

# EEN LIEF MONSTER

**Maak je je druk?  
Je zorgenmonster  
eet al je zorgen op!**



## nodig

Dit is een knutselopdracht, dus je moet even wat voorbereiden:

- Een lege tissue doos is ideaal (daar zit al een perfecte opening in) Als je deze niet hebt kun je ieder ander doosje gebruiken. Je hebt dan ook nog een mesje nodig om een opening te maken voor de mond.
  - Papier/karton in allerlei kleuren
  - Schaar en lijm
- Eventueel; ander decoratiemateriaal

## opdracht

Je kunt deze opdracht op 2 manieren insteken: Je kunt ervoor kiezen om er een 'gewone' knutselopdracht van te maken, dan is het lekker laagdrempelig en daardoor fijn voor kinderen die niet graag praten over gevoelens. In dat geval begin je gewoon met de knutselopdracht op de volgende bladzijde.

De andere optie is om de opdracht eerst in te leiden.

Het is fijn als dat lukt, want zo krijgt de opdracht meer diepgang. Je kunt bijvoorbeeld een woordveld maken rondom het woord 'zorgen'; waar denkt je kind aan bij dit woord?

Misschien speelt er wel iets bij je kind, slaapt hij slecht of maakt hij zich erg druk te laatste tijd. Daar kun je het ook eerst over hebben.

"Ik merk dat je de laatste tijd..." of "Je vertelde me dat..."

Kun je daar eens wat meer over vertellen? Van daaruit maak je de overgang naar de opdracht; "Misschien heb ik iets wat je kan helpen..."

# wat levert het op?

Iedereen maakt zich wel eens zorgen, dat is heel normaal. Dat is voor kinderen net zo. Net als grote mensen piekeren ze, maken zich zorgen over mensen om zich heen, hebben angsten, twijfelen aan zichzelf.

Sommige zorgen zijn oplosbaar, maar heel vaak gaan ze over dingen die niet op te lossen zijn. Dingen die buiten onszelf liggen. Je er zorgen over maken verandert dus niks. Of dingen worden er zelfs groter door, want wat je aandacht geeft groeit.

Je helpt je kind door hem te leren dat je zelf de baas bent over je gedachten, dat je zelf kan kiezen wat je met een gedachte doet. Het zorgenmonster is daarin een speelse eerste stap. Kinderen kiezen er letterlijk voor om iets uit hun hoofd te halen, en aan het zorgenmonster te geven.

Daarnaast geven de briefjes die je kind in zijn zorgenmonster stopt je een schat aan informatie over wat er in zijn hoofd omgaat! Zeker als je kind opeens gedrag laat zien wat je niet kunt plaatsen (zoals slecht slapen, weer in zijn broek plassen, vaak boos zijn). Kinderen kunnen niet altijd onder woorden brengen wat er speelt; deze informatie is dan goud waard!



Aan de slag: "We gaan vandaag een monster knutselen! Niet zomaar een monster, maar een heel lief monster, een vriendje. Als er iets in jouw hoofd zit wat je er graag uit wil hebben, gaat je monster je helpen."

Als je doosje nog geen opening heeft voor de mond, ga je dit als eerste uitsnijden. Daarna geef je de doos een kleur (of meer kleuren) De snelste optie is om het doosje met papier te beplakken. Schilderen kan ook, dan moet je even een uurtje wachten tot je verder kan. Dan ga je een echt monster maken van de doos! Vraag je kind maar hoe hij dat wil aanpakken. Volg de ideeën van je kind, zo wordt het echt zijn/haar monster.

Ogen kun je maken van bolletjes, m.b.v. 'wiebel-oogjes', of door ze zelf van karton te maken. Tandjes kunnen natuurlijk niet ontbreken; die maak je bijvoorbeeld door driehoekjes van wit karton in de mond te plakken.

Laat de creativiteit van je kind de vrije loop wat betreft het versieren van het monster. Zorg voor voldoende materiaal, dit stimuleert creatief denken.

Na het knutselen zoek je samen met je kind een goede plek voor het monster. Bij voorkeur een plekje waar je kind privacy heeft, zodat hij echt een momentje voor zichzelf kan nemen. Bij het plekje leg je papier en een pen, potloden of stiften. Je vertelt: "Als je merkt dat je gedachten hebt die je niet fijn vindt of als er dingen in je hoofd zitten die jij er niet in wil, kun je naar je zorgenmonster gaan.

Je schrijft of tekent dat wat in je hoofd zit op een blaadje, en stopt het in de mond van het zorgenmonster. Zo zijn ze uit jouw hoofd, fijn he? En in de nacht eet het zorgenmonster al jouw zorgen op!"

(niet vergeten te legen, lieve papa's en mama's!)

