

Jij mag kind zijn

Werkbladen voor het loslaten van zorgen en weer gewoon kind zijn



WERKBLAD 1 – “Wie zorgt voor wie?”

Doel: inzicht in rollen

Oefening: “Teken hieronder jouw gezin. Trek daarna pijlen: wie zorgt voor wie?”

Nabespreking (vragen):

- “Wat valt je op?”
- “Wie zorgt het meest?”
- “Wie zou eigenlijk voor jou moeten zorgen?”

Interventie:

- Teken samen de gezonde versie ernaast
👉 ouder → kind (niet andersom)

WERKBLAD 2 - Gevoelens zichtbaar maken

Doel: emotion coaching

Teken hieronder een lichaam:

- “Waar voel je zorgen in je lichaam?”
- “Hoe groot is dat gevoel?”

Gebruik schaal 0–10 of kleuren

WERKBLAD 3 – Zorg-gedachten vs. Helpende gedachten (CGT)

Doel: cognitieve herstructurering

Oefening : Vul hieronder je zorg-gedachte in. Verander deze daarna in een helpende gedachte.

 Zorg-gedachte	 Helpende gedachte

WERKBLAD 4 “Van wie is het probleem?”

Doel: grenzen leren

Oefening: Sorteert de zorgen/problemen in de juiste vakjes hieronder.

[illegible]

WERKBLAD 5 - “De te zware rugzak” (spel/metafoor)

Doel: externaliseren van verantwoordelijkheid

Teken hieronder jezelf met een rugzak en daarna je ouders met een rugzak.