

OUDERTIP:

Oudertip 11: Veel zorgen? Stop ze in de Piekerpot!

Kinderen hebben regelmatig van alles aan hun hoofd. Ze maken zich druk over iets dat op school of thuis is gebeurd of nog staat te gebeuren. Zo'n vol hoofd is niet bevorderlijk voor het leren en de motivatie om tot leren te komen. Heeft u nog een lege pot (met deksel) in huis? Probeer dan eens het volgende om uw kind te helpen met het omgaan met zijn of haar zorgen.

- 1. Knip een aantal losse strookjes papier.***
 - 2. Vertel uw kind dat jullie samen "het hoofd wat leger gaan maken".***
 - 3. Vraag uw kind om steeds 1 piekergedachte op 1 strookje te schrijven en vervolgens hier een propje van te maken en in de Piekerpot te stoppen. Uw kind mag zelf kiezen of hij of zij de zorgen met u wilt delen of niet.***
 - 4. Als uw kind klaar is, doe dan samen de deksel op de Piekerpot en zeg daarbij "die blijven mooi in de pot zitten!"***
- Vraag aan uw kind of hij of zij zich nu wat opgeluchter voelt.***

Door hier een gewoonte van te maken leert u uw kind om met meer afstand naar de eigen gedachten te kunnen kijken. Ook een voordeel van deze oefening is dat er nauwelijks bij gesproken hoeft te worden.

***Tip van EduKracht – Eric van der Knaap
partner van HERA Masters in Leren Leren***