

ZORG OP SCHOOL

EEN ZORGENPOPJE – EEN ZORGENVRETERTJE



Een troostpopje of een zorgenvretertje is een zacht, klein, handgemaakte pop of knuffel waarvan de mond kan worden opengeritst. Een kind kan symbolisch een zorg, verdriet, angst, boosheid of een geheim dat het wil delen in de mond van het popje stoppen. Het zorgenpopje is bedoeld om steun, warmte en emotionele troost te bieden aan

kinderen die dat nodig hebben. Een troostpopje wordt regelmatig als cadeau gegeven als een persoonlijk gebaar van medeleven.

Het zorgenpopje of zorgenvretertje kan zo ook een tussenpersoon worden tussen het kind en de volwassene.

‘Je hoeft het niet allemaal zelf te dragen.

Je mag je zorg even bij het popje leggen.

Het doel is niet dat het popje de problemen van kinderen oplost. Het helpt kinderen vooral om woorden te vinden, gevoelens zichtbaar te maken en een eerste stap naar delen te zetten.

Een popje of knuffel voelt minder bedreigend dan een rechtstreeks gesprek. Het kind hoeft niet meteen oogcontact te maken met de leerkracht of begeleider en hoeft de zorg niet meteen uit te leggen. Als het voor het kind veilig voelt, kan de leerkracht of begeleider nadien voorzichtig aansluiten.

Wanneer kun je het gebruiken?

Het zorgenpopje of zorgenvretertje kan een plaats krijgen in de klas of in de zorgwerking bij;

Kleine zorgen

- ruzie met een vriendje
- bang zijn voor een toets
- heimwee
- verdriet omdat iemand ziek is
- zich niet goed voelen in de klas
- zich buitengesloten voelen
- ...

Grotere zorgen – emoties

- angst
- verdriet
- boosheid
- schaamte
- onzekerheid
- machteloosheid
- erge lichamelijke pijn
- ernstig ziek zijn
- machteloosheid
- verlies en rouw

Moeilijk bespreekbare situaties

Sommige kinderen hebben moeite om rechtstreeks over een gebeurtenis te spreken.

Het popje kan dan een eerste veilige ingang zijn.

Belangrijk: wanneer een kind iets vertelt dat wijst op mogelijke onveiligheid, mishandeling, misbruik, verwaarlozing of ernstige bedreiging, dan volgt de school de zorg- en meldprocedures.



Zo introduceer je het popje

Maak er geen zwaar moment van. Je kunt bijvoorbeeld zeggen:

“Dit is ons zorgenpopje. Soms hebben kinderen zorgen die te groot zijn om alleen te dragen. Je kunt je zorg aan het popje vertellen. Je mag ze in zijn mond stoppen. Je hoeft ze niet meteen aan iemand anders te vertellen. Maar als jij wilt, kunnen we er samen naar luisteren.”

Laat kinderen kennismaken met het popje zonder dat ze meteen iets persoonlijks moeten vertellen. Zo leren de kinderen de werking kennen zonder dat ze zichzelf meteen kwetsbaar hoeven op te stellen.

De kern voor de leerkracht

Het belangrijkste is uiteindelijk niet het popje. Het is de ervaring die erachter zit:

“Mijn gevoel mag er zijn.”

“Iemand luistert.”

“Ik hoef mijn verdriet niet alleen te dragen.”

“Mijn zorg is niet te veel.”

“Er zijn grote mensen die mee kunnen helpen.”

Het zorgenpopje kan daardoor een kleine, tastbare brug naar veiligheid en verbinding worden.

Iedereen heeft weleens een zorg.

Sommige zorgen zijn klein.

Sommige zorgen zijn groot.

Sommige zorgen hebben nog geen woorden.

Je mag vertellen.

Je mag tekenen.

Je mag zwijgen.

Je mag je zorg bij het popje leggen.

En weet: je hoeft een grote zorg nooit alleen te dragen.

