

Fabels van Vos

WERKBOEK

Margreet Verrij

niño

Fabels van Vos werkboek

Margreet Verrij

ISBN 978 90 8560 157 9

NUR 228 / THEMA YBCS

© 2022 B.V. Uitgeverij SWP Amsterdam

Boekverzorging: 2-D'sign Amersfoort

Illustraties: Margreet Verrij

Tekstcorrectie: Gedachtenwoorden, Utrecht

Niño is een imprint van Uitgeverij SWP.

Voor meer informatie: www.ninoboeken.nl

Voor België: www.epo.be

Inhoud

Inleiding	7
Vos en het gespierde geitje met het superbrein	9
Doel oefeningen	9
Oefeningen:	
1. Tikje overdreven?	9
2. De ‘oefen-trap’ om iets nieuws te leren of een angst te overwinnen	11
Aan de professional of de ouder	14
Vos en de picknickvrienden	16
Doel oefening	16
Oefening:	
1. De cirkel van invloed en de cirkel van betrokkenheid	16
Aan de professional of de ouder	18
Vos en de zwarte en de witte raaf	21
Doel oefeningen	21
Oefeningen:	
1. Het G-schema	21
2. Het rijstexperiment	27
Aan de professional of de ouder	28
Vos en de regenboogfamilie	30
Doel oefeningen	30
Oefening:	
1. Laat je lichaam spreken	30

Vos en het indianenjongetje	33
Doel oefening	33
Oefening:	
1. Stress en angst wegkloppen met EFT	33
Aan de professional of de ouder	39
Vos en de ravijnvogels	41
Doel oefening	41
Oefening:	
1. Gedachten uitdagen, hoe doe je dat dan?	41
Aan de professional of de ouder	42
1. Gedachten uitdagen, hoe doe je dat dan?	42
Vos en de zwevende vlinders	46
Doel oefeningen	46
Oefeningen:	
1. Mindfulness-wedstrijd	46
2. Voedsel van Mars	48
3. Handmeditatie	50
Aan de professional of de ouder	50
Vos en de kikker met het hartenkiezeltje	53
Doel oefening	53
Oefening:	
1. Even op bezoek bij je dierbare	53
Aan de professional of de ouder	56
Vos en de hermelijn met de dennenappels	58
Doel oefeningen	58
Oefeningen:	
1. De regisseur en de acteur	58
2. Verander het plaatje	60
Aan de professional of de ouder	62

Vos en de brombeer	64
Doel oefening	64
Oefening:	
1. De emotie-thermometer	64
Aan de professional of de ouder	68
Vos en het piekerende piepmuisje	72
Doel oefeningen	72
Oefeningen:	
1. De lat te hoog?	72
2. ‘Gekleurde brillen’-dagboek	73
3. Leren nee zeggen	74
Aan de professional of de ouder	75
Vos en de mompelende schildpad	76
Doel oefening	76
Oefening:	
1. Foutenmaakmoed	76
Vos en de toverspiegel	79
Doel oefeningen	79
Oefeningen:	
1. Het is maar waar je naar kijkt	79
2. Ik zie mij	80
Aan de professional of de ouder	81
Vos en het oude egelvrouwtje	84
Doel oefeningen	84
Oefeningen:	
1. Ik en mijn ikken	84
2. Welke verstopte ikken mogen uit de achterbak	
(Voice Dialogue, leeftijd 6 tot 10 jaar)	87

3. Kennismaken met je verstopte ikken (Voice Dialogue, leeftijd 10 tot 12 jaar)	89
Aan de professional of de ouder	95
Vos en de oranje boom	97
Doel oefeningen	97
Oefeningen:	
1. Wollige grens	97
2. Het regent complimentjes	98
Vos en de bevrijde eenhoorn	100
Doel oefeningen	100
Oefeningen:	
1. Het reisje naar jouw droomleven	100
2. Wat kom jij onderweg tegen naar de top van jouw berg?	101
Vos en het geschenk	104
Doel oefeningen	104
Oefeningen:	
1. Je eigen toverformules maken	104
2. Een droombord maken	106
Bijlagen	107

Inleiding

Leuk dat je dit verdiepende werkboek bij *Fabels van Vos* hebt gekocht. Voor je ligt een schat aan extra oefeningen en methoden die in te zetten zijn bij de verschillende thema's die beschreven zijn in de fabels, waarin Vos op zoek is naar een mooi cadeau voor zijn moeder en hij op zijn reis veel leert en ontdekt over zichzelf en verschillende levensthema's.

