

ACTie (extra's website)

(d.d. 23/01/2024)

Wat voor hulpverlener/leerkracht wil ik zijn?	1
Met een open, nieuwsgierige blik (voor hulpverleners/leerkrachten)	2
Contact met het HIER en NU (voor ouders en hulpverleners)	3
Geef een naam aan je verstand (voor ouders en hulpverleners)	4
Uitleg over tips en opdrachten ACTie thuis	5
Beloon het gedrag van je kind en de keuzes die hij/zij maakt	6
Kijk nieuwsgierig naar je kind	7
Mildheid voor jezelf als (groot)ouder	8
Gewoon er ZIJN	9
HIER en NU-momentjes met je kind	10
ACT-lijstje voor kinderen: Wat zegt mijn hoofd?	11
ACT-lijstje voor volwassenen: Wat zijn mijn verstand?	12

Wat voor hulpverlener/leerkracht wil ik zijn?

Een zoektocht naar je waarden

Duid vijf vlaggetjes aan:

vriendelijk

eerlijk

betrouwbaar

liefdevol

behulpzaam

begripvol

meelevend

tof (speels)

consequent

professioneel

dankbaar

betrokken

ACTie

Met een open, nieuwsgierige blik

Voor leerkrachten en zorgverleners

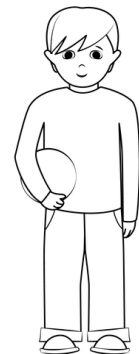
Kijk met je volledige aandacht naar één van je leerlingen/
cliënten gedurende een paar tellen.

Als er gedachten komen in de vorm van oordelen, merk deze
op en besteed hier verder zo weinig mogelijk aandacht aan.

Luister heel aandachtig naar het kind als het iets zegt en
observeer het met een nieuwsgierige houding, alsof je het voor
de eerste keer ziet.

Merk op:

- Hoe ziet de leerling/cliënt eruit?
- Hoe staat of beweegt de leerling/cliënt?
- Welke blik heeft de leerling/cliënt in zijn/haar
ogen?
- Welke houding straalt de leerling/cliënt uit?
- Wat merk je op bij jezelf? Wat doet dit met jou?



(Bron: I AM)

ACTie

Contact met het HIER en NU

Voor hulpverleners en ouders

We doen vaak dingen op automatische piloot.

Kies één van volgende activiteiten uit die je zo bewust mogelijk probeert te doen. Je zal merken dat je regelmatig afgeleid wordt door je gedachten: dat is normaal! Merk dit (vriendelijk) op en breng dan telkens je aandacht terug naar hetgeen je aan het doen bent!

- je tanden poetsen
- een douche of bad nemen
- je haren kammen
- een warme drank drinken
- elke eerste hap van je maaltijd

Ga na met al je zintuigen:

- Hoe ziet het eruit?
- Hoe voelt het?
- Hoe ruikt het?
- Hoe smaakt het?
- Welk geluid maakt het?
- Voel je hierbij ook iets in je lichaam?

Wat merk je op bij jezelf?

(Bron: I AM)

ACTie

Geef een naam aan je verstand

Voor hulpverleners en ouders

Ons verstand is heel actief en produceert bijna voortdurend gedachten.

Vanuit een beschermingsmechanisme hebben onze hersenen de gewoonte om heel wat commentaar te geven, oordelen te vellen en alles te willen oplossen.

Ons verstand is ook heel dominant:

We hebben de neiging om onze gedachten automatisch te volgen, ook al helpt ons dit niet altijd. We nemen ons verstand vaak te serieus. Als het gaat over het oplossen van problemen aan de buitenkant kan ons verstand handig zijn, maar het kan soms ook heel vervelend en totaal nutteloos zijn (bv. piekeren om iets dat gebeurd is).

