



## Handleiding Volg je voeten stappenplan

In deze handleiding vind je de vijf stappen die je doorloopt tijdens het Volg je Voeten stappenplan.

Ik heb zo duidelijk en overzichtelijk mogelijk opgeschreven hoe je samen met jouw coachee deze stappen kunt volgen.

Om door het Durf Dierenbos te lopen kun je Durfje Daantje gebruiken, maar het is ook leuk om het kind een eigen houten poppetje te laten kiezen en zichzelf hierop te tekenen en dit als pion te gebruiken. Bij alle onderdelen heb ik ideeën gegeven, maar je bent vrij om er je eigen invulling aan te geven. Het is wel belangrijk om het pad te volgen en de volgorde van de onderdelen aan te houden.

Onderweg verzamelen de kinderen hun eigen kwaliteitskaartjes. Het is leuk om die tijdens het traject te verzamelen in een zakje of bijvoorbeeld een kistje..

*Ik wens je heel veel plezier & mooie momenten  
Met het Volg je voeten traject.*

*Heb je vragen?  
Neem gerust contact met mij op.*

# Stap 1: Het herfstbos

## Het spinnenbos.

Hier verken je samen met het kind het probleem. Wat wil het kind niet meer, waar heeft het last van, waar wil het van af, wat wil het loslaten?

Dan bedenk je samen een concreet doel waar naartoe gewerkt wordt tijdens het traject.



Dit wordt opgeschreven op het 'ik wil...' kaartje. Het is leuk om dit kaartje te laten versieren.

Dan mag het kaartje bij de boom gezet worden

## De opdrachtkaart.

Bedenk samen een kleine opdracht/oefening voor de komende week.

Iets wat helpt om een stapje richting het doel te zetten. Welk dier kan hierbij helpen? De egel of de eekhoorn? In het bovenste rondje kan het kind dit dier tekenen, of als je die hebt, een sticker van het dier plakken.

Iedere keer als het kind de opdracht/oefening heeft gedaan, mag het een rondje inkleuren.

## De materialen.

Iedere week gebruik je het spelbord, de boom, de vilten Durf Dieren, Durfje Daantje en de kwaliteitskaarten.

- Stokjes voor de Durf Dierenhut.
- Houten poppetje.
- De Durf Dieren kwaliteitskaarten van de egel en de eekhoorn.
- De grote staptegels 1 t/m 10.
- 'Ik wil...' kaartje.
- Kleine kwaliteitskaarten van de egel en de eekhoorn voor in het zakje.
- Het visualisatie verhaal.
- Papier en kleurpotloden/stiften voor de tekening.
- De opdrachtkaart.
- Zakje of kistje.

## De staptegels.

Vraag het kind te gaan staan op het cijfer waarvan het vindt dat het nu staat. Wat maakt dat het nu daar staat? Vraag dan het kind te gaan staan waar het naartoe wil. Waar wil het aan het eind van het traject staan?



Hierbij kun je ook de grote staptegels gebruiken en het kind fysiek erop laten staan en laten voelen hoe het is om op een bepaalde tegel te staan en hoe het voelt om stappen te maken. Het cijfer waarop het kind gaat staan zegt niet zoveel en is niet belangrijk. Alles is goed. Het gaat erom dat het ziet en voelt dat het stappen maakt.

## De egel en de eekhoorn.

Met behulp van de kwaliteitskaarten ga je onderzoeken welke kwaliteiten van de egel en de eekhoorn bij het kind passen. Van ieder dier kiest het één kwaliteit die het beste bij hem of haar past.



Je kunt de kleine versie van het kaartje in het zakje of een kistje laten doen.

## Het potlood.

Hier mag het kind met de stokjes de Durf Dieren Hut bouwen en dan vertel je het visualisatie verhaaltje. Laat het kind ergens lekker gaan zitten met, als het dat wil, de ogen dicht. Op die manier kan het zich helemaal inleven en ziet hij of zij het verhaaltje voor zich. Hierna kun je vragen wat het allemaal gezien heeft en hoe het zich voelde. Dan mag het kind hier een tekening over maken.



## Stap 2: Het winterbos

### Het potlood.

Hier mag het kind met de stokjes weer de Durf Dieren Hut bouwen.



### Het "Ik wil het" versje.

Deze keer leren de kinderen het versje van Durfje Daantje.

Ik wil het,  
ik kan het,  
ik doe het,  
ik durf het!

