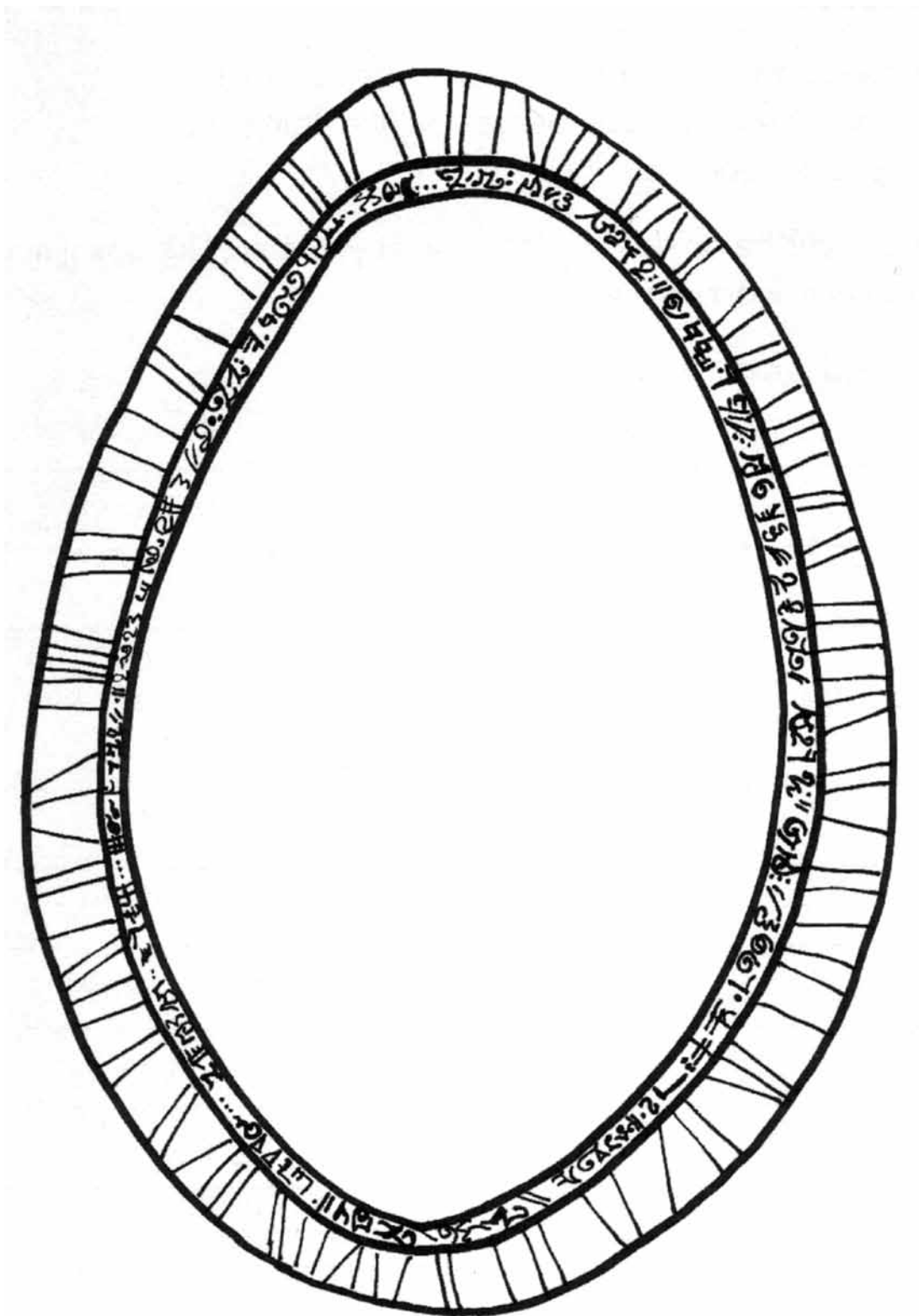
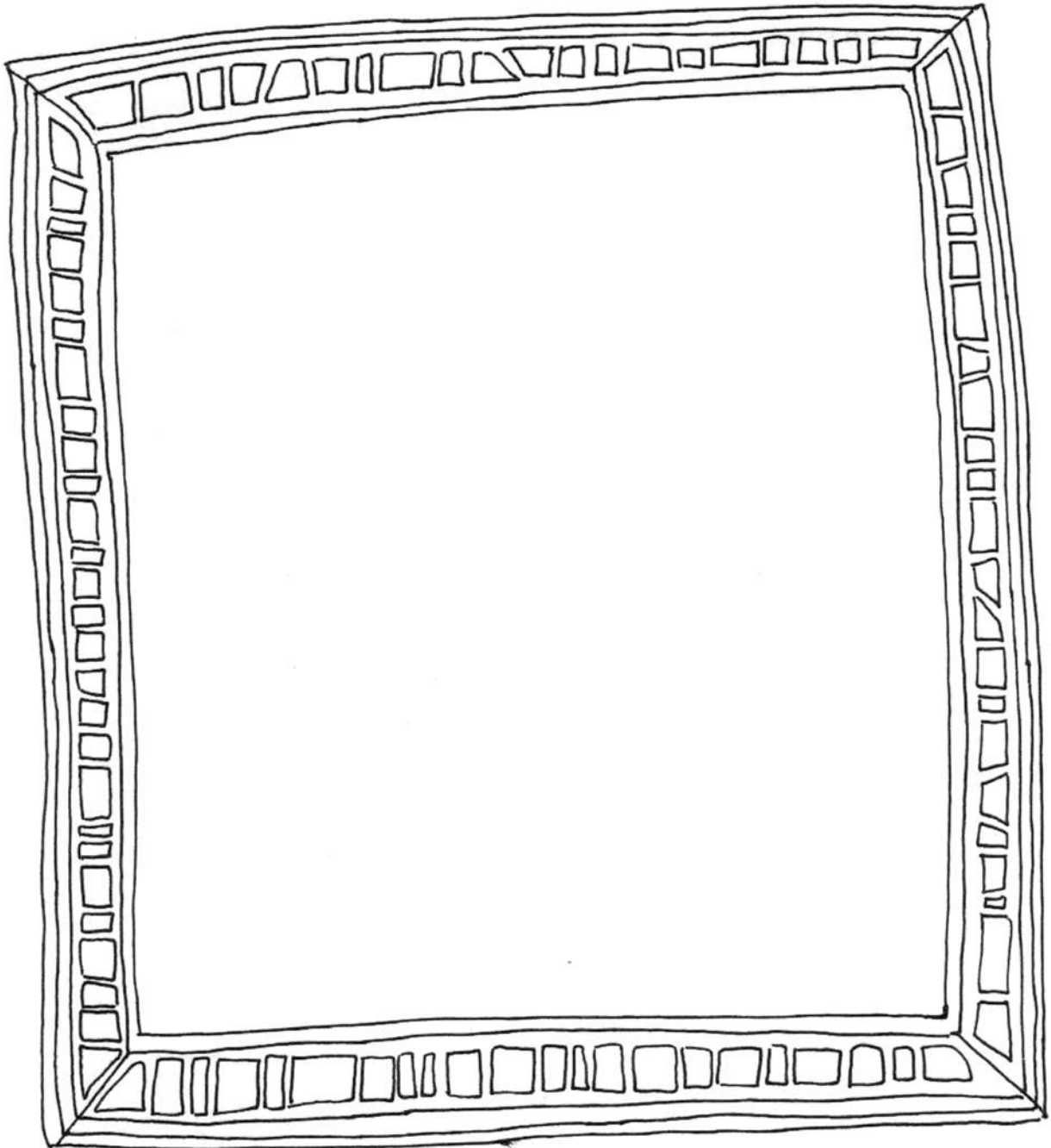


