Greco & Eifert, 2004), bij relatieproblemen (Eifert, 2009; Harris, 2009) en voor het versterken van krachtige banden in relaties.

ACT stelt dat pijn en verdriet bij het leven horen en dat dit dus ook onvermijdelijk is in relaties die we hebben. Zeker in de relaties in ons gezin, met mensen die ons dierbaar zijn. Nu is dat meestal niet iets wat we makkelijk accepteren. Over het algemeen zitten we niet te wachten op onzekerheden, teleurstellingen en frustraties in ons gezin. Wij zien gezelligheid, harmonie en geluk eerder als normaal. In het streven naar geluk, gaan we daardoor elkaar of confrontaties uit de weg. Ook proberen we controle te houden over het gedrag van elkaar door heel kritisch of dwingend naar elkaar te zijn. De ervaring leert alleen dat alle pogingen om op deze manier controle te houden over elkaar niet werken. We raken hierdoor vaak zelfs verder af van hoe we eigenlijk met elkaar om willen gaan.

De waarden van waaruit we willen leven, raken op de achtergrond. Onze energie gaat op aan de verkeerde dingen, dingen die niet te onderdrukken of weg te maken zijn. Het nadelige effect daarvan is dat het wel onze energie opslokt. En daardoor hebben we geen aandacht meer voor wat er echt toe doet in onze relaties en ons gezin. ACT beschrijft een alternatief voor het proberen om de controle te houden. Een spreuk die mooi omvat waar ACT over gaat, is:

*Heb de moed te veranderen wat te veranderen is.
Heb de kracht te accepteren wat niet te veranderen is.
Heb de wijsheid om beide van elkaar te onderscheiden.*

Dit boek is gebaseerd op deze spreuk. Het gaat jullie helpen om met elkaar te veranderen wat je kunt veranderen: jullie gedrag. En het gaat je helpen om te leren omgaan met wat je niet kunt veranderen: gedachten en gevoelens die je over jezelf en elkaar hebt. Want als je met elkaar samenleeft, is het onvermijdelijk dat jullie je af en toe gefrustreerd zullen voelen. Frustratie kun je niet vermijden. Je kunt er wel mee leren omgaan. Uitgangspunt van dit boek is daarom ook: leer om te gaan met wat onvermijdelijk is in jullie contact en doe vooral wat er voor jullie echt toe doet!

Mindfulness

Mindfulnessoefeningen vormen een belangrijk onderdeel van ACT. De mindfulnessoefeningen die je in dit boek vindt, zijn er opgericht om je aandacht erbij te kunnen houden. Je aandacht erbij houden en kunnen richten, heb je nodig om goed te kunnen observeren wat er allemaal gebeurt bij jezelf en in jullie gezin. Deze aandachtsvaardigheden helpen je verder om de rust te behouden zodat jullie je meer kunnen focussen op hoe je met elkaar wilt omgaan.

Uitgangspunten van ACT

DOEN WAT WERKT IN JULLIE GEZIN!

Werkzaamheid (doen wat werkt) is een belangrijk begrip binnen ACT. Werkzaamheid staat voor reacties die voor jullie passend en helpend zijn bij hoe je met elkaar wilt omgaan en samenwerken. Doen wat werkt, hangt af van jullie doel in een situatie. Bijvoorbeeld: als jullie gezamenlijke doel is dat de kinderen tot ze 35 jaar zijn thuis blijven wonen, dan werkt het om als ouders de kinderen te verwennen en als kind om afhankelijk te blijven en je te laten vertroetelen. Maar als jullie doel is om samen te werken aan zelfstandigheid dan werkt het om afspraken te maken met elkaar en te onderhandelen over zelfstandig dingen doen.

NIEUWE ERVARINGEN OPDOEN IS DE ENIGE WEG NAAR VERANDERING

Samen doen wat werkt, leer je alleen door uit te proberen wat werkt en wat niet werkt: door ervaring op te doen! Samen nieuwe ervaringen opdoen, doe je door samen de wisselwerking tussen jullie te veranderen. En hoewel we vaak geneigd zijn om te denken dat de ander daarvoor de eerste stap moet zetten, begint verandering ermee dat jullie daar allemaal zelf de eerste stap in zetten.

