

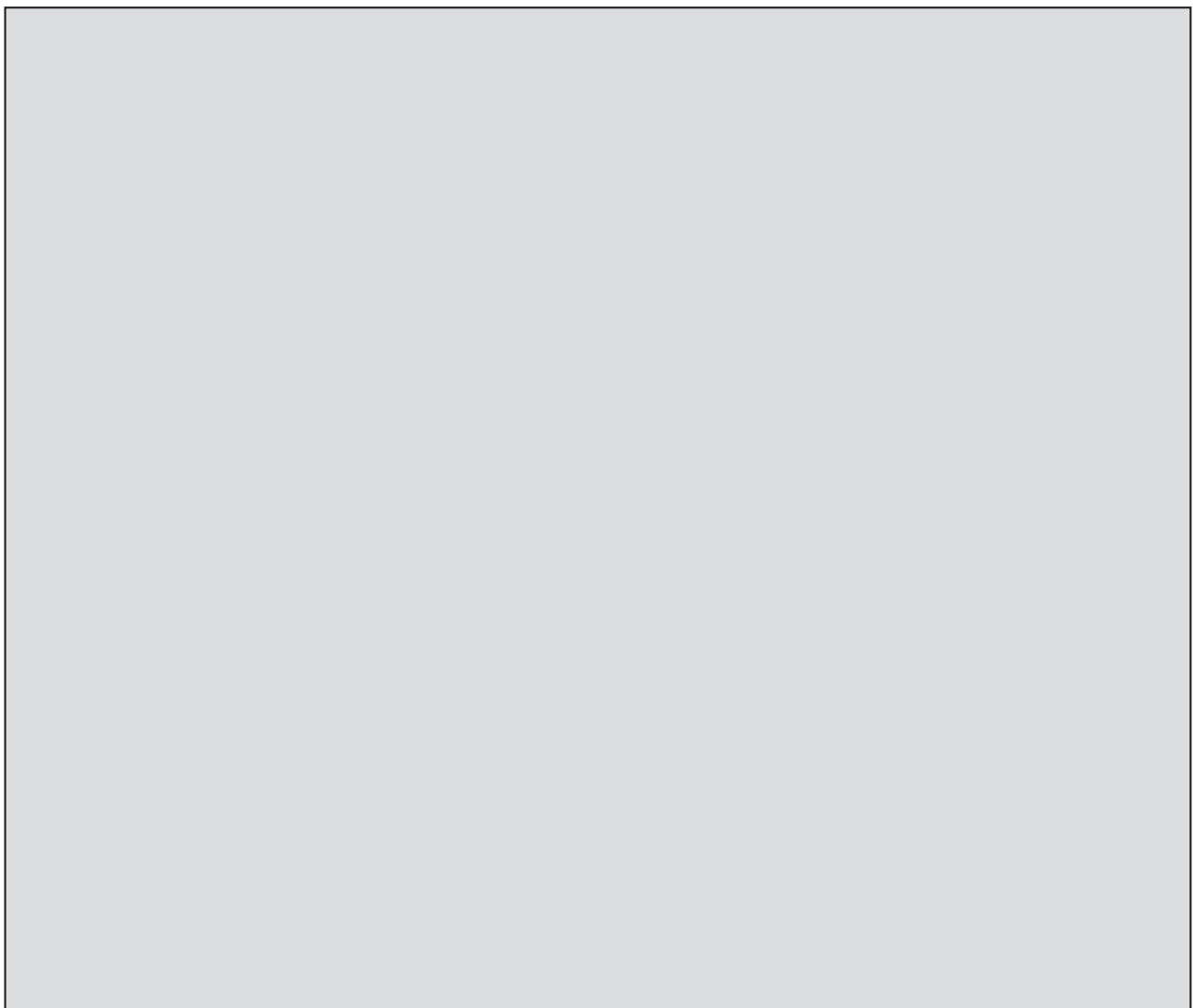
Overzicht werkbladen

- Motivatie en psycho-educatie — p. 2
- Dagelijks leven 1 – De kluis — p. 3
- Dagelijks leven 2 – De veilige plek — p. 4
- Dagelijks leven 3 – In mijn raampje — p. 5
- Dagelijks leven 4 – Hier-en-nu — p. 6
- Hechting 1 – Veelvoorkomende niet-reële ideeën van ouders — p. 7
- Hechting 2 – Veelvoorkomende negatieve ideeën van kinderen — p. 8
- Emotieregulatie 1 – Lichaamssensaties — p. 9
- Emotieregulatie 2 – Smileys — p. 10
