

De impact van de wenskaart

Met dit wenskaartje kun je vele kanten op. Je kunt 'm 1x in het jaar inzetten of meerdere keren, met diverse uitgangspunten, afhankelijk van je eigen behoefte. Door deze oefeningen te doen als gezin help je jouw kinderen om weerbaarder en met meer zelfliefde door het leven te gaan. Ook help je ze nieuwe vaardigheden te ontwikkelen en hun talenten gericht in te zetten voor hun behoeften.

Bonus is dat jij en je kinderen meer van elkaar te weten komen en elkaar beter leren kennen.

Waardoor er als vanzelf meer begrip en onderlinge verbinding ontstaat binnen je gezin. Omdat gedrag een betekenis krijgt die verder reikt dan de interpretatie die jij er zelf aan hangt.

Tip: Doop een kamerplant tot wensboom of bestel je eigen houten wensboompje via met peper graag. Zet deze op een zichtbare plek in de huiskamer. Leg er altijd een aantal geperforeerde wenskaarten of blaadjes naast met wat draad. Ook als je er op dat moment niets mee doet. Soms vind dan toch een blaadje zijn weg naar de boom, met meestal zeer waardevolle informatie voor jou als ouder.

Wensboom oefening thuis

Boom als metafoor

Introduceer de wensboom en vraag de kinderen waar een boom voor hun voor staat. Waarom zijn er bomen? Wat is er speciaal aan bomen? Vinden ze deze vragen moeilijk? Laat ze eerst een boom tekenen, met stam en bladeren en stel ze de vraag opnieuw aan de hand van hun tekening.

Visualisatie boom

Oefening om te gronden. In het moment te komen. Veiligheid te ervaren. (Ook wel 'stevig staan' in rots & water). Probeer eens om net zo stevig als een boom te gaan staan. Voel eens hoe krachtig en zeker jij je dan voelt. De kracht van een boom wordt bepaald door zijn wortels. Stel je voor dat er wortels uit jouw voeten groeien, heel diep de grond in. Die jou kracht geven, net als bij een grote boom! Voel je het al? Vraag als iedereen weer zit; Wat voor boom ben jij?

Wens- en droomboom

Laat de kinderen een wens of droom van zichzelf opschrijven. Het mag een grote of kleine droom zijn. Ver weg of best dichtbij. Klaar? Hang je wens in de boom.

Vervolg

Bespreek met elkaar:

- Wie wil er vertellen over zijn wens?
- Waarom is jouw wens belangrijk voor jou?
- Wat is er anders voor jou wanneer deze wens uitkomt?
- Wat is er nodig voor jouw wens om uit te komen?
- Op welke andere manieren kan jouw wens ook uitkomen?

Vraag rond voor ideeën om andermans wensen uit te laten komen. Of laat de kids met elkaar brainstormen over hoe andermans wens kan uitkomen.

Vervolg

Laat de wensen hangen in de boom. Start de ochtend of middag 1x in de week met: is er nog een wens uitgekomen vandaag?

Is er een droom of wens vervuld? Dan kan dat blaadje uit de boom! Verzin samen vooraf een 'viering ritueel' om elke keer even stil te staan bij het doel dat bereikt is, voor je het blaadje uit de boom haalt. Herhaal dit elke keer, bij elke wens die uitkomt. Daarna mag dan een nieuwe wens opgehangen worden in de boom.

Zorgenboom

Waar maken de kinderen zich zorgen over? Schrijf dat op een zorgenkaart of blaadje en hang het in de boom. Deze boom is sterk genoeg om alle zorgen te dragen.

Zitten er ook kansen om te groeien aan zorgen? Op welke manier kun je jouw zorgen als groeikans zien? Laat de kinderen hierover brainstormen of stel de vraag aan iedereen. Stel hier de kinderen niet verplicht hun zorgen te delen. Geef elk gezinslid een tekening van een stam met takken en laat iedereen hierop hun groeikansen noteren. Met woorden of tekeningen. Alles mag.

Wanneer er een zorg voor een kind wegvalt, mag het blaadje uit de boom. Kies ook hiervoor een 'viering ritueel' waarbij je even stilstaat bij de groei van het kind. Dit mag bij zorgen die wegvallen ook individueel en hoeft niet met elkaar, mag wel. Het kind kiest. Doe een eigen zorg wel met de kinderen samen. Een mooi moment om de kracht van delen in kwetsbaarheid te laten ervaren.

Tip: Je kunt een set zorgenkaarten bestellen bij met peper graag via de mail. Die kun je los bestellen, in combinatie met een andere set kaarten of met een eigen wensboom erbij. Je krijgt er dan een meer uitgebreide instructie bij om deze zorgenversie optimaal in te zetten voor jouw groei en die van je dierbaren.

