

Polly is een vogel.

Ze is geen mus.

Polly is een poolie vagaan vogel. Dat is een lang woord!

Het is uit een mooie taal. Engels.

Polyvagal.



Polly zingt graag.

Haar lijf is dan heel fijn en mooi.

De zon schijnt in haar hart als ze zingt.

Ze geniet er van.



Polly huilt soms.

Ze voelt heel veel.

Verdriet doet pijn in haar hart.

Haar lijf is slap.



Polly is wel eens boos.
Haar lijf voelt heet en hard.
Haar hoofd doet grrrrrr.
Haar hart voelt niks.



Er is nog iets wat Polly kan voelen.

Bang.

Daar denkt ze liever niet aan.

Haar hart voelt koud.

Haar hart doet boem boem boem.

Ze voelt brrrrrrr.

Haar lijf zegt nee nee nee!



Polly vertelt een plan.

Vandaag wil ik met een vriend naar het bos.

Dat is leuk!

Goed, zegt glim worm, dat is haar vriend.

Ik wil met je mee.

Glim worm is een lief dier.

Hij glimt, hij is warm, hij is net een ster.

Als Polly niet blij is maakt glimworm haar blij.



Glimworm en Polly gaan naar het bos.
De zon is warm. Het gras ruikt lekker.
Polly geniet er van.
En dan maar dan....
Dan gebeurt er iets naars.
Heel erg eng!
Haar hart doet boem boem boem.
Haar lijf zegt nee nee nee.
Ze is erg bang.
Brrrrr.



(voorlopige) Inhoud pakket, voor kinderen van 6,7,8 jaar; groep 3/4

Het boek Polly de Polyvagaal vogel. Uit te printen, plastificeren, gaatjes erin en je hebt je (voor)leesboek. Er komt een prentenboekversie 😊.

Uitgebreide beschrijving van de polyvagaal theorie, zodat je weet wat de essentie is. Verder uitgelegd met mijn kennis van reflexintegratie en somatische traumatherapie. EN moeder van een hoogsensatieve zoon, met een overactieve nervus vagus, diagnose Pddnos.

Oefenmateriaal voor jezelf, zodat je verpersoonlijkt wat je van de kinderen verwacht.

Voor leerkrachten: 2 beginsituaties uitgewerkt.

Vorbereiding van de lessen met een voorstel voor je klassen indeling.

Emotie/houding/lichaamsbewustzijn: afbeeldingen op kaarten, te plastificeren op A4.

Alle oefeningen uitgebreid omschreven. Zowel voor kindercoaches, opvoeders en leerkrachten. Voordoen, nadoen, samendoen, zelf doen.

Een klein voorproefje van hoe je met de polyvagaal theorie in de praktijk gaat werken, zodat kinderen gaan merken en kunnen verwoorden wat hun emotie is. Lichaamsbewustzijn: hoe voelt je lijf, waar is dat in je lijf. Gebaren, lichaamshoudingen, bewegingen die helpend zijn. De vier basis emoties blij, bang, verdrietig en boos verbeeld in gebaren, lichaamshoudingen. Ik denk dat ik ze allemaal ga uitwerken, omdat het nogal precies komt...

Gebaren kaarten – omschrijving.

Hart twee handen op je hart: jij doet rechterhand eerst, je hart ligt namelijk iets meer naar links, dan je linkerhand erop. Het is het gebaar van hoop, liefde, betrokkenheid.

Borst twee handen op nervus vagus – dus naast elkaar, het plekje wat iets dikker is (tekening). Dit is bedoeld als rustgevende beweging, dus pas je tempo aan bij het voordoen.

Nek twee handen op achterkant nek, met de vingers naar achteren.
(let op niet omvatten, dat lijkt stikken - kan bv geboorte trauma zijn).

Hoofd: twee handen net voor je oren, net over de slapen, temporaal. Temporaal zit trauma opgeslagen, ook hier rustige beweging!, warm, omvattend. Bij de slapen maak je contact met het vlinderbot, wat zeer gevoelig is en bij depressie wat onbeweeglijk wordt. Afwisselend links en rechts jezelf zacht aaien op je hoofd helpt bij nare verdrietige gevoelens.