- Emotieregulatie 3 – Smileys — p. 11
- Emotieregulatie 4 – Nog meer gevoelens — p. 12
- Emotieregulatie 5 – Boos — p. 13
- Emotieregulatie 6 – Bedroefd — p. 14
- Emotieregulatie 7 – Bang — p. 15
- Cognitieve shift 1 – Positieve en negatieve eigenschappen — p. 16
- Cognitieve shift 2 – Complimenten — p. 17
- Notendop — p. 18

Werkblad *Motivatie en psycho-educatie*

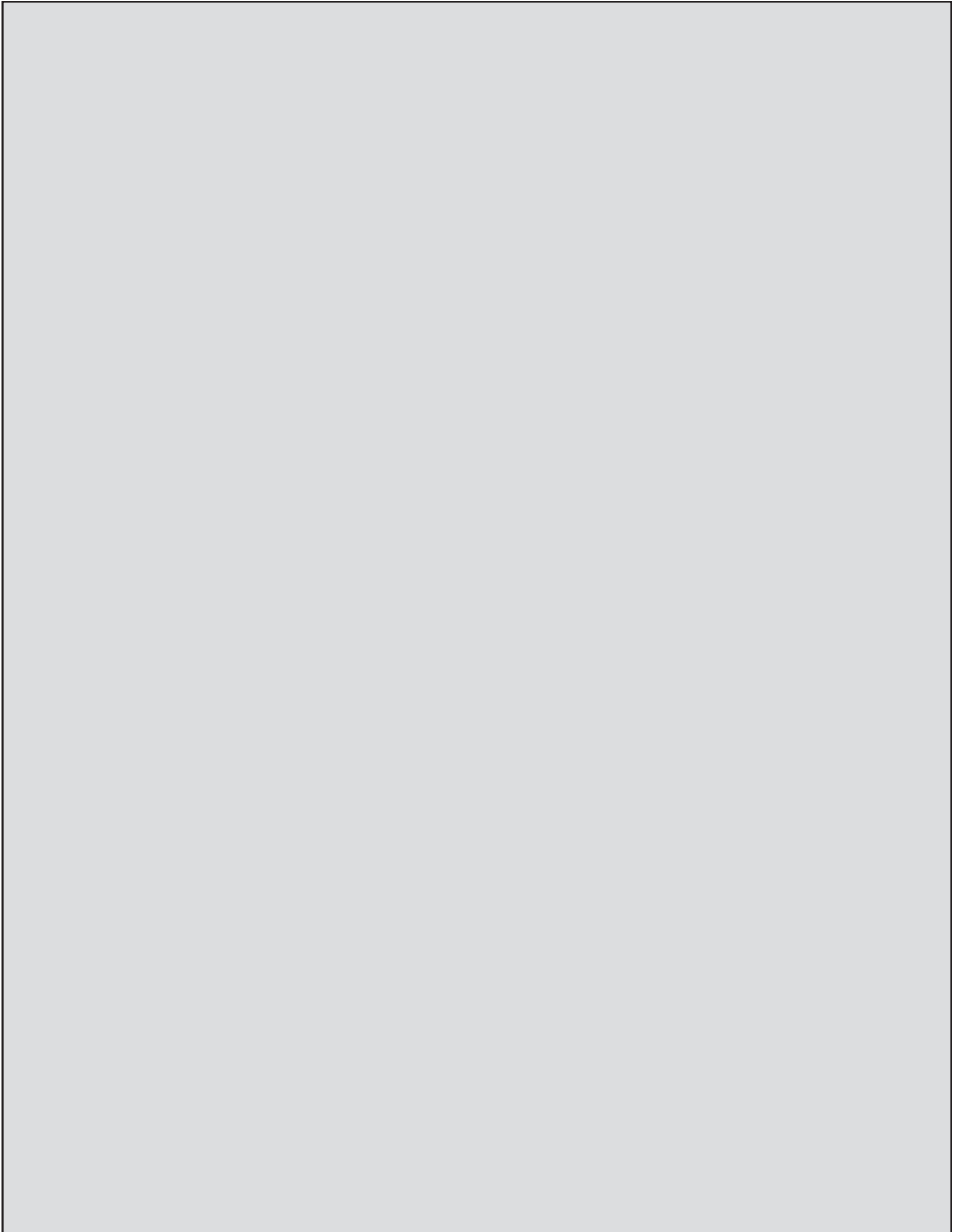
Waar heb je last van? Wat zijn je klachten?

