

BESCHERMJASSEN

**Als het koud is, waait
of regent dan trek je een
jas aan. Je voelt de warmte,
je voelt je beschermd en
droog. Je kunt er tegen, wat
voor weer het ook is.**

Soms gebeuren er
dingen in je leven die ook
voelen als kou, wind of regen.
Bijvoorbeeld als je gepest wordt, als
je iets niet durft, als je ouders boos zijn op
elkaar, als je ruzie hebt met je vriend, als je
bang bent in het donker, als het onrustig is
in de klas, als je heimwee hebt, als je het
gevoel hebt dat je er niet bij hoort.

In die lastige situaties kun je ook een jas
aantrekken, een beschermjas. Wist
je dat iedereen beschermjassen
heeft meegekregen van zijn
familie?

Wat doen jullie in de familie als je verdrietig bent?

Of als er iets ergs is gebeurd?

Geeft je vader je goede raad?

Houdt je moeder je lekker tegen zich aan?

Gaan jullie met het gezin naar oma?

Praten jullie er samen over met een kop thee en wat lekkers?

Gaan jullie een appeltaart bakken?

Deze manieren om weer rustig te worden zijn opgeslagen in je hersenen en zijn jouw eigen beschermjassen. Je kan ze nu altijd gebruiken als je het moeilijk hebt. Door bijvoorbeeld aan iemand van je familie te denken. Of door aan iets te voelen, te ruiken of ergens naar te kijken. Je voelt dan weer geborgenheid en kan er weer tegen. Je hebt dan je beschermjas aangetrokken.

Mia

Mia was 5 toen haar poes doodging. Nadat ze haar begraven hadden, zeiden de vader en moeder van Mia tegen de kinderen: 'Kom, we gaan naar het bos. Even tussen de bomen lopen voor een beetje frisse lucht.' Een andere keer had ze ruzie gehad met haar vriendinnetje. Ze was boos en verdrietig.

Haar vader luisterde naar haar en zei: 'Kom we gaan even een half uurtje naar het bos, een frisse neus halen.' Nu is Mia 15. Als ze stress heeft, gaat ze even naar het bos om rustig te worden. Of ze denkt aan het bos. Ze ziet de mooie bomen en het pad door het bos. Het is alsof ze er loopt aan de hand van haar vader en ze voelt dat ze weer rustig wordt.



Niels

Niels was 8 toen zijn moeder geopereerd moest worden. Nadat ze het net gehoord hadden en geschrokken waren, gingen ze met het hele gezin naar oma. Dat deden ze altijd als er iets moeilijks was. Oma was rustig, ze zei wijze dingen en had altijd een heerlijke schaal koekjes staan. Nu is Niels 18. Hij is verliefd op een meisje, maar zij niet op hem. Hij is verdrietig. Oma is er niet meer. Toch denkt hij aan haar. Wat zou ze hierover tegen hem zeggen? Hij voelt haar rust en het is alsof ze hem aankijkt met haar wijze lieve ogen en zegt: 'Er komt wel een ander meisje. Dit is niet de goede voor jou.'



Sanjana

Sanjana is 13. Haar ouders zijn gescheiden. De ene week woont ze bij haar vader en de andere bij haar moeder. Ze maken voortdurend ruzie. Door de telefoon of als ze elkaar zien. Toen ze jonger was, luisterde ze vaak met haar ouders naar het liedje Happy van Pharrell Williams. Daar werden ze vrolijk van. Soms gingen ze zelfs dansen. Als er nu ruzie is, dan zet Sanjana het liedje op. Ze ziet de lachende gezichten van haar ouders weer voor zich. Net als toen. Ze wordt er rustig en blij van.



Jouw eigen beschermjas

Stel: er is een lastige situatie. Wie van je familie helpt je dan en hoe? Naar welk familielid ga je dan en waarom?

Wie weet dat je verdrietig bent en zoek je die dan op?

Wat zouden ze zeggen of doen om te troosten?

Waar denk je aan?
Waar luister je naar?
Waar kijk je naar?
Wat ga je dan doen?

Beschermjassen gaat uit van de kracht van families.
Het werkmodel werd ontwikkeld door Kitlyn Tjin A Djie

Meer informatie zie: beschermjassen.nl



Met dank aan De Opvoedkaravaan
gemeente Heerhugowaard

Vormgeving & illustratie
elbertniezen.nl