IDA

Praktijk voor speltherapie

Informatie voor kinderen

Van je ouders heb je misschien al gehoord dat je binnenkort naar speltherapie gaat. In deze folder kun je lezen wat speltherapie eigenlijk is en waarvoor het nodig is.

Speltherapie?

Wat is speltherapie? Is dat iets met spellen? Een soort taalles, net als op school? Nee hoor! Het betekent hier spel van spelen. Bij speltherapie kun je namelijk spelen. De kamer waar je naar toe gaat heet daarom ook een spelkamer. Je zal zien dat er veel speelgoed is.

In die spelkamer werkt de speltherapeut. Dat is iemand die jou graag wil leren kennen door met je te praten, maar vooral door samen te spelen.

Waar is speltherapie voor nodig?

Je denkt misschien: Ik kan toch veel beter thuis spelen? Of met andere kinderen? Waarvoor moet ik bij zo'n vreemde mevrouw gaan spelen? Dat is een goede vraag. Ik zal proberen een goed antwoord te geven.

Alle kinderen hebben wel eens nare gevoelens. Dat kan door van alles komen. Bijvoorbeeld omdat ze ruzie hebben, of omdat iets niet goed lukt. Of omdat ze denken dat niemand hen leuk vindt. Of omdat ze het gevoel hebben dat iedereen maar op hen loopt te mopperen. Het kan ook zijn dat een kind ergens verdriet over heeft of zich ergens zorgen over maakt.

Elk kind heeft wel eens zulke nare gevoelens of gedachten. En meestal gaan ze ook vanzelf weer weg en dan voel je je weer vrolijk. ▶

▶ Maar soms blijven kinderen maar last houden van die vervelende gevoelens en gedachten. Dan is het niet zo gek dat veel dingen niet gaan zoals je zelf graag zou willen.

Jouw ouders hebben gemerkt dat jij vaak last hebt van dit soort nare gevoelens of gedachten. Omdat je soms verdrietig bent of boos. Of heel onzeker en stilletjes. Of juist heel druk.

Daarom hebben ze besloten dat er iets moet gebeuren. Ze hebben misschien al gepraat met de juf of meester van school of met familie. Ze zouden heel graag willen dat jij je prettiger gaat voelen. Daarvoor hebben ze hulp gevraagd aan de speltherapeut.

Hoe werkt speltherapie dan?

Als een kind iets dwars zit lukt het vaak niet om daar over te praten. Soms weet je ook niet wat er dwars zit, maar voel je je gewoon niet fijn. Als je naar speltherapie komt kies je samen met de speltherapeut uit waarmee je gaat spelen en wat je ermee kan doen. Het lucht vaak op om lekker te spelen over alles wat je maar wilt.

De speltherapeut kan door de manier waarop jij speelt begrijpen hoe jij je voelt. En ze helpt je om door het spelen vervelende gevoelens, gedachten en zorgen kwijt te raken. Dat maakt dat je weer vrolijker wordt en daardoor lukken de dingen vaak weer beter.

Meestal komen kinderen één keer per week bij de speltherapeut. Elke keer dat je komt spelen duurt drie kwartier. Met jouw ouders wordt besproken hoeveel keer je komt spelen. Als je een paar keer bent geweest, praat de speltherapeut ook met je ouders over hoe het thuis gaat. Zo leren zij ook om jou beter te begrijpen en hoe ze jou kunnen helpen om de dingen weer beter te laten lukken.

Tot slot

Ik hoop dat je nu een beetje weet wat speltherapie is.

Ik vind het leuk dat je komt en ik hoop dat je snel gewend raakt in de spelkamer!

Tot gauw,

Ida