Zelfportretten tekenen



Kijk in de spiegel en maak een tekening van jezelf

Wij hebben iets met elkaar gemeen

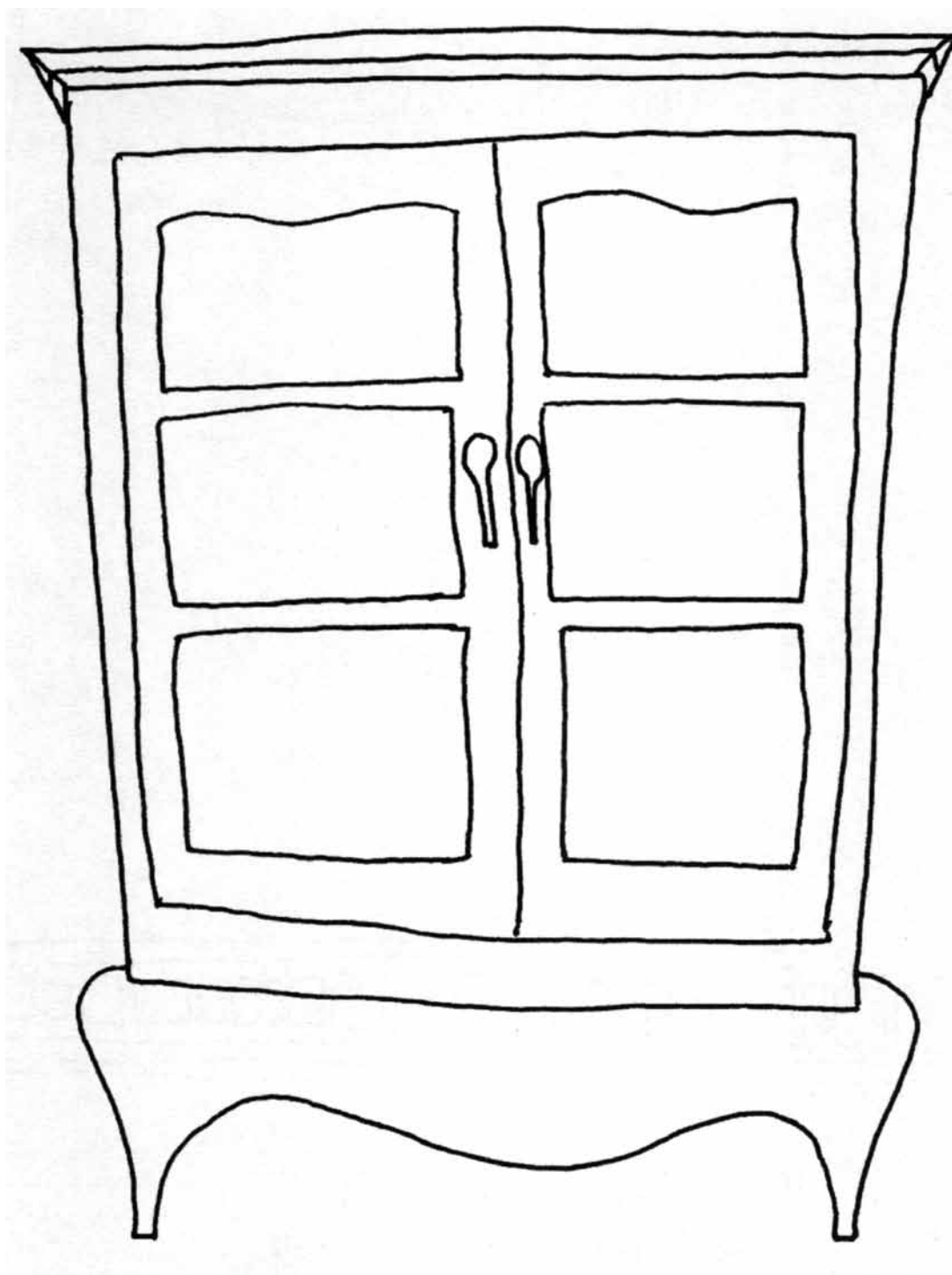


Maak een tekening van iemand die je goed kent

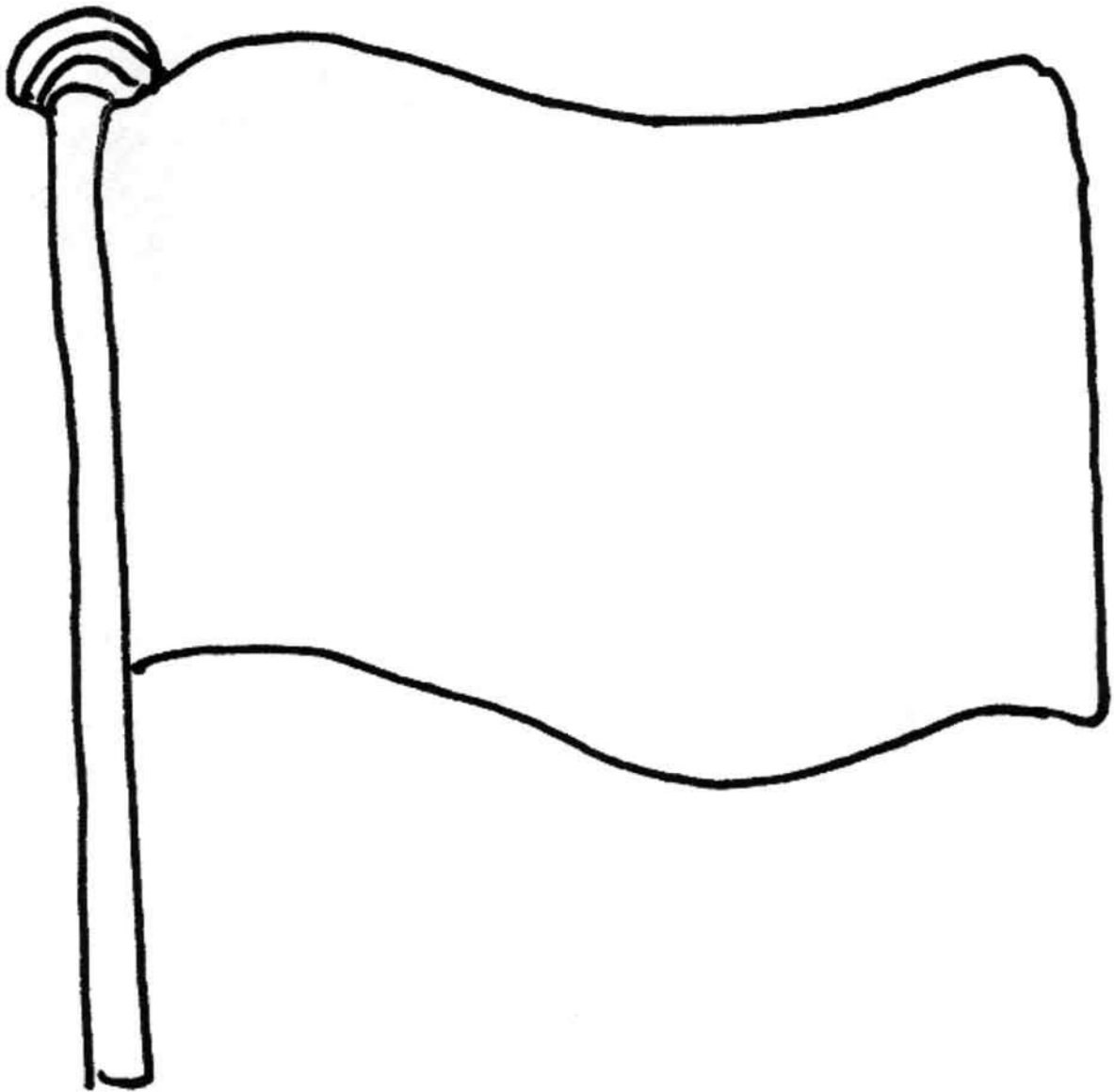
Mijn vitrinekast

Stel je eens voor dat je een speciaal plekje hebt waar je belangrijke dingen kunt uitstellen zodat iedereen ze kan zien.

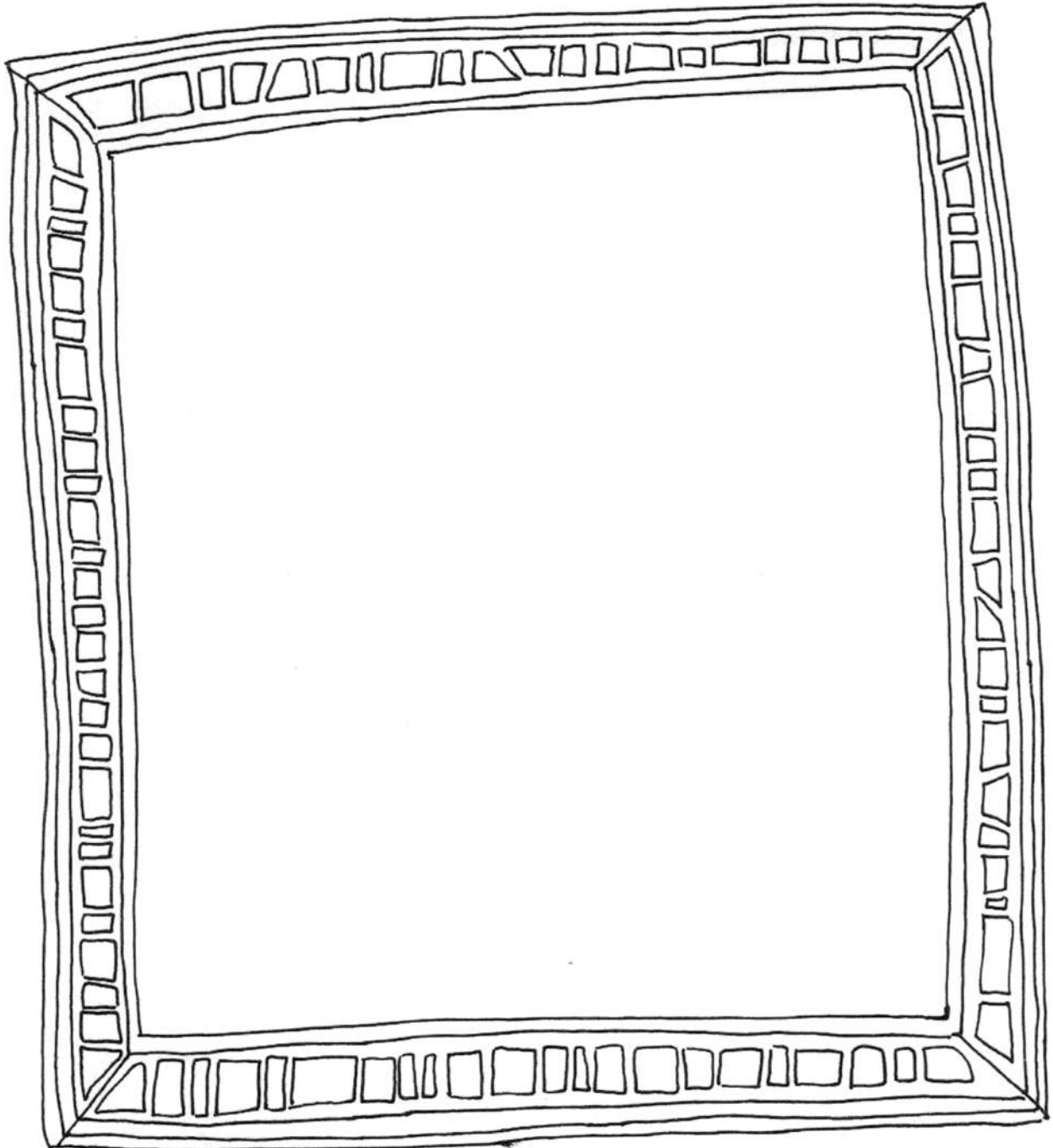
Bedenk een paar belangrijke dingen over jezelf die je in jouw vitrinekast zou willen neerzetten.



