

Workshop: een krachtcollage maken



Een krachtcollage is een collage met allemaal positieve beelden.

Deze kan je ophangen in je kamer.

En als je je onrustig voelt of gespannen voelt in deze periode.

Kijk dan naar je collage.

Hopelijk geeft het je rust, maakt het je blij en voel je je weer iets beter.

Wat heb je nodig:

- Een vel papier, dit kan wit zijn, maar mag ook een kleur hebben, liefst a3 formaat.
- Tijdschriften om lekker in te gaan scheuren.
- Lijm
- Een schaar als je dat prettig vindt
- Potloden, stiften of krijt als je dat prettig vindt
- Muziek als jij dat fijn vindt.

Stap 1: voorbereiding

Je kunt een oefening doen om in een rustige positieve stemming te komen.

Lees dan het volgende op een rustige toon hardop voor. Of kijk het filmpje.

- Ga aan tafel zitten en leg je papier voor je neer.
- Ga even goed op je stoel zitten en pak de rust.
- Voel hoe je billen de stoelzitting raken.
- Beweeg heen en weer op je stoel
- Doe je ogen even dicht als je dat fijn vindt
- En adem rustig in. En adem dan weer uit.
- Doe dit 3x.

- Leg je handen nu op het papier wat voor je ligt.
- Doe je ogen weer dicht
- En adem weer rustig in en uit.
- Luister ondertussen naar de vragen die ik stel en laat je gedachten je meevoeren.
 - Denk aan een situatie waar jij blij van wordt. Wanneer was deze situatie? Verbeeld in je hoofd wat er toen gebeurde.
 - En als je dit beeld zo voor je ziet, dan past er misschien wel een kleur bij.

- Of een geluid of bepaalde muziek?
 - Of misschien ruik je wel iets? Een geur die je prettig vindt.
 - Laat alle dingen die fijn zijn door je hoofd gaan. Kleur, geur, geluid.
 - Denk aan jezelf als jij blij bent. Ben je iemand ie hard lacht? Of iemand die grinnikt? Of heb je een glimlach op je gezicht.
 - Maak maar een echte glimlach op je gezicht. Of lach hardop als je die behoefte voelt.
- Adem weer 3x in en uit.
 - En open je ogen.
-
- Probeer het positieve gevoel dat je nu hebt vast te houden.
 - En blader maar eens door de tijdschriften die je hebt klaargelegd.
 - Welke beelden passen bij je gevoel?
 - Of welke woorden passen bij je gevoel?
 - Scheur dit uit? Of knip het uit?

Stap 2: Aan de slag- Beelden verzamelen

Neem een half uur de tijd voor het bladeren door tijdschriften en scheuren of knippen van beelden of woorden.

Zet een muziekje op als je dit prettig vindt. Muziek die je rust geeft. Of muziek waar je blij van wordt.

Denk niet teveel na. Als je denkt: "He, dat vind ik leuk!" of "Daar word ik blij van" of je ziet de kleur die paste bij je gevoel. Of de sfeer die past bij je verbeelding. Scheur of knip alle uit.

Stap 3: Aan de slag- Collage maken

Nu kan je alle afbeeldingen en of woorden die je uitgescheurd hebt op je vel papier leggen.

Denk ook hier niet teveel over na.

Leg ze neer waar jij het mooi vindt.

Dat hoeft niet recht. Het mag over elkaar, schuin neergelegd, aan een kant van het papier.

Er is geen goed of fout.

Leg eerst alles neer en plak het daarna op.

Als alles ligt zoals jij het mooi vindt. En als je denkt: He, hier word ik blij van als ik hiernaar kijk", plak dan alles vast.

Als je wilt kun je ook nog wat erbij tekenen. Of alleen wat inkleuren.

Doe wat jou een goed gevoel geeft.

Het is belangrijk dat je bij het hele proces van het maken van de collage je fijn voelt. Positief en rustig.

Want als je dan binnenkort weer naar je collage kijkt, dan zal je dit gevoel weer krijgen.

Stap 4: En hoe nu verder?

Je hebt de krachtcollage gemaakt.

Als je naar je collage kijkt, dan krijg je een rustig of positief gevoel.

Dit kan je de komende tijd helpen als je spanning voelt.

Het is dan wel belangrijk dat je jouw collage goed kan zien.

Bedenk daarom nu:

- Waar ga jij je collage ophangen of neerleggen zodat je hem makkelijk ziet?
- Op welke momenten neem jij je voor naar de collage te kijken?
- Vertel dit ook aan je ouder, begeleider of maatje als je dat fijn vindt.

En als je het leuk vindt, stuur dan een foto van jouw krachtcollage naar samenthuis@onstweedethuis.nl. Zorg dat je in het onderwerp de ACADEMIE benoemd en welke training je gevold hebt. Dan kunnen wij meegenieten en geïnspireerd raken door jouw krachtcollage.