



Metafoor: De boom

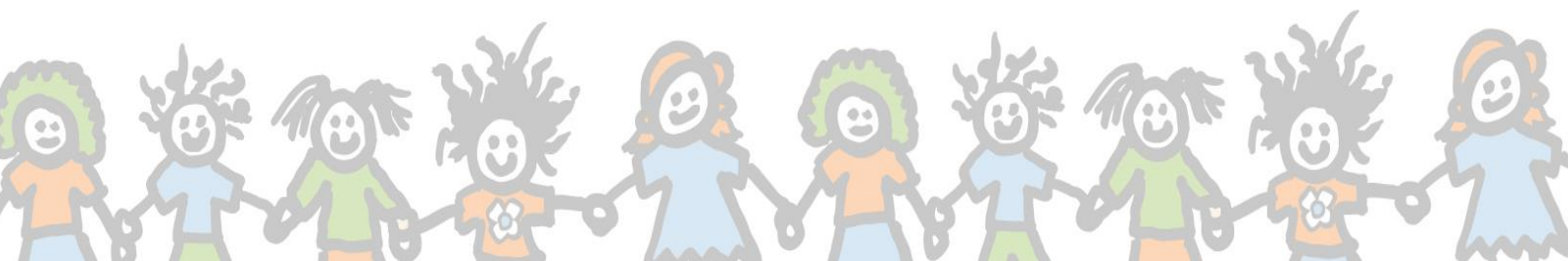


De boom...al eeuwenlang en prachtige metafoor voor ons menszijn. Met brede wortels staat de boom stevig in de grond. Van de zomer tot de winter biedt de boom bescherming aan verschillende vogels, planten en andere dieren. De boom heeft vele gezichten: Ieder seizoen heeft de boom een ander uiterlijk. Een boom biedt: een plek om te nestelen, beschutting tegen zon en regen, zuurstof en een stevige tak voor een vrolijke schommel. Een boom neemt water en voedingsstoffen op maar geeft op zijn plaats ook weer terug => zuurstof! De boom staat symbool voor standvastigheid omdat ze vaak bestand zijn tegen allerlei weersomstandigheden: warmte, koude, vochtigheid, droogte en storm. De boom staat ook symbool voor groei omdat ze ontstaan uit een klein zaadje en zich dan gestaag ontwikkelen.

Als iemand goed geworteld is, heeft hij een sterke stam. Dat staat voor voldoende zelfvertrouwen en een gezond zelfbeeld. Hij draagt dan takken waarin hij zichzelf sociaal en emotioneel kan ontplooiën. Hij kan vrucht dragen en iets voor anderen betekenen. Iemand kan vanuit een voldoende mate van zelfvertrouwen omgaan met emoties van zichzelf en anderen. Hij kan en durft zich sociaal te bewegen. Ook kan hij voldoende voor zichzelf opkomen en rekening houden met een ander.

Dromen en wensenboom

Noteer op de blaadjes de wensen en de dromen die het kind heeft. Is er een wens/droom vervuld of is een doel behaald dan kan dat blaadje uit de boom. Verwerk dat weer samen met het kind in een creatieve werkvorm die het kind mee naar huis kan nemen.





Talentenboom

Breng de boom tot bloei door de talenten en de kwaliteiten van het kind op de blaadjes te schrijven. Je kunt eerst een kwaliteitspel inzetten om die kwaliteiten te ontdekken! Als je je kwaliteiten inzet werpt dat zijn vruchten af. Welke talenten moeten nog groeien? Of welke talenten zou je willen hebben? Die hangen nog niet in de boom maar liggen nog op de grond onder de boom. Wat is er voor nodig om die talenten te ontwikkelen?

Of begin met een kale boom en schrijf op de blaadjes welke talenten het kind bij zichzelf ziet. Hang die blaadjes in de boom. Vervolgens schrijf je op blaadjes wat jij aan talenten ziet bij de ander. Hang ook die blaadjes erbij in de boom. Daarna kun je nog vragen aan anderen (familieleden, begeleiders, leerkrachten) om kwaliteiten te benoemen. Schrijf ook die op blaadjes en hang ze in de boom. Je zult zien dat ook het zelfbeeld positief mee gaat groeien als je de boom op deze manier inzet.

