

STOP PESTEN met EFT

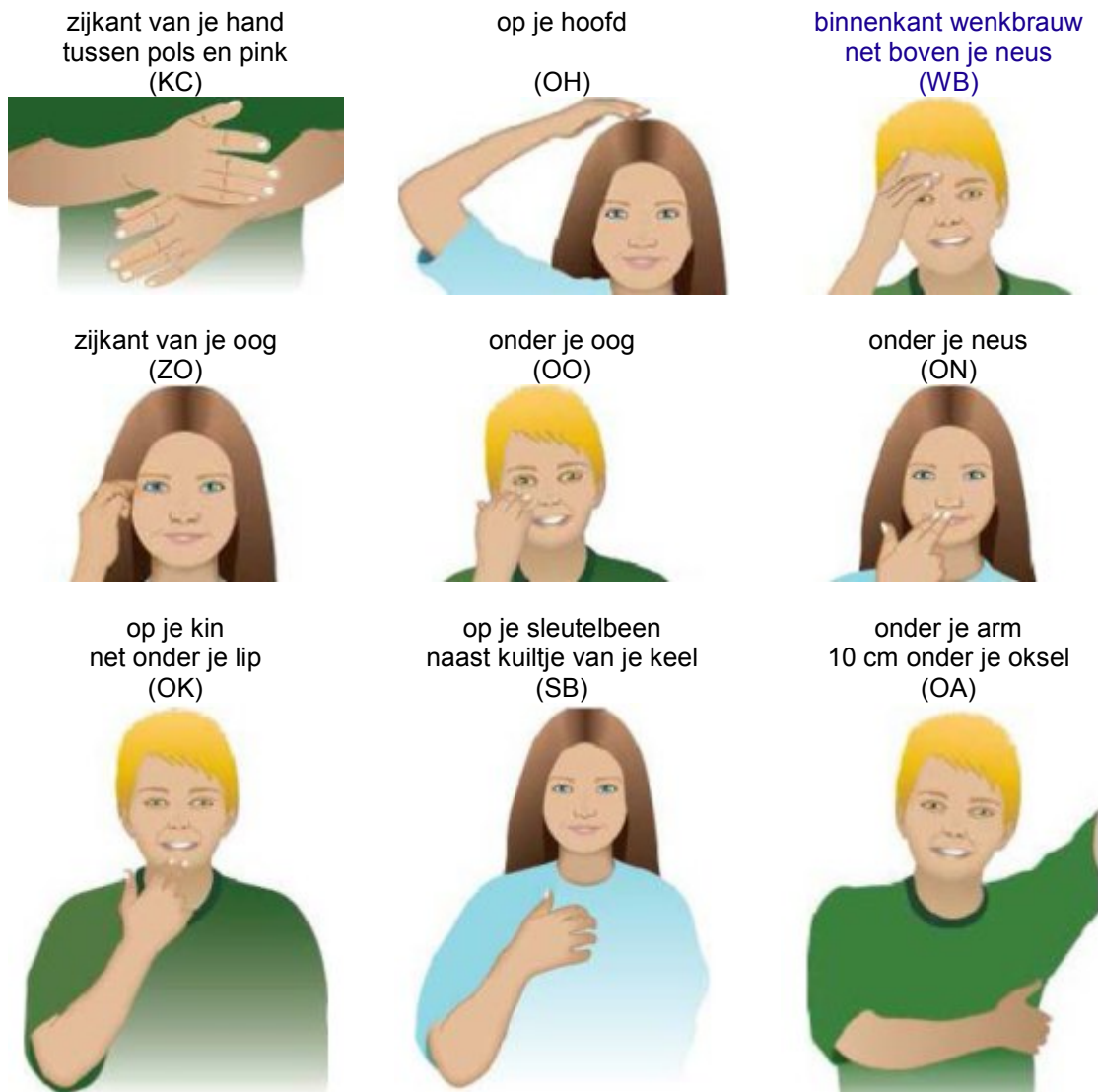
EFT of EVT (Emotionele Vrijheid Technieken) is een eenvoudige methode om problemen te verminderen. EFT kan gebruikt worden bij angsten, slaapproblemen, leerproblemen, depressies, verslavingen en ook bij PESTEN.

Hier bespreken we hoe kinderen, die gepest worden, EFT kunnen gebruiken om minder last te hebben van pesten. Vraag aan je ouders of je leerkracht om je te helpen bij het gebruik van deze minicursus EFT bij PESTEN.