Laat de kinderen goed stevig staan als de kastanjeboom als ze het versje opzeggen. Daarbij slaan ze afwisselend met hun vuist van de ene hand in de handpalm van de andere hand.

De grote poster kun je meegeven om te oefenen, het kleine kaartje is voor in het zakje.

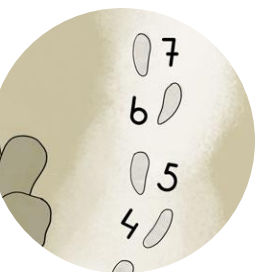
### De opdrachtkaart.

Bedenk samen een kleine opdracht/oefening voor de komende week.

Iets wat helpt om een stapje richting het doel te zetten. Welk dier kan hierbij helpen? De vos of de uil?

In het bovenste rondje kan het kind dit dier tekenen, of als je die hebt, een sticker van het dier plakken.

Iedere keer als het kind de opdracht/oefening heeft gedaan, mag het een rondje inkleuren.



### De voetstappen.

Vraag het kind te gaan staan op het cijfer waarvan het vindt dat het nu staat. Heeft het al een stapje vooruit gemaakt?

Wat maakt dat het nu daar staat?

### De uil en de vos.

Met behulp van de kwaliteitskaarten ga je onderzoeken welke kwaliteiten van de uil en de vos bij het kind passen. Van ieder dier kiest het een kwaliteit die het beste bij hem of haar past.



Je kunt de kleine versie van de kaartjes in het zakje laten doen.

### De materialen.

- Houten poppetjes.
- De Durf Dieren kwaliteitskaarten van de vos en de uil.
- Kleine kwaliteitskaarten van de vos en de uil voor in het zakje.
- Groen en bruin kastanjeblad.
- Grote en kleine kaart met het "Ik wil het" versje.
- De opdrachtkaart.

### Het kastanjeblad.

Hier gaan we niet helpende en helpende gedachten ontdekken. Op het bruine kastanjeblad (dat uit vijf blaadjes bestaat) schrijft het kind vijf niet helpende gedachten. Dan scheur of knip je de vijf bladeren los en deze worden fictief in de rivier gegooid en laten we wegdrijven.

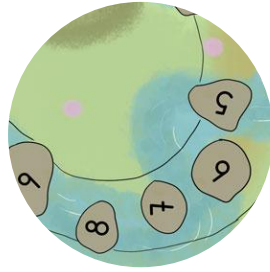
Op het groene blad schrijft het vijf helpende gedachten en dit blad wordt bewaard.



## Stap 3: Het lentebos

### De stapstenen.

Vraag het kind te gaan staan op het cijfer waarvan het vindt dat het nu staat. Heeft het weer een stapje vooruit gemaakt?  
Wat maakt dat het nu daar staat?



### De opdrachtkaart.

Bedenk samen een kleine opdracht/oefening voor de komende week.  
Iets wat helpt om een stapje richting het doel te zetten. Welk dier kan hierbij helpen? Het konijn of het hert? In het bovenste rondje kan het kind dit dier tekenen, of als je die hebt, een sticker van het dier plakken.  
Iedere keer als het kind de opdracht/oefening heeft gedaan, mag het een rondje inkleuren.



### Het potlood.

De hut mag hier weer gebouwd worden en het kind mag zijn of haar "blijkei" gaan versieren. Een steen die helpend kan zijn en kracht kan geven. De blijkei gaat ook in het zakje.

### Het konijn en het hert.

Met behulp van de kwaliteitskaarten ga je onderzoeken welke kwaliteiten van het konijn en het hert bij het kind passen. Van ieder dier kiest het een kwaliteit die het beste bij hem of haar past.



Je kunt de kleine versie van het kaartje in het zakje laten doen.

### De emoties

Hier gaan we de emoties verkennen.  
Het kind mag op een emotie gaan staan en dan kun je de volgende vragen stellen:  
Wat maakt jou ... ?  
Waar word je ... van?  
Wanneer was je voor het laatst ... ?  
Waar voel je dat?



Met de kleine emotie fiches kan worden aangegeven hoeveel boos, blij, verdrietig het kind is.

1 fiche is een beetje en 4 fiches is heel veel.

Op de grote emotietegels kunnen ze fysiek gaan staan en de emoties doorvoelen.

