

# De Regenboogschattenjacht

*een magische zomer vol  
mooie dromen*



*InnerTreasure*

## Instructies Magische Ontdekkingsreizen

**Het belangrijkste van een helend verhaal als assertiviteitstraining is herhaling en reflectie.**

Dit houdt in dat je het verhaal minstens een week, liefst een maand lang elke dag moet lezen. Het ideale moment daarvoor is voor het slapen gaan. Ten eerste zorgt dit voor een fijne interactieve en ontspannen afsluiting van de dag, met als resultaat een betere nachtrust, en dus ook uitgerust opstaan. Daarnaast is het bewezen dat onze hersenen 's nachts het meeste verwerken om ons bewustzijn in balans te brengen. Dus als je met een positieve affirmatie naar bed gaat, werkt dit zeer effectief door in ons systeem gedurende de nacht.

Belangrijk is echter dat je een rustig moment kiest dat voor jullie fijn voelt en tijd vrij houdt om achteraf het verhaal en eventuele vragen, emoties en gedachten van je kind te bespreken en deze op te schrijven (samen). Door het bijhouden van een dagboek tijdens deze training, kun je de mentale en emotionele groei monitoren. Je kunt zo ook zien welke factoren, gebeurtenissen of situaties je kind positief, dan wel negatief beïnvloeden, en deze bespreekbaar maken.

De bedoeling van de assertiviteitstraining is dat een kind zichzelf gaat herkennen in het verhaal. Dat het zich gaat identificeren met de hoofdpersoon en zijn onderbewuste op natuurlijke wijze wordt geprikkeld om meer in balans te komen. Het werkt hetzelfde als een positieve affirmatie. Alleen dan veel leuker, laagdrempeliger en spannender.

Verwerk of gebruik de verhaallijn ook in het dagelijks leven. Juist in situaties waarin je jouw kind wilt ondersteunen, refereer je naar de verhaallijn. Zo wordt het voor je kind nog makkelijker om zichzelf, zijn emoties, angsten en gedachten te herkennen, maar ook om de weg naar liefde, eigenwaarde en zelfvertrouwen spelenderwijs eigen te maken doordat hij het vanuit zijn verbeeldingswereld meeneemt in het dagelijks leven.

## Leesinstructies Magische Ontdekkingsreizen

**Voorlezen doet iedereen op zijn eigen manier. Toch zijn er tips te geven over hoe je een helend verhaal nog magischer kunt maken. Misschien zijn er enkele al bij je bekend. Maar wie weet kan ik je nog verrassen.**

Tip 1: Gebruik je stem: intonatie gebruiken is dé manier om je boodschap over te brengen en dynamiek en spanning in het verhaal te brengen.

Tip 2: Hou je leestempo laag, maar gevarieerd.

Tips 3: Las strategische pauzes in. Momenten waarop je de woorden die jij belangrijk vindt de ruimte geeft om te laten landen bij je kind.

Tip 4: Vraag je kind in die pauzes wat over het verhaal. Bijv. Wat denk je dat de hoofdpersoon gaat doen, wat zou jij doen? Vraag naar eigen inzichten en volg de standaard reflectie-vragen, en/of kijk of je kind al de strekking van het verhaal begrijpt voordat het helemaal uit is. Je zult verbaasd zijn over de eigen-wijsheid van je kind, die als vanzelf wordt aangesproken door sprookjes.

Tip 5: Herhaal. Herhaling is heel belangrijk, zeker als je een boodschap wilt vertellen. Dan kan je kind deze eigen maken op het moment dat het voor hem/haar goed is.

Tips 6: Maak er een ritueel van. Bijv.: een voor-het-slapen-gaan voorleesmoment. Regelmaat brengt de meeste rust. En zoals ik al aangaf, 'bedtime-stories' brengen extra ontspanning en magie voor een goede nachtrust.

Tip 7: Verwerk het verhaal in een soort schattenjacht. Verzin een themadag en laat je kind het verhaal 'real-life' ervaren. Zie hiervoor ook mijn tips voor schattenjachten.

Tip 8: Verander de naam van de hoofdpersoon in die van je kind. Zo leer je je kind om de hoofdpersoon en held te zijn in zijn eigen verhaal, en dus in zijn eigen leven.

## Reflectievragen Magische Ontdekkingsreizen

Reflectievragen helpen jouw kind om de liefdevolle boodschap makkelijker te vertalen naar het eigen leven en de situaties waarin hij worstelt. Ze zorgen ook voor meer verbinding en een betere communicatie tussen jou en je kind.

Je kunt daarbij gebruik maken van standaard reflectievragen als:

1. Heb jij dit ook wel eens meegemaakt?
2. En zo ja wat dacht je toen en wat voelde je?
3. En wat deed jij toen?
4. Werd je daar blijer van?
5. Had je iets anders kunnen doen?
6. En zo ja hoe zou je je voelen als je anders had gereageerd?
7. Zou dat je wel helpen?
8. Waar kun je dus voortaan voor kiezen om blijer en gelukkiger te zijn?

Je kunt echter ook hele specifieke vragen stellen die beter passen bij de verhaallijn, dan wel die op dat moment passen bij de situatie waarin jullie je bevinden en waarin je kind en/of jullie beiden zijn vastgelopen.

In de besloten Facebookgroep: <https://www.facebook.com/groups/Regenboogschattenjacht/> zal ik voorbeeld reflectievragen plaatsen die passen bij het thema van de schattenjacht.

Schrijf echter vooral je eigen inzichten en ervaringen hieronder per verhaal en schattenjacht als mooi aandenken voor later.

## Deel 1: De eerste kleur

Schrijf hier je ervaringen als herinnering:



## Deel 2: De tweede kleur

Schrijf hier je ervaringen als herinnering:



## Deel 3: De derde kleur

Schrijf hier je ervaringen als herinnering:



## Deel 4: De vierde kleur

Schrijf hier je ervaringen als herinnering:





## Deel 5: De vijfde kleur

Schrijf hier je ervaringen als herinnering:



## Deel 6: De zesde kleur

Schrijf hier je ervaringen als herinnering:



## Deel 7: De zevende kleur en eindopdracht

Schrijf hier je ervaringen als herinnering:



*Leuk dat je meeging  
op deze Magische Ontdekkingsreis  
naar Innerlijke Schatten!*

*Liefs,*

*Eveline*



**InnerTreasure**