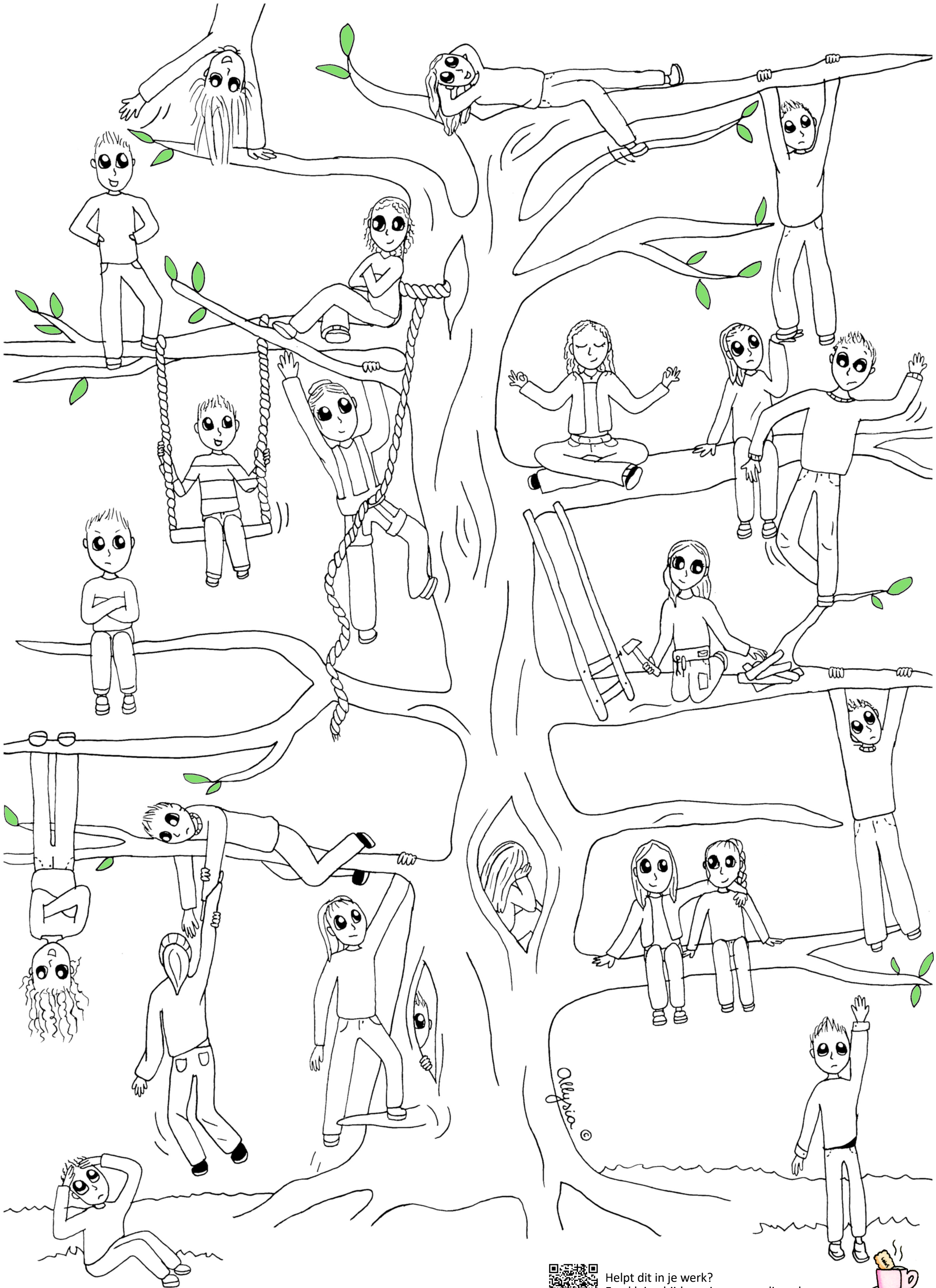




Helpt dit in je werk?
Een kleine bijdrage is aanmoedigend.
<- Scan de code in je bank app. Groetjes Allysia





Gevoel voor Emoties Boom

Een spel dat hout snijdt



Regels:

Kijk eerst samen met het kind welk poppetje in de boom het meest bij hem of haar past; dit wordt het uitgangspunt voor het spel.

Gooi met 2 dobbelstenen: de eerste dobbelsteen bepaalt de categorie (1 t/m 6), de tweede dobbelsteen bepaalt de vraag binnen die categorie. Als een vraag al is beantwoord, dan mag je of zelf een vraag bedenken, of nog een keer gooien.