Maak hier een tekening van
de dingen die jij wilt bereiken,
of schrijf ze hier op:



Wat zijn plaatjes in je hoofd?



Teken iets wat uit je verbeelding komt

Praten over poezen

Stel je voor!

Stel je voor dat je een poes hebt die kan praten. Die poes zou alles willen weten wat je gedurende de dag op school doet. Maak een lijstje van de belangrijkste dingen die je op zo'n dag moet doen. Begin met: 'Ik word wakker.'



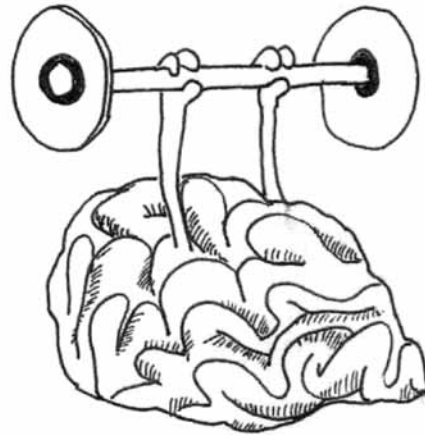
Je hoeft niet alles eerst echt te doen voordat je het opschreef, toch? Je hebt je alleen maar voorgesteld wat je op zo'n dag doet.

Dan is het nu tijd om je verbeelding wat harder te laten werken.

Stel je voor dat jouw poes aan de mensen wil vertellen wat het is om poes te zijn.

Wat zou ze aan jou vertellen? Waar houdt zij van? Wat heeft zij een hekel aan? Waar is zij goed in? Wat wil ze het liefst dat er zou gebeuren? Wat is volgens haar het fijnste als je een poes bent?

Doe je ogen dicht zodat je je verbeelding goed aan het werk kunt zetten: je stelt je voor dat je in gesprek bent met jouw kat.



Ben je klaar, neem dan een groot vel papier om op te schrijven of te tekenen wat je je hebt verbeeld.

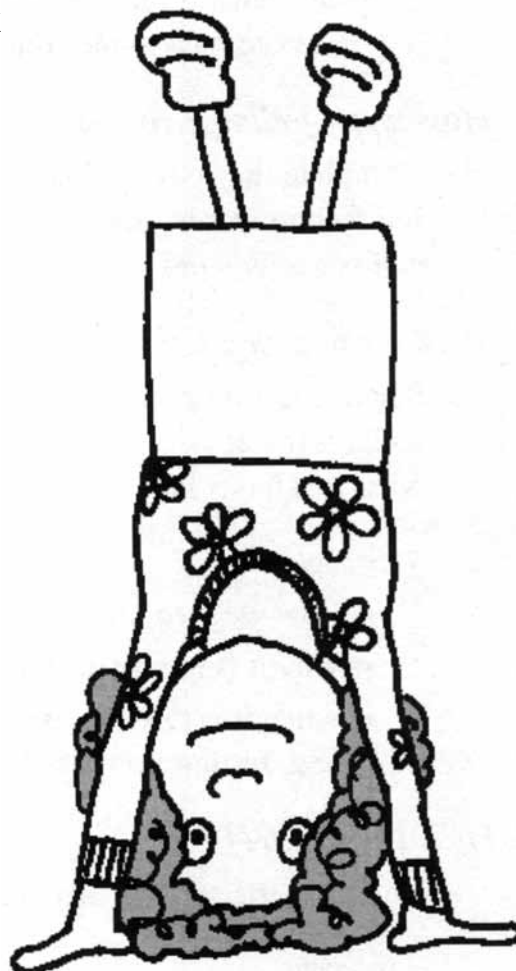
Ik voel me goed om wie ik ben

Je goed voelen om wie je bent is erg belangrijk.

Er gebeuren veel dingen met ons en om ons heen die een goed gevoel kunnen geven over onszelf. Soms gebeuren er ook dingen die niet zo leuk zijn, en daar voelen we ons dan helemaal niet goed over.

Misschien beginnen we met de gedachte: ik kan dit niet of: hier ben ik niet goed in of: iedereen heeft meer vriendjes dan ik.

Als dit gebeurt, kan je verbeeldingskracht je helpen om weer een beter zelfbeeld te krijgen en het kan je ook helpen om daadwerkelijk beter te worden in sommige moeilijke situaties.

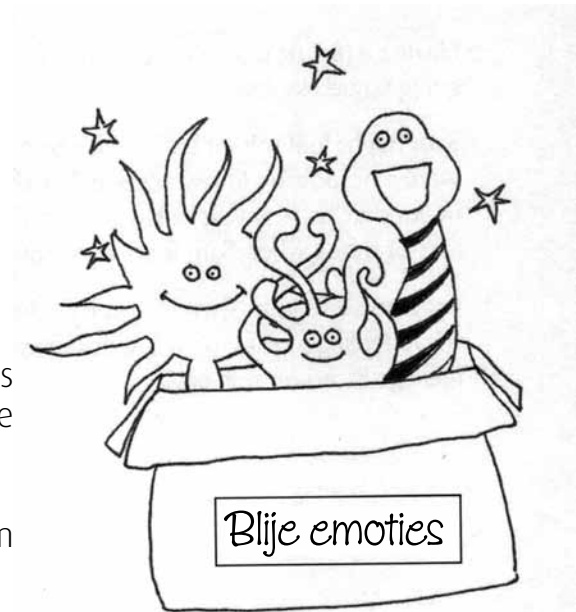


Hoeveel emoties zijn er?

Het is belangrijk dat je iets van emoties weet. Ze bepalen voor een groot deel wie wij zijn.

Er bestaan veel verschillende woorden om te beschrijven hoe we ons voelen.

Noem alle woorden die je maar kunt bedenken die bij een emotie horen. Hier zijn er een paar om mee te beginnen:



blij

bedroefd

beschaamd

boos

opgewonden

Verzamel bij je vriendjes, vriendinnetjes en familieleden ook zulke woorden door te vragen hoe zij zich voelen.

Hoeveel verschillende blije emoties kun je bedenken?

Hoe ik me voel

Als je je op een gegeven moment een bepaalde emotie of gevoel hebt, wil dat niet zeggen dat je je altijd zo zult voelen.

Sam voelt zich misschien erg verlegen als hij naar een andere plaats gaat verhuizen waar hij niemand kent, maar dat betekent nog niet dat hij vanaf dat moment altijd een verlegen persoon zal zijn. Heel vaak voelt Sam zich best zelfverzekerd.

Denk na over de keren waarop jij een bepaalde emotie had. Teken of schrijf iets over de emoties die hieronder staan.



