



Folder voor kinderen

Speltherapie:
therapeutische
behandeling voor
kinderen van
4 - 12 jaar



Speltherapie is speciaal voor kinderen. Als grote mensen ergens mee zitten of problemen hebben, gaan ze er met iemand over praten. Als kinderen niet zo lekker in hun vel zitten, kan spelen heel goed helpen. Vaak is het moeilijk om met woorden precies te zeggen wat je bedoelt. In speltherapie kun je daarom dingen gaan doen. Dat gebeurt in een grote kamer met heel veel speelgoed, sportdingen en knutselmateriaal. Deze spullen staan in de spelkamer. In de spelkamer is een speltherapeut om jou te helpen.

Speltherapie

WAT IS SPELTERAPIE?

Praten over wat je als kind meemaakt of moeilijk vindt is soms lastig. Dan kan het helpen om te spelen. In speltherapie kun je daarom dingen gaan doen. Dat gebeurt in een grote kamer met heel veel speelgoed, knutselmateriaal en sportdingen.

Spelen met zand, met water, met speelgoedfiguren, wilde dieren, ridders of indianen, spelletjes doen, verhalen maken, tekenen, schilderen, bouwen, knutselen, toneel of poppenkast spelen, darten, voetballen, basketballen.....

Speltherapie duurt een uur en is iedere week op dezelfde tijd en op dezelfde dag. Je speelt altijd in dezelfde spelkamer met dezelfde speltherapeut. De speltherapie duurt ongeveer een jaar.

VOOR WIE IS SPELTERAPIE?

Soms heb je het als kind moeilijk, je hebt bijvoorbeeld:

- Problemen op school of thuis;
- Bent vaak boos en hebt ruzie;
- Bent heel verdrietig;
- Bent veel bang of piekert veel;
- Problemen met slapen of droomt heel eng;
- Problemen met eten;
- Regelmatig buikpijn of hoofdpijn;
- Plast of poept weer in bed of in je broek;
- Voelt je alleen of niet begrepen.

Speltherapie is ook voor kinderen die iets ergs meegemaakt hebben, zoals:

- De dood van een geliefd persoon;
- Een scheiding;

- Een ongeluk of ziekte;
- Pesten;
- Geweld;
- Seksueel misbruik;
- Of een ramp.

Als zo iets is gebeurd, kun je daar last van hebben. Soms willen ouders dat er dan hulp komt, misschien wil je het zelf ook. Spelen is een goede manier om problemen op te lossen. Je papa en mama gaan met iemand praten die ze kan leren hoe ze jou het beste kunnen helpen.

DE SPELTERAPEUT

De speltherapeut kan je helpen met wat jij voelt en denkt. Door samen te spelen en te vertellen, worden je problemen kleiner. Soms is dit moeilijk of kost het veel tijd. Je ontdekt wat jij fijn vindt om te doen en je ontdekt misschien oplossingen voor lastige dingen. De speltherapeut luistert en denkt en speelt mee als jij dat wilt. Door te spelen, vertellen, denken, tekenen, schrijven of schilderen, ga je je steeds een beetje beter voelen. De speltherapeut praat af en toe met jouw mama en/of papa over hoe het gaat. Ze vertelt geen dingen die jij niet wilt, dat heet geheimhoudingsplicht. Behalve als er ernstige dingen gebeuren, bijvoorbeeld als iemand jou kwaad doet, dan moet ze het vertellen en samen met anderen naar een oplossing zoeken, dat heet meldingsplicht.



Speltherapie, speciaal gemaakt voor kinderen

WAT GEBEURT ER IN DE SPELTERAPIE?

De eerste keer is altijd spannend. Maar na een tijdje ken je de speltherapeut en de spelkamer goed. In de spelkamer mag je zelf kiezen wat je gaat doen. Je mag spelen en praten over alles wat je maar wilt. In de spelkamer kun je het laten merken wanneer je boos bent, wanneer je bang bent of verdrietig; en ook wanneer je in de war, nieuwsgierig of blij bent. Je mag alles vertellen, maar dat hoeft niet. Het belangrijkste is dat je dingen doet die jij belangrijk of fijn vindt.

Als je langere tijd gespeeld hebt, dan gaat het vaak veel beter met je. Dan gaan we praten over wanneer we kunnen stoppen. De speltherapeut bespreekt dat met jou en met je mama en/of papa. We spelen dan nog een paar keer, zodat je tijd hebt om afscheid te nemen.