Herinneringenboom

Samen met het kind mooie herinneringen aan de persoon ophalen en deze op een blaadje van de boom visualiseren. Zo wordt het een boom vol mooie momenten die troost biedt. Schrijf op de blaadjes een kernwoord voor een mooie, liefdevolle herinnering of plak er plaatjes/foto's op. Zo kan het kind, als het nodig is, terugkijken in de boom. Dat kan troost geven. Of op deze manier: wat had je nog willen doen met diegene die er niet meer is. Schrijf het op de blaadjes en dan samen kijken wat nog kan door die persoon als blaadje mee te nemen en het dan samen doen.

Tijdens een rouw&verlies gesprek kun je met het kind het gevoel en/of het gedrag (blokkades) laten schrijven op de blaadjes. Aan het einde van het gesprek kun je samen met het kind kijken welke "ballast" er inmiddels niet meer is, los gelaten mag worden of niet meer nodig is. Deze blaadjes haal je er af. Zo ziet het kind dat (net als bij een echte boom), de blaadjes die niet meer nodig zijn afvallen en de blaadjes die nog blijven hangen, nog wat extra aandacht verdienen. Als reminder kun je een (zelfgemaakt) blaadje meegeven waar ze een mooie spreuk of kwaliteit op mogen schrijven.

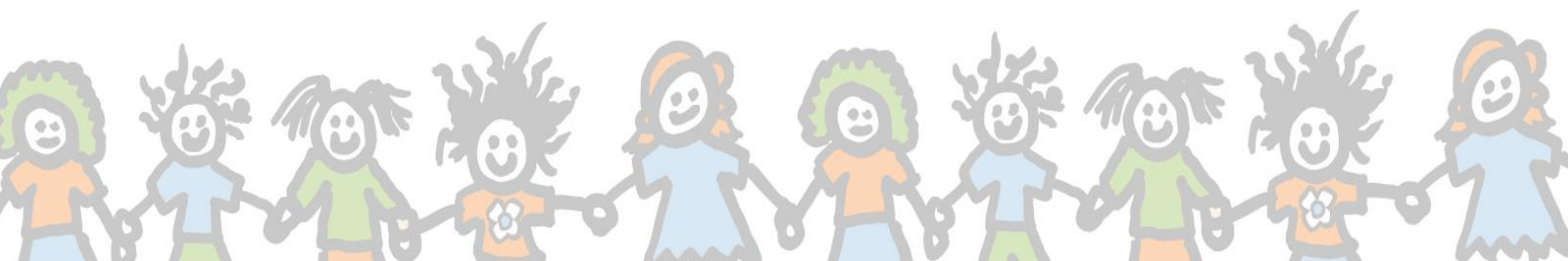
Relatieboom

Schrijf op de blaadjes namen van mensen die veel voor jou betekenen. Zijn er ook personen verdwenen uit je leven? Die blaadjes liggen dan onder de boom.

Praatboom

Een boom opzetten oftewel, samen over een onderwerp praten. Schrijf op de blaadjes allerlei onderwerpen en laat een blaadje uit de boom trekken. Dat is het onderwerp waar jullie een boom over gaan opzetten! Werkt helemaal sterk als je het gesprek visualiseert (POPTalk!)

Laat het kind de eigen boom maken die zijn/haar leven voorstelt en dan zichzelf daar een plekje in geven met een poppetje.. Waar zitten of staan ze? Wat doen ze daar? Wat of wie zien ze daar? Hoe voelen ze zich daar? Waar zouden ze graag willen zitten of staan? Wat zouden ze dan aan het doen zijn? En hoe kunnen ze daar komen?





Je kunt ook de boom centraal opstellen en materiaal klaarzetten die erbij gebruikt mag worden. Denk aan zand, spullen uit de natuur (takjes, boomschors, schelpen enz.), symbolisch materiaal, picto's, en natuurlijk poppetjes. Je kan het op een tafel laten uitstellen. Deze kun je laten staan voor de volgende sessie, zodat het een "lopend" verhaal wordt waar je dingen aan toe kunt voegen of weg kan laten. Als je praktijkruimte dat qua ruimte niet toelaat kun je ook een glazen aquarium gebruiken (het formaat wat je kwijt kunt). Of je maakt er een foto van en bekijkt die de volgende sessie.

Gebruik de boom als 'verhalenboom'. Bij elk blaadje een verhaal, daarna samen een fantasieoplossing bedenken om de zwaarte, lichter te maken.