Waarom wil je ervan af? Wat heb je eraan als je nare herinneringen opruimt? Teken of beschrijf hier je 'prinses'.



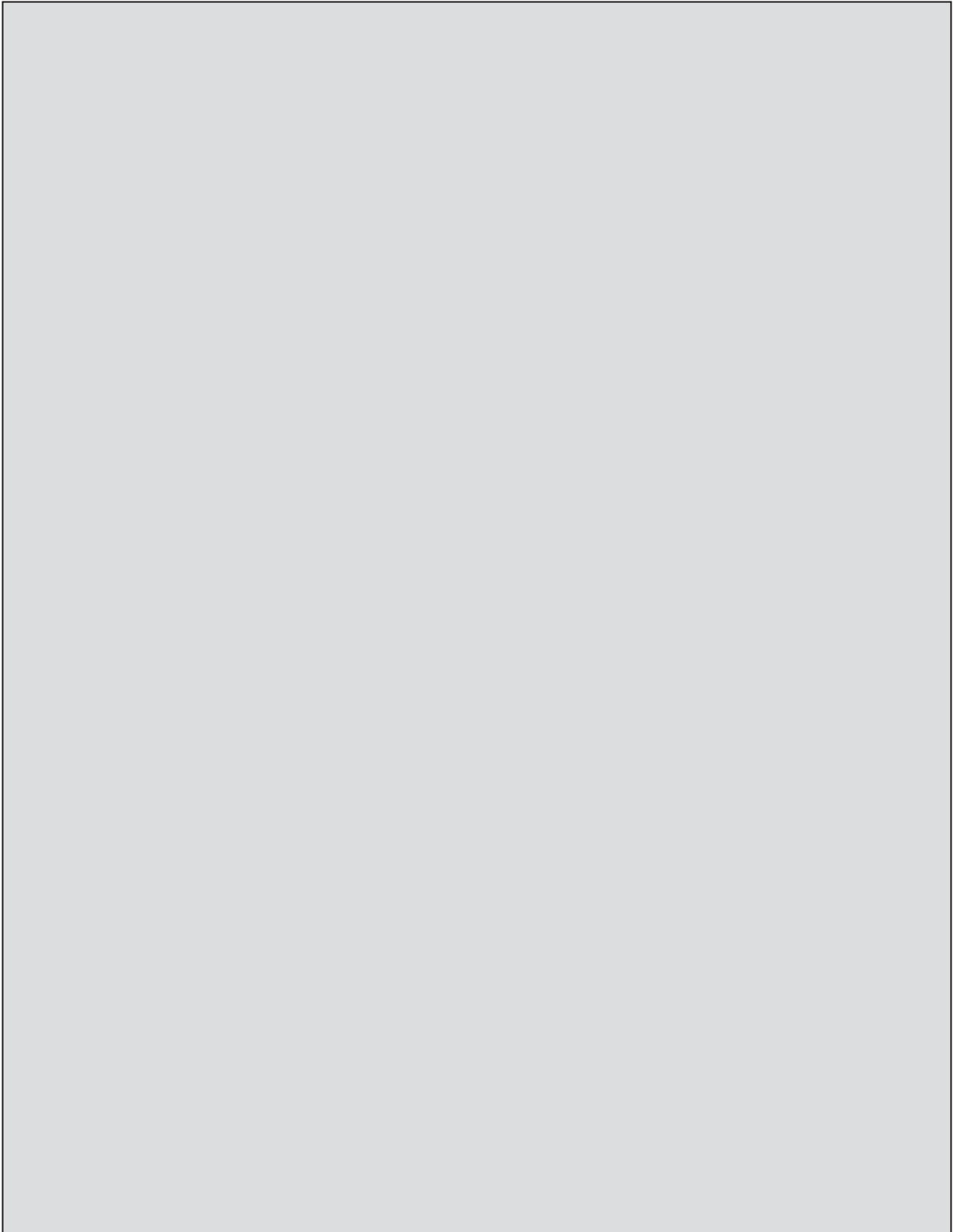
Werkblad *Dagelijks leven 1 – De kluis*

Teken hier waar je alle nare plaatjes in weg wilt stoppen.



Werkblad *Dagelijks leven 2 – De veilige plek*

Teken hier jouw veilige plek.



Werkblad *Dagelijks leven 3 – In mijn raampje*

Ik ga uit mijn raampje door:

Als ik uit mijn raampje ben word ik rustig door:

Werkblad *Dagelijks leven 4 – Hier-en-nu*

Als ik een nachtmerrie of een herbeleving heb gehad dan helpen deze dingen mij om weer rustig te worden en te weten dat dat maar oude herinneringen of gevoelens van vroeger zijn.

Dingen die ik zelf kan doen:

- _____
- _____
- _____
- _____

Dingen die anderen kunnen doen:

- _____
- _____
- _____
- _____

Dingen die ik heb geprobeerd en die niet werken:

- _____
- _____
- _____
- _____

Werkblad *Hechting 1 – Veelvoorkomende niet-reële ideeën van ouders*

Gebaseerd op Wesselmann, D. (1998). *The Whole Parent: How to become a terrific parent even if you did not have one*. New York, NY: Persues.

- Mijn kind treitert mij.
- Mijn kind doet het expres.
- Mijn kind vindt het fijn als ik verdriet heb.
- Mijn kind houdt niet van mij.
- Het kan mijn kind niets schelen als ik boos op hem ben.
- Mijn kind heeft geen gevoel.
- Mijn kind is slecht/duivels.
- Mijn kind heeft te veel behoefte aan aandacht van mij.