Ik voelde me een keer heel dapper toen

Ik was opgewonden toen

Ik was erg op mijn gemak toen

Ik was zenuwachtig toen

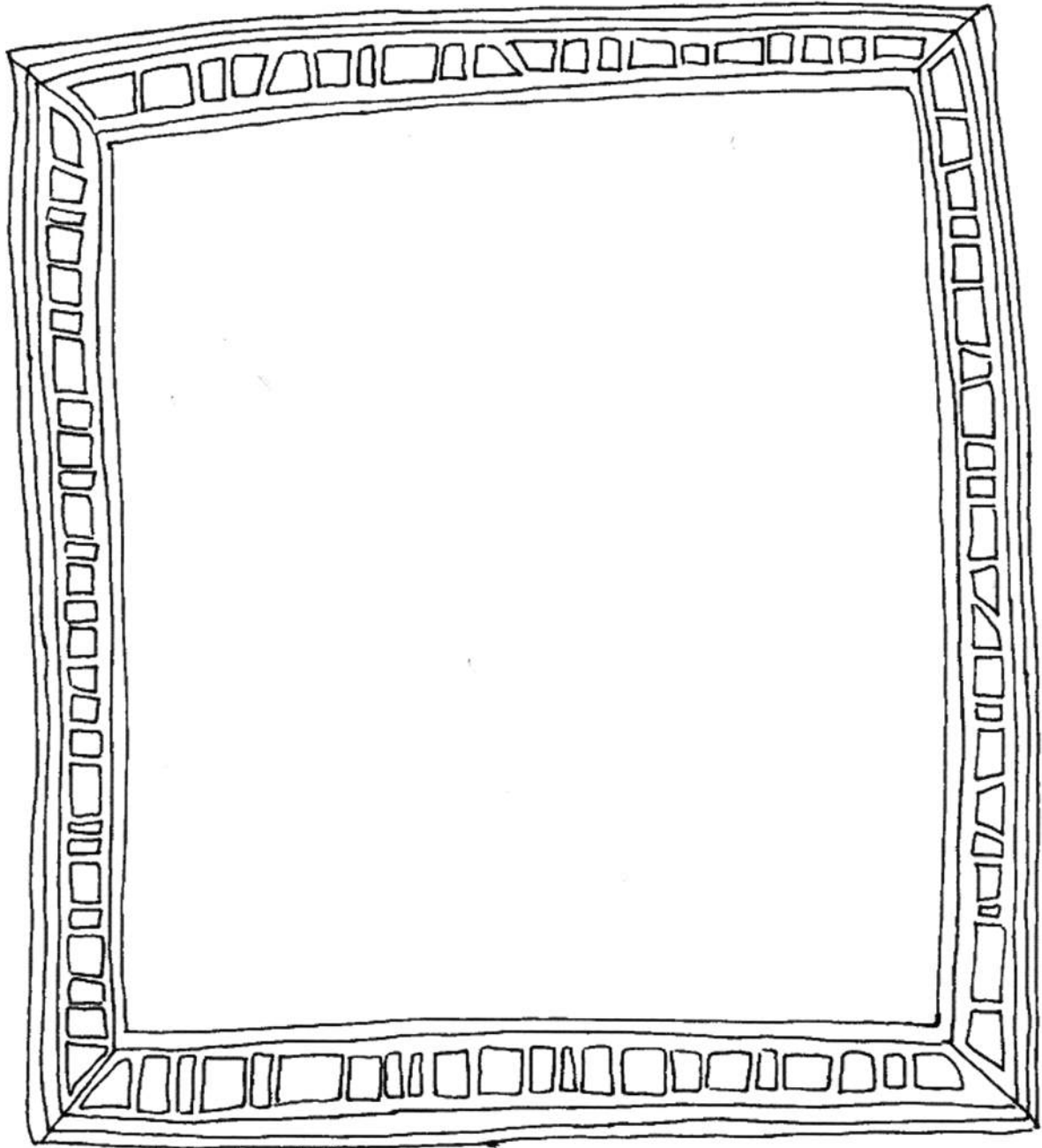
Ik was kwaad toen

Ik was gelukkig toen

Ik was teleurgesteld toen

Als emoties kleuren waren

Als het gevoel van geluk een kleur had, welke zou dat dan zijn?



Teken iets wat je helpt om je gelukkig te voelen

Help de tovenaar en Aleid om het raadsel op te lossen

Lang, lang geleden, in een lang vervlogen tijd, leefde een tovenaar met een kat, genaamd Aleid.

Ze woonden op een berg, tussen eeuwenoude bomen, en lieten daar de wensen van mensen uitkomen.

Ze wisten dat er in de berg een geheim verborgen lag: een toverkunst groter dan iemand ooit zag.

Maar tovenaar noch kat wist waar ze moesten beginnen met het zoeken naar het geheim – buiten of binnen?



Toen, op een dag, kwam er een mier op bezoek die zei: 'Dat geheim is een raadsel en dat krijg je van mij:

*ik ben zeker niet groot, ik kan niet zwemmen of springen,
Ook ben ik niet echt sterk en kan ik niet zingen.*

*De sleutel tot de magie, ik weet waar je die vindt:
hij ligt verborgen in de lach van een kind,*

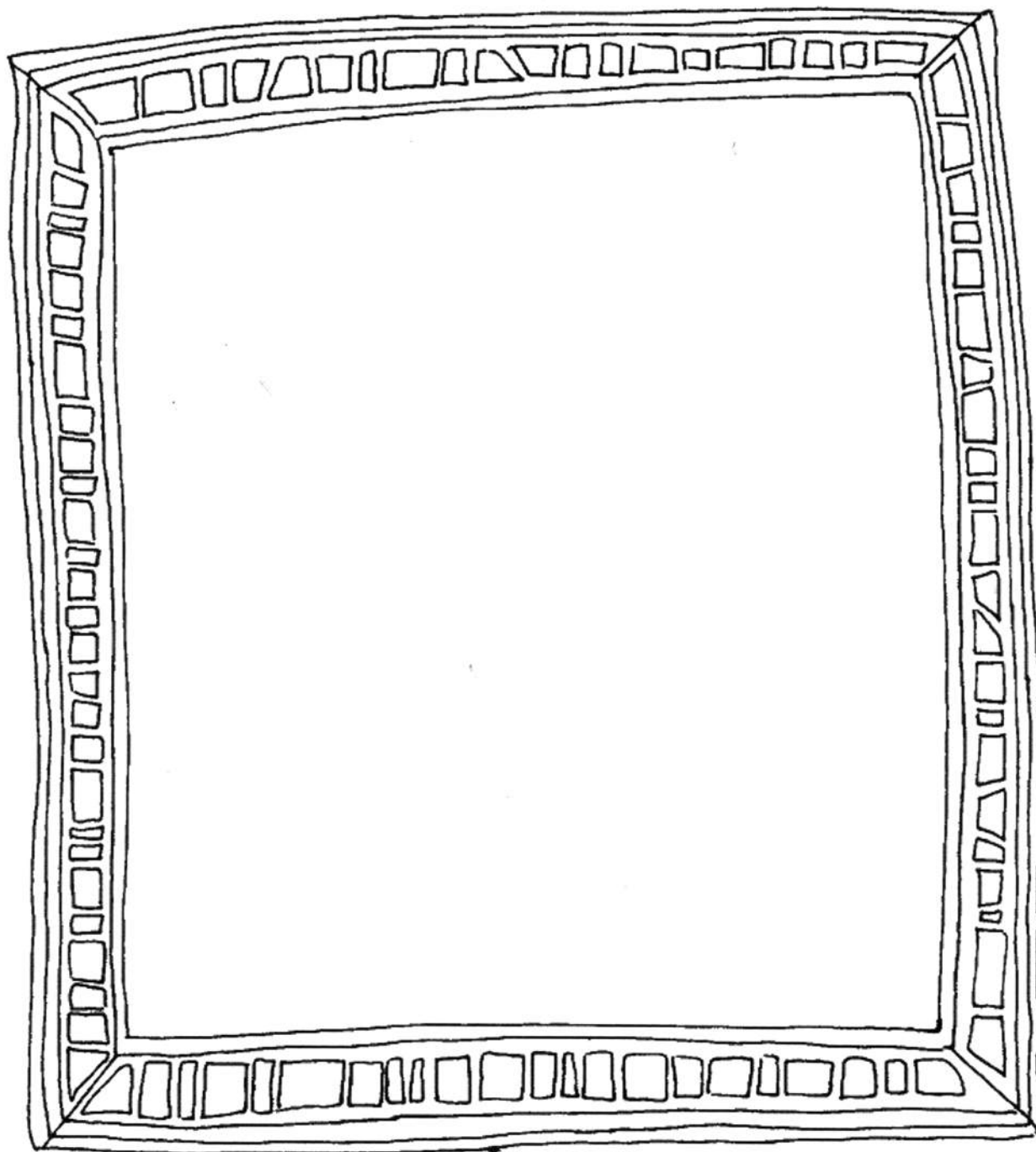
*Aan het begin van de liefde en het einde van een nacht,
Bij de start van een vriendschap en een kusje, heel zacht,*

*Als de tocht begint, en eindeloos verdergaat,
In het ritme van de voetstap, houd je aan de maat*

*Tussen vrolijkheid en geluk, de sleutel ligt daar,
Dat alles vertel ik je, maar nu ben ik klaar.*