Vat daarom je verstand wat luchtiger op en bedenk hiervoor een naam! Hoe ludieker, hoe beter! Neem een naam die past bij je verstand, bijvoorbeeld 'Dramaqueen' als je vaak van een mug een olifant maakt of 'Mister Perfect' als je de neiging hebt om alles perfect te willen doen. Of kies gewoon een naam die je grappig vindt.

(zie ook: meditatiefilmpjes op www.321spring.be > opmerken van je verstand)

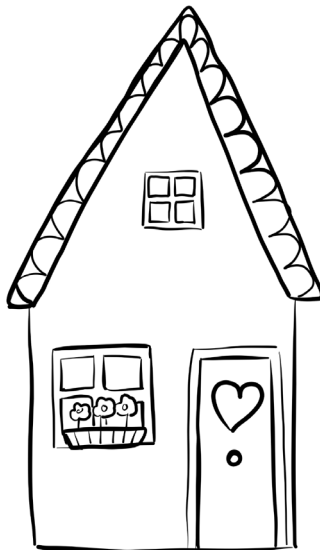
ACTie thuis

Uitleg over tips en opdrachtjes

Op de volgende bladzijden vind je tips en opdrachtjes voor ouders, grootouders, enz. die thuis ingezet kunnen worden. Met **ACT thuis aan de slag** dus, oftewel **ACTie thuis**. De opdrachten zijn genummerd en komen overeen met de paginanummers onderaan.

Er zijn vier soorten opdrachtjes (zie papieren handleiding):

- om samen te doen met mama/papa
- om samen te doen met het hele gezin
- voor de kids, met hulp van de (groot)ouders
- voor (groot)ouders en zorgverleners



ACTie thuis

3, 2, 1... ik spring!

Voor (groot)ouders en zorgverleners



Beloon het gedrag van je kind en de keuzes die hij/zij maakt

Probeer vooral te kijken naar de inzet/intentie van je kind en minder naar het resultaat.

Wanneer je het gedrag van je kind aanmoedigt en beloont, en de keuzes die hij/zij maakt waardeert (i.p.v. het resultaat te beoordelen), vergroot je zijn/haar zelfvertrouwen en flexibiliteit.

Je kind zal makkelijker de stap durven te zetten om iets nieuws te proberen.

Als je kind een poging doet om nieuwe vrienden te maken, kan je bijvoorbeeld zeggen: 'Knap van je dat je naar die jongen toe stapte om dag te zeggen.' Ook al reageerde die jongen misschien niet positief en werd het niet meteen een nieuwe vriend.

Het gaat vooral om de stap(pen) die je kind zet!

ACTie thuis

Met een nieuwsgierige, open blik
Voor (groot)ouders en zorgverleners



Kijk nieuwsgierig naar je kind

Kijk met je volledige aandacht naar je kind.

Kijk nieuwsgierig, alsof je je kind voor de eerste keer ziet.

Merk op:

Hoe ziet je kind eruit?

Hoe staat (of beweegt) je kind?

Welke blik heeft je kind in zijn/haar ogen?

Welke houding straalt je kind uit?

Merk je ook iets op bij jezelf? Wat doet dit met jou?

ACTie thuis

Lief zijn voor jezelf

Voor (groot)ouders en zorgverleners



Mildheid voor jezelf als (groot)ouder

Door mild te zijn voor jezelf, help je niet alleen jezelf maar ook je kind.

Als je er niet naar streeft om de perfecte (groot)ouder/zorgverlener te zijn leert je kind dat hij/zij hier zelf ook niet naar hoeft te streven.

Als je je eigen kwetsbaarheid toont, weet je kind dat dit oké is. Dat iedereen fouten maakt en dat het vooral gaat over hoe je hiermee omgaat.

Hoe ga jij om met moeilijke keuzes en tegenslagen?

Sta je jezelf toe om te falen?

Wil je altijd naar de hoogste tak klimmen (leg je de lat meestal hoog voor jezelf) of is een tak lager ook goed?

