



Titel van deze les: **De piekerparkeerplaats**

Uitdaging: Overtuigingen (attributiestijlen)

Denkwolk onderwerp: Piekeren (blz. 21)

Vakgebied(en): Psycho-educatie, sociaal emotionele ontwikkeling

Doelgroep (OB/MB/BB): OB/MB/BB

Maker: Cathérine Matthyssen

Doel: Welke vaardigheid of welk inzicht leren kinderen?

De kinderen leren om te gaan met piekeren. Ze leren de piekergedachten een plek te geven en dan een nieuw vertrekpunt te nemen, door los te laten en zelf stappen vooruit te zetten.

Benodigheden:

- Thuiswerkblad, voor kind en ouder(s) (afhankelijk van niveau meer of minder hulp van ouders hierbij)
- Kringopstelling

Vorbereiding leerkracht:

- 1Print de huiswerkbladen af voor de leerlingen en jezelf
- Vul zelf vooraf een thuiswerkblad in, dan kun je een voorbeeld laten zien aan de leerlingen

Beschrijving activiteiten:

Inleiding:

In de kring. Lees alleen pagina 20 voor.

Deze les gaat over een Piekerparkeerplaats, wat zou dat kunnen zijn?

Laat kinderen hier vrij over associëren. Stel hulpvragen, zoals:

- Wat is piekeren eigenlijk?
- Wie piekert er wel eens?
- Waar pieker je het meeste over?
- Wanneer pieker je wel eens?
- Heeft piekeren een doel? Wat zijn voordelen van piekeren?
- Wat zijn nadelen van piekeren?



- Wat gebeurt er met je als je piekert?
- Hoe voel je je als je piekert?
- Hoe lang duurt piekeren?
- Hoe stop je met piekeren?

Kern:

Lees pagina 20 nog een keer voor en meteen ook pagina 21.
Als je weet hoe piekeren werkt, dan kun je er zelf ook wat aan doen om je gedachten een andere kant op te laten gaan. Dat gaan jullie in een thuisopdracht zelf ontdekken.

Leg de thuisopdracht uit.

Het is de bedoeling dat de kinderen samen met een ouder de Piekerparkeerplaats gaan invullen. Dit kan je laten zien aan de hand van een eigen voorbeeld. Je kunt aangeven dat ze het beste de drie Piekerparkeerplaatsen op drie verschillende dagen maken. Zo kunnen ze bij de terugkoppeling ook terugkijken en vergelijken of het de 3e keer bij het maken van de Piekerparkeerplaats makkelijker/sneller ging. De ondersteuning van de ouders bestaat uit het opschrijven van de piekergedachten en daarna stroom aan verbetervoorstellen, omdat de snelheid bij het opschrijven van de gedachten van belang is om gedachtestroom niet te blokkeren.

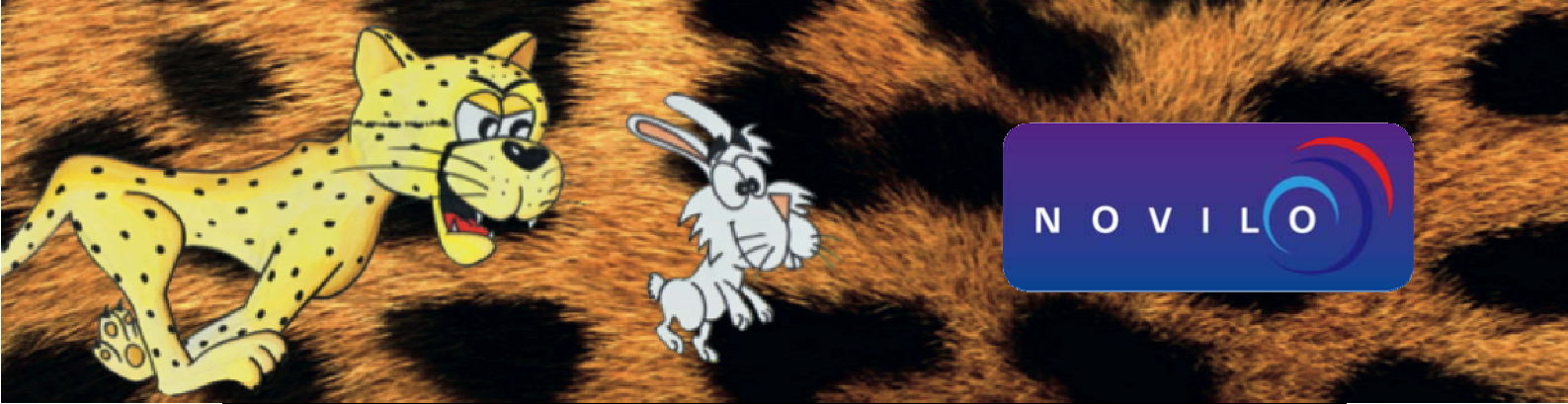
De kinderen moeten wel zelf het startwoord/beeld van de piekergedachte opschrijven/tekenen. Zodat dit ook fysiek bekrachtigd wordt dat het uit het systeem is (denken en doen).

