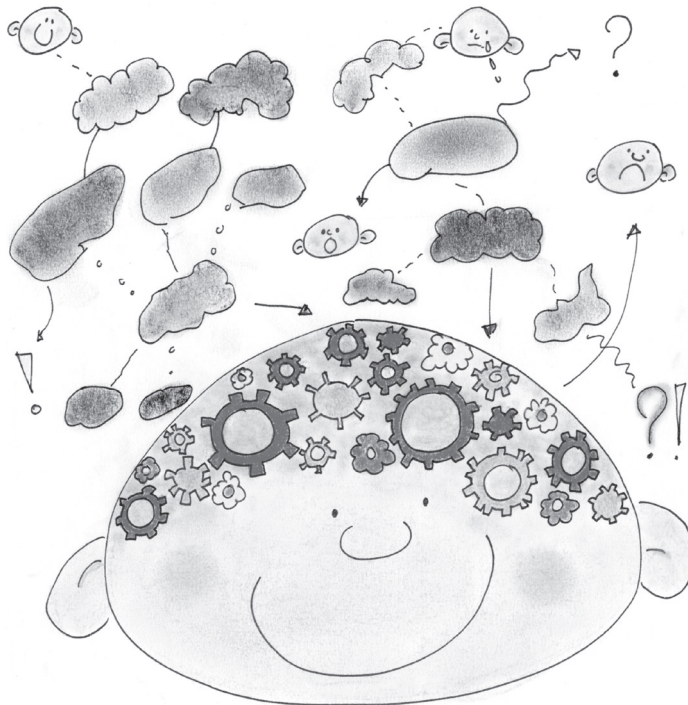


De baas van de piekerfabriek

***Doeboek met tips en oefeningen om angsten en
zorgen te verminderen***

Margreet van der Veen



niño

De baas van de piekerfabriek

Doeboekje met tips en oefeningen om angsten en zorgen te verminderen

Margreet van der Veen

ISBN 978 90 8560 678 9

NUR 210

© 2017 B.V. Uitgeverij SWP Amsterdam

Boekverzorging: Ceciel grafisch ontwerp

Illustraties: Marja den Hond

Tekstcorrectie: Evelien Docherty

Niño is een imprint van Uitgeverij SWP

Voor meer informatie: www.ninoboeken.nl


Voor België: www.epo.be

Inleiding voor ouders

Veel kinderen in de basisschoolleeftijd piekeren en maken zich zorgen over dingen die er kunnen gebeuren of over dingen die ze lastig vinden. Het is normaal dat kinderen piekeren en daar soms wakker van liggen. Sommige kinderen zijn sneller bezorgd en denken veel na. Het ene kind piekert nou eenmaal meer dan het andere kind. Soms piekert je kind zoveel dat hij er last van heeft. Het lijkt alsof hij steeds meer gaat piekeren en dit belemmert hem. Als ouders is het best moeilijk om hier op een goede manier mee om te gaan. Je merkt dat je kind er niet veel aan heeft als je zegt dat hij zich gewoon niet zoveel zorgen moet maken. Het werkt ook niet als je constant geruststelt en steeds maar weer in gesprek gaat.

Het is belangrijk om begrip te tonen en erkenning te geven. Laat je kind merken dat je hem begrijpt. Kijk of je kind zelf manieren kan bedenken hoe hij met een situatie waarover hij piekert om kan gaan. Het gaat erom dat je kind leert om zichzelf gerust te stellen.

De opdrachten en technieken in dit boekje zijn gebaseerd op principes uit de cognitieve gedragstherapie. Cognitieve gedragstherapie gaat ervan uit dat gedachten van invloed zijn op hoe we ons voelen. Ook hebben onze gedachten



invloed op ons gedrag en ons gedrag vervolgens weer op ons gevoel. Door anders te denken verandert het gevoel en het gedrag van iemand. Je kind leert dat hij zelf kan bepalen hoe hij zich voelt door anders te denken. Hij leert om niet-helpende gedachten om te buigen in helpende gedachten en zo de baas te worden over zijn gepieker. Positief denken helpt je kind om de beste versie van zichzelf te zijn.

Samen met je kind kun je dit boekje lezen en de opdrachten maken. Neem er rustig de tijd voor en lees elke keer weer een stukje. Je kind heeft tijd nodig om nieuwe manieren van denken te oefenen. Als je kind het leuk vindt dan kan hij de tekeningen inkleuren. Blijf positief en straal vertrouwen uit. Geef aandacht aan alle dingen die goed gaan.

Als je je erg zorgen maakt over het piekeren van je kind, zoek dan een kind- en jeugdtherapeut die jouw kind kan helpen. Dit boekje is niet bedoeld ter vervanging van professionele hulp.

Margreet van der Veen | www.margreetvanderveen.nl

Inhoud

1	Doeboekje	8
2	Jouw talenten	9
3	Emoties	13
4	Roos, een meisje dat veel piekert	17
5	Piekeren	19
6	Rode en groene machines	24
7	Thermometer	26
8	Helpende en niet-helpende gedachten	31
9	Het piekerdoosje	37
10	Oefenen	40
11	Ontspanning	42
12	Beloning	44
13	Wat als het even niet zo goed gaat?	45
14	De baas van de piekerfabriek	47

Dit doeboekje is van...

Naam:

Straat:

Postcode:

Woonplaats:

Telefoonnummer:

Geboortedatum:

Naam van mijn school:

Ik zit in groep:

Mijn juf of meester is:

Mijn broers of zussen zijn:

Ik zit op:

De kleur van mijn haar:

De kleur van mijn ogen:

Ik ben goed in:

Mijn lievelingseten is:

Wat ik leuk vind aan mezelf:



Teken hier jezelf (je kunt ook een foto van jezelf plakken)

1 Doeboekje

Dit boekje is van jou en kan jou helpen om minder te piekeren. Iedereen piekert wel eens. Dat is heel normaal. Je denkt na wat er bijvoorbeeld allemaal zou kunnen gebeuren of wat er mis zou kunnen gaan. Meestal valt het dan achteraf allemaal wel mee en heb je je zorgen gemaakt om niks. Soms pieker je zoveel dat je eigenlijk wel eens je hersenen uit zou willen zetten. Gewoon op een knopje drukken en het is rustig in je hoofd. Het zou fijn zijn als dat kon.

Misschien denk je wel dat het raar is dat je zoveel piekert en dat niemand anders dat heeft en ga je daar weer over piekeren. Het lijkt eigenlijk wel een beetje op een piekerfabriek in je hoofd met allemaal piekermachines. De piekermachines maken steeds meer piekergedachten. Van al die piekergedachten die in je piekerfabriek gemaakt worden, kun je best moe worden en misschien kun je daardoor niet goed slapen. Als je 's nachts in je bed ligt lijkt het wel alsof de machines in je piekerfabriek extra hard werken en is het nog drukker in je hoofd.

Het zou fijn zijn als er een goede baas in die piekerfabriek zou zijn, die ervoor zorgt dat de machines in de piekerfabriek even stoppen en stilstaan en geen piekergedachten meer maken. In dit doeboekje leer je hoe jij de baas van de piekerfabriek in jouw hoofd kunt worden, zodat het niet altijd zo vol is in je hoofd met allerlei piekergedachten.