Groeiboom

Een boom staat voor groei. Waar sta je nu op dit moment in de maatschappij. Voel je je gepest/ vernederd dan zet je het poppetje onderaan. Voel je je blij en geaccepteerd, op welke tak voel je je thuis? Of sta je aan de top en zit je op de hoogste tak? Waar sta je en waar wil je naar toe, want niet iedereen voelt zich fijn aan de top! Misschien wil je veilig onderin staan. Op de blaadjes staan de emoties die bij die lagen passen; veilig, blij, angstig, enz. De vruchten staan voor de vruchten die je wilt plukken of al geplukt hebt; trots, vriendschap, overwinning, enz.

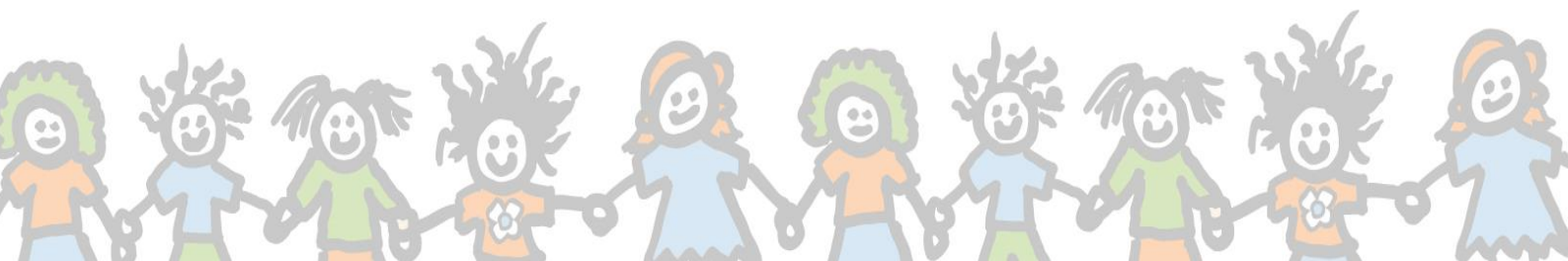
Of je begint met een kale boom. Bij iedere succeservaring of overwinning, geluismomentje of blijgevoel van het kind schrijf je een kernwoord op het blad en hang je het aan een tak. Zo groeit de boom letterlijk mee met het kind. Vervolgens kun je bespreken (met de vruchten als voorbeeld) hoe het kind is opgebloeid!

Met deze boom kun je ook de kinderen laten visualiseren hoe ze "erbij staan", hoe ze zich op dat moment voelen (bloeiend, vol blad, takken sterk omhoog, goed geworteld....slappe takken, niet stevig in de grond, verlies van blad....of in begin van de bloei, paar blaadjes, welke kleur heeft je blad, is er bloesem etc.) en daarnaast kijken naar hoe ze er bij zouden willen staan en wat daarvoor nodig is.

Doelenboom

Schrijf op de blaadjes de doelen die het kind wil halen en hang die boven in de boom. Op blaadjes van takken die eronder hangen schrijf je de deelvaardigheden of tussenstapjes die nodig zijn om het doel te bereiken. Deelvaardigheid behaald? Dan komt er een appel aan die tak te hangen.

Start met een kale boom en een ik-poppetje van het kind. Laat het zelf een plek uitkiezen voor het poppetje. Laat er blaadjes aanhangen van doelen die kinderen hebben. De blaadjes dichtbij het poppetje als korte-termijn doelen om te proberen te realiseren. De appeltjes zelf erin laten hangen als een kind tevreden is met het behaalde resultaat. Als ze niet tevreden zijn geeft dat mooie stof om over te praten.





Stamboom

Wie behoren er tot je familie? Hang blaadjes met (overgroot) opa/oma bovenin de boom en schrijf per tak op de blaadjes welke familieleden er bij elkaar horen. Ook mooi bij adoptie/pleegkinderen te gebruiken. Zij hebben een eigen stamboom dat is een feit! Mogelijk is niet altijd bekend hoe die er uitziet. Maar hun blaadje hangt in de boom van de pleeg- of adoptieouder. Mooie aanleiding voor een gesprek hierover.

Welke waarden en eigenschappen (van jou persoonlijk én van je ouders en voorouders) beschermen jou? Welke veilige troost hoort bij jou en/of bij jouw boom? Waar of op wie mag jij op leunen? Schrijf dat op de blaadjes en hang het in de boom. Een logisch vervolg zou kunnen zijn: Welke van deze waarden en troost mag je loslaten. Welke horen niet bij jou? Welke heb je niet meer nodig?

