

Werkblad Hulpbronnen voor de ouder I - voorbeeld Lichamelijke hulpbronnen

Wanneer mijn lijf gespannen is en ik (bijna) uit mijn Venster ga, kan ik het volgende doen:

Lichamelijke hulpbron	Uitwerking
Houd je lichaam vast.	- Sla de armen om je heen en wieg jezelf zachtjes heen en weer. - Ga breeduit op de stoel zitten en duw je billen stevig op het zitvlak, zodat je ook je zitbotjes voelt. - Zet je benen bij elkaar en houd ze stevig vast. - Of verzin zelf iets anders: ...
Blijf bij het centrum van je lichaam.	- Doe vijf diepe ademhalingen waarbij je eerst inademt en je buik en borst helemaal vult met lucht en daarna goed uitblaast totdat er geen lucht meer in je longen zit. - Adem in en adem uit... - Of verzin zelf iets anders: ...
Geef je lichaam contact met de grond.	- Ga met je aandacht naar je voeten; voel hoe je voeten de grond raken. - Zet je voet zo neer dat het lijkt alsof ze zich met als zuignapjes vastzuigen aan de grond. - Blijf met je aandacht bij je voeten... - Of verzin zelf iets anders: ...
Geef je lichaam steun.	- Zoek een muur op en ga met je hele rug tegen de muur staan. - Ga met je aandacht naar de muur en voel hoe je rug de muur raakt. - Blijf daar met je aandacht en voel of de muur koud, warm, glad of bobbelig aanvoelt. - Of verzin zelf iets anders: ...
Laat je lichaam weten waar het is, en dat het nu is en niet toen.	- Richt je aandacht op je zintuigen... - Wat zie je in de kamer, welke geluiden hoor je, zijn er ook geuren die je aandacht trekken? - Neem een glas koud water en drink dat langzaam op. - Ga naar buiten en voel de koude lucht op je wangen. - Zet je voeten op de grond, voel de rugleuning van je stoel en adem in en uit. - Of verzin zelf iets anders: ...
Laat verschillende delen van je lichaam weten dat ze er zijn.	- Raak de delen aan die je nu niet voelt; leg bijvoorbeeld een hand op je wang. - Wiebel op je stoel zodat je je zitbotjes voelt. - Wrijf over je buik. - Maak rondjes met je schouders. - Of verzin zelf iets anders: ...
Breng je lichaam in beweging.	- Maak, bij een gevoel van niet kunnen bewegen, eerst kleine bewegingen met je vingers, je tenen en je handen. - Blijf daar even bij en maak dan iets grotere bewegingen met je armen en benen. - Bij te veel bewegen: vertraag een beetje, ga rustig lopen en kijk om je heen. - Wat zie je, wat hoor je? - Vertraag nog meer. - Of verzin zelf iets anders: ...