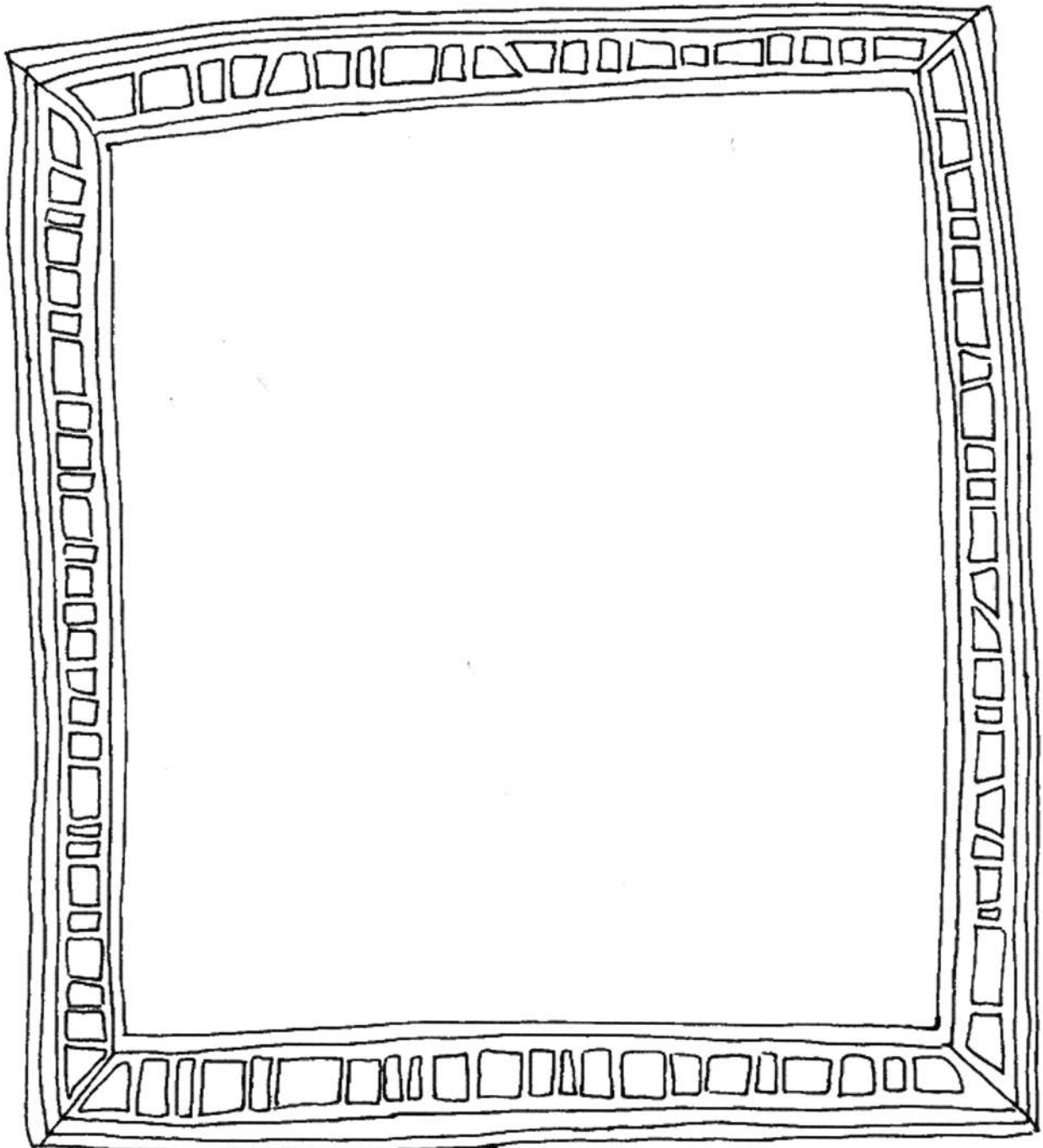
Dit,' zei de mier, 'is wat ik heb geleerd van het wroeten in de aarde, misschien is het voor jullie van zeer grote waarde.'

Stel je eens voor



Maak hier jouw tekening van zelfvertrouwen

Maak een tekening over die keer
toen je vol zelfvertrouwen was

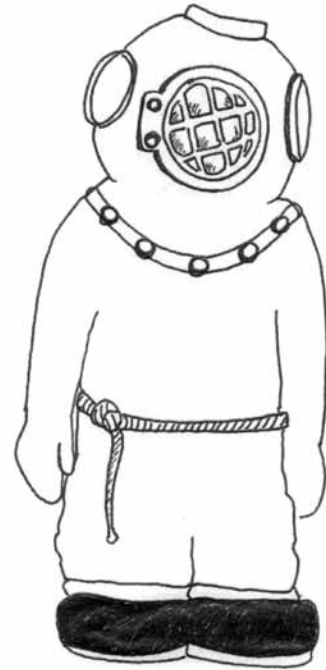


Duik in het diepe!

Als je goed voor jezelf zorgt, kun je meer genieten van de makkelijke, spannende en leuke dingen van het leven. Dan ben je ook beter voorbereid wanneer je extra moeilijke dingen het hoofd moet kunnen bieden.

Het lijkt wat op voorbereid zijn op een duik in zee.

Denk eens na over wat je nodig hebt en wat je moet weten wanneer je gaat duiken.



Voordat ik ging duiken, zou ik het volgende moeten doen:

Ik zou bij me moeten hebben:

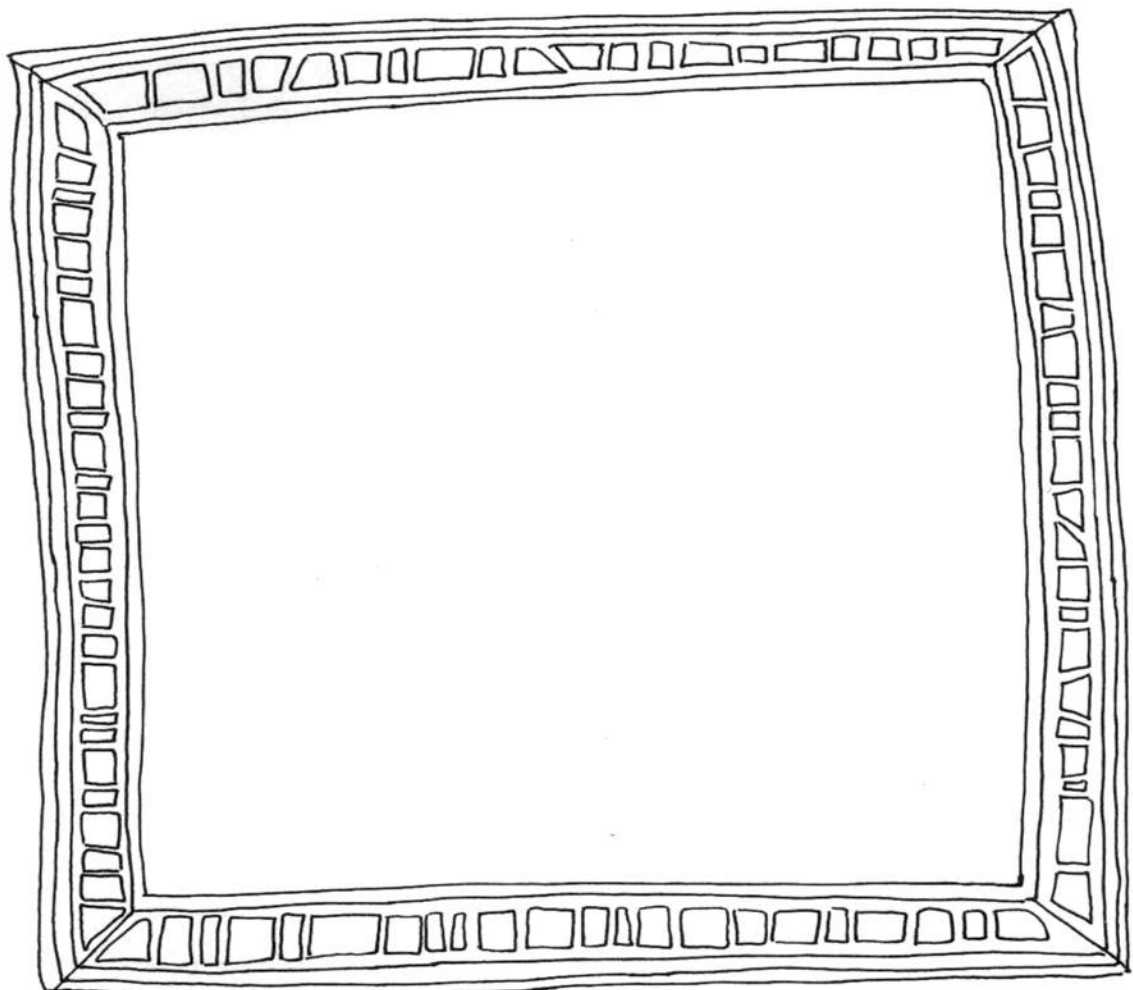
Ik zou moeten weten:

Verbeeld je een grote verandering

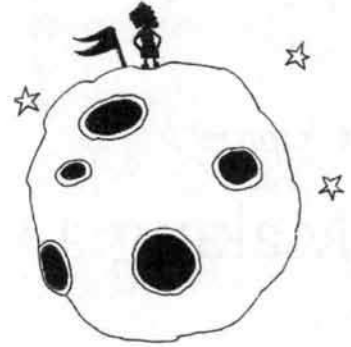
Sta je op het punt om een grote verandering mee te maken, zoals naar een nieuwe school gaan of verhuizen?



Doe je ogen dicht en verbeeld je dat die verandering al achter de rug is. Wat is er veranderd? Wat gebeurt er? Hoe voel je je? Wat gaat er nu gebeuren? Teken of schrijf over de verandering.