SAMEN VERANDEREN BEGINT BIJ JEZELF

De werkwijze van dit boek gaat uit van de gedachte dat jullie zelf, stuk voor stuk, door je eigen reacties bewust te kiezen, positieve invloed kunnen hebben op de manier waarop jullie met elkaar omgaan. Verandering begint met eerst allemaal je eigen steentje bij dragen om vervolgens samen te kunnen veranderen!

OUDERS DE REGIE, IEDEREEN EEN ROL

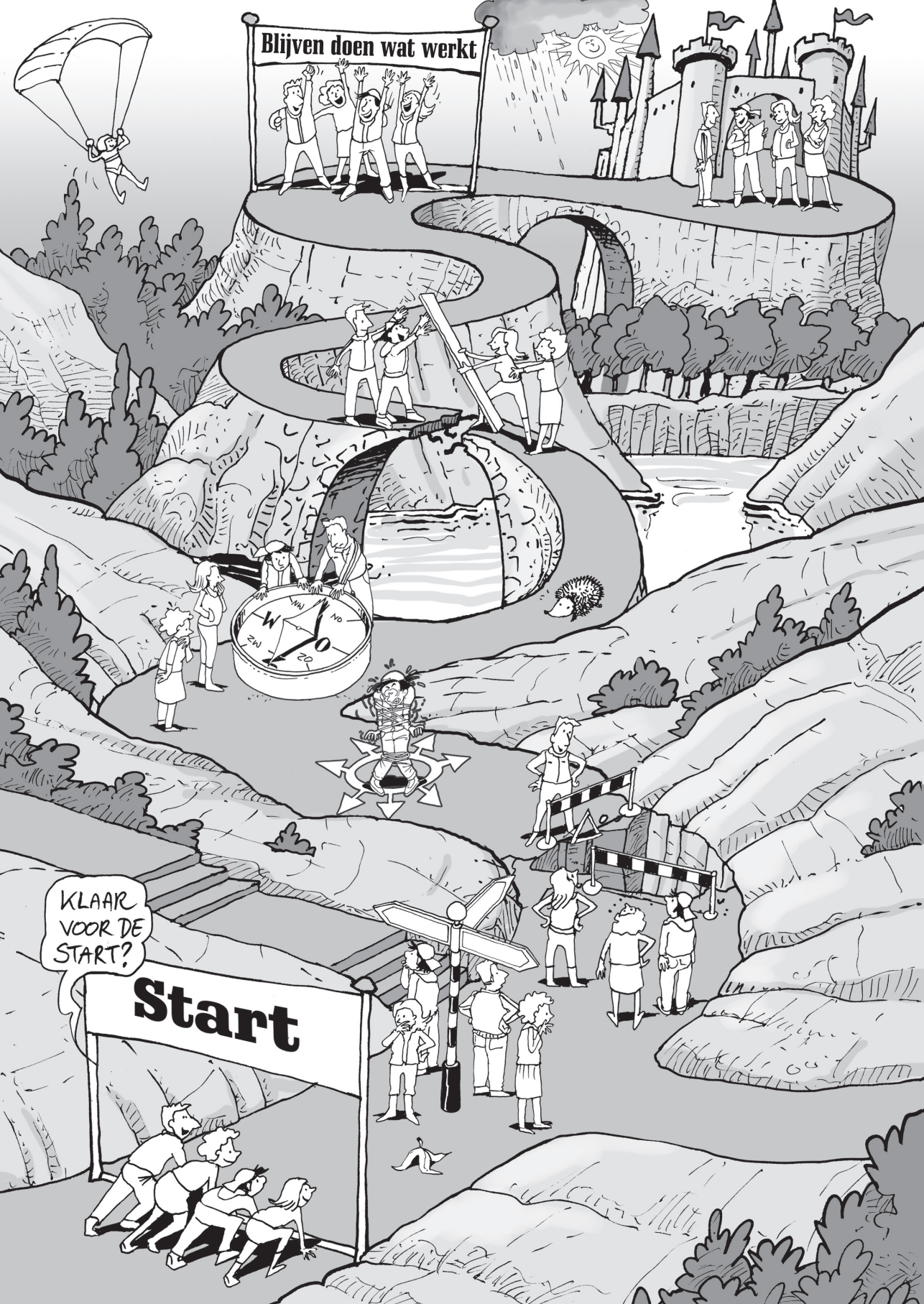
Je hebt zorgen over de problemen van jouw kinderen en over hoe jullie hier samen mee omgaan. En je maakt je zorgen over het gedoe, de conflicten en de onhandige manieren waarop jullie op elkaar reageren. We kunnen ons voorstellen (welke ouder zou dat niet hebben in deze situatie) dat je worstelt met een aantal kanten van jouw ouderschap. Je hebt zelf al veel geprobeerd om hierin verandering aan te brengen. Met goede resultaten en met minder succesvolle uitkomsten. Misschien ben je inmiddels onzeker of moedeloos geworden. Of twijfel je of je samen wel kunt veranderen? Hoe je ook start met dit boek maakt eigenlijk niet uit. Je hebt het gepakt en gaat er mee aan de slag! We spreken jou als ouder in dit boek aan omdat we ervan uitgaan dat jij het hele proces van samen veranderen zult begeleiden en waar nodig sturen. Jij hebt hiermee voor een belangrijk deel de regie maar verder heeft iedereen ook zijn/haar eigen rol.

