

Verdoving met ijsblokje

1. Begin : veilig en gezellig maken

Je zit of ligt hier veilig. Je kan gewoon lekker zitten zoals jij wilt.

Je hoeft niets te doen , alleen luisteren naar mijn stem en een beetje met je fantasie spelen.

Als er iets is wat je niet fijn vindt, mag je dat altijd zeggen of je hand opsteken, goed ?

“ En terwijl je hier zit, mag je even merken hoe je adem rustig in en rustig uit gaat.

In en uit , net als de golven van de zee of het ritme van een rustig liedje .

Telkens als je uitademt , laat je een beetje spanning los. Heel goed !”

2. de magische verbeelding : het ijsblokje komt

Nu mag je je voorstellen dat er voor je op tafel een klein en helder ijsblokje ligt.

Het glinstert een beetje , net als een diamant.

Als je ernaar kijkt , voel je al bijna hoe koel en fris het is.

En stel je nu voor dat dit ijsblokje voor jou toverkracht heeft. (of : *jou kan helpen*)

Het weet precies hoe het jouw huid zacht en rustig kan maken, zodat alles wat er straks gebeurt *gewoon ok is*.

3. Verdovende sensatie

Dat ijsblokje komt nu rustig dichterbij, precies naar die plek waar straks gewerkt wordt.

Je kunt bijna voelen hoe het zacht tegen je huid tikt.

(*tik ook tegen andere plekken om verwarring te veroorzaken*)

Misschien tintelt het een beetje of voelt het aan alsof er frisse bubbeltjes overheen rollen .

Het ijsblokje smelt niet – het laat alleen een magische koelte achter.

De koelte wordt dieper , alsof de plek onder de huid in slaap valt.

Alle zenuwtjes daarbinnen beginnen even te rusten, alsof ze zeggen :” we slapen even , we voelen even niets.”

En elke seconde wordt het rustiger, alsof het een schild van kalmte neerlegt. Misschien voel jij tintelingen – of helemaal niets meer.

Beide is prima- het betekent dat het ijsblokje werkt zoals het moet.

4. Verankering : controle bij het kind

Weet je wat het mooiste is ? Jij bent de baas over het ijsblokje.

Als je wilt dat het een beetje sterker werkt, kan je gewoon denken, : *meer ijsmagie nu* , en dan wordt het nog koeler en rustiger.

Als het genoeg is , kan je zeggen : *genoeg ijsmagie*, en dan blijft het precies zo rustig als jij het wilt.

Je lichaam weet precies wat goed is .

Procedure:

Stel je voor dat in de ruimte waar we nu zijn, enkele ballonnen (sterretjes, vogeltjes, vlinders) rondvliegen.

Als je iets voelt tegen je arm, dan blaas je die ballon (ster, vogel, vlinder)maar weg zodat hij terug omhoog kan vliegen.

5. Afronden , positieve suggestie

Het ijsblokje blijft precies daar waar het moet zijn en zolang als jij het nodig hebt, de rest van je lichaam voelt gewoon lekker normaal en warm.

Weet dat je dit beeld altijd en overal zelf terug kan gebruiken wanneer jij het nodig hebt.

Terwijl jij straks je ogen opnieuw open doet, blijft dat gevoel van rust gewoon bij je.

Je bent kalm en dapper en sterk, net als iemand met een geheime superkracht .

Straks, als alles klaar is, mag het ijsblokje langzaam verdwijnen – het smelt tot een klein plasje helder water en dat water verdwijnt vanzelf , terwijl jij helemaal wakker en fris bent.

Ik tel van 1 tot 5 en bij 5 ben je weer helder en fris en met je lichaam ontspannen en je hoofd blij.

1..., 2...,3...,4...,5..., - ogen open goed gedaan , kampioen !

Tips:

- spreek traag en zacht, en vriendelijk met een glimlach in je stem
- Je mag de “ klant “ aanraken om het gevoel te versterken
- Voeg ev een knuffel speelgoed of visualisatie toe (het ijsblokje komt uit de toverstaf van Elsa of de koelkast van Olaf.)
- Gebruik eenvoudige taal en geen medische termen
- Laat het kind na afloop iets positief benoemen: wat deed het ijsblokje goed vandaag ?