

Het bospad van wolfje



Dit is wolfje.

Wolfje is meestal vrolijk en speelt graag in het bos.

Hij ontdekt daar steeds weer nieuwe dingen.



Soms speelt hij bij het hoge gras aan de ene kant van het pad. Daar zitten veel muizen waar hij lekker achteraan kan rennen.



Aan deze kant van het pad kan wolfje lekker rustig snuffelen en dromen, hier is het rustiger.



Wolfje vindt allebei de kanten van het pad fijn. Maar als hij moet werken, dan is het midden van het pad het handigst. In het hoge gras is hij afgeleid door de muizen. Aan de andere kant van het pad droomt hij steeds weg en lukt werken ook niet.



Soms is het in de buurt van wolfje erg druk, of zijn kopje zit helemaal vol met gedachten.

Als dat gebeurt, dan krijgen we onweer aan de kant van het gras.

Wolfje wordt dan boos,



of hij wil vluchten.



Aan de andere kant van het pad krijg je bij slecht weer sneeuwbuien.
Wolfje bevriest dan, hij kruipt weg en rolt zichzelf helemaal op.



Als het slecht weer is, komt wolfje snel in de problemen. Zijn hersenen werken dan niet meer zo goed, hij kan dan niet meer zo goed nadenken. Het gedeelte van zijn hersenen dat handige oplossingen kan bedenken werkt minder snel. Het gedeelte van de hersenen dat zorgt voor emoties werkt extra hard. De hersenen werken dus niet meer zo goed samen, ze hebben geen goede verbinding meer.



Gelukkig is er ook een bijzondere plek in het bos, de plek van
Verbinding.

Hier kan wolfje naar toe als het slecht weer is. Als hij hier is worden
zijn hoofd en lijf weer rustig. Dan kan hij weer nadenken en werken
alle delen van zijn hersenen weer beter samen.



Dingen die wolfje op de plek van Verbinding kan doen zijn:

- ademhalingsoefeningen
- lezen
- in de natuur zijn
- met iemand of iets knuffelen
- muziek luisteren
- lekker bewegen
- op een rustig plekje zitten
- schommelen
- tekenen
- puzzelen
- ABC ik doe mee
-