WIE DOEN ER MEE?

Je kunt dit boek gebruiken met twee personen of meer. Je kunt het gebruiken samen met je kind(eren) als je specifiek het contact tussen jullie beiden wilt veranderen. Maar je kunt het ook gebruiken met je hele gezin. Jij gebruikt het werkboek. Voor je kind zijn er werkbladen (deze vind je op de website www.samenactiefinjegezin.nl). We hebben er bewust voor ge-

kozen om jou en je kind een eigen tekst, ruimte en privacy te geven om de voorbereidingen op de gesprekken te kunnen opschrijven.

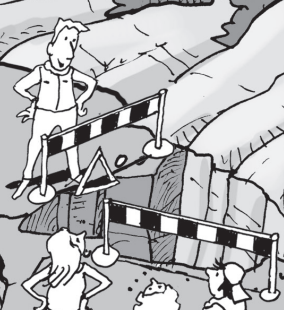
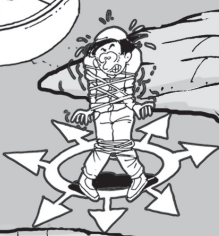
Tijdens het gesprek maak je aantekeningen van alles wat jullie bespreken. Per gesprek is hier een formulier voor (ook op de website te vinden). Probeer te kijken of het lukt jouw kind(eren) de aantekeningen te laten maken tijdens het gesprek. Het maakt hen actief en geeft hen de ruimte om tijdens het gesprek hun creativiteit te kunnen uitleven door te tekenen op het formulier.



Blijven doen wat werkt

KLAAR VOOR DE START?

Start



De route in het boek

In dit boek worden acht stappen beschreven die jullie de komende tijd samen gaan nemen om anders met elkaar om te gaan. Bij elke stap tref je informatie om te lezen, invulopdrachten, mindfulnessoefeningen en een handleiding voor de gezamenlijke gesprekken. Deze handleiding biedt jou de agenda voor het gesprek en tips en aanwijzingen over hoe je dat gesprek prettig kunt laten verlopen. Voor je kind(eren) zijn er ter voorbereiding op ieder gesprek aparte werkbladen die je per keer kunt printen (of die ze zelf op de computer kunnen invullen).

Het stuk wat de kinderen lezen, is korter en bevat een aantal filmpjes verwijderen die ze op www.samenactiefinjegezin.nl kunnen bekijken. Zij doen ook de invuloefeningen. Nadat iedereen de tekst heeft gelezen en de invuloefeningen heeft gemaakt, houden jullie hier een gesprek over. Iedereen zorgt dus individueel voor zijn/haar voorbereiding op het gezamenlijke gesprek.

De route die door dit boek heen loopt, start hier. En kent de hierna beschreven stappen:



Stap 1 Klaar voor de start! Je gaat jezelf voorbereiden op de gesprekken, je leest hoe jij jouw kind(eren) gemotiveerd mee kunt krijgen en hoe je een gesprek goed kunt laten verlopen.



Stap 2 Wat is jullie wens? Je kiest een wens en twee manieren waarop je aan deze wens gaat werken.



