

Werkvorm Piekeren

Na het lezen

Waar maak jij je druk om? Hoe beginnen zorgen eigenlijk? Wil je van je zorgen af of vind je ze juist prettig?

A) Teken iets waar je je veel zorgen om maakt. Teken daarna je hoofd. Hoe vol is jouw hoofd van die zorgen? Hoe zou je jouw hoofd minder vol kunnen krijgen? Ga samen op zoek naar manieren om te kunnen ontladen/uiten.

B) Negatieve gedachten omzetten in positieve gedachten. Laten ervaren wat het met het kind doet. Laat het kind in de ruimte een plekje zoeken en vraag het kind een negatieve gedachte in het hoofd te nemen en uit te spreken. Geef het kind dan een duwtje tegen de schouders aan. Wat gebeurt er? Staat het nog stevig of moet het een stap achteruitzetten? Laat het daarna een positieve gedachte in het hoofd nemen en hardop uitspreken. Wat gebeurt er nu als je een duwtje tegen de schouders geeft? Welke invloed hebben de gedachten op jouw lichaam? Negatieve gedachten verzwakken en positieve gedachten versterken je lichaam. Als je dat weet en je weet dat je zelf de baas bent van je gedachten, dan kun je dus proberen daar wat mee doen.

C) Geef het kind een glas en vraag het om het bij de kraan half vol te schenken. Geef het kind daarna een tweede glas en vraag nu om het halfleeg te doen. Wat gebeurt er? Wat is het verschil? Wat betekent dat voor jou?

Differentiatie voor de oudere kinderen

- Een elastiekje (dat niet knelt) om de pols laten doen en elke keer als het kind piekert of een negatieve gedachte heeft, het elastiekje om de andere pols laten doen. Zo wordt het er bewust van hoe vaak het negatief denkt of piekert.
- Zet je gedachten op papier. Hiermee schrijf je ze als het ware uit je hoofd. Dit werkt net als een boodschappenlijstje: eenmaal op de lijst, hoef je er niet meer aan te denken.
- Samen inventariseren welke zorgen het kind heeft. Daarna alle zorgen in de vorm van stenen of boeken in een rugzak stoppen. Een klein stapeltje kan bijvoorbeeld 'school' zijn, een grotere stapel een 'scheiding van je ouders' etc. Dan de rugzak om doen. Even blijven staan en voelen hoe zwaar het voelt. Hoe sta je? Waar voel je het? Hoe groot is je spanning? Is dit wat je wilt? Welke zorgen mogen eruit? Wat is daarvoor nodig? En dan de rugzak weer stapje voor stapje legen. Hoe voelt de rugzak daarna? Beter? Kan er nog meer uit? Waarom wel/niet?

Gedichtenbundel Warboel:

Pagina 28 - 29

www.zilverendeutels.nl

Onderwerp:

Faalangst

Leeftijdsgroep:

Jongere kinderen 6 – 9 jaar

Materiaal

- Tekenspullen
- papier
- 2 glazen en een kraan
- Elastiekje
- Rugzak
- Boeken of stenen om de rugzak te vullen.

Bijzonderheden

-

Tips

Wat kun je doen als je te veel piekert, Een help-oefenboek voor kinderen. Van Dawn Huebner. Het vollehoofdenboek: een werkboek voor kinderen en volwassenen van Linde Kraijenhoff