ACTie thuis

Gewoon er ZIJN

Voor (groot)ouders



Onze hersenen hebben de gewoonte om alles op te lossen. Problemen aan de buitenkant kunnen we vaak oplossen, maar niet de problemen aan de binnenkant (bv. als we ons verdrietig of ongelukkig voelen).

Als je kind naar jou komt met zijn/haar verdriet of iets waar hij/zij mee zit, wat doe jij dan? Vaak hebben we de neiging om dit 'op te lossen'. We zien dit als een probleem dat we moeten fixen: we willen het kind weer blij maken, want we willen het niet verdrietig, bang of ongelukkig zien. Dat is normaal want we zien onze kinderen graag.

MAAR: vaak heeft een kind meer nood aan gewoon een luisterend oor i.p.v. hulp of advies. Om er gewoon te zijn met heel je aandacht zonder een oordeel te vormen of het te proberen oplossen. Luister en erken de gevoelens van je kind(eren): het is oké dat je je verdrietig voelt, dat je bang bent, dat je je zenuwachtig voelt, dat je ongerust bent, enz.

Dat is normaal!

Laat alle gevoelens en gedachten er ZIJN.
Dat valt niet op te lossen. En dat hoeft ook niet!

ACTie thuis

HIER en NU-momentjes met je kind

Voor (groot)ouders



Het enige moment dat we écht hebben is het HIER en NU.
Wat gebeurd is, is voorbij en wat nog komt, weten we nog niet
(we hebben geen glazen bol!)

Probeer dagelijks HIER en NU-momentjes in te bouwen samen met je kind(eren). Enkele minuten is voldoende, maar doe dit wel met zoveel mogelijk aandacht:

- Luister met je volledige aandacht naar je kind als het iets vertelt over school, hobby's, enz.
- Speel even mee met wat je kind aan het spelen is (volg het in zijn/haar spel) of zet je er even naast en kijk naar wat het doet met nieuwsgierigheid.
- Breng de aandacht van je kind naar het HIER en NU door te verwoorden wat je ziet, hoort, ruikt, smaakt, enz. (bv. bij het zien van een regenboog of mooie lucht, het fluiten van vogeltjes, aan tafel bij de maaltijd).
- Wat merk je op bij jezelf?
- Wat merk je op bij je kind(eren)?

Wat zegt mijn hoofd?

Lijstje ACT voor kinderen

Ik mag geen fouten mag maken.

waar een beetje waar niet waar

Ik mag niet boos zijn.

waar een beetje waar niet waar

Ik mag nooit opgeven.

waar een beetje waar niet waar

Ik mag niet bang zijn.

waar een beetje waar niet waar

Ik moet altijd lief zijn voor anderen.

waar een beetje waar niet waar

Ik mag niet huilen.

waar een beetje waar niet waar

Ik moet altijd goedgezind zijn.

waar een beetje waar niet waar

Ik mag niet zenuwachtig zijn.

waar een beetje waar niet waar

Ik mag niet jaloers zijn.

waar een beetje waar niet waar

Ik mag geen 'nee' zeggen.

waar een beetje waar niet waar



Wat zegt mijn verstand?

Lijstje ACT voor volwassenen

Vink aan welke zinnen je herkent.

Vul aan met een cijfer van 1 tot 5 hoe sterk je deze herkent

(1 = klein beetje 3 = tussenin 5 = heel sterk)

- ik moet lief zijn voor anderen
- ik moet (psychisch) sterk zijn
- ik moet mijn afspraken nakomen
- ik mag niet klagen
- ik mag geen fouten maken
- ik moet eerlijk zijn
- ik mag geen nee zeggen
- ik moet goedgezind zijn
- ik mag niet huilen
- ik mag anderen niet tot last zijn
- ik moet altijd nuttig bezig zijn
- ik mag niet boos zijn
- ik mag niet om hulp vragen
- ik mag niet opgeven
- andere:
strengheid van het zinnenstuk

(Gebaseerd op het boek 'Uit liefde voor jezelf' van Gijs Jansen)