- Mijn kind is intrusief (dringt zich op).
- Als mijn kind zich goed gedraagt, ben ik een goede ouder.
- Mijn kind moet mij gelukkig maken.
- Mijn kind wil controle over mij hebben.
- Ik moet de macht hebben over mijn kind.
- Mijn kind merkt niet dat ik soms een hekel aan hem heb.
- Mijn kind merkt niet dat ik niet voel dat ik van hem houd.
- Het is niet veilig als ik mijn kind aanraak, dat is vies. Ik ben bang dat ik mijn kind seksueel misbruik.
- Ik moet mijn kind gelukkig maken.

Welke negatieve ideeën heeft u zelf? Herkent u sommige van deze?





























Werkblad *Hechting 2 – Veelvoorkomende negatieve ideeën van kinderen*

Gebaseerd op Wesselmann, D. (1998). *The Whole Parent: How to become a terrific parent even if you did not have one*. New York, NY: Persues.

- Ouders laten je in de steek.
- Ouders doen je pijn.
- Na iets fijns komt altijd pijn.
- Ik ben niets waard.
- Ik ben een slecht kind.
- Niemand houdt van mij.
- Ik ben alleen op de wereld.
- Ik moet voor mezelf zorgen.
- Ik hoor hier niet.
- Ik ga dood.
- Ik ben niets.
- Ik verdwijnen als niemand me ziet of hoort, dus ik moet continu contact maken.
- Het is niet veilig om geen controle te hebben en/of afhankelijk te zijn; dan ga je dood of doen ze je pijn.
- Iedereen is tegen mij.
- Het is mijn schuld.
- Ik verdien dit.
- Niemand is te vertrouwen.

Welke negatieve ideeën heeft uw kind, of heeft u zelf?