Talentenboom

Schrijf samen met de kinderen een vaardigheid of talent op talentkaarten of een blaadje van jullie als gezin. Zo breng je de boom tot bloei! Vinden de kinderen het makkelijk of moeilijk om vaardigheden of talenten te benoemen?

Vervolg

Bespreek: wat is talent? Wat is een kwaliteit?

Laat iedereen 2 of 3 talenten opschrijven van elkaar. Iets wat ze bewonderen in de ander.

Tip: Ondersteun deze oefening met het met Peper graag talentspel of kwaliteiten vragen. Ook talentenkaarten zijn te bestellen bij met Peper graag via de mail. Die kun je los bestellen, in combinatie met een andere set kaarten of met een eigen wensboom erbij. Inclusief uitgebreide instructie om deze talentenversie optimaal in te zetten voor jouw groei en die van je gezin.

Vervolg

Welke talenten mogen nog groeien? Of welke talenten zou een kind willen hebben? Die hangen nog niet in de boom, maar deze liggen nog op de grond onder de boom. Wat is ervoor nodig om die talenten te ontwikkelen? Het zelfbeeld van de kinderen zal hierdoor met de boom mee gaan groeien! Wanneer een talent vaker zichtbaar is of het kind het talent voelt, mag het blaadje aan de boom. Maak ook hier een 'viering ritueel' van.

Deze variant kun je ook individueel toepassen in gesprekken met je kinderen, waar in je samen in een getekende boom blaadjes kunt opplakken. Vindt je kind het moeilijk? Help met een aantal blaadjes. **Tip:** Gebruik de kaarten of het spel om het kind positief naar zichzelf te laten kijken.

Loslaatboom

Op de blaadjes kunnen dingen geschreven worden die de kinderen graag zouden willen loslaten. Die blaadjes worden in de boom gehangen. Daarna kun je met elkaar of als ouder blaadje voor blaadje loslaten van wat er in het verleden is geweest. Vervolgens kan de boom met nieuw blad gevuld worden met alle wenskaartjes!

Herinneringenboom

Een herinneringsboom kun je inzetten voor een moment van troost en een moment van dankbaarheid. Haal samen met de kinderen mooie herinneringen op. Aan personen en gebeurtenissen of aan de afgelopen periode en noteer deze op een zorgenkaartje of een blaadje. Schrijf op de blaadjes een kernwoord voor een liefdevolle, mooie herinnering of teken er een symbool op. Zo kan je kind (als dit nodig is) terugkijken in de boom en dat geeft troost of een moment van positiviteit.

Tip: Je kunt een set loslaat- en herinnering kaarten bestellen bij met Peper graag via de mail. Die kun je los bestellen, in combinatie met een andere set kaarten of met een eigen wensboom of potje troost erbij. Inclusief inspirerend verhaal en uitgebreide instructie. Op deze manier kun je deze versie optimaal inzetten voor rust, heling en groei in jullie gezin.

Zintuigenboom

Op de blaadjes mogen dingen geschreven worden die de kinderen die dag ervaren hebben via hun zintuigen. Wat hebben ze gezien, gehoord, geroken, gevoeld en geproefd? Welke prikkels zijn binnengekomen? Wat hebben kinderen opgepakt van anderen kinderen? Al die blaadjes met ervaringen worden in de boom gehangen.

Vervolg

Bekijk samen welke ervaringen en prikkels helpend en niet helpend zijn. Wat de kinderen niet nodig hebben of wat niet helpend is, mag uit de boom vallen. Wat over blijft zijn de helpende gedachten en ervaringen.

Ideale oefening voor kinderen die sensitief en prikkelgevoelig gedrag vertonen thuis en op school. Uit de oefening komt vaak waardevolle informatie voor de kinderen en jou als ouder over stoorfactoren en groeikansen.

Deze varianten zijn beschreven vanuit mijn ervaring en puur als startbasis voor jou.
Heb je vragen? Stel ze gerust.

Voel je vrij om te experimenteren met nieuwe varianten, uitgangspunten en vervolg invullingen.
Deel ze vooral met me, ik leer ook graag nieuwe toepassingen bij 😊

PS Wil je meer weten over hoe ik jou en je gezin kan ondersteunen in het verbeteren van jullie onderlinge relatie, hoe je ongewenst gedrag ombuigt en je als ouder kunt bijdragen aan een grotere zelfliefde en weerbaarheid van je kind? Mail me. Ik spreek je graag



Surf nu snel terug naar de online pagina voor de 2e stap in het realiseren van je wensen en doelen in 2021!