



Stap 7. Deel 2.

7.2 Elkaar positief blijven versterken

In het tweede deel ga jij je aandacht bewust richten op hoe je elkaar kunt versterken in het blijven doen wat werkt. Dat ga je doen door op te schrijven wat jij waardeert of waar je trots of dankbaar voor bent, om zo in te zoomen op de kracht die jullie al hebben. Je gaat dat ook doen door je eigen reacties bewust zo te kiezen, dat je een positieve invloed op een ander hebt.

Inzoomen op de veerkracht van jullie gezin

Jullie hebben al veel met elkaar meegemaakt. Je geniet van dingen die jullie meemaken en jullie hebben met tegenslagen leren omgaan. Jullie hebben de veerkracht in huis om met lastige situaties om te gaan. Jullie hebben met elkaar veel in huis om trots/tevreden/blij of dankbaar voor te zijn. De volgende oefening helpt je om je iedere dag bewust te zijn van waar je trots/tevreden/blij of dankbaar voor bent over wat jullie samen doen. Door hier de komende tijd bewust mee bezig te zijn, krijgen jullie meer vertrouwen in elkaar en jullie gezamenlijke veerkracht.



Oefening: Inzoomen op de veerkracht van jullie gezin

Schrijft iedere dag op een klein briefje (Post-it of een andere papiertje) waar jij trots, tevreden, blij of dankbaar over was over wat jullie als gezin doen. Je schrijft op, ik ben trots op... Of ik werd vandaag blij van... Je doet deze briefjes in een bak en bij het volgende gesprek ga je samen deze briefjes lezen.

Elkaar positief blijven versterken

Door bewust te kiezen voor reacties die een positieve invloed op anderen hebben, kun jij er voor zorgen dat jullie ook samen sterker worden in de werkzame gezamenlijke acties. Een aantal voorbeelden om dit te illustreren.

Door op school hulp te vragen met het plannen en organiseren van zijn schoolwerk, versterkte Joost zijn moeder in de verantwoordelijkheid bij hem laten en werd de sfeer onderling beter.

De komende tijd ga jij jezelf nog sterker maken in de werkzame ACTies en daarmee anderen versterken in hun aandeel in de gezamenlijke acties. Jullie gaan dit allemaal individueel doen, met als uiteindelijke doel om elkaar ermee te helpen (versterken)

Je zal merken dat we hier steeds de nadruk op leggen. Dat doen we om je er bij te helpen je eigen acties zo te kiezen dat jij die invloed op anderen hebt!

Oefening: Elkaar positief blijven versterken

Wat ik wil blijven doen	Wat ik hiermee bij een ander versterk
<p><i>Bijvoorbeeld:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Minder voor me uitschuiven wat ik moet doen</i> 2. <i>Minder schelden/schreeuwen als ik boos ben</i> 3. <i>Iets meer tijd doorbrengen met mijn ouders/broer/zus</i> 4. <i>Minder terugtrekken</i> 5. <i>Meer zeggen wat ik vind/wil en vragen wat een ander vindt/wil</i> 6. <i>Minder liegen</i> 	<p><i>Bijvoorbeeld:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Zodat ik vertrouwen win van mijn ouders</i> 2. <i>Zodat het contact met mijn ouders rustiger loopt</i> 3. <i>Zodat we samen meer ontspannen dingen kunnen doen</i> 4. <i>Zodat we wel contact houden ook al wil ik vaker op mezelf zijn</i> 5. <i>Zodat we rekening met elkaar kunnen houden</i> 6. <i>Zodat we eerlijker tegen elkaar kunnen zijn</i>

Wat ook helpt om elkaar te versterken, is elkaar complimenten geven.

Oefening: Complimenten voor jezelf en anderen

Omdat we vaak niet gewend zijn om complimenten, aan anderen en jezelf, zo overduidelijk te maken, vragen we je hier een aantal dingen op te schrijven waarvoor jij anderen en jezelf een compliment zou willen maken. Schrijf ze op en geef de anderen jouw complimenten ook echt!

Waar ik mijn moeder een compliment voor wil geven is:

Waar ik mijn vader een compliment voor wil geven is:

Waar ik mijn broer een compliment voor wil geven is:

Waar ik mijn zus een compliment voor wil geven is:

Waar ik mezelf een compliment voor wil geven is:



Registratielijst: Blijven doen wat werkt! (Deel 1&2)

Schrijf hieronder op welke gezamenlijke acties werkten en die jullie willen blijven doen. Neem op 3 à 4 dagen even de tijd om op te schrijven welke gezamenlijke acties jullie hebben gedaan en welke acties jij zelf hebt gedaan. Je hoeft niet alleen op te schrijven welke dingen je toevallig op die dag gezien hebt, je kunt alle ACTies die jij gezien hebt die jullie wilden blijven doen hier opschrijven!

