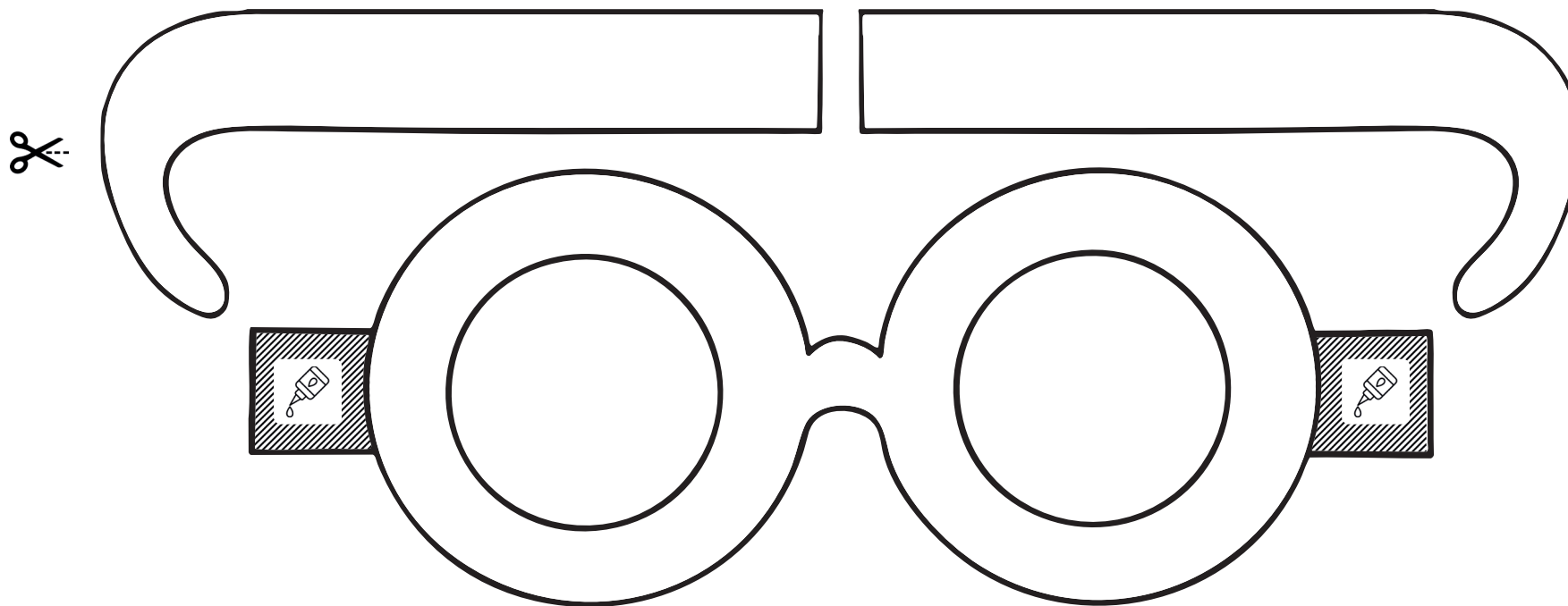




De Bril

De bril is een metafoor binnen CGT om kinderen en hun ouders te laten zien dat gedachten bepalen hoe je naar een situatie kijkt. Met behulp van dit werkblad leren ze dat iedereen situaties anders kan beleven en dat gedachten geen feiten zijn, maar interpretaties. Door de bril op te zetten met een 'andere blik', kunnen ze oefenen met een ander perspectief.



1. Kies samen een situatie

Ga samen op zoek naar een situatie waarin het kind zich boos, bang, blij of verdrietig voelde.



2. Stel de eerste reactie vast

"Hoe zou iemand zich voelen als dit gebeurt? Wat zou diegene denken?"



3. Kies een andere bril

Bedenk samen een andere manier om naar dezelfde situatie te kijken.



4. Kleur de bril in en zet de bril op en leef je in

"Hoe zou iemand met deze bril zich voelen als dit gebeurt? Wat zou diegene denken?"



5. Bespreek het effect

Praat samen over hoe dit nieuwe perspectief invloed heeft op het gevoel en gedrag. Wat verandert er als je op deze manier naar de situatie kijkt?

Door dit spelenderwijs in te zetten, krijgt het kind en diens ouders/verzorgers inzicht in de invloed van gedachten, en helpt dit hen flexibeler te denken, minder vast te zitten in negatieve overtuigingen, beter om te gaan met lastige gevoelens, en elkaar beter te begrijpen.

Scan de QR-code voor nog meer werkvormen met 'De Bril' voor kinderen met verschillende leeftijden.



Kennisnet.vgct.nl