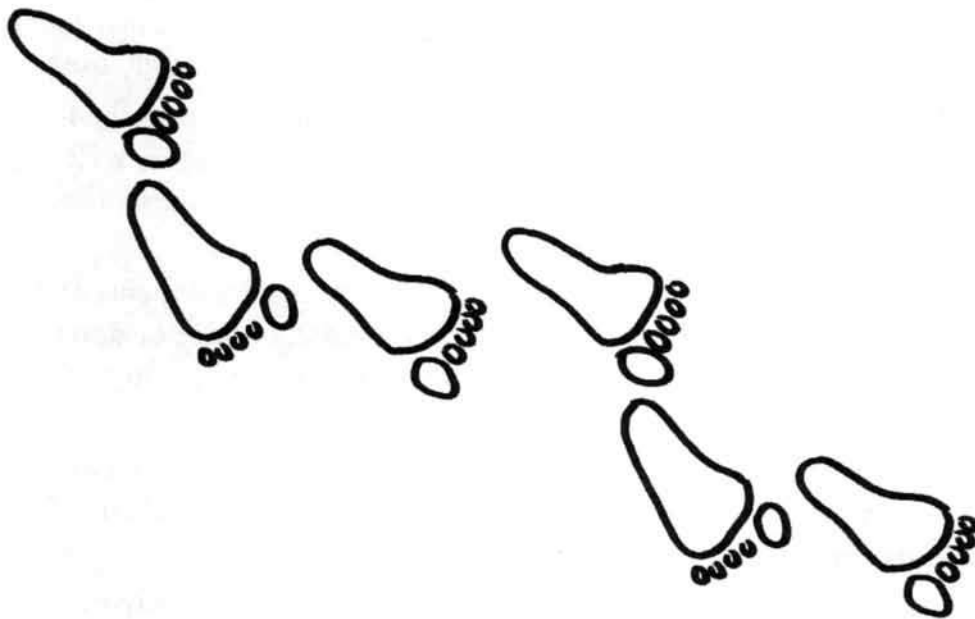


Stappen onderweg



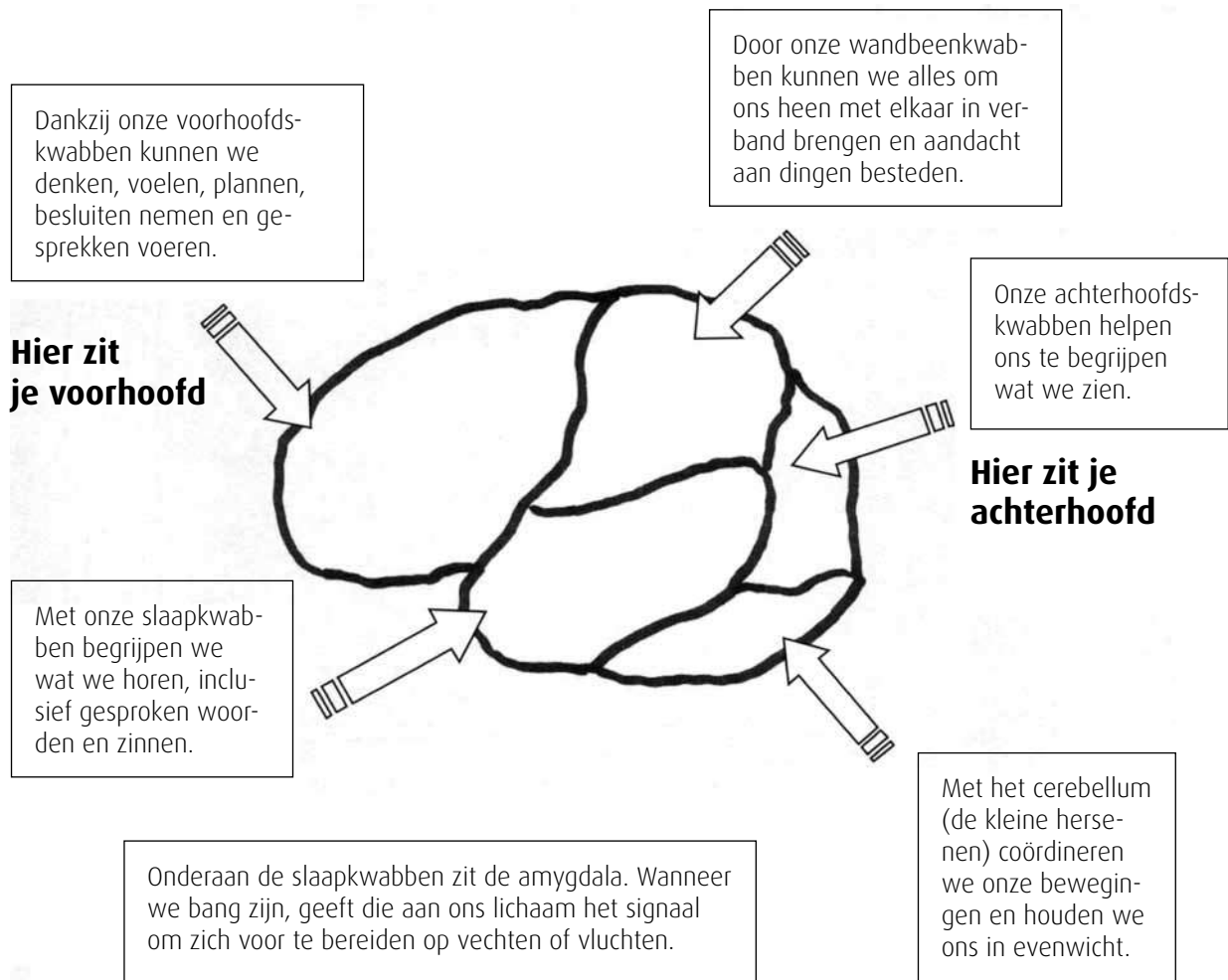
Iets wat ik heel graag zou willen doen is:

Dit zijn de stappen die ik daarvoor moet nemen:

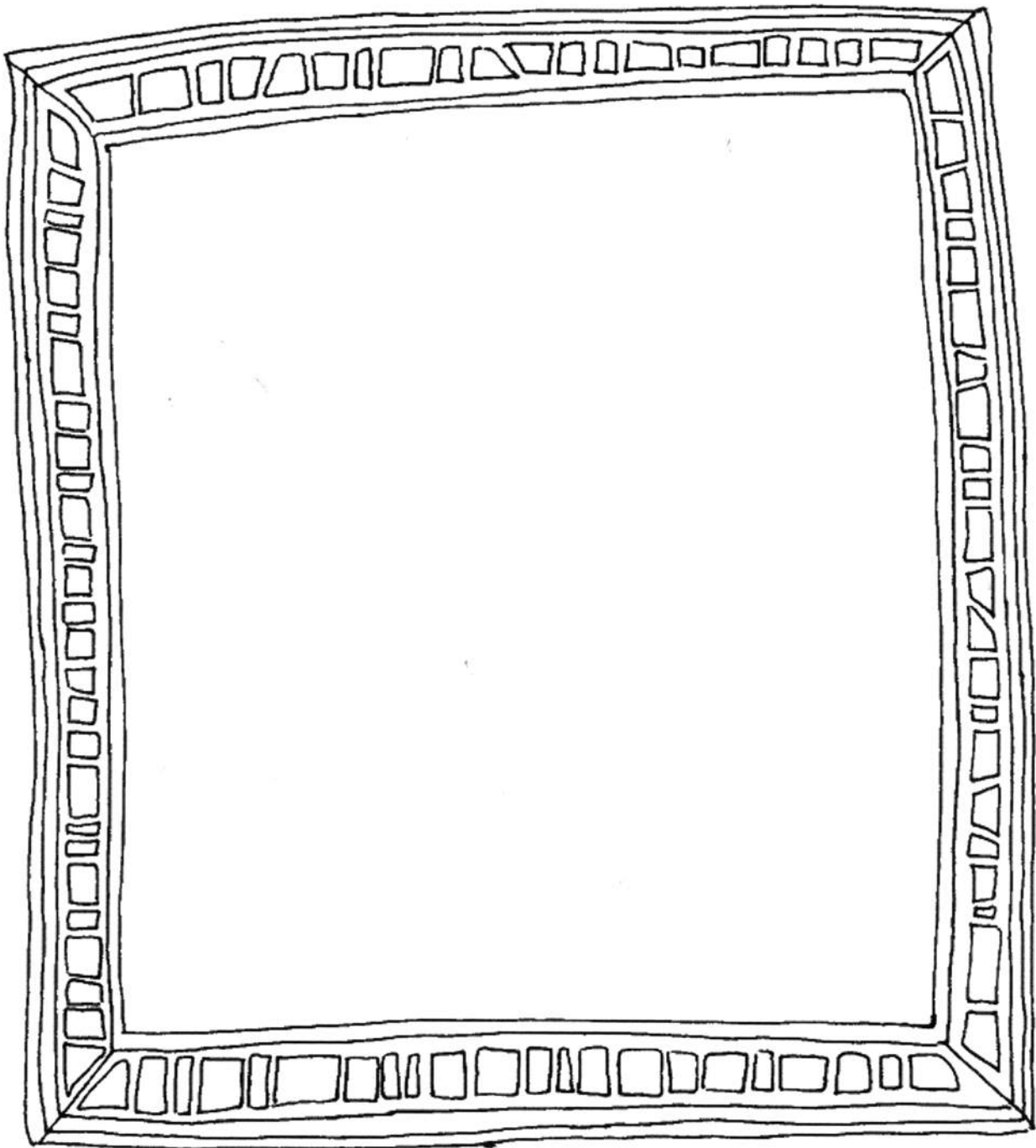


Maak kennis met je hersenen

Zo zien je hersenen er van de zijkant uit. Ieder onderdeel heeft veel functies, waarvan er hieronder een paar worden genoemd.



Een beetje stress is goed voor je



Teken over een gebeurtenis waarbij je door een beetje stress iets bijzonders kon doen

Emoties

Heb je je wel eens zorgen gemaakt over iets wat nog niet gebeurd was? Hoe voelde je dat toen in je lichaam? Zet een kruisje in het vakje achter wat er gebeurt als je je zorgen maakt.

Ik krijg vlinders in mijn buik	<input type="checkbox"/>	Ik krijg een snellere hartslag	<input type="checkbox"/>
Ik krijg hoofdpijn	<input type="checkbox"/>	Ik ga peuteren of friemelen	<input type="checkbox"/>
Ik word misselijk	<input type="checkbox"/>	Ik kan niet helder denken	<input type="checkbox"/>
Ik krijg spierspanning	<input type="checkbox"/>	Ik krijg slappe knieën	<input type="checkbox"/>

Kun je nog andere dingen bedenken die je zou kunnen voelen als je je ergens zorgen over maakt?

Was je ooit opgewonden over iets lang voordat de gebeurtenis plaatsvond? Hoe voelde je lichaam toen?

