

Ontwikkelen van de Ouder, de Volwassene en het Kind in jezelf

Positieve activiteiten om je Ouder te vergroten

Voedend

- belangstelling tonen
- 'er zijn' voor de ander
- tijd vrijmaken
- iets doen voor de ander wat belangrijk voor hem is
- luisteren
- troosten
- strelen
- verwennen
- gastheer/gastvrouw zijn
- iemand voeden
- knuffelen
- omhelzen
- iemand begeleiden
- complimentjes geven
- wiegen
- masseren
- koken voor een ander
- in bad doen
- begrip hebben voor een ander
- het goede in anderen blijven zien

Positief kritisch

- anderen confronteren
- zichzelf confronteren
- positieve, opbouwende kritiek leveren
- iemand iets leren
- overhoren
- orde houden
- in een rollenspel voor baas, agent etc. spelen
- assertiviteitstraining volgen
- discussie aangaan
- feedback geven
- de grens aangeven

Positieve activiteiten om je Volwassene te vergroten

- vragen stellen
- navragen
- doorvragen
- luisteren
- lezen van boeken

- uitleggen van een theorie
- conclusies trekken en overleggen
- krant lezen
- denkspelletjes zoals: dammen, schaken, memorie, mastermind
- kruiswoordpuzzels
- fantasieën checken
- nadenken in de hoek
- afsluiten van contracten
- conflicten aangaan en oplossen
- evalueren
- luister- en spreekoefeningen doen
- observeren, registreren en navertellen
- zeggen wat ik denk/voel
- vragen wat de ander denkt/voelt
- opschrijven en onthouden van informatie
- gebruik maken van video en bandrecorders
- rapporteren
- redenen vertellen
- iemands signalement beschrijven

Positieve activiteiten om je Kind te vergroten

Aangepast (vanuit vrije keuze)

- meedoen met anderen
- meedenken
- blinde- geleide oefening
- samenwerkingsoefeningen zoals bouwen van een dorp
- luister- en spreekoefeningen doen
- in de hoek nadenken
- in- en uit vechten
- vastgebonden zijn aan een ander
- vertraagd worstelen
- polsen
- om complimentjes vragen
- elkaar nadoen
- gezin uitbeelden
- vallen in de kring
- gewiegd worden
- gehoorzamen
- adequaat reageren op confrontaties
- eten wat de pot schaft
- iemand roepen die men nodig heeft

- teamsport
- boogschieten
- opgeven van onredelijke boosheid
- openlijk rebelleren
- scriptbesluiten herzien
- geduldig in de file staan
- iets weer goed maken

Vrij

- je laten verwennen
- samen muziek maken, zingen, dansen etc.
- je laten masseren
- wiegen, in bad laten stoppen
- ongekleed zwemmen, zonnen
- sauna
- knipogen
- bij iemand zitten
- vastgehouden worden
- met elkaar een dierentuin naspelen
- over de toekomst fantaseren
- losvechten
- neuriën
- stoeien
- beeldende expressie
- kliederen
- smakken etc.
- verkleeden
- een liefdesbrief schrijven
- een vreemde persoon een vraag stellen, een hand geven
- basisbehoeften bevredigen
- basisgevoelens uiten
- handendans
- schoptikkertje
- vrijen, zelfbevrediging
- kussengevecht
- zintuigoefeningen doen
- hard schreeuwen
- ruggenspraak
- praten zonder woorden
- sporten
- naar lachfilms kijken
- slapen
- leuke kleren dragen
- moppen tappen