Als alle emoties aan bod geweest zijn, mag het kind in de gevoels pop aangeven waar het de emotie voelt en het gezichtje tekenen wat bij de emotie hoort.

Je kunt eerst bespreken welke kleur bij welke emotie past. Het kind mag dit zelf bedenken.

Dan gaat het in de gevoels pop kleuren waar en hoeveel het de emotie voelt.

### De materialen.

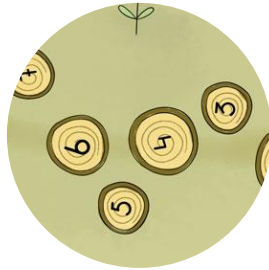
- Een steen.
- Verf of stiften om de steen te versieren.
- De Durf Dieren kwaliteitskaarten van het konijn en het hert.
- Kleine kwaliteitskaarten van het konijn en het hert voor in het zakje.
- De grote emotietegels en kleine emotie fiches.
- Gevoels poppetjes om in te kleuren.
- De opdrachtkaart.

## Stap 4: Het zomerbon

### De staptegels.

Vraag het kind te gaan staan op het cijfer waarvan het vindt dat het nu staat.

Wat maakt dat het nu daar staat?  
Gebruik deze keer ook de grote staptegels.



Laat het kind weer gaan staan op de tegel waar het zichzelf de eerste keer had gezet en laat het dan lopen naar de tegel waarvan het vindt dat het nu staat.  
Vier een feestje als het kind mooie stappen gemaakt heeft!

### De opdrachtkaart.

Bedenk samen een kleine opdracht/oefening voor de komende week.  
Iets wat helpt om een stapje richting het doel te zetten. Welk dier kan hierbij helpen? De slak of de das?  
In het bovenste rondje kan het kind dit dier tekenen, of als je die hebt, een sticker van het dier plakken.  
Iedere keer als het kind de opdracht/oefening heeft gedaan, mag het een rondje inkleuren.

### De materialen.

- De grote staptegels.
- De Durf Dieren kwaliteitskaarten van de slak en de das.
- kleine kwaliteitskaarten van de slak en de das voor in het zakje.
- De Durf Dieren poster.
- Kleurpotloden/stiften voor de poster.



### De slak en de das.

Met behulp van de kwaliteitskaarten ga je onderzoeken welke kwaliteiten van de slak en de das bij het kind passen.

Van ieder dier kiest het een kwaliteit die het beste bij hem of haar past.

### Het picknickkleed.

Alle dieren komen bij elkaar voor een feestje.  
Alle kwaliteiten zijn ontdekt en er zijn mooie stappen gemaakt!  
Haal alle kaartjes met de kwaliteiten uit het zakje of kistje en ga ze samen bekijken.  
Je kunt vragen:  
Welke kwaliteit heb je nu het meest?  
Op welke kwaliteit ben je het meeste trots?



Welke kwaliteit kan jou goed helpen en hoe?  
De kaarten mag het kind op volgorde leggen. Vooraan de kwaliteit die er het meest is op dat moment. Het kan namelijk zo zijn dat er morgen een andere kwaliteit meer aanwezig is.



### Het potlood.

De hut mag weer gebouwd worden en versierd met vlaggetjes, want het is feest! Het kind mag zijn eigen feestelijke Durf Dieren poster maken.  
De kwaliteiten mogen erop geschreven worden en het kind mag zichzelf tekenen hoe het zich op dat moment voelt en natuurlijk de boom.

## Stap 5: Het knutselbos

Deze keer gaat het kind zijn/haar eigen Durf Dierenbos maken. Hiervoor kun je de knipbladen gebruiken. Verder kan het bos naar eigen fantasie gevuld worden met stukjes mos, takjes, een picknickkleedje, etc. Je kunt de rivier laten verven en bijvoorbeeld met lijm en zand het pad laten maken.

Het bos kan in een doos gemaakt worden, maar kan ook in het platte vlak op een groot stuk karton. Laat vooral je fantasie en dat van het kind de vrije loop.

### De materialen.

- Een doos of een vel karton.
- Het knipblad.
- Verf, kwasten, stiften
- lijm.
- mos, takjes, picknickkleedje, zand, etc.

Alle werkbladen, kleurplaten, kaartjes, het visualisatieverhaal, de handleiding, etc. kun je vinden op de downloadpagina:

<https://durfjedaantje-kindercoaching.nl/downloads-volg-je-voeten-traject>