Stap 3 Wat zit jullie (nog) in de weg? In dit gedeelte tref je verschillende vragenlijsten en oefeningen aan waarmee jullie samen kunnen onderzoeken wat in jullie gezin de valkuilen (vastgeroeste gewoonten/manieren) zijn.



Stap 4 Vast in de automatische piloot? Bij deze stap leer je meer te begrijpen van de psychologie van de mens. Je krijgt inzicht in jezelf en wat er invloed heeft op jouw reacties in het contact met jouw partner en kinderen.



Stap 5 Flexibel kiezen voor jouw ACTies. Je leert vaardigheden waarmee je kunt gaan reageren zoals jij echt wilt. Daarna ga je samen een ACTieplan maken voor jullie experiment. Je gaat nieuwe manieren van met elkaar omgaan en samenwerken uitproberen.



Stap 6 Experiment uitvoeren en registreren. Je gaat het experiment aan en je houdt bij (registratie) wat werkt om jullie wens te realiseren.



Stap 7 Blijven doen wat werkt! Je bespreekt waar jullie tevreden over zijn en jullie blijven dat bewust nog minimaal twee weken doen. Zo versterk je wat werkt om jullie wens te realiseren. Iedereen krijgt hierdoor meer zelfvertrouwen en je raakt meer overtuigd van de positieve invloed die je op elkaar hebt. Je zult merken dat je hierdoor ook meer vertrouwen krijgt in het gezamenlijk aanpakken van andere lastige situaties. Nadat jullie met elkaar hebben besproken wat jullie bereikt hebben, ga je dit samen vieren!



Stap 8 Goede Tijden/Slechte Tijden-plan. Jullie maken een plan voor goede en slechte tijden.

Als je alle 8 stappen hebt doorlopen, heb je alle tools in handen om ook andere situaties die je met elkaar wilt veranderen aan te pakken. Omdat je alle ACT-vaardigheden dan al hebt, kun je dan een kortere en snellere route nemen.

Om in beeld te houden met welke stap je bezig bent, staat in het begin van elk deel, in de afbeelding van de weg, de stap genoemd die jullie gaan zetten. Tijdens het lezen kom je de volgende symbolen tegen:



Deze invuloefening bespreken jullie tijdens het gesprek.



Dit is de naam van de mindfulness-oefening die je als mp3 op de website (www.samenactiefinjegezin.nl) kunt vinden.



Hier tref je extra informatie.



Hier tref je een advies.



Tips om de motivatie van je kind(eren) te blijven versterken

- Luister met aandacht naar wat je kind zegt, en vat samen wat je hem/haar hoorde vertellen.
- Verplaats je in zijn/haar situatie, leef je in; waarom heeft hij/zij juist last van bepaalde situaties in jullie gezin? Als je kind zich begrepen voelt, is de kans groter dat hij/zij zich gaat inzetten voor verandering. Dus hierbij stilstaan, helpt de motivatie te vergroten.
- Vraag door als iets wat je kind zegt nog niet helder voor je is, probeer te verhelderen wat de kern is van wat jouw kind vertelt. Snappen waarom iets voor je kind belangrijk is, maakt dat hij/zij zich beter begrepen zal voelen en dat er meer bereidheid kan ontstaan voor samenwerking.
- Ga je kind niet overtuigen of dwingen tot verandering in zijn/haar gedrag.



Tips om gesprekken rustig en ontspannen te laten verlopen

- Start en eindig het gesprek met een chillax-moment, een korte ontspannende activiteit. Dit zijn manieren om even rustig iets samen te doen, waardoor jullie het gesprek rustig en ontspannen kunnen laten verlopen.
- Als je het idee hebt dat het te onrustig of gespannen wordt tijdens een gesprek kun je kiezen om een extra chillax-moment in te lassen.



VOORBEREIDEN: CHILLAX-MANIEREN

Bij het eerste gesprek gaan jullie een lijst met chillax-manieren (deze duren vijf minuutjes) aanleggen, waar jullie bij elk gesprek een keuze uit kunnen maken. Kruis hieronder aan (en vul aan) wat jij denkt dat leuke/handige manieren hiervoor zijn.

- Samen naar een filmpje op YouTube kijken
- Samen iets drinken/eten
- Samen naar muziek luisteren