Hoe werkt EFT

Je tikt met de vingertoppen van twee vingers (je wijs- en middelvinger) op verschillende plaatsen op je lichaam. Tijdens het tikken spreek je luidop zinnen uit die te maken hebben met het PESTEN. Hierdoor leert jouw lichaam om minder last te hebben van het PESTEN. Het kan zelfs gebeuren dat je hierdoor ook minder gepest wordt.

Hieronder een overzicht van de verschillende punten waarop je moet tikken.



We gaan van start

1. Denk aan het PESTEN. Hoe voelt het? Geef een cijfer aan jouw PESTPROBLEEM. Hoe groter het PESTEN voor jou voelt, hoe hoger het cijfer (0 = niks en 10 = heel erg).
2. Tik op de zijkant van je hand (KC). Ondertussen lees je luidop volgende drie zinnen:



Ondanks dat ik **gepest word door (naam)**
ben ik helemaal OKE

Ondanks dat ik **bang ben om gepest te worden**
vind ik mezelf geweldig

Ondanks dat ik **me eenzaam voel**
kies ik ervoor mezelf leuk te vinden

3. Tik zeven keer op onderstaande punten en spreek de bijhorende zin uit. Er zijn 3 tikreeksen: eerst met de A-zinnen, dan met de B-zinnen en tenslotte met de C-zinnen.

Op het hoofd (OH)

- a) Ik word gepest.
- b) Ik kies ervoor om kalm te blijven
- c) Ik voel me eenzaam

Binnenkant wenkbrauw (WB)

- a) Ik voel me onzeker door het pesten
- b) Ik ben helemaal OKE
- c) Ik kies ervoor om plezier te maken

Zijkant van je oog (ZO)

- a) Ik zal nooit vrienden hebben
- b) Ik kies ervoor om me gelukkig te voelen
- c) Ik ben te zwak om mij te verdedigen

Onder je oog (OO)

- a) Ik voel me waardeloos
- b) Ik geloof in mezelf
- c) Ik kies ervoor mijn problemen te overwinnen

Onder je neus (ON)

- a) Ik ben bang om gepest te worden
- b) Ik kies ervoor mezelf te aanvaarden
- c) Ik word dagelijks uitgelachen

Op je kin (OK)

- a) Ik word gepest omdat ik dom/lelijk ben
- b) Ik ben een fantastisch iemand
- c) Ik kies ervoor mezelf te accepteren

Op je sleutelbeen (SB)

- a) Ik ben het beu om uitgescholden te worden
- b) Ik kies ervoor om mij niet af te zonderen
- c) Ik ben bang om nieuwe vrienden te maken

Onder je arm (OA)

- a) Niemand vindt mij leuk
- b) Ik ben de moeite waard
- c) Ik kies ervoor om te geloven in de toekomst

4. Geef opnieuw een cijfer aan jouw PESTPROBLEEM. Oefen regelmatig en je zal merken dat het cijfer zal dalen. Het PESTEN zal minder onprettige gevoelens ben jou opwekken.

Vul nu in met je eigen zinnen

1. Denk aan het PESTEN. Hoe voelt het? Geef een cijfer aan jouw PESTPROBLEEM.
Hoe groter het PESTEN voor jou voelt, hoe hoger het cijfer (0 = niks en 10 = heel erg).
2. Tik op de zijkant van je hand (KC). Ondertussen lees je luidop volgende drie zinnen:



Ondanks dat ik _____
ben ik helemaal OKE

Ondanks dat ik _____
vind ik mezelf geweldig

Ondanks dat ik _____
kies ik ervoor mezelf leuk te vinden

3. Tik zeven keer op onderstaande punten en spreek de bijhorende zin uit. Er zijn 3 tikreeksen:
eerst met de A-zinnen, dan met de B-zinnen en tenslotte met de C-zinnen.

Op het hoofd (OH)

a) _____

b) _____

c) _____

Binnenkant wenkbrauw (WB)

a) _____

b) _____

c) _____

Zijkant van je oog (ZO)

a) _____

b) _____

c) _____

Onder je oog (OO)

a) _____

b) _____

c) _____

Onder je neus (ON)

a) _____

b) _____

c) _____

Op je kin (OK)

a) _____

b) _____

c) _____

Op je sleutelbeen (SB)

a) _____

b) _____

c) _____

Onder je arm (OA)

a) _____

b) _____

c) _____

4. Geef opnieuw een cijfer aan jouw PESTPROBLEEM. Oefen regelmatig en je zal merken dat het cijfer zal dalen. Het PESTEN zal minder onprettige gevoelens ben jou opwekken.