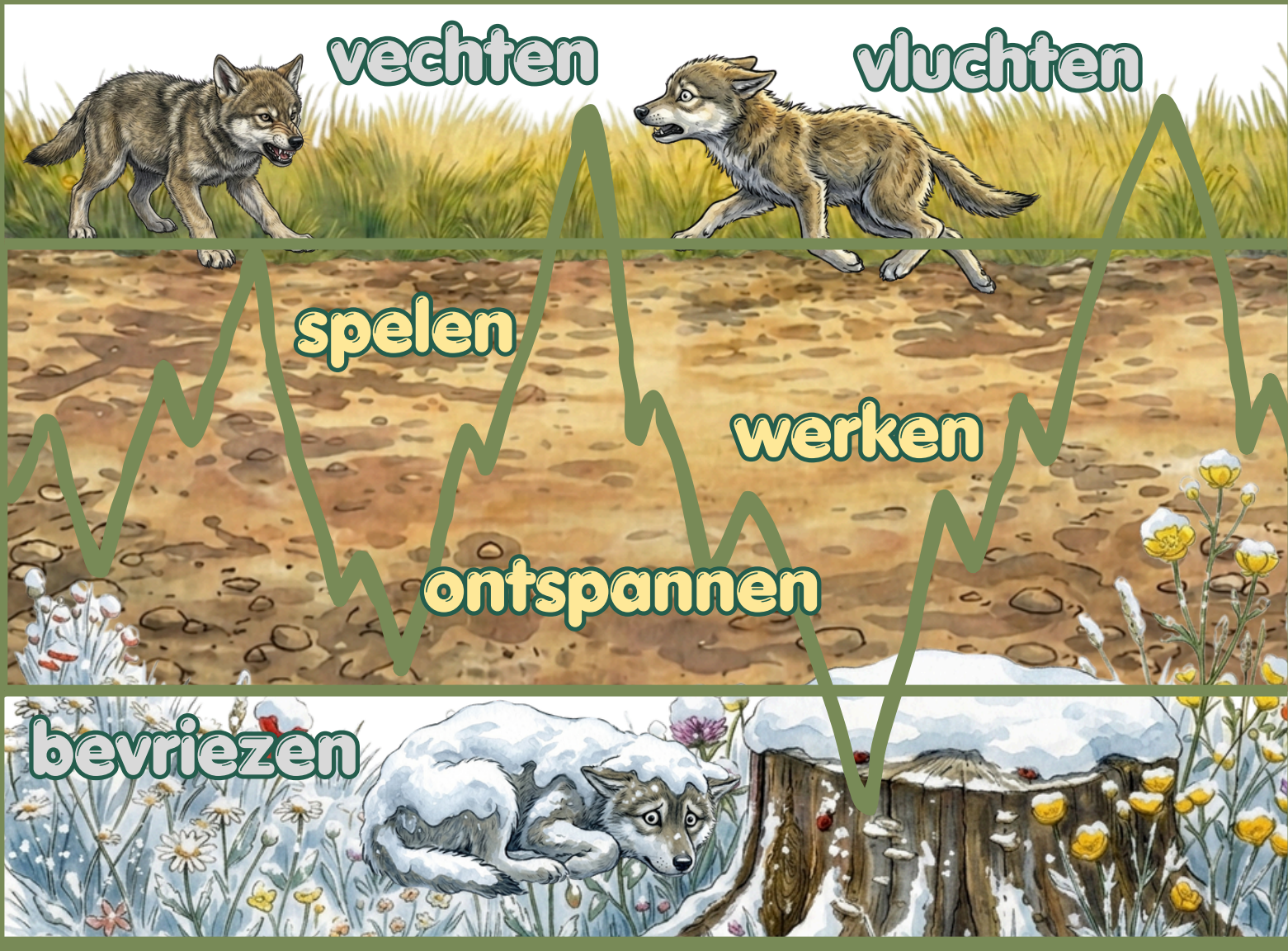


Je kunt het bospad door een soort raam bekijken.

Als alles goed gaat met wolfje, speelt hij lekker op het bospad. Soms is hij wat drukker, soms wat rustiger. Het gaat oké met hem.

Maar er gebeuren wel eens dingen waardoor wolfje zich niet meer oké voelt. Dan kan hij niet meer goed nadenken en wordt hij boos, verdrietig, bang of raakt hij in de war.

Hij wordt door het onweer of door de sneeuwstorm van het bospad geblazen.