Werkblad *Emotieregulatie 2 – Smileys*

Dag	Blij	Boos	Bang	Bedroefd
Maandag				
Dinsdag				
Woensdag				
Donderdag				
Vrijdag				
Zaterdag				
Zondag				

In je werkboek komt dit werkblad aan de linkerkant en aan de rechterkant werkblad Emotieregulatie 3.

Werkblad *Emotieregulatie 3 – Smileys*

Dag	Datum	Gebeurtenis
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag		
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag		
Zondag		

Je schrijft elke dag op welke datum het is, een gebeurtenis van die dag en je kleurt op de linkerkant het gezichtje in dat past bij het gevoel dat jij had bij die gebeurtenis. Je mag ook meerdere gezichtjes tegelijk inkleuren.

Werkblad *Emotieregulatie 4 – Nog meer gevoelens*

Deze gevoelens ken ik allemaal en zo zien ze eruit.

Gevoel

Gezicht

— _____

— _____

— _____

— _____

— _____

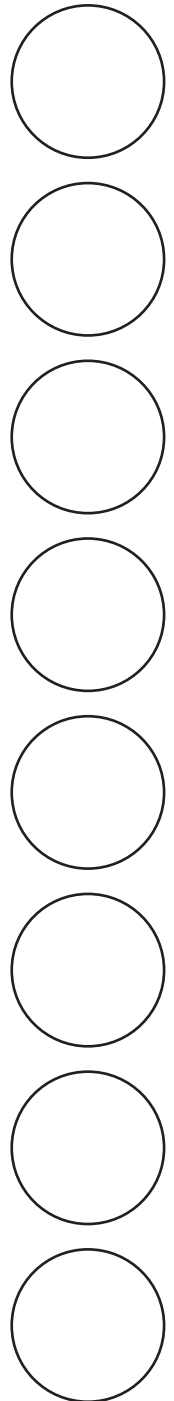
— _____

— _____

— _____

— _____

— _____



Werkblad *Emotieregulatie 5 – Boos*



Kan ik goed
mee omgaan



Kan ik niet
mee omgaan

Zet een kruisje op de lijn hierboven.

Wat doe je om jezelf te helpen of te dimmen als je boos bent?

— _____

— _____

— _____

— _____

Als je aan je nare plaatjes gaat werken, wat kan je dan doen als je je boos voelt? Wat kan de therapeut doen?

— _____

— _____

— _____

— _____

En als je je daarna boos voelt, wat kan jij dan doen? Wie kan je helpen? En wat kan hij of zij doen?

— _____

— _____

— _____

— _____

Werkblad *Emotieregulatie 6 – Bedroefd*



Kan ik goed
mee omgaan



Kan ik niet
mee omgaan

Zet een kruisje op de lijn hierboven.

Wat doe je om jezelf te helpen als je verdrietig bent?

— _____

— _____

— _____

— _____

Als je aan je nare plaatjes gaat werken, wat kan je dan doen als je je verdrietig voelt? Wat kan de therapeut doen?

— _____

— _____

— _____

— _____

En als je je daarna verdrietig voelt, wat kan jij dan doen? Wie kan je helpen? En wat kan hij of zij doen?

— _____

— _____

— _____

— _____

Werkblad *Emotieregulatie 7 – Bang*



Kan ik goed
mee omgaan



Kan ik niet
mee omgaan

Zet een kruisje op de lijn hierboven.

Wat doe je om jezelf te helpen als je bang bent?

— _____

— _____

— _____

— _____

Als je aan je nare plaatjes gaat werken, wat kan je dan doen als je je bang voelt? Wat kan de therapeut doen?

— _____

— _____

— _____

— _____

En als je je daarna bang voelt, wat kan jij doen? Wie kan je dan helpen? En wat kan hij of zij doen?

— _____

— _____

— _____

— _____

Werkblad *Cognitieve shift 2 – Complimenten*

Complimenten aan mezelf: wat heb ik vandaag goed gedaan?