Door je verbeelding kan je lichaam op een manier reageren die op dat moment niet echt nodig is. Soms is dat goed, maar soms ook helemaal niet.

Soms kun jij veranderen wat je in je verbeelding ziet, zodat je je beter gaat voelen.

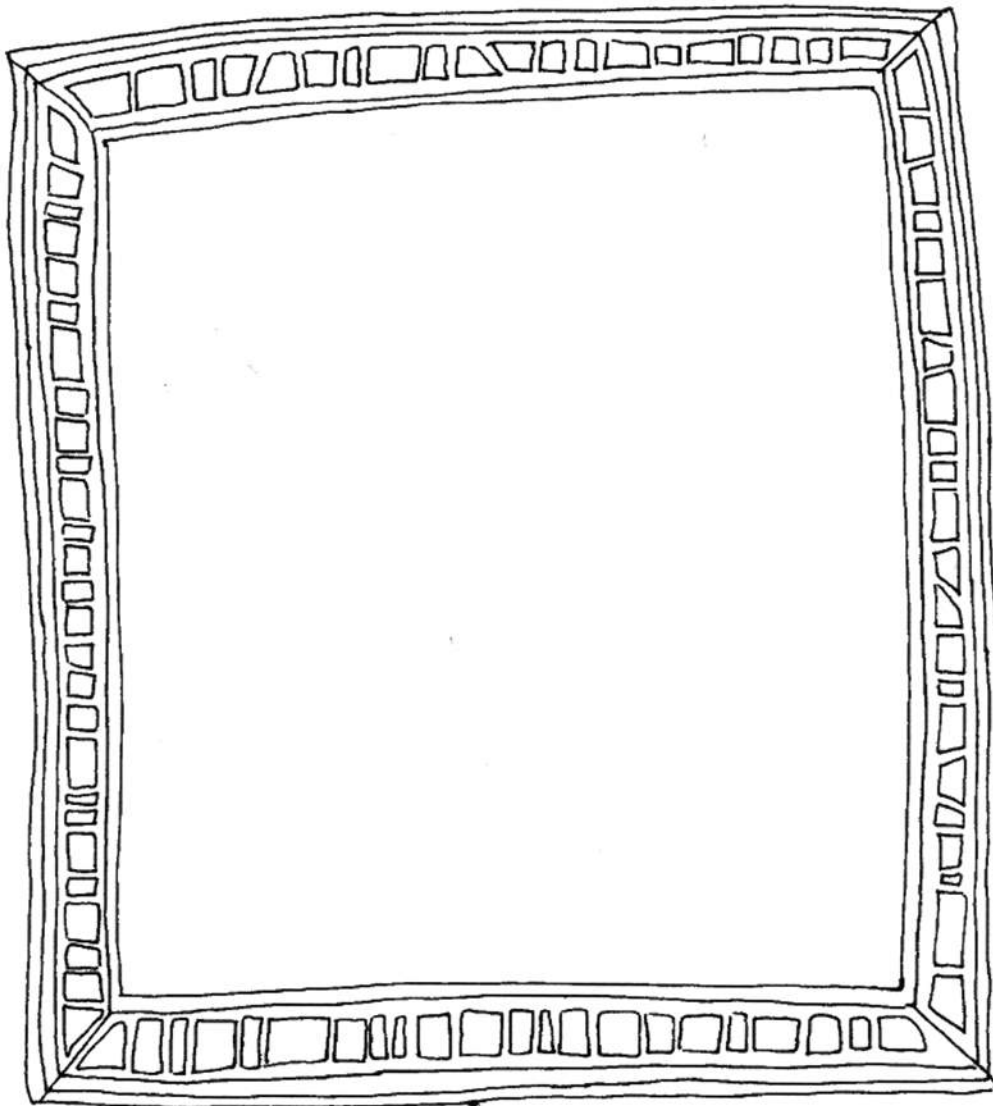
Stel je dat nu voor!

Elke dag voor jezelf zorgen

Stel je voor dat je een drukke dag hebt gehad op school en dat je moe bent.

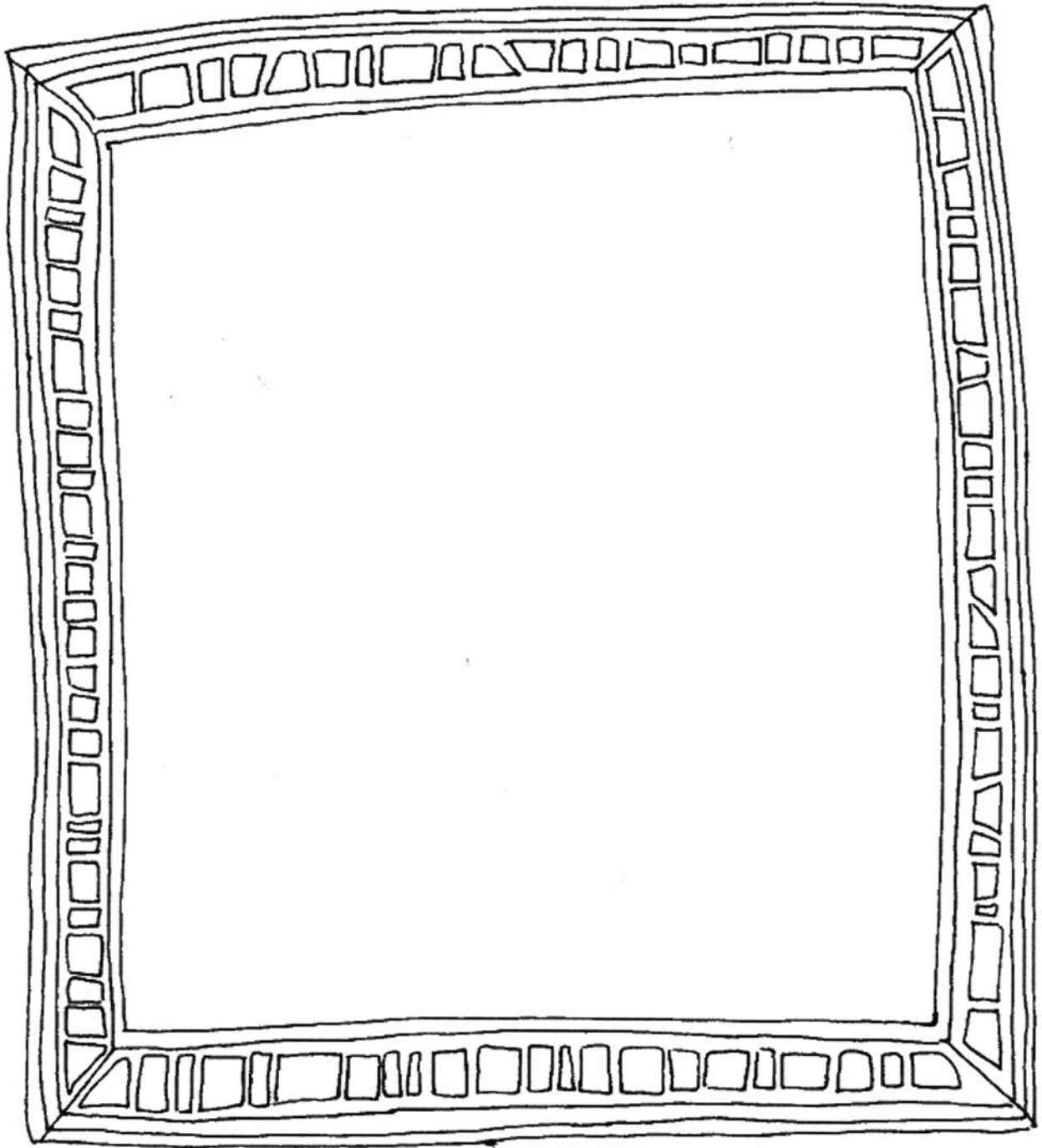


Denk nu aan al die dingen die je zou kunnen doen om ervoor te zorgen dat je je ontspannen en opgefrist voelt. Teken of schrijf er hieronder over.



Hoe wordt mijn dag perfect?

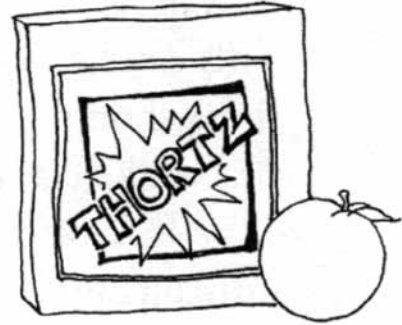
Stel je eens je meest volmaakte dag voor. Teken wat er dan gebeurt.



Wegwerpgedachten

Soms hebben onze gedachten geen enkel nut.

Het hebben van deze gedachten is net zoiets als te veel fastfood eten; je wordt er steeds ongezonder van!



Bedenk eens een paar nutteloze gedachten die mensen tegen zichzelf zeggen waardoor ze iets nieuws, zoals duiken of volleyballen, nooit zullen leren.

Bedenk nu eens een paar nuttige gedachten.

Als je op het punt staat iets te doen wat wel eens moeilijk kan zijn, wat zou je dan van tevoren tegen jezelf kunnen zeggen?

En wat zou je tegen jezelf zeggen wanneer je midden in die situatie zat?

Wat zou je achteraf tegen jezelf kunnen zeggen?