Daarnaast kunnen ouders, indien nodig, hulpvragen stellen die het proces op gang brengen of houden. Vooral de volgende vraag is hierbij van belang: Wat kun jij nog bedenken om het beter te maken? Kan je vanuit een andere richting nog iets bedenken om het beter te maken?

Ouders mogen zelf geen "oplossingen" bedenken, het is alleen aan het kind om dit te doen, zodat het kind helemaal op zichzelf leert vertrouwen, dat hij/zij dit alleen kan.

Slot:

1 week later, in de kring:
De thuiswerkopdrachten worden opgehangen.



De kinderen laten vertellen over hoe ze het vonden om dit te doen.
Wat vonden ze leuk, makkelijk, moeilijk, lastig? Wat is de piekertop 3 van de klas? En wat is de top 3 van de verbetervoorstellen? Hebben ze tips voor elkaar? Was er een verschil tussen het invullen van de 1^e en de 3^e Piekerparkeerplaats? Hoe voelde je je nadat je de Piekerparkeerplaats had ingevuld?
Benoemen van eigen kracht en mogelijkheden om iets beter te maken.
Denk je dat je de Piekerparkeerplaats nog eens zult gebruiken?



PIEKERPARKEERPLAATS

THUISWERKOPDRACHT

VAN:

DATUM:

DOEL: Leren omgaan met piekeren en leren wat je hier zelf aan kunt doen.

Uitleg opdracht:

1. Schrijf zelf het startwoord/tekening op van de piekergedachte.
2. Noem de drie naaste dingen die je hierbij kunt bedenken.

Je schrijfhulp/ouder schrijft deze op.

3. Parkeer nu deze nare gedachten op de **Piekerparkeerplaats**.
Daarna ga je op weg naar de **Zee van mogelijkheden**.
4. Noem zoveel mogelijk verbetervoorstellen (klein en groot) in 5 minuten.

Je schrijfhulp/ouder schrijft deze op.

5. Daarna mag je lekker chillen op het eiland...

Voor het beste resultaat vul je op drie verschillende dagen een Piekerparkeerplaats in.

Succes met de opdracht!

Tips voor de schrijfhulp/ouder:

Uw rol bij deze opdracht is die van schrijver. Het gaat er bij deze opdracht om dat uw kind zelf leert omgaan met eigen piekergedachten.

Om de denkprocessen alle ruimte te geven, is uw hulp voor het opschrijven van de piekergedachten en verbetervoorstellen nodig. Zo kan uw kind zich volledig richten op zijn/haar gedachtestroom.

Wel kunt u eventueel hulpvragen stellen, bijvoorbeeld:

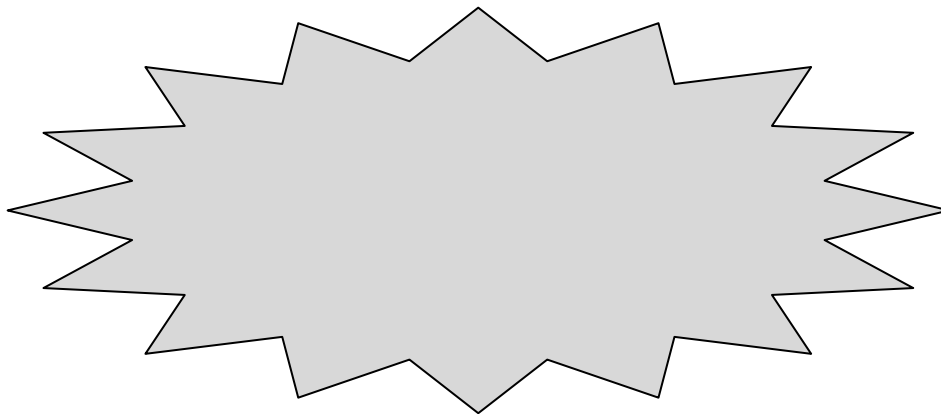
- *Wat kun jij nog bedenken om het beter te maken?*
- *Kan je vanuit een andere richting nog iets bedenken om het beter te maken?*

Succes met het opschrijven!





STARTWOORD/TEKENING van de piekergedachte:



Wat zijn de **drie** **naarste** **dingen** die je hierbij kunt bedenken:

1.
.....
2.
.....
3.
.....



Nu dit hier opgeschreven staat, zetten we deze gedachten op de **piekerparkeerplaats** en gaan we **op weg naar de zee** van mogelijkheden door verbetervoorstellen (klein en groot) te bedenken. Noem zoveel mogelijk **verbetervoorstellen** in 5 minuten:



- +
- +
- +
- +
- +