Werkvormen en methoden

Je vindt in dit werkboek verdiepende oefeningen, zoals visualisaties, creatieve en lichaamsgerichte oefeningen, en oefeningen die gericht zijn op denkstrategieën en waarbij het innemen van posities of het onderzoeken van rollen centraal staan (Neuro Linguïstisch Programmeren en Voice Dialogue), evenals technieken en methoden als de MatriXmethode en Emotional Freedom Techniques (EFT).

De verschillende technieken, besproken bij een bepaalde fabel, zijn vaak toe te passen bij de andere thema's. Samen kunnen jullie onderzoeken welke oefeningen, methoden of interventies het beste passen bij de persoonlijkheid en hulpvraag van het kind.

De oefeningen zijn zo beschreven dat deze direct inzetbaar zijn en voor zichzelf spreken. Eventuele achtergrondinformatie, antwoorden en instructies zijn vermeld onder het kopje 'Aan de professional of de ouder'. De aanduiding 'ander' gebruik ik voor jou als begeleider in het proces van het kind; of je nu vader, moeder, leraar, therapeut of coach bent. Wanneer ik spreek over 'het kind', bedoel ik je zoon of je dochter, je leerling, je coachee of je cliënt.

Extra materiaal

Van swpbook.com/2393 kun je extra materiaal downloaden, zoals de kaarten met emoties, kwaliteiten, vaardigheden en helpende gedachten en affirmaties, als hulp en ter inspiratie bij de verschillende oefeningen. Deze zijn

mede als bijlage opgenomen achter in het boek. De werkbladen, behorende bij diverse invuloefeningen, de ANNE-poster, ingesproken visualisaties, en de Emotional Freedom Techniques- ofwel EFT-instructie zijn ook te vinden op swpbook.com/2393.

Veel plezier samen en geniet van de reis.

Magische groet van

Margreet

Vos en het gespierde geitje met het superbrein

Doel oefeningen

- Ervaren dat je door te herhalen beter in iets wordt en dat je kunt leren van proberen.
- Overdreven angst met een oefen-trap leren te overwinnen.

Oefeningen

1. *Tikje overdreven?*

Gezonde angst

Iedereen is weleens bang. Dat is maar goed ook, want angst beschermt je tegen gevaar. Als je bijvoorbeeld bang bent om je pijn te doen, let je goed op bij het oversteken van een straat. Als je bang bent om uitgelachen te worden in de klas, denk je goed na voordat je wat zegt. Je doet de deur op slot om te voorkomen dat er een inbreker kan binnenkomen.

Angst zorgt er dus voor dat je goed oplet, maar ook dat je snel kunt reageren als dat nodig is. Kom je oog in oog te staan met een grote brombeer, dan moet je misschien vechten of vluchten. Je kunt dan heel snel reageren door *adrenaline*. Dat is een stofje (hormoon) in het lichaam waardoor je goed kunt opletten én dat je hart sneller laat kloppen.

Waarvoor ben jij weleens bang? Kun je ook voorbeelden noemen waarin angst of bang zijn ons beschermt?

Overdreven of niet-helpende angst

Hiervoor heb je gelezen over gezonde angst. Er bestaat ook overdreven of niet-helpende angst. Dan ben je bang terwijl er geen echt gevaar is. Je bent bijvoorbeeld bang voor spinnen die ongevaarlijk zijn, of je bent bang dat je onvoldoendes haalt terwijl je je best doet met leren, of dat anderen je niet

leuk vinden terwijl je heel aardig bent, of je bent bang om besmet te raken door dingen die vies zijn waarvan je niet per se ziek hoeft te worden.