Gezamenlijke ACTies die we wilden blijven doen	Individuele ACTies die ik wilde blijven doen.
We hebben samen.....	Ik heb.....

Je hebt nu alles gedaan om samen met je ouders, broer(s) en zus(sen) om te leren gaan zoals jullie willen. Hierna gaan jullie nog minimaal een gesprek doen om met elkaar te bespreken wat jullie gelukt is te veranderen en dat te vieren!

Je hebt vast gemerkt dat jullie veel met elkaar hebben weten te veranderen, maar dat er ook een aantal dingen in hoe jullie met elkaar omgaan niet te veranderen zijn, of lastiger in ieder geval. Om jullie erbij te helpen dit te accepteren (in plaats van er energie in te blijven steken, zonder dat het echt anders kan) leggen we je nog een paar vragen voor. Dit bespreek je tijdens het volgende gesprek kort met elkaar.



Niet alles kan anders

Ook al wil je het nog zo graag, je kunt niet alles wat je met elkaar wilt veranderen in een keer aanpakken. En niet alles kan in een keer goed gaan. Er zullen nu ook nog situaties zijn waarin jullie op een onhandige manier met elkaar omgaan. Je hoeft niet alles ineen keer te veranderen. En daarbij kan ook niet alles wat je wil veranderen. Ook al zou je dat willen. Hoewel het natuurlijk niet prettig is om je er bij neer te leggen dat nog niet alles loopt zoals je wilt, willen we je vragen hier toch even de tijd voor te nemen.

Schrijf hieronder op wat jij nu ervaart als situaties die nog niet handig verlopen.

Wat we volgens mij nog niet handig doen is:

.....
.....
.....

Sommige dingen kunnen (nog) niet anders. Je kunt bijvoorbeeld niet een rustig en geregeld gezinsleven hebben als meerder gezinsleden ADHD hebben en jullie allemaal een pittig temperament hebben. Soms moet je je er bij neerleggen dat dingen in je gezin niet te veranderen zijn.

Wat denk jij dat niet te veranderen is in jullie gezin?

Wat denk jij dat jullie met elkaar moeten accepteren?

Wat denk je, is dat voor jou makkelijk of moeilijk te accepteren?

- Makkelijk
- Redelijk
- Moeilijk

Bij de start vroegen we aan jou, wat jij zou willen. Wilde jij je gelukkiger voelen? Meer ruimte krijgen voor het maken van je eigen keuzen? Je meer zelfverzekerd voelen? Of juist minder gestressed of boos?



Wat heeft Samen ACTief in je gezin, voor jou opgeleverd?

Als je terugdenkt aan hoe jij aan deze reis begon, wat heeft het voor jou dan vooral opgeleverd?

Kruis aan en vul aan:

- Ik voel me vaker gelukkig
- Ik ben meer tevreden met mezelf
- Ik voel me beter begrepen door anderen
- Ik krijg meer ruimte om mijn eigen keuzen te maken
- Ik voel me meer verbonden met anderen
- Ik ben zelfstandiger
- Ik word minder vaak heftig boos
- Ik pak dingen aan die ik belangrijk vind
- Ik voel me minder gestressed
-
-

En wat denk je, wat heeft het jullie met elkaar opgeleverd?

Wat doen jullie nu meer als aan het begin? *Kruis aan en vul aan:*

<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> elkaar helpen <input type="radio"/> elkaar inspireren <input type="radio"/> elkaar plagen <input type="radio"/> elkaar ruimte geven <input type="radio"/> elkaar stimuleren <input type="radio"/> elkaar uit laten praten <input type="radio"/> elkaar uitdagen <input type="radio"/> elkaar vergeven <input type="radio"/> elkaar verrassen <input type="radio"/> elkaar verwennen 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> elkaar waarderen <input type="radio"/> naar elkaar luisteren <input type="radio"/> je in elkaar verplaatsen <input type="radio"/> gelijkwaardig met elkaar omgaan <input type="radio"/> het gezellig met elkaar hebben <input type="radio"/> gek doen met elkaar <input type="radio"/> kritisch naar elkaar zijn <input type="radio"/> met elkaar lachen <input type="radio"/> tolerant zijn naar elkaar 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> respect voor elkaar hebben <input type="radio"/> samenwerken <input type="radio"/> verschillen van mening er laten zijn <input type="radio"/> vertrouwen op elkaar <input type="radio"/> lief zijn voor elkaar <input type="radio"/> met elkaar meeleven <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
--	--	---

Tot slot

Jullie hebben straks nog een gesprek over wat gelukt is te blijven doen. Je bespreekt waar jij trots op bent over jezelf, over anderen en over jullie met elkaar.