



INSTRUCTIE-BLAD EN WERKBLAD 'SAMEN BALLON LEGEN'

Of je nou ouder, buddy, enthousiaste tante, of buurjongen van het kind bent. We willen graag beginnen met je te bedanken dat je zoveel om het kind geeft dat je de tijd en moeite neemt om dit samen te doen.

We hopen dat het samen kijken van het filmpje én het elk invullen van je werkblad jullie zowel inzicht geeft in hoe het bij de ander werkt, dat het handvatten geeft zodat je het hierover kan hebben en vooral dat je daardoor elkaar kunt helpen om je ballon te legen als ie vol zit.

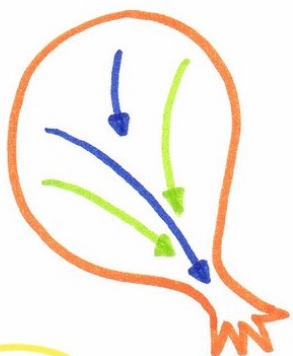
- Het is slim om eerst het filmpje zelf even te kijken, zodat je weet wat jullie gaan doen en je daar voorbereidingen voor te treffen. Ook als je twijfelt welke van de twee filmpjes het meest geschikt is als je kind 6-7 jaar is.
- Belangrijk om te weten is dat het legen van je ballon echt heel persoonlijk is. De één doet het door met dieren te knuffelen, de ander door een boek te lezen in je eentje. Alle vormen van kunst, van dansen en zingen tot het schrijven in je dagboek zijn manieren om je ballon te legen. Maar wij hebben ook kinderen dingen horen zeggen als 'papa helpen in de garage', of 'zuchten'.
- Omdat het zo persoonlijk is, is het belangrijk dat jullie allebei je eigen werkblad invullen. In gesprek met de kinderen gaan wij altijd uit van de stelregel: 'Hoe kwetsbaarder jij je als volwassene durft op te stellen, hoe veiliger het voor de kinderen is om zich ook open op te stellen.' Als je deze activiteit ziet als therapie voor het kind, zal je minder bereiken als dat jullie echt samen zoeken naar hoe je *elkaar* hierbij kan helpen.
- Wees terughoudend met het antwoorden voor het kind. Je kunt wel suggesties doen, maar dat is iets anders. Zelfs als je het kind heel goed kent en meent precies te weten hoe hij/zij lekt, of wat het beste werkt om zijn/haar ballon te legen, laat kinderen het zoveel mogelijk zelf aangeven en tekenen of opschrijven.
- De grootste meerwaarde van de metafoor van de ballon is, dat je het met kinderen kan hebben over het feit dat ze niet lekker in hun vel zitten, zonder dat ze hoeven te vertellen wat er in hun ballon zit. Je kunt simpelweg vragen: 'Het lijkt alsof je een hele volle ballon hebt, kan ik iets doen om je te helpen die een beetje te legen?' Dit is soms best een moeilijke vraag voor kinderen, maar als jullie samen de werkbladen hebben ingevuld heb je in ieder geval al wat houvast en hebben jullie al een keer gebrainstormd over dingen die je samen kan doen. Natuurlijk is erover praten een perfecte manier om je ballon te legen, maar als een kind daar (nog) niet aan toe is, is het helpen legen door iets samen te doen al heel waardevol.
- Als jullie hebben bedacht wat je samen zou kunnen doen om je ballon te legen. Plan dan een vaste tijd in de week in om dat samen te doen, al is het maar een uurtje. Zeker in tijden van stress (en dus volle ballonnen) is dit vaak het eerste dat er af gaat. Dus zorgen dat je hier een vast moment voor hebt kan daar enorm bij helpen.

Hebben jullie een hele leuke, inspirerende, zeer effectieve, een beetje vreemde of grappige manier gevonden om (samen) je ballon te legen? Vertel ons er over! Mail jouw verhaaltje, foto of filmpje naar info@vreedzaam-oost.amsterdam en wie weet delen wij het online. En helpen jullie daar anderen mee!

'WERKBLAD BALLON LEGEN'

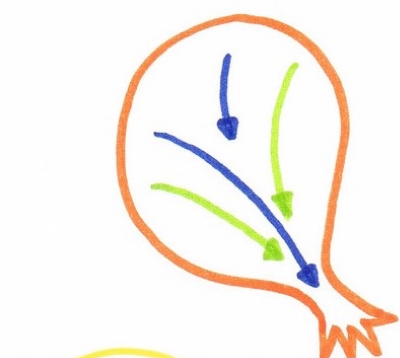
DIT ZIJN MANIEREN DIE BIJ MIJ GOED HELPEN OM
MIJN BALLON GEZOND LEEF TE LATEN LOPEN

NAAM:



'WERKBLAD BALLON LEGEN'

DIT ZIJN MANIEREN DIE BIJ MIJ GOED HELPEN OM
MIJN BALLON GEZOND LEEF TE LATEN LOPEN



NAAM: