

# Piekerdoosje maken

## **Wat is piekeren?**

Piekeren is nadenken / je zorgen maken over zaken die nieuw, spannend of moeilijk zijn.

Op zich is piekeren heel normaal, je kan namelijk niet altijd vrolijk en positief zijn, maar als je veel en vaak piekert en dit niet kan loslaten kan dit erg lastig zijn, met een vol hoofd als gevolg.

Een tip hiervoor is om een **piekerdoosje** te maken.

Je kan dan overdag je piekergedachten op een briefje schrijven en ze in dit doosje stoppen om ze daar te 'parkeren'. Het doosje blijft overdag dicht en je kan niet meer aan die gedachten denken. Het doosje mag elke dag 15 minuten open tijdens '**een piekerkwartiertje**'. Dan mag je er weer even aan denken. Spreek met je vader of moeder af wanneer je dat het beste kan doen en bespreek de piekergedachten ook met hen.

Dit is een manier om het *piekeren meer af te bakenen* en te beperken tot een kwartier per dag. Het doosje helpt om de gedachten overdag ook *letterlijk in weg te stoppen* maar toch niet te vergeten, zodat je ze wel kan bespreken of erover kan nadenken tijdens je piekerkwartiertje.

## **Wat heb je nodig?**

- stevig papier (wit, gekleurd of met een printje)
- lijm
- de printable van het doosje
- de kaartjes
- optioneel: het etiket, kleurpotloden, stiften, glitters, stickers,... als je het doosje wil versieren

## **Hoe maak je het piekerdoosje?**

### **Stap 1**

Druk de printable van het piekerdoosje af op stevig papier (wit, gekleurd of met een printje)

### **Stap 2**

Knip de printable uit op de volle zwarte lijn.



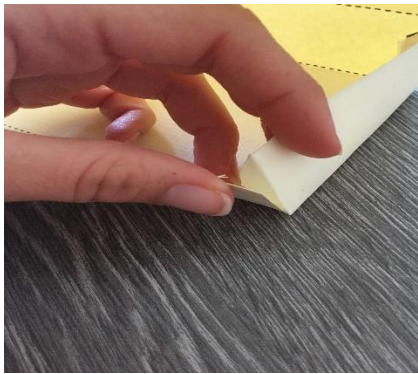
## Stap 2

Vouw de stippelijnen naar binnen



## Stap 3

Kleef het doosje vast met lijm of dubbelzijdige tape



## Stap 4

Print de kaartjes en eventueel het etiket uit op de volgende pagina's uit

Deze kaartjes kan je gebruiken om je gedachten op te schrijven, die je even wil parkeren tot je piekerkwartiertje.

Ook kan je het etiketje van 'piekerdoosje' gebruiken om eventueel op je doosje te plakken.

Veel plezier ermee!

Ik vind het heel leuk te horen wat je ervan vond!

Stuur gerust ook een foto'tje door van wanneer jullie het aan het maken zijn 😊

Groetjes,

Els

*Ik stop deze gedachte in mijn piekerdoosje:*

*Ik stop deze gedachte in mijn piekerdoosje:*

*Ik stop deze gedachte in mijn piekerdoosje:*

*Ik stop deze gedachte in mijn piekerdoosje:*

*Ik stop deze gedachte in mijn piekerdoosje:*

*Ik stop deze gedachte in mijn piekerdoosje:*

*Ik stop deze gedachte in mijn piekerdoosje:*

*Ik stop deze gedachte in mijn piekerdoosje:*

*MIJN PIEKERDOOSJE*