



Jij, Fien
en een
toverkist
vol
superkrachten

Voorwoord

Fientje vergezelt de lezer hierbij als ervaringsdeskundige maar laat ruimte genoeg bij het kind voor zijn of haar eigen invulling. Samen gaan ze gevoelens leren herkennen, externaliseren en internaliseren. Een ander belangrijk onderdeel is de psycho-educatie die op een speelse en begrijpbare manier wordt aangebracht bij het kind.

Gezien de aangereikte technieken door visualisatie en fantasie kunnen aangepast worden aan ieder zijn eigen leefwereld zijn ze daarom niet alleen van toepassing op de jongere kinderen maar kunnen ze ook bij oudere doelgroepen en volwassenen worden gebruikt.

Ik geef de kinderen (en begeleiders) graag een basis aan technieken mee die in het alledaagse leven kunnen worden gebruikt bij het leren omgaan met 'stress' en negatieve gedachten en gevoelens.

Ook in de scholen zouden deze technieken moeten worden aangeleerd. Als de maatschappelijke en sociale druk niet zakt, dan kan er een scala aan hulpmiddelen worden meegegeven om met deze 'druk' en de daarbijhorende gevoelens te leren omgaan. Dit zou de druk op de huidige hulpverlening verlagen waardoor er meer plaats vrijkomt voor acute hulpverlening.

Ik heb dit kinderboek in de eerste plaats als moeder en therapeut geschreven vanuit mijn eigen ervaringen in mijn praktijk: praktijk iTransform. Het omvat tevens mijn visie omtrent de maatschappelijke druk die er vandaag de dag heerst waarbij het woord 'stress' snel in de mond wordt genomen en waarbij het woord 'zenuwachtig zijn' sinds een aantal jaren lijkt verbannen te zijn. De zwaarte van het woord 'stress' overheerst het 'zenuwachtig zijn'. In onze hedendaagse zwart-wit samenleving moeten 'stress' en 'zenuwachtig zijn' plaats maken voor ...volledige rust? Net dat is een faalopdracht. Maar laat het ons misschien naast elkaar bestaan. Laten we er een grijs gebied van maken waarin we leren omgaan met het nut van 'zenuwen' hebben en deze terug te normaliseren. Het hoeft niet verbannen te worden maar te worden geïntegreerd in de persoon op een manier waarmee je er kan mee omgaan.

Jij, Fien en een toverkist vol superkrachten

Tekst en scenario: Virginie Van Zandweghe
Illustraties: Brent Bourguignon

ISBN-nummer: 9789464981032
Wettelijk depot: D/2024/15144/35
Uitgeverij Stokstaart
www.stokstaart.be



Gebruik van het boek

Het is een boek dat steunt op de visualisatie en fantasie van kinderen. Het boek kan worden voorgelezen of kan door het kind zelf worden gelezen. Onderstaande symbolen begeleiden in de uitvoering. Het is aangeraden het boek in stukken te lezen en er een nachtje over te slapen. Dit komt de integratie en begrip van de informatie ten goede. De volgende dag herhalen en verder lezen tot het volgende onderdeel. Dit inoefenen en een nachtje slapen. Enzoverder.

Mogelijke opsplitsingen zijn:

Deel 1: tot voor vertrek op de wilde rit.

Deel 2: speelplaats en klas

Deel 3: hobbies en de kubus der oneindigheid

Deel 4: de droomversneller

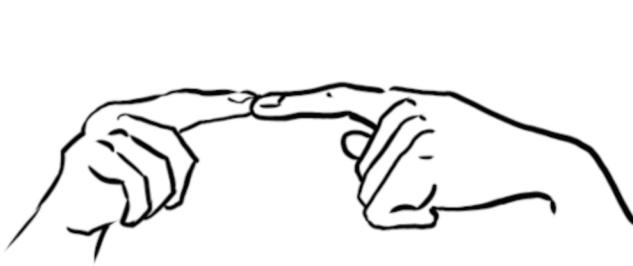
Deel 5: de hartjeskracht

Deel 6: de vijfkracht

Deel 7: de ballonkracht

Alle superkrachten kunnen dagelijks op alle momenten worden inge oefend tot dit bijna een automatisme is.
Dan is het in het lichaam geïnternaliseerd.

uitleg over het gebruik van de symbolen bij de kist:



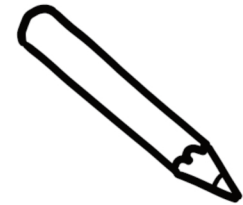
Zet de vingers tegen elkaar en activeer
het openen van de kist



Zeg het toverwoord



sluit je ogen



Vul in / kleur in

Hoi, ik ben Fien en ik wil jou een geheim vertellen.
Ik werd vroeger soms gepest of buitengesloten door mijn vrienden. Dan stond ik alleen op de speelplaats. Ik was verdrietig en boos. Ik was bang om het te vertellen aan mama, papa en mijn juf.