1. Doelen, wat wil je bereiken?



Vragen:

1. Als je naar de boom kijkt, welk poppetje doet precies wat jij ook zou willen doen?
2. Als jouw poppetje naar een ander fijner plekje klimt... wat zou jouw meester of juf dan aan jou merken?
3. Als dit gesprek jou helpt, waar zit jouw poppetje dan straks?
4. Welk poppetje in de boom heeft volgens jou de leukste dag en wat doet deze precies?
5. Als je morgen wakker wordt en je bent het poppetje dat 'lekker zit', wat is dan het eerste dat je anders doet?
6. Wie in jouw omgeving (vader, moeder, vriendje) zou het eerst zien als jij op een fijnere plek in de boom zit?

2. Schaalvragen, waar sta je nu?



Maak voor het beantwoorden van deze vragen eerst dit duidelijk samen: "Welk poppetje zit op de plek die voor jou het minst fijn voelt? Dat is jouw 0. Welk poppetje zit op de plek waar jij je lekker voelt? Dat is jouw 10. Een 10 is niet perfect, maar je bent hier tevreden."

Vragen:

1. Kijk waar je zit in de boom. Welk cijfer zou je dit geven? Wat maakt dat je op dit cijfer staat en niet op een lager cijfer?
2. Wat zou het kleinst haalbare ministapje zijn naar een iets hoger cijfer?
3. Wat doe jij al waardoor je niet helemaal op de 0 zit. En als je wel op de 0 zit, hoe kan het dat het toch niet nóg erger is?
4. Hoe heb je het voor elkaar gekregen om daar in de boom te komen waar je nu zit?
5. Stel dat je een half punt omhoog gaat in de boom, wat zou er dan anders zijn?
6. Welk cijfer geef je jezelf nu in de boom? Wat gaat er nu al allemaal goed waardoor je op dat cijfer zit? (En wat nog meer?)

3. Resources, jouw krachten en helpers



Vragen:

1. Wie in de boom krijgt hulp van een ander? Wie in jouw leven helpt jou weleens zo?
2. Er zijn poppetjes die heel goed kunnen klimmen; welke krachten heb jij die jou helpen?
3. Als we het poppetje dat jou zou kunnen helpen, vragen wat jij heel goed kunt, wat zou deze dan zeggen?
4. Wie in de boom (vrienden, familie, huisdieren) zorgt dat jij je fijn voelt? Waar zitten ze, wat doen ze?
5. Welke spullen, vaardigheden of hobby's (jouw 'gereedschap') helpen jou om een goede dag te hebben, of helpen jou met te komen waar je heen wilt?
6. Wie heb jij de afgelopen tijd zelf geholpen? Wat deed je toen?



4. Uitzonderingen, wanneer gaat het al beter?

Vragen:

1. Is er een (klein, misschien zelfs heel klein) moment deze week geweest dat je je even voelde als het poppetje dat 'lekker zit'? Vertel daar eens over.
2. Wanneer was de laatste keer dat het probleem even weg was, en op welke plek in de boom zat je toen?
3. Wat was er anders op die dag dat het wel goed ging in de boom?
4. Hoe is het je gelukt om op een moeilijk moment toch weer een stukje te gaan klimmen?
5. Welk poppetje laat zien hoe jij doet als je een hele goede dag hebt?
6. Wat deed jij zelf waardoor het op een goede dag beter ging dan op andere dagen?

5. Toekomst, hoe ziet 'beter' er uit?



Vragen:

1. Stel je wordt wakker op de allerbeste plek in de boom waarin alles dat moeilijk is, is opgelost, waar zit je dan en wat is er allemaal anders?
2. Over een maand of een jaar, welk poppetje in de boom ben je dan het liefst?
3. Als je over een jaar een brief zou schrijven naar jezelf van nu, wat zou daar dan instaan over hoe jij je probleem hebt opgelost?
4. Als alles in de boom precies is zoals jij het wilt, hoe ziet dat er dan uit? Wat klopt er al?
5. Wie zou als eerste zien dat er een wonder is gebeurd waardoor jij op je lievelingsplek zit?
6. Wat merken anderen op aan jou, als jij op de lievelingsplek zit? Wat doe jij dan anders?

6. De 3 c's, vertel eens over jezelf...



Vragen:

1. Welk poppetje in de boom lijkt het meest op jou, en wat is er knap aan dat poppetje?
2. Hoe heb jij het voor elkaar gekregen om, ook als het lastig is, hier in de boom te komen?
3. Op welk poppetje ben je trots? Hoe doet dit poppetje je aan jezelf denken?
4. Als ik aan jouw beste vriend(in) vraag waar jij goed in bent, wat zou deze dan zeggen?
5. Welke 'moeilijke' dingen heb je deze week gedaan waar je tevreden over bent?
6. Wat is het allerbelangrijkste dat ik over jou moet weten om je goed te kunnen helpen?