Kun je voorbeelden geven van jouw overdreven of niet-helpende angsten of die van anderen?

Soms blijf je bang doordat je bange gedachten toelaat in je hoofd. Je maakt jezelf dan steeds weer opnieuw bang.

Bijvoorbeeld:

Je loopt door het park en er komt een grote aangeliijnde hond aan. Je denkt: die gaat me vast bijten.

Wat zou je dan gaan voelen?

Wat zou je dan gaan doen?

Maar het kan ook zo:

Je loopt door het park en er komt een grote aangeliijnde hond aan. Je denkt: ik loop er rustig voorbij, de hond ziet er best aardig uit.

Wat zou je dan gaan voelen?

Wat zou je dan gaan doen?

Wat maakt het grote verschil in beide voorbeelden?

Vermijden

Wanneer je ergens veel angstige gedachten over toelaat in je hoofd, zul je dit soort situaties uit de weg gaan. Dat noem je 'vermijden'. Door te vermijden, gaat de angst even over, maar je komt er nooit achter wat er echt gaat gebeuren als je zou toelaten waar je bang voor bent. Misschien wel helemaal niets! Je hebt onthouden hoe bang je toen was. Het bange gevoel bestaat nog steeds, maar hoort bij iets van vroeger. Wat er toen was, is er nu niet meer. Je voelen-



de brein (zie ‘Vos en de brombeer’, oefening ‘De emotie-thermometer’) ziet dat verschil alleen niet.

Wanneer je dingen doet waar je bang voor bent, wen je aan de overdreven angst en leer je dat het je geen kwaad kan doen. Omdat je eraan went, word je steeds minder bang. In het begin voel je je misschien heel bang als je een stapje maakt. Maar na een kwartier neemt de angst af. De adrenaline en je hartslag zakken ook. Omdat je went aan de angst, zullen de volgende stappen minder angstig aanvoelen. Totdat de angst zelfs over is. Zie oefening 2 hierna.

Kijk nog eens naar wat je hebt opgeschreven bij jouw ‘overdreven of niet-helpende angsten’.

Wat doe je niet of waar ga je niet heen om die angst niet te voelen (welke situaties vermijd je)?

Wat is het ergste dat er zou kunnen gebeuren?

En dan?

2. De ‘oefen-trap’ om iets nieuws te leren of een angst te overwinnen

Wat wil je graag leren of van welke angst zou je willen afkomen? Kun jij daar een stappenplan voor maken? Jazeker! Wanneer je probeert iets te doen wat je nog niet kent of lastig vindt, lijkt het vaak te veel of te groot om eraan te beginnen. Wanneer je het in kleine stapjes doet, gaat het veel beter.

Welke kleine stapjes zou je kunnen zetten om jouw doel te realiseren?

Denk daar samen met een ouder of met je coach eens over na:

- Wat wil je precies bereiken?
- Welke stapjes zijn daarvoor nodig? Hoe vaak moet je wat herhalen? Aan wie kun je hulp vragen? Wat helpt je om het je makkelijker te maken?
- Werk dit uit. Teken een trap met het aantal treden van de bedachte stapjes of de stukjes om bij je doel te komen. Schrijf kort op of teken bij elke trede wat je wilt bereiken.

- Ook heel belangrijk: Beloon jezelf en geef jezelf complimenten als je een stapje hebt gezet. Geweldig toch, dat je weer verder bent gekomen! Welke beloning geef je jezelf na ieder bereikt stapje en/of wanneer je je doel hebt bereikt? Bedenk dit van tevoren en schrijf het bij de trede(s).
Onthoud goed: Iedere stap, hoe klein ook, is een stapje verder of hoger dan de vorige, en soms gebeurt het dat je een stapje terugzet. Wees lief voor jezelf en vertrouw erop dat je weer een stapje verder kunt zetten. Geef jezelf daarvoor de tijd.
- Je kunt, wanneer je een angst wilt overwinnen, de emotie-thermometer (zie de oefening bij ‘Vos en de brombeer’) gebruiken om een cijfer te geven aan de hoogste angst die je bij iedere stap hebt gevoeld.