vechten

vluchten

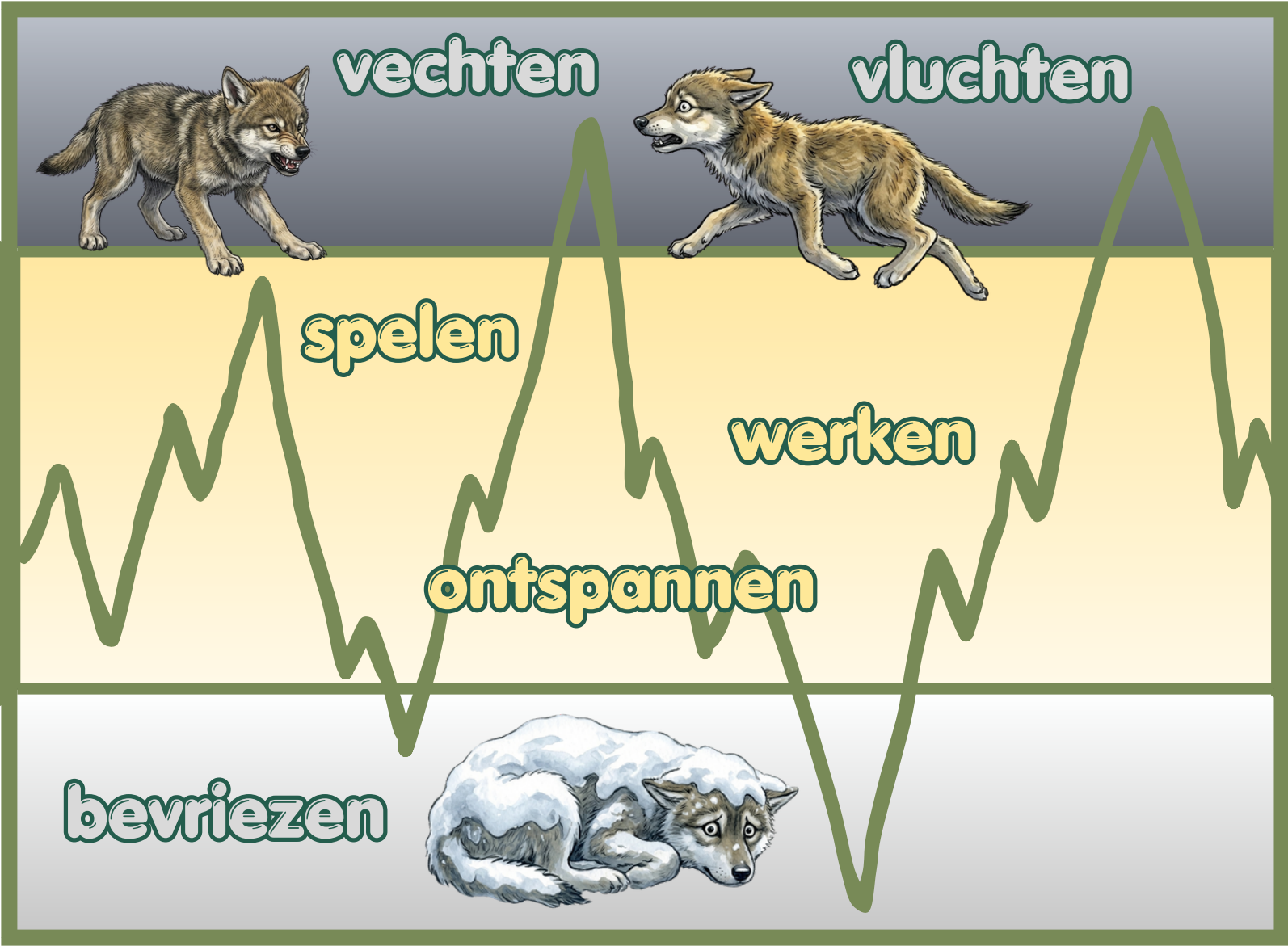
spelen

werken

ontspannen

bevriezen

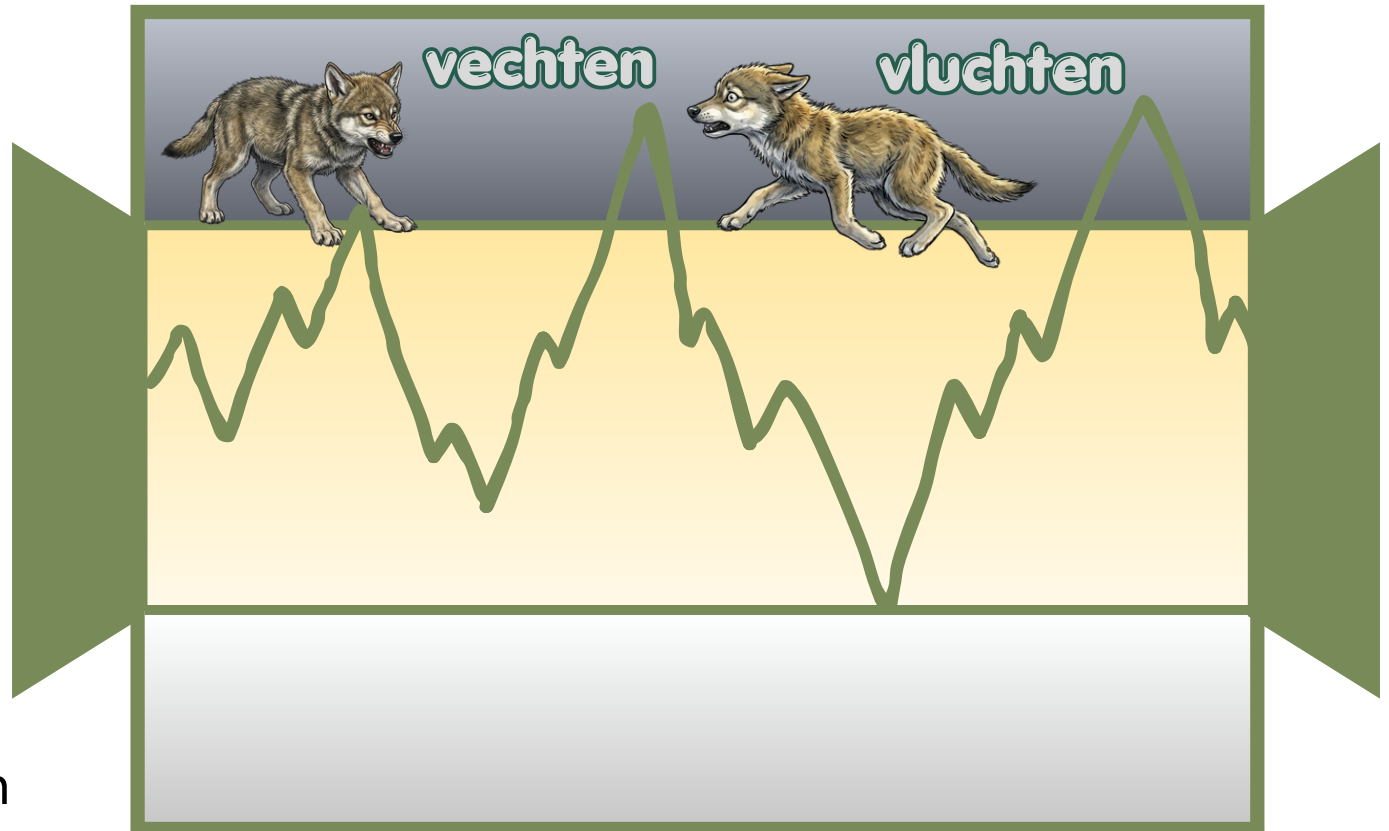
Als wolfje midden in zijn raam is, kan hij lekker spelen, werken en ontspannen. Aan de boven en onderkant komt hij in de problemen. Uit je raam schieten gebeurt bij alle wolfjes wel eens. Bij sommige wat vaker, bij andere wat minder vaak.





Als wolfje boven uit zijn raam schiet zien we:

- boosheid
- gek doen
- huilen
- liegen
- weglopen
- brutaal doen
- dingen kapot maken
- ...



Als wolfje beneden uit zijn raam schiet zien we:

- verwarring
- vergeetachtigheid
- niet luisteren
- niet reageren
- staren
- dagdromen
- wegkruipen
- ...



In het begin vond wolfje het nog lastig om zelf naar de plek van
Verbinding te gaan. Zijn moeder hielp hem dan.

Hij merkt dat het iedere keer een beetje makkelijker wordt om naar de plek
te gaan. Nu hij daar vaker geweest is, kan hij er soms al alleen naar toe.
Het is net als met het oefenen van sommen, hoe vaker je oefent, hoe beter
en sneller het je lukt.



Of je je nu boos, verdrietig, bang of in de war voelt, het is oké.

Alle emoties mogen er zijn.

Maar als je emoties heel groot zijn en je in de weg zitten, ga dan naar de
plek van Verbinding.

Zodat ook bij jou de zon weer kan gaan schijnen.



Gecreëerd door: Ilse Langschmidt
Afbeeldingen: Gemini en ChatGPT