Datum

Compliment

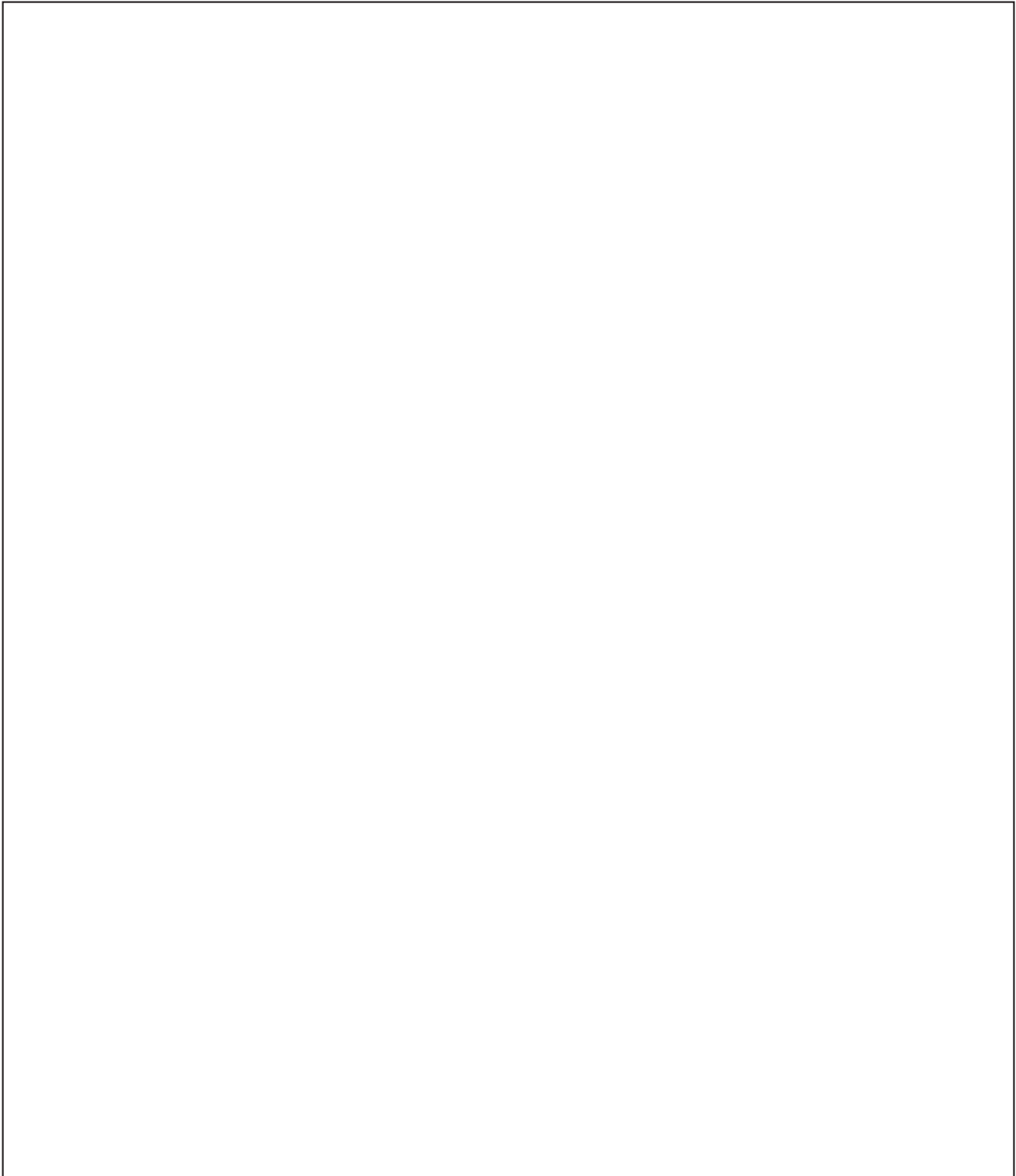
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

Vraag aan vijf personen uit je omgeving om een compliment voor jou op te schrijven.

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

Werkblad *Notendop*

Maak een overzicht van de nare plaatjes in je hoofd.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the student to draw or write an overview of 'nare plaatjes' (naughty pictures) in their head.

Dit werkblad blijft bij de therapeut.