

De baas van de piekerfabriek

Doeboek met tips en oefeningen om angsten en zorgen te verminderen

Iedereen piekert wel eens, dat is heel normaal en die gedachten gaan meestal vanzelf weer weg. Maar wat doe je als dat niet gebeurt? Sommige kinderen blijven maar piekergedachten maken in hun hoofd. Er is geen ruimte voor blije gedachten, zorg en onrust zorgen ervoor dat handige gedachten geen toegang meer krijgen. Slapen wordt soms een probleem, de schoolprestaties gaan achteruit en vriendschappen verlopen moeizaam.

Margreet van der Veen, kinder- en jeugdtherapeute, heeft voor die kinderen van 7 tot ongeveer 10 jaar allerlei tips, opdrachten, oefeningen en voorbeelden gemaakt die ervoor kunnen zorgen dat helpende gedachten weer de overhand krijgen. Door het doeboek samen door te werken krijgen kinderen een handvat om het piekeren los te laten, ze krijgen weer controle over hun eigen gedachten.

Recensie Leidsch Dagblad Januari '17

Recensies

"In dit boek vind je tips, opdrachten, oefeningen en voorbeelden gemaakt voor 7 tot 10 jarigen. (...) Door het doeboek samen door te werken, krijgen kinderen een handvat om het piekeren los te laten, ze krijgen weer controle over hun eigen gedachten."
- uit een recensie van Pure Child, mei 2023.

"Het staat vol tips om angsten en zorgen bij kinderen weg te nemen. (...) Door het boek leren kinderen denken in rode en groene gedachten. Rode gedachten helpen niet, deze zijn boos, bang en je raakt erdoor van slag. Van groene gedachten leer je juist relativeren.: ik kan ermee omgaan, ik probeer het, dit lukt me."
- Uit Vakblad KIDDO (nummer 4 2020).

Willemijn Knuvers, hoogbegaafd en pas 6 jaar recenseerde het boek voor Talent:

*"De tekst is leuk; leest prima; leuke opdrachten, vooral de tekenopdrachten. **Ik herken me erg in hoofdpersoon Roos. Ik heb ook een 'piekerdoosje' gemaakt en heb er al veel zorgen ingestopt - maar die hou ik liever voor mezelf. Ik vind de bladzijde waar je je talenten-top-5 moet invullen heel leuk. Mijn belangrijkste talenten: ik kan goed tekenen, ben creatief, nieuwsgierig, ik heb veel ideeën en ik ben zelfstandig. Vooral de bladzijde over helpende gedachten hielp mij om een beetje minder te piekeren. Weet je dat er ook goede kanten zitten aan piekeren? Dan denk je namelijk veel na en dan word je heel slim. Het boek is een aanrader voor kinderen zoals ik, die veel piekeren in hun hoofd."***

Carla Desain, november 2017 in tijdschrift Talent



ISBN:

9789085606789

Auteur:

Margreet van der Veen

Prijs:

€ 18,50

Meer info:

swpbook.com/1952