

# EFT instructiekaart voor kinderen

## EFT wat is dat?

**EFT betekent: "Emotional Freedom Techniques" Dat is Engels voor "een kunstje om van je problemen af te komen"**

Iedereen heeft wel eens een probleem of maakt zich zorgen. EFT is een heel makkelijk te leren manier om jezelf en anderen te helpen. Natuurlijk mag je ook je ouders of je vriendjes daarmee helpen of het aan hen leren.

Als je een vervelende emotie voelt dan kun je dit gevoel weghalen of verminderen door te kloppen op bepaalde punten. Dat lucht ontzettend op!

EFT kan helpen voor verdriet, boosheid, angst, pijn, stress en drukte, slapeloosheid, zenuwen, onzekerheid, zelfvertrouwen, schuldgevoel, schaamte, na een griezelfilm en heel veel andere dingen die jezelf kunt bedenken.

Je geeft voordat je gaat beginnen een cijfer aan het gevoel tussen 0 en 10. 0 is niks en 10 is heel erg. Blijf rondjes EFT kloppen totdat het gevoel 0 is.

Als je twijfelt of dit je kan helpen? Probeer het gewoon... Werkt het? Dan voel je je een stuk beter!

## EFT hoe doe je dat?

### Stap 1:

#### (Voelen, cijfer geven, zinnetje maken en opstartzin)

1. Denk aan je probleem. Dat is bijvoorbeeld "verdriet" of "ik ben bang" of dat je vindt "dat je dom bent"
2. Sluit je ogen en voel het probleem in je lichaam en geef het een cijfer. Hoe groter het probleem voelt, hoe hoger het cijfer. (0 = niks en 10 = heel erg)

Je kunt het bijvoorbeeld voelen in je buik, in je maag, in je keel, op je borst, in je hoofd of in je hele lichaam. Doe je ogen maar eens dicht en voel het in je lichaam. Geef dat gevoel een cijfer...

### Nu ga je een zinnetje maken:

- a. Als je weet wat je probleem is en je voelt het in je lichaam. Maak je daar een zinnetje mee. Als je bijvoorbeeld zenuwachtig bent voor je spreekbeurt dan maak je een zinnetje dat er zo uitziet: **"Ook al ben ik zenuwachtig voor mijn spreekbeurt, ik ben een geweldig kind!"**

Pas de taal aan die bij je past:

- "Ook al ben ik....., ik ben vet Cool!"
- "Ook al voel ik mij....., Ik ben toch een slim kind en ik hoor erbij."
- "Ook al ....., ik ben helemaal OK!"
- "Ook al....., mama en papa houden van mij."

- b. Klop met je vingers op de zijkant van je hand tussen je pols en je pink. Dit noemen we ook wel het karatepunt:



Blijf kloppen op dit punt terwijl je 3 keer de opstartzin zegt: **“Ook al ben ik zenuwachtig voor mijn spreekbeurt, ik ben een geweldig kind!”**

## Stap 2:

**(Rondje kloppen terwijl je het zinnetje hardop zegt)**

Nu ga je de zin uitspreken op elk punt. Je **klopt** je met je vingers **ongeveer 7 keer** op elk punt, **terwijl je het zinnetje zegt**. Het maakt niet uit aan welke kant je van je lichaam klopt. Let er wel op dat je bij het sleutelbeenpunt de linkerkant klopt. Met behulp van plaatjes maak ik de volgorde duidelijk:



Binnenkant wenkbrauw (BW)

**“Ik ben zenuwachtig”**



Zijkant oog (ZO)

**“Ik ben zenuwachtig”**



Onder je oog (OO)

**“Ik ben zenuwachtig”**



Onder je neus (ON)

**“Ik ben zenuwachtig”**



Op je kin (K)

**“Ik ben zenuwachtig”**



Onder je sleutelbeen (S)

**“Ik ben zenuwachtig”**



Onder je arm (OA)

ILLUSTRATIO\_S - by Sheryl ongue from the book **Tapping For Kids**

### **“Ik ben zenuwachtig”**

Nu is het eerste rondje klaar! Als je dit vaker doet, dan hoef je er niet meer zo bij na te denken. Het rondje gaat dan vanzelf. Op elk punt klop je ongeveer 7 keer. Je hoeft niet te tellen, dat voel je vanzelf wel...

### **Stap 3:**

#### **(Voelen, nieuw cijfer geven, nieuwe klopronde)**

1. Sluit je ogen en ga weer voelen in je lichaam. Hoe voelt het? Is het gevoel meer? minder? of hetzelfde? Geef je gevoel of je probleem een cijfer van 0-10.
2. Is het gevoel nog niet gezakt naar 0? Herhaal dan stap 1 en 2. Gebruik bij de herhaling nieuwe woorden. Woorden die aangeven wat je voelt...

Ik geef hieronder een aantal voorbeelden:

**Opstartzin:** “Ook al voel ik mij **nog een beetje zenuwachtig**, ik ben een leuk kind” of “Ook al word ik zenuwachtig bij het idee dat **iedereen naar mij kijkt**, ik ben een geweldig kind” of “Ook al ben ik **bang ik alles vergeet**, ik ben OK” of “Ook al **ben ik bang** dat ik **de woorden niet kan vinden**, ik ben een Cool kind of “Ook al **voel ik de zenuwen in mijn buik/keel/maag**, mama houdt van mij.

#### **Rondje kloppen:**

**“Nog een beetje zenuwachtig”**

**“Iedereen kijkt naar mij”**

**“Ik ben bang dat ik alles vergeet”**

**“Ik ben bang dat ik de woorden niet kan vinden”**

**“Ik vind het eng om voor de groep te staan”**

**“Ik voel de zenuwen in mijn buik/keel/maag”**

Blijf zo doorgaan met het zoeken naar nieuwe zinnestelsels totdat je probleem is opgelost en je het niet meer kunt voelen! Of tot het gevoel gedaald is naar een 1 of 2.

### **Tips:**

Probeer EFT ook eens voor:

- Pesten
- Een hekel aan school hebben
- Als je je een beetje rot voelt en je weet niet waarom
- Als je je eenzaam en alleen voelt
- Als je verdrietig bent om de scheiding van je ouders
- Als je steeds ruzie maakt
- Als je je jaloers voelt
- Als je niets lust
- Als je steeds te veel eet
- Als je geen vriendjes hebt
- Als mama of papa boos op je is
- Als je ergens bang voor bent
- Als je zenuwachtig bent

Veel van deze problemen kun je oplossen met EFT. Heel veel andere kinderen en grote mensen hebben het al uitgeprobeerd en zij zeggen dat het hun heeft geholpen. Soms een beetje en soms helemaal. Als het je zelf niet lukt omdat het probleem te groot is wil ik je hier graag bij helpen als dat mag van je ouders!