In de klas was ik bang om fouten te maken. Zenuwachtig om presentaties te geven of mijn vinger op te steken. Ik wou het graag zo goed doen voor de juf en voor mijn ouders. Ik wou niemand teleurstellen of verdrietig maken.



In mijn bedje lag ik na te denken over mijn dag, mijn vrienden, de toets, een presentatie... ik kon moeilijk in slaap vallen. De volgende dag was ik moe en werd ik sneller boos.

Maar toen... heeft iemand mij meegenomen op een wilde rit van fantasie vol gevoel. Zij heeft mij 5 superkrachten geleerd. Nu kan ik rustig blijven en met een goed gevoel door mijn dag gaan. Ik heb geleerd dat ik het kan en een beetje zenuwen 'OK' zijn!

Nu... ga ik SAMEN met JOU op die wilde rit!

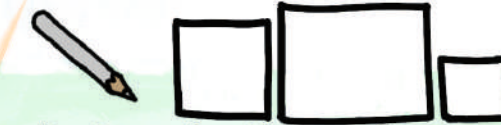
Laten we beginnen met een kijkje te nemen in ons lichaam. Kom je met me mee?

Ons hoofd en lichaam zijn 2 gekke dingen die samenwerken.

Ons hoofd is als een grote computer. Alles wordt opgeslagen in kleine pakjes: wat we doen, wat we zien, wat we leren maar ook hoe we ons voelen als we iets meemaken. Hoe belangrijker dat gevoel of die ervaring, hoe groter het pakje. Als iets 8/10 leuk of eng is, krijg je dus een groter pakje dan wanneer dat maar 3/10 is.



Mijn pakjes hebben kleurtjes: de nare zijn rood, de leuke zijn groen. Welke kleur hebben die van jou?



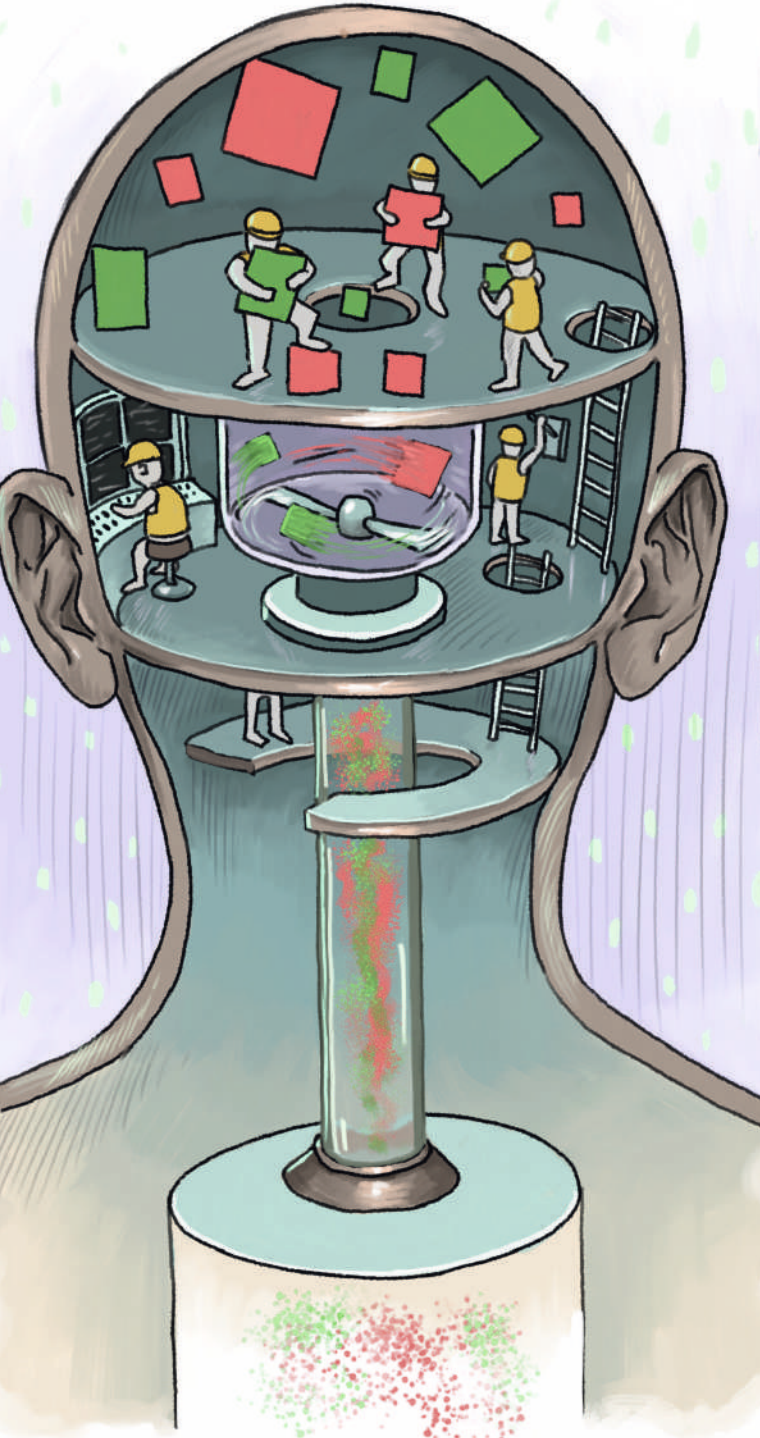
Hoe komen die pakjes van mijn hoofd naar dat gevoel in mijn buik?