De boom is ook zeer goed in te zetten voor pleegkinderen die zich steeds opnieuw moeten wortelen op een andere plek of gezin. Een boom staat voor kracht, sterk, niet zomaar verplaatsbaar, maar helaas worden deze kinderen vaak wel keer op keer verplaatst. Hun boom krijgt niet de kans om stevig te wortelen in een veilige liefdevolle omgeving. Aan de hand van de boom kun je ze vertellen dat het niet hun schuld is maar de schuld van de volwassene die ze niet de kans heeft gegeven...Om vervolgens in gesprek te gaan over wat het kind nodig heeft om zijn wortels in de grond te laten groeien.

Zintuigenboom

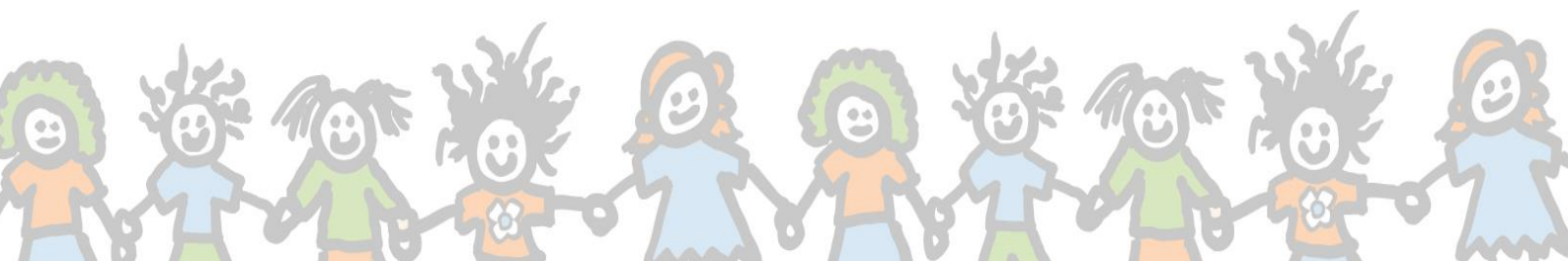
Op de blaadjes mogen dingen geschreven worden die het kind die dag heeft ervaren via zijn zintuigen. Wat heeft het gezien, gehoord, geroken, gevoeld en geproefd? Welke prikkels zijn binnengekomen? Wat heeft het opgepakt van anderen? Al die blaadjes met ervaringen worden in de boom gehangen om vervolgens te kijken en te bespreken wat helpend en niet helpend is. Wat je niet nodig hebt of wat niet helpend is, mag je uit de boom laten vallen. Wat over blijft zijn de helpende gedachten en ervaringen. Ideale oefening voor sensitieve en prikkelgevoelige kinderen!

Gevoelsboom

De blaadjes van de boom laten omtrekken op papier. Al naar gelang het gevoel van het kind, op de blaadjes laten tekenen: bv. krassen bij boos, golven bij spanning. Dit kan met verschillende kleuren en materialen (verven, stempelen, tekenen, kleuren). Erg leuk om door een groep kinderen (een klas bijvoorbeeld) te laten doen. De blaadjes uitknippen en plakken (fotoplakker of plakgummetje) op de houten blaadjes. Mooie aanleiding om gevoelens en emoties te bespreken.

Zorgenboom

Waar maak jij je zorgen over? Schrijf dat op de blaadjes en hang ze in de boom. Die is sterk genoeg om jouw zorgen te dragen. Welke groeikansen zijn er? Die kun je op de stam en op de takken (laten)noteren.





Zorgen zijn vaak (niet helpende) gedachten die we hebben over een situatie. Noteer op de ene zijde van het blad de zorggedachte en op de andere kant een helpende gedachte. Welke kiest het kind?

De loslaatboom

Leren loslaten kan ook een mooie werkvorm zijn in combinatie met de boom. Zeker voor kinderen die het zwaar hebben! Op de blaadjes kunnen dan dingen geschreven worden die ze graag zouden willen loslaten. Die blaadjes worden in de boom gehangen. Daarna kun je blaadje voor blaadje loslaten van wat er in het verleden is geweest. Vervolgens kan de boom met nieuw blad gevuld worden met alle dromen en wensen voor een nieuwe toekomst! Mooi in combinatie met de metafoor van de seizoenen (in dit geval de herfst en de lente!)

Trudy Borst



