

HOOFDSTUK VIJF

Minder tijd aan je zorgen besteden



Weet je nog dat zorgen op tomatenplanten lijken? Als je elke dag naar je tomatenplant gaat kijken, hem water geeft en naar de blaadjes kijkt of er geen ongedierte op zit, dan zorg je er goed voor en help je hem te groeien. Als je vaak aan je zorgen denkt en er steeds maar over praat, dan laat je je zorgen ook groeien.

Als je je tomatenplant negeert door hem nooit water te geven en er niet naar om te kijken, dan gaat hij verleppen en uiteindelijk gaat hij dood. Dat geldt ook voor zorgen. Als je er geen tijd aan besteedt, beginnen ze te verschrompelen en verdwijnen ze.



Als je iemand bent die zich over veel kleine dingen zorgen maakt, probeer dan een **ZORGENTIJD** in te stellen. Je vader of moeder kan je helpen om een tijd te kiezen die elke dag Zorgentijd is. Zorgentijd mag ongeveer 15 minuten duren.



Je vader of moeder komt tijdens Zorgentijd bij je zitten en luistert naar al je zorgen. Jullie mogen dan niet gestoord worden. Geen tv. Geen telefoon. Geen kleine broertjes die willen spelen of grote zussen die hulp nodig hebben met hun huiswerk.

Zorgentijd is de tijd dat je alles mag zeggen over je zorgen. Tijdens die minuten luistert je vader of moeder naar je en probeert je te helpen.

Maak een bord
voor je Zorgentijd.



Er is maar één heel belangrijke regel over Zorgentijd:

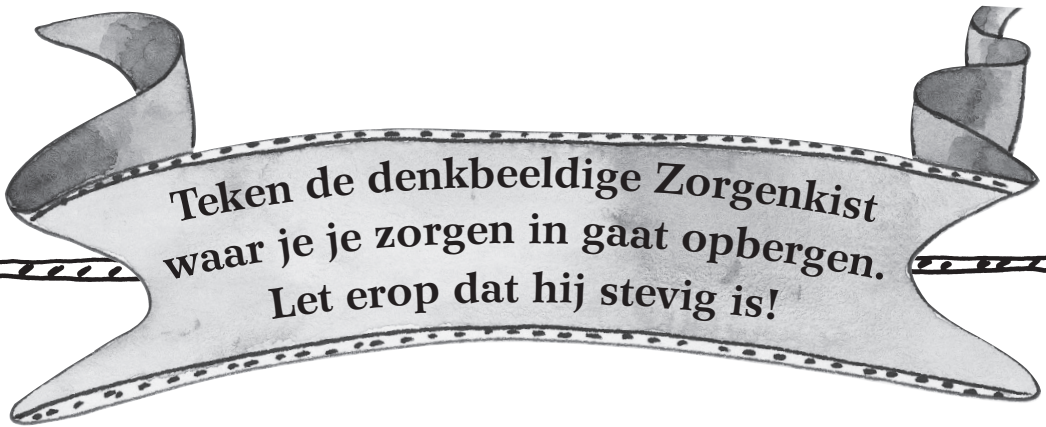
Als je op een ander moment van de dag last hebt van zorgen mag je er niet aan denken of over praten tot het Zorgentijd is.



Als je je zorgen maakt en het is geen Zorgentijd, stel je dan een stevige kist voor. Doe je ogen dicht zodat je de kist in gedachten kan zien. Zorg dat er een deksel op zit en een stevig slot. Stel je dan voor dat je je zorgen in de kist stopt en hem op slot doet.



Zeg tegen jezelf dat je weer aan de zorgen mag denken tijdens Zorgentijd, maar nu laat je ze in de Zorgenkist achter en ga je weg. Ga iets anders doen.



Teken de denkbeeldige Zorgenkist
waar je je zorgen in gaat opbergen.
Let erop dat hij stevig is!

Als je een zorgenvraag stelt of je zorgen vertelt aan je vader of moeder en het is geen Zorgentijd, dan zal je vader of moeder je zeggen dat je de zorgen in je Zorgenkist moet stoppen tot het Zorgentijd is.

Je vader en moeder geven geen antwoord op je zorgenvragen als het geen Zorgentijd is.

Ze gaan je ook niet meer geruststellen over je zorgen, tenzij het Zorgentijd is.

Dat lijkt gemeen. Je maakt je veel zorgen en je vader of moeder zal dan zeggen: ‘Oeps, dat zijn zorgen. Stop ze in je Zorgenkist!’ Of ze zeggen: ‘We zullen erover praten als het Zorgentijd is.’

Het is misschien heel moeilijk om te wachten, maar het is echt het beste. Want steeds maar praten over zorgen en de hele dag steeds weer zorgenvragen beantwoorden, lijkt op het volop water geven aan een tomatenplant. De zorgen gaan er als gekken van groeien!

Als je leert je zorgen in de Zorgenkist te stoppen tot het Zorgentijd is, gebeurt er iets heel bijzonders.

In het begin zul je merken dat je bijna niet kunt wachten tot het Zorgentijd is, omdat je zoveel zorgen hebt waar je over wilt praten. Je moet erg je best doen omdat de zorgen steeds weer in je hoofd opkomen en je je heel vaak moet voorstellen dat je ze terugstopt in de Zorgenkist.

Je zult jezelf steeds weer moeten zeggen dat je moet wachten tot het Zorgentijd is.





Maar na een tijdje
zul je merken dat
als het eindelijk
Zorgentijd is,
sommige zorgen
al uit zichzelf zijn
verdwenen.

Je doet je
denkbeeldige
Zorgenkist open,
en dan blijkt hij lang
niet zo vol te zitten als
je dacht. De domme
zorgen die maar in je hoofd

rondzeuren – die dingen die je al weet, maar toch steeds
maar weer moet vragen – dat soort zorgen zal verdwijnen als
je er niet zoveel aandacht meer aan besteedt.

Je Zorgentijd zal een beetje veranderen. In het begin heb je
heel veel om over te praten, een heleboel kleine zorgen. Dan
verdwijnen die kleine zorgen en kun je Zorgentijd gebruiken
om te praten over de grotere dingen waar je je zorgen over
maakt.

Na een tijdje zul je merken dat er niet elke dag grote problemen zijn om over te praten. Dan kun je Zorgentijd gebruiken om gewoon gezellig met je moeder of vader te kletsen. Je ouders moeten doorgaan die 15 minuten met je te praten, maar als er geen zorgen meer zijn om te bespreken, kun je het anders gaan noemen, bijvoorbeeld **KLETSTIJD**.