Dat is een goede vraag!

In ons lichaam zijn er 'helpertjes' die samenwerken. Zij gaan het pakje dat in je hoofd zit, waar jij aan denkt, door een versnipperaar gooien. Dat stof wordt opgevangen in een grote gevoelsbuis. is.

In mijn gevoelsbuis komen er dus rode en groene stoffen terecht. Hoe groter de pakjes die door de versnipperaar gaan, hoe meer van die stof in de buis komt.

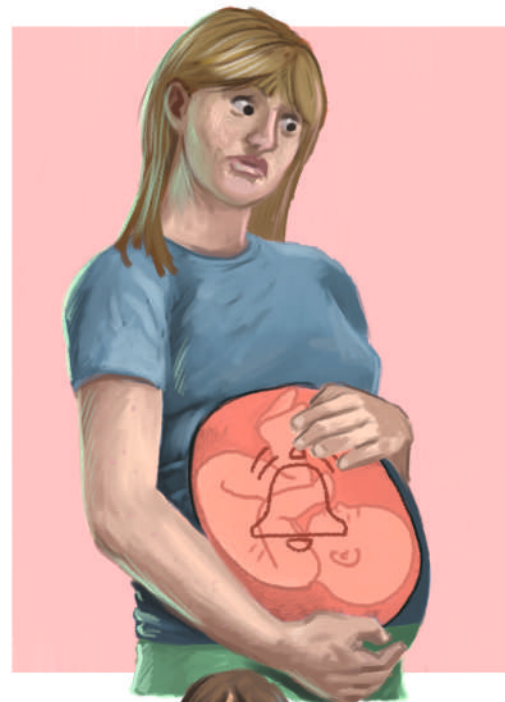


Bij nare gedachten - stress - zenuwen - bang zijn, worden er rode pakjes versnipperd en is er meer rode stof die verspreid wordt in je lichaam.



MAAR die rode stof is ook nuttig. Het zijn alarmbelletjes die je laten weten dat er iets fout is. Kijk maar.





Maar hoe gaat dat dan als ze zeggen dat ik lelijk of saai ben?

Ik voel me slecht daardoor.



Je lichaam gaat in alarm. Het weet dat het niet klopt wat er wordt gezegd met hoe je bent: "Ik ben niet lelijk. Ik ben niet saai."



De helpertjes in ons hoofd moeten nadenken over hoe het komt dat dit gezegd wordt.



**LELIJK
SAAI**



Wat willen jullie mij vertellen?

DIT ZEGT IETS OVER HEN!

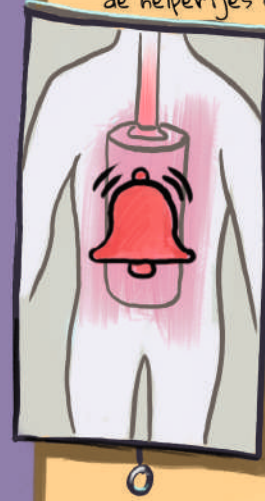


LELIJK!

JULLIE KENNEN MIJ NIET!



Ahja, je hebt gelijk! Het is goed dat ons lichaam 'nare' gevoelens doorgeeft aan ons hoofd en dat de helpertjes er een andere betekenis aan geven.



Ja, je lichaam is lief voor je en heel slim.

Bedankt om mij te helpen.

Nu je je lichaam wat beter begrijpt, kunnen we samen vertrekken op een wilde rit vol gevoel!



Neem mijn hand. Klaar voor
een rollercoaster doorheen je
dag? Laat ons wat
superkrachten vinden!

