



Stap 6: Deel 2

6.2.1 Dealen met afleiding onderweg

In het tweede deel van jullie experiment ga je verder met het ondernemen van ACTies die je met de anderen hebt afgesproken te doen. Daarnaast krijg je van ons wat tips met betrekking tot het omgaan met dilemma's die je tijdens jullie experiment vast tegenkomen (of al zijn tegengekomen). Succes met het tweede deel!



Foto's van wat waardevol is

Just to remind you. Neem je ook deze periode nog foto's van momenten en situaties die waardevol voor jou zijn?



Nog meer ervaring opdoen in het flexibel kiezen voor jouw ACTies

Ook in het tweede deel doe je de oefening: Flexibel kiezen voor jouw ACTies die aan het begin van dit hoofdstuk staat. Stel jezelf deze 4 vragen iedere dag minstens één keer.

Dealen met afleidingen onderweg

Als je de manier van met elkaar omgaan gaat veranderen, zullen er altijd dingen zijn die jullie onderweg zullen afleiden. Dilemma's, onzekerheid, terugvallen in onhandige interacties, last hebben van allerlei (voor) oordelen over elkaar, het hoort er allemaal bij. Om je erbij te helpen je er niet door van je koers te laten brengen, beschrijven we hier hoe je kunt omgaan met deze afleidingen.

Omgaan met dilemma's

Dilemma's die je kunt hebben zijn bijvoorbeeld: Doe ik iets waardoor ik me zelf fijn voel en ik ben in de ogen van mijn vrienden (je eigen plan trekken, niet op tijd komen) of doe ik iets waardoor ik een preek voorkom (me aanpassen, wel op tijd thuis komen)? Herken je dat soort dilemma's? Ons advies is: als je het echt heel lastig vindt om te kiezen bij een dilemma, kijk dan

welke reactie van jezelf het dichtste bij jouw eigen waarden ligt. Door een ACTie te kiezen die dicht bij jouw waarden ligt, houd jij in ieder geval een duidelijke koers aan de komende tijd.

Omgaan met onzekerheid

Als je merkt dat jij je erg onzeker voelt, kijk dan of het je lukt om dat gevoel echt helemaal te accepteren. Ok, ik voel me nu heel onzeker... dat gevoel is er en ik neem het erbij. Het is namelijk helemaal niet raar dat jij je onzeker voelt, je hebt nog helemaal niet de ervaring dat de nieuwe manieren van met elkaar omgaan, kunnen werken. Onzekerheid is dan een logisch gevolg. Probeer het alleen niet onder controle te gaan houden, als je dat lukt dan houd je al heel veel energie en ruimte voor jezelf over. En vergeet niet een beetje liefdevol en mild voor jezelf (compassie) te zijn. Zeker als jij je onzeker voelt. Je hoeft geen bikkkel te zijn! Je mag je kwetsbaar en onzeker voelen.

Omgaan met terugvallen

Als je met elkaar samenwerkt aan jullie wens en je probeert nieuwe, meer handige interacties met elkaar uit, is het logisch dat je daarbij af en toe terugvalt in oude reacties. Meestal vinden we dat stom van ons zelf maar het is echt niet raar en zelfs heel normaal dat je soms weer reageert op manieren die je eerst ook had. Wees een beetje mild naar jezelf als je merkt dat je toch weer een keert je geduld verliest of boos wordt. Heb een beetje compassie met jezelf hierover. Je bent niet perfect en je hoeft niet perfect te zijn. Je bent dingen aan het leren veranderen en dat heeft tijd nodig. Die tijd heb jij nodig, en die tijd hebben je ouders nodig. Zij zullen jou deze tijd ook geven. Geef jij hen deze tijd ook om fouten te mogen maken?

Omgaan met (voor)oordelen over elkaar

Veel gezinsleden zitten al zo lang met elkaar vast in onhandige interacties dat zij het vertrouwen in elkaar en zichzelf verloren hebben. Bij veel gezinsleden zitten allerlei beelden over elkaar (vooroordeelen) hen enorm in de weg om erop te vertrouwen dat ze met elkaar zouden kunnen veranderen. Een voorbeeld hiervan:

De ouders van Joost hadden er geen vertrouwen in dat hij zelf op tijd zou kunnen opstaan zonder dat zij hem hierbij hoefden te helpen. Ze hadden het (voor)oordeel dat hij daar te onverantwoordelijk voor was. Jasmijn en vader hadden er geen vertrouwen in dat zij samen minder escalaties met elkaar zouden kunnen hebben. Bij de evaluatie na 2 weken waren de ouders echt oprecht verbaasd dat het Joost gelukt was om 9 van de 10 dagen op tijd uit bed te zijn. En Jasmijn en vader benoemden dat ze tot hun eigen verbazing echt merkten dat er meer rust was onderling en ze minder hakketakten omdat ze elkaar lieten uitpraten en beter luisterden. Joosts moeder moest erkennen dat er meer verandering mogelijk was dan dat ze dacht.

