

EFT kinderinstructiekaart voor pesten

EFT voor pesten

EFT (Emotional Freedom Techniques) is een simpele techniek om het rotgevoel dat je hebt als je wordt gepest te verminderen of op te lossen. EFT kan gebruikt worden voor het uitdoven van allerlei emoties. Je kunt het uitproberen op alles!

Hieronder laat ik zien hoe jij als je gepest wordt EFT kunt gebruiken. Als je klaar bent zul je al snel merken dat je weer lekkerder in je vel zit.

Vraag aan je ouders of je leraar om je te helpen bij het uitvoeren van de techniek en ervaar zelf hoe goed EFT werkt!

EFT hoe doe je dat?

Je klopt met je vingertoppen van je wijs -en middelvinger op verschillende plaatsen op je lichaam. Terwijl je klopt spreek je de zinnen over pesten die hieronder staan hardop uit. Met deze techniek gaat je lichaam ontspannen en kun je het pestincident loslaten. Het komt zelfs voor dat kinderen je niet meer gaan pesten omdat ze merken dat je er anders mee omgaat. Hieronder zie je een overzicht van de EFT -punten waar je op klopt terwijl je de zinnen herhalend hardop uitspreekt. Ik beschrijf 3 rondes.

- Denk aan het pesten. Hoe voelt dat? Welke emotie?
- Waar voel je het in je lichaam? (buik, maag, keel, hoofd?)
- Geef je gevoel een cijfer tussen de 0 (=niks) en de 10 (=heel verdrietig)

Nu gaan we beginnen met ronde 1:

1. Tussen je pols en je pink aan de zijkant op je hand klopt je **de opstartzin** (karatepunt.) De opstartzin spreek je 3x hardop uit terwijl je klopt.
 - **“Ook al wordt ik gepest door... ,ik ben een geweldig kind!”**



Karatepunt

2. Op de bovenkant van je hoofd (BH). Je spreekt de zin 1x uit en klopt 7 keer op dit punt.
 - **“Ik word vaak gepest”**



Bovenkant Hoofd (BH)

3. Het begin van je wenkbrauw boven je neus (BW). Je spreekt de zin 1x uit en klopt 7x op dit punt.

- **“Ik voel mij dan onzeker en onveilig”**



Begin wenkbrauw (BW)

4. Aan de zijkant van je oog (ZO). Je spreekt de zin 1x uit en klopt 7x op dit punt.

- **“Ik zal nooit heel veel vrienden hebben”**



Zijkant van je oog (ZO)

5. Op het bot onder je oog (OO). Je spreekt de zin 1x uit en klopt 7x op dit punt.

- **“Ik voel mij verdrietig en waardeloos”**



Onder je oog (OO)

6. Onder je neus (ON). Je spreekt de zin 1x uit en klopt 7x op dit punt.

- **“Ik vind het moeilijk om voor mijzelf op te komen”**



Onder je neus (ON)

7. Op je kin (K). Je spreekt de zin 1x uit en klopt 7x op dit punt en vul voor jezelf in waarom je gepest wordt.
- **“Ik word gepest omdat.....”**



Op je kin (K)

8. Onder je sleutelbeen aan de linkerkant (S). Je spreekt de zin 1x uit en klopt 7x op dit punt.
- **“Ik ben het zat om steeds weer gekwetst te worden”**



Onder je sleutelbeen (S)

9. Onder je arm (OA). Vul op de puntjes in wie jou niet aardig of leuk vindt. Je spreekt de zin 1x uit en klopt 7x op dit punt.
- **“... vindt/vinden mij niet aardig, ... vindt/vinden mij niet leuk”**



Onder je arm (OA)

Ronde 2:

1. **De opstartzin** spreek je **3x** hardop uit terwijl je klopt op het **karatepunt**.
“Ook al ben ik bang om gepest te worden, ik ben een geweldig kind!”
2. **BH:** “Ik kies ervoor om kalm en rustig te blijven”
3. **BW:** “Ik ben een leuk kind”
4. **ZO:** “Ik kies er voor om mij fijn te voelen”
5. **OO:** “Ik geloof in mijzelf”
6. **ON:** “Ik kies er voor om mijzelf steeds leuker te vinden”
7. **K:** “Ik ben een Cool kind”
8. **S:** “Ik kies er voor om nieuwe vrienden en vriendinnen te maken”
9. **OA:** “Ik ben nog steeds een geweldig kind”

Ronde 3:

1. **De opstartzin** spreek je **3x** hardop uit terwijl je klopt op het **karatepunt**.
“Ook al voel ik mij als ik gepest word alleen, ik kies ervoor om mij nu te ontspannen”
2. **BH:** “Ik voel mij alleen en eenzaam”
3. **BW:** “Ik kies ervoor om plezier te hebben en te genieten van vandaag”
4. **ZO:** “Ik ben niet sterk genoeg om mij te verdedigen”
5. **OO:** “Ik kies er voor om het pesten te overwinnen en los te laten”
6. **ON:** “Ik word vaak uitgescholden en uitgelachen”
7. **K:** “Ik kies er voor om mijzelf complimenten te geven”
8. **S:** “Ik vind het moeilijk om nieuwe vrienden en vriendinnen te maken”
9. **OA:** “Ik kies er voor om te geloven dat ik het kan!”

Denk weer aan het pestincident.

Hoe voel je je? En waar voel je het?

Geef het gevoel een cijfer tussen de 0 en de 10. Je zult merken dat het gevoel minder is of zelfs weg is!

Als het nog niet helemaal weg is ga je verder tot je cijfer een 0 is. Je kunt nu zelf zinnen bij de kloprondes gaan maken. Ik help je hierbij een beetje op weg:



1. “ook al voel ik mij....., ik ben een geweldig kind” (2x)
2. “ook al voel ik mij..., ik kies ervoor om mij goed te voelen.(1x)

Daarna klop je een rondje met hetzelfde woord dat je zelf hebt ingevuld bijvoorbeeld: verdrietig, of boos, of gekwetst...

Tip:

Vaak helpt het beter als je in de opstartzin ook zegt **wanneer** of **wat** er precies gebeurde.

Bijvoorbeeld: “Ook al voel ik mij verdrietig omdat hij **in de pauze rotkind** tegen mij zei, **toch ben ik een leuk kind**” of “Ook al voel ik mij heel boos omdat zij mij zomaar **schopte**, **toch ben ik een geweldig kind**”

Dan klop je een ronde:

“Ik voel mij verdrietig”

“Ik ben zo boos!”

Ga zo door totdat je cijfer een 0 is als je aan het pestincident denkt. **Lukt het niet helemaal? Dan wil ik je graag helpen. Vraag aan je ouders of je een afspraak met mij mag maken!**

