



Bettie  
Bolderink



## 10 activiteiten

voor het empoweren van 10 tot 14-jarigen  
na intense (verlies)ervaringen



1

**Vraag het kind om te vertellen.**

Luister goed en schrijf ondertussen een aantal opmerkingen op.

Laat vervolgens zien wat je hebt opgeschreven. Vraag of het klopt en wees nieuwsgierig. Stem wel eerst af of je vragen mag stellen. Maak zo het verhaal meer compleet. Het kan zorgen voor meer begrip.

2

**Luister met 100% aandacht naar het kind.**

Stel vragen ter verduidelijking zodat je een zo goed mogelijk beeld krijgt van de beleving van het kind.

Een kind kan zich alleen voelen als er sprake is van een intense (verlies)ervaring. Pure aandacht, er écht voor iemand zijn en luisteren, is in de huidige tijd iets speciaals geworden. Het is zo belangrijk om daarbij stil te staan en het ook te gaan doen!

3

**Vraag het kind (digitaal) een afbeelding te zoeken die past bij zijn/haar gevoel.**

Soms is het moeilijk om de woorden te vinden, maar kan een kind wel via een beeld laten zien wat hem/haar bezighoudt. Je kunt dit doen door het kind uit een stapel kaartjes te laten kiezen.

Sommige kinderen kiezen liever digitaal door bijvoorbeeld te googelen op de emotie boos, de afbeeldingen te bekijken en aan te geven welke afbeelding past bij het gevoel.

4

**Laat het kind tekenen met zachte pastelkrijt.**

Bij het tekenen kan het gaan om iets concreets, maar er kan ook abstract getekend worden of geëxperimenteerd worden met kleur.

Het zachte materiaal stimuleert de verbinding met het gevoel. Zodoende heeft het werken met zacht materiaal meer impact.

5

**Laat het kind zich uiten door tegen een boksbal of een kussen te slaan.**

Fysiek uiten en ontladen kan bevrijdend werken. Laat het kind net zolang doorgaan als het wil. Om vervolgens tot rust te komen.

Vraag hoe het was om te doen en ga een gesprekje aan.



6

Creëer een ontspannen moment door de rug van het kind met een tennisbal te masseren.

Deze oefening zorgt voor ontspanning. Doordat gemasseerd wordt met de tennisbal en er niet direct lichamelijk contact is, is deze oefening geschikt voor veel kinderen.

Vraag of het oké is en reageer op eventuele aanwijzingen.

7

Laat het kind vertellen over zijn/haar wensdroom.

Door te fantaseren worden de belemmeringen van kaders weggenomen. In je dromen kan in principe alles.

Luister naar wat het kind te vertellen heeft en stel vervolgens vragen als daar aanleiding toe is.

8

Bedenk samen met het kind waar hij/zij blij van wordt.

Op deze manier kun je samen geluksmomenten creëren. Het oproepen van bijvoorbeeld een fijne herinnering kan al zorgen voor een beter gevoel.

9

Onderneem spontaan een leuke activiteit en betrek het kind erbij om een plan te maken.

Verrassingen kunnen het hart een sprongetje laten maken. Wees samen blij.

10

Teken een groot hart en schrijf er samen met het kind in wat hij/zij wil blijven onthouden.

Deze oefening stimuleert het kind om te denken aan de fijne dingen in zijn/haar leven. Het kan je een fijn gevoel geven op momenten dat je het nodig hebt.





## Over Bettie

Bettie Bolderink ziet méér dan alleen het kind of de jongere voor zich: Ze ziet de toekomst. Het is haar overtuiging dat de kracht die de jeugd vandaag in zichzelf ontdekt, de fundering vormt voor de uitdagingen en kansen die ze in hun leven zullen tegenkomen. Met de ONYX-methode bouwt Bettie bruggen tussen kinderen en de wereld om hen heen.



### ONDERWIJSPROFESSIONALS

Ze werkt daarnaast ook met onderwijsprofessionals: Ze haalt het beste in hen naar boven door ze te helpen zichzelf te zien en te herkennen. Daardoor versterkt ze hun vermogen om écht naar kinderen te kijken en zich met hen te verbinden.

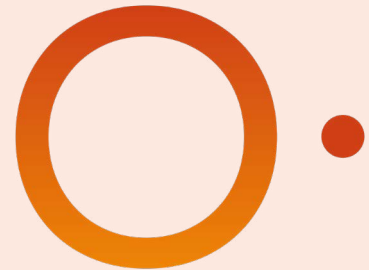
Wanneer onderwijsprofessionals hun eigen kinderlijke verwondering, nieuwsgierigheid en empathie ontdekken, ontstaat er een diepere en meer authentieke connectie met hun leerlingen.

Onderwijsprofessionals ontdekken wat de invloed van eigen ervaringen en patronen is op hun overtuigingen en handelen. Zelfinzicht en persoonlijke groei stimuleren het professioneel handelen.



## DE ONYX-METHODE

Ontworpen met de diepe overtuiging dat elke intense (verlies)ervaring een kans biedt voor groei, biedt de ONYX-methode een duidelijk kader voor kinderen, onderwijsprofessionals en ouders/verzorgers. Met deze methode worden kinderen geholpen om de situatie aan te kijken emoties te uiten, innerlijke rust te vinden, doelgericht vooruit te kijken, en elke ervaring met zachte kracht en acceptatie te omarmen. Het doel? Een generatie creëren die sterk, veerkrachtig, en authentiek is.



## DE KRACHT VAN HET INDIVIDU

Bettie gelooft in de kracht van elk individu. Ze weet dat zelfs de meest pijnlijke (verlies)ervaringen kansen in zich dragen voor groei. Het is haar persoonlijke missie om kinderen en jongeren te helpen deze innerlijke kracht te herkennen en te gebruiken om positief en krachtig in het leven te staan.

Bettie inspireert onderwijsprofessionals en ouders/verzorgers en rust ze uit met bruikbare tools. Zo kunnen zij deze generatie begeleiden naar een toekomst vol zelfvertrouwen en veerkracht. Voor Bettie is elk kind niet alleen een individu, maar een lichtpunt voor de toekomst. Zij ziet en waardeert hen, ongeacht hun achtergrond of ervaringen.





# Bettie Bolderink

Voor meer informatie en inspiratie  Volg me op:



[www.bettiebolderink.nl](http://www.bettiebolderink.nl)