Vooroordelen of oordelen over een ander kunnen je enorm afleiden van de nieuwe rol die je hebt gekozen. Zo kunnen gedachten dat je ouders je toch nooit zullen begrijpen of ze je geen flexibiliteit zullen geven, je er bijvoorbeeld van weerhouden om te laten zien dat jij echt wel zelf dingen kunt aanpakken, ook al gaat dat wel eens mis. Probeer er de komende tijd op te letten of je dit soort (voor)oordelen hebt en laat je er niet door afleiden in het blijven werken aan jullie wens!

6.2.2 Compassie met jezelf onderweg

Hoe graag je ook wilt dat je in je rol blijft en voor handige acties kunt kiezen, het zal je onvermijdelijk gebeuren dat je ook nog wel eens in onhandige reacties schiet. Wees daarover een beetje mild naar jezelf. Je bent dingen aan het leren en daar hoort het bij dat je fouten maakt. Je ouder(s) gaan trouwens ook oefenen met een nieuwe rol en andere acties. Wat denk je lukt het om ook naar hen toe om een beetje mild te zijn en hun de kans te geven om fouten te mogen maken? Mocht je merken dat je toch wel heel kritisch naar jezelf wordt, doe dan iets voor jezelf vanuit compassie, zoals je dat eerder geoefend hebt!



Oefening: Registreren wat werkt (Deel 2)

Op het registratieformulier hieronder ga jij bijhouden wat jij werkzame interacties vond in de afgelopen periode. Je kijkt ook naar wat jouw rol hierin was vanuit de acties die jij gedaan hebt.

Registratieformulier voor het experiment: Wat werkt? (Deel 2)

Vul aan het einde van het tweede deel van jullie experiment onderstaande lijst in.

| | |
|--|---|
| 1. De handige interacties die we wilden doen <i>(Schrijf ze over van jullie ACTieplan voor het experiment)</i> | |
| 2. Wat werkte van onze handige interacties | |
| 3. Mijn rol en mijn werkzame ACTies waren | Mijn rol was: Mijn acties waren: |
| 4. Wat ik wil dat we samen blijven doen is | |
| 5. Wat ik wil blijven doen | De volgende ACTies wil ik blijven doen |

Om jezelf even scherper te maken over wat jullie doen gericht op het behalen van jullie wens nog een vraag:



6.2.3 Wat werkt voor jullie wens?

Kijk nog even wat je hebt opgeschreven op de registratieformulieren. Wat van wat jij en jullie gedaan hebben, is volgens jou juist heel helpend voor het behalen van jullie wens?

Wat we gedaan hebben dat heel erg helpt bij het realiseren van onze wens is:

- 1.
- 2.
- 3..

Jullie gaan nu met elkaar evalueren hoe het experiment helpt bij het realiseren van jullie wens. Dat wil niet zeggen dat je er al bent, maar dat je vooral gaat kijken naar wat gewerkt heeft van wat jullie nu doen, zodat jullie daarmee kunnen doorgaan. Even ter illustratie een voorbeeld van wat een evaluatie kan opleveren.

Bij de evaluatie van het experiment van Milan en zijn ouders, bleek dat hij een aantal nieuwe situaties had durven aangaan (bij een vriend gamen, met een klasgenoot sporten) en dat hij daardoor zelfstandiger was geworden ook al was hij vaak gespannen tijdens die situaties. Toen hem gevraagd werd wat hem hierbij geholpen had, zei hij dat het enige wat echt geholpen had was zelfervaring opdoen. 'Zo voelde ik echt zelfvertrouwen', zei hij. Hij wist nu Ik kan dingen doen ook al ben ik bang voor lichamelijke klachten of ziekten. 'Eerst probeerde ik me te laten geruststellen door mijn ouders, maar dat werkte niet'. 'Dat was vertrouwen proberen te halen uit anderen, nu haal ik het uit mezelf, dat werkt wel!' Milan benoemde dat hij ook blij was met de andere manier waarop zijn vader nu reageerde. Hij gaf hem vaker complimenten en als hij soms toch iets kritisch zei, dan bleef hij veel rustiger waardoor Milan niet gelijk dacht, nu moet ik wegwezen.

Wat heb je gedaan?

Je hebt nu geoefend met jouw nieuwe rol en gekeken naar jouw acties. Je hebt eerst gelet op wat jij werkende acties van jezelf vond en daarna gelet op wat je werkende interacties van jullie samen vond. Jullie gaan nu met elkaar evalueren hoe het experiment geholpen heeft bij het met elkaar omgaan en samen werken bij het realiseren van jullie wens zodat jullie daarmee kunnen doorgaan.