Stap 1 =

Ik kies een hulp-knuffel voor het nieuwe naar-bed-gaan-ritueel (dag 1).

Stap 2 =

Ik doe zelf het nachtlampje aan en ga in bed liggen met mijn hulp-knuffel. Papa of mama doet de bureaulamp aan en het grote licht uit. Hij of zij blijft 10 minuutjes bij me zitten (voorlezen) (dag 2-7).

Stap 3 =

Ik doe zelf het nachtlampje aan en ga in bed liggen met mijn hulp-knuffel. Papa of mama doet de bureaulamp aan en het grote licht uit. Hij of zij gaat daarna weg (dag 8-10).

Stap 4 =

Ik doe zelf het nachtlampje en de bureaulamp aan en ga in bed liggen met mijn hulp-knuffel. Papa of mama doet het grote licht uit (dag 11-13).

Bijvoorbeeld: Stel dat je met het licht aan moet slapen omdat je bang bent in het donker. Dat is soms lastig in slaap vallen en maakt het soms moeilijk om bij vriendjes te logeren. Om uiteindelijk in een donkere, of zwak verlichte, kamer te kunnen slapen, kun je een volgende 'oefen-trap' maken:

Stap 5 =

Ik doe zelf het nachtlampje en de bureaulamp aan en ga samen met de hulp-knuffel en papa of mama het grote licht uitdoen en ga dan in bed liggen (dag 14-16).

Stap 6 =

Ik doe zelf het nachtlampje en de bureaulamp aan en ga samen met de hulp-knuffel het grote licht uitdoen en ga dan in bed liggen. Papa of mama staat bij deur terwijl ik dit doe en gaat daarna weg (dag 17-19).

Stap 7 =

Ik doe zelf het nachtlampje aan, zonder de bureaulamp, en ga samen met de hulp-knuffel het grote licht uitdoen en ga dan in bed liggen. Papa of mama staat bij deur terwijl ik dit doe en gaat daarna weg (dag 20-22).

Stap 8 =

Doel bereikt =

Ik doe zelf het nachtlampje aan en het grote licht uit en stap in bed en ga slapen.

Nu jij. Wat wil jij bereiken en hoe verdeel jij je doel in kleine stapjes?

Aan de professional of de ouder

Hoe train je je neuroplastische brein?

Neuroplasticiteit is de ontwikkelbaarheid van de hersenen, wat betekent dat je de functie en de structuur van de hersenen kunt veranderen door alles wat je denkt, doet en waaraan je aandacht geeft.

Het proces van leren, kun je vergelijken met het lopen door het gras. Als je er één keer overheen loopt, ontstaat er even een kleine beweging in het gras. Als je er vaker overheen loopt, vormt er zich een geitenpaadje en langzaam ontstaat er een snelweg.

Eerst is een gedachte alleen een signaal dat doorgegeven wordt aan een andere hersencel. Maar het wordt een steeds steviger verbinding of 'dieper spoor' als je het steeds vaker denkt. Stel je eens voor: wat doet dat met positieve, maar ook met negatieve gedachten?

Hoe sterker de verbindingen, hoe sterker de gedachte of hoe beter je bij het geleerde en de opgeslagen informatie kunt komen.

Herhaling helpt de verbindingen (geitenpaadjes) te laten groeien. Drie keer 15 minuten leren, werkt dus beter dan één keer 45 minuten. Zeker als je er iedere keer ook een nachtje over slaapt. Want tijdens je slaap kan het geleerde van je korte termijngeheugen, naar je langetermijngeheugen verplaatst worden.

Concentratie en aandacht zijn binnen een leerproces erg belangrijk. Je concentreren, is als het maken van een foto of het richten van een laserstraal. Je houdt je camera stil en richt je alleen op wat je wilt vastleggen. Door je aandacht alle kanten uit te laten springen, verspil je veel energie. Zo kun je je doel minder goed en minder snel bereiken. Aandacht doet wonderen.