Gedachten vangen

Soms komen er zorgelijke gedachten in ons op en merken we nauwelijks dat ze er zijn, totdat we ons er anders door gaan voelen.

Je kunt leren om die gedachten te vangen voordat ze moeilijk gaan doen.

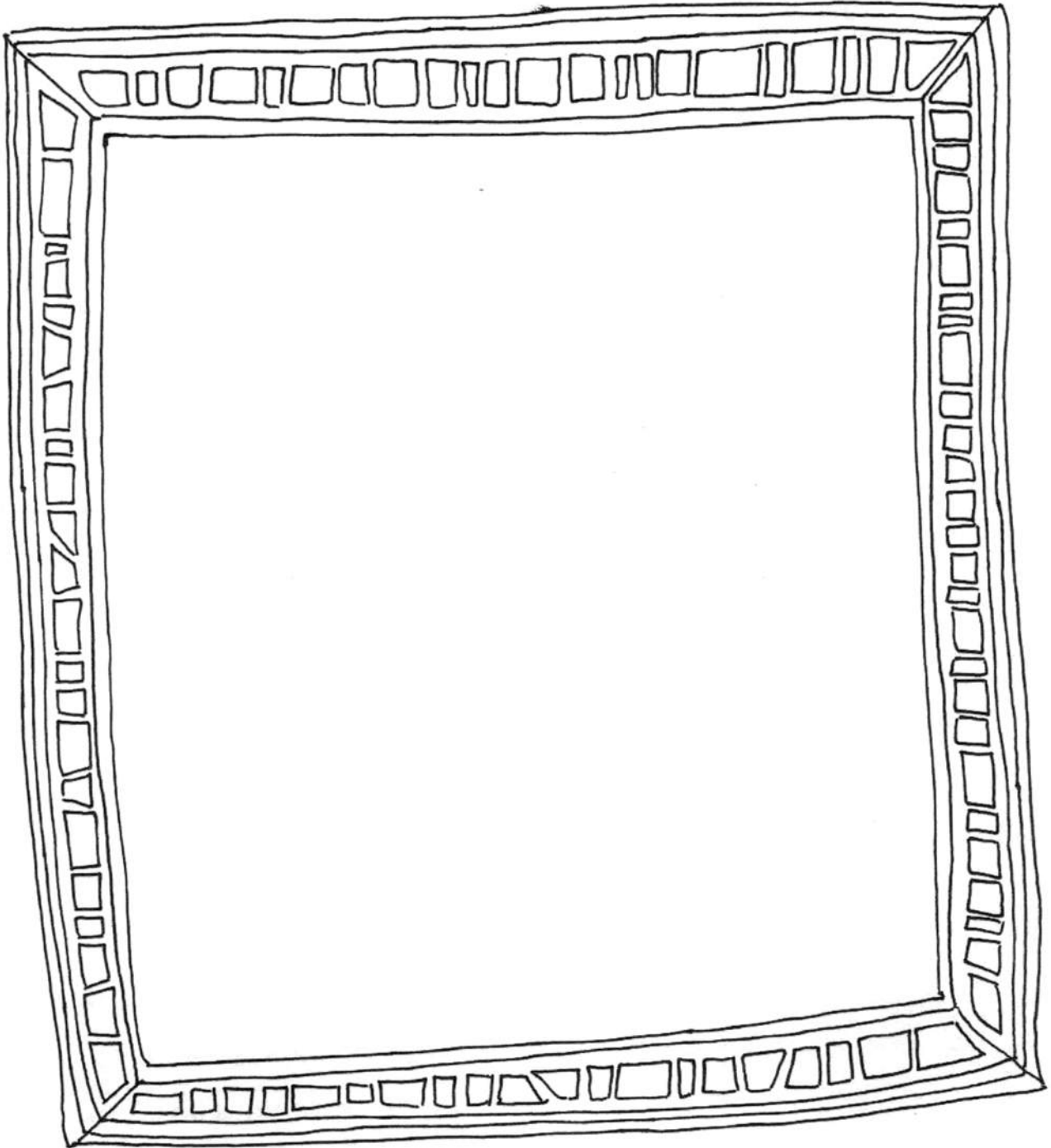
Als je merkt dat een zorgelijke gedachte de kop opsteekt, stel je dan voor dat je die vangt zodat je er eens goed naar kunt kijken.



Nu hij in je zorgennet zit, kun je goed zien dat het maar een zorgelijke gedachte is! Daar heb je niets aan; het is een wegwerpgedachte!

Wat kun je ermee doen, nu je die wegwerpgedachte gevangen hebt?

Gedeelde zorg

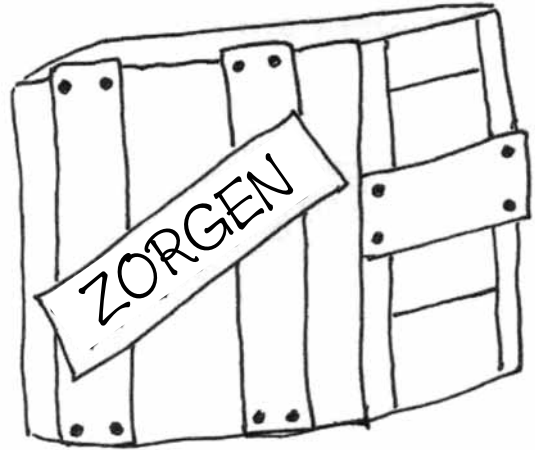


Maak een tekening van iets waar je bezorgd over bent

De Zorgendoos

Stel je eens voor dat je je zorgen in een doos kon opbergen en die kon sluiten met een deksel.

Wat zou er dan met ze gebeuren? Waar zouden ze heen gaan? Zou er nog iemand naar ze kijken? En wie dan? Wat zou hij of zij ermee doen?



Maak een tekening of schrijf over wat er dan gebeurt.

De Zorgenboom

Stel je voor dat er een boom bestaat die de Zorgenboom heet. Hij is zo groot en hij heeft zo veel takken, dat je al je zorgen erin kwijt kunt.

Maak een tekening of schrijf over de zorgen die jij hebt en hang ze aan de takken. Je kunt de Zorgenboom 's avonds gebruiken om je zorgen aan op te hangen voordat je gaat slapen. Verbeeld het je maar gewoon!



Het zorgenteam

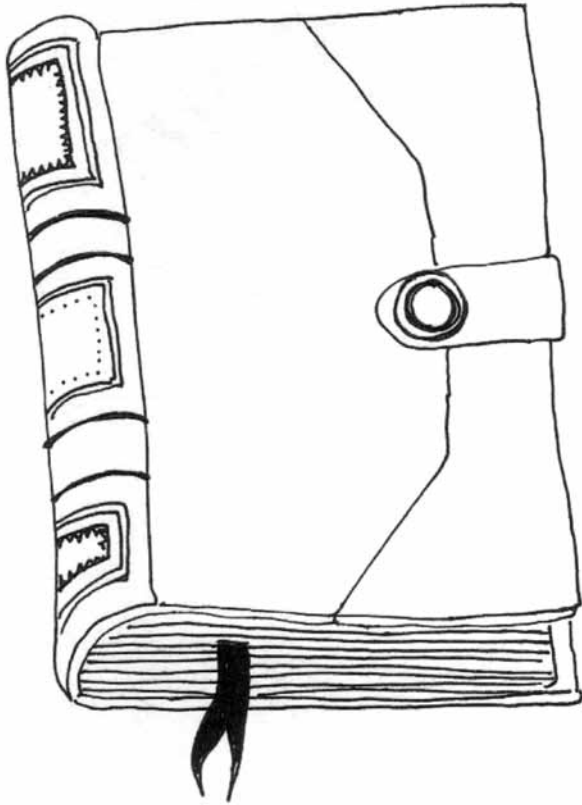
Stel je voor dat je deel uitmaakt van een zorgenteam.

Dat is een groep heel slimme mensen, die hun tijd besteden aan het bedenken van manieren om zorgen kwijt te raken.

Zij bedachten de Zorgenboom en de Zorgendoos. Maak zelf een lijstje van wat je met zorgen zou kunnen doen. Hoe vindingrijk ben jij?



Het Boek van de Wijsheid



Stel je voor dat je een speciaal boek had. Een boek dat het antwoord weet op heel veel vragen. Het is vooral goed in het oplossen van problemen en zorgen.

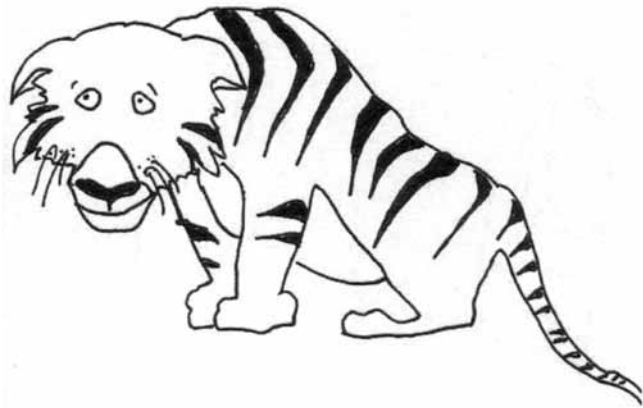
Als je met dit boek praat, dan luistert het altijd en vroeg of laat komt het met een juist antwoord!

Het antwoord komt niet altijd meteen.

Soms moet je een paar dagen wachten en dan – juist op het moment waarop je het helemaal niet verwacht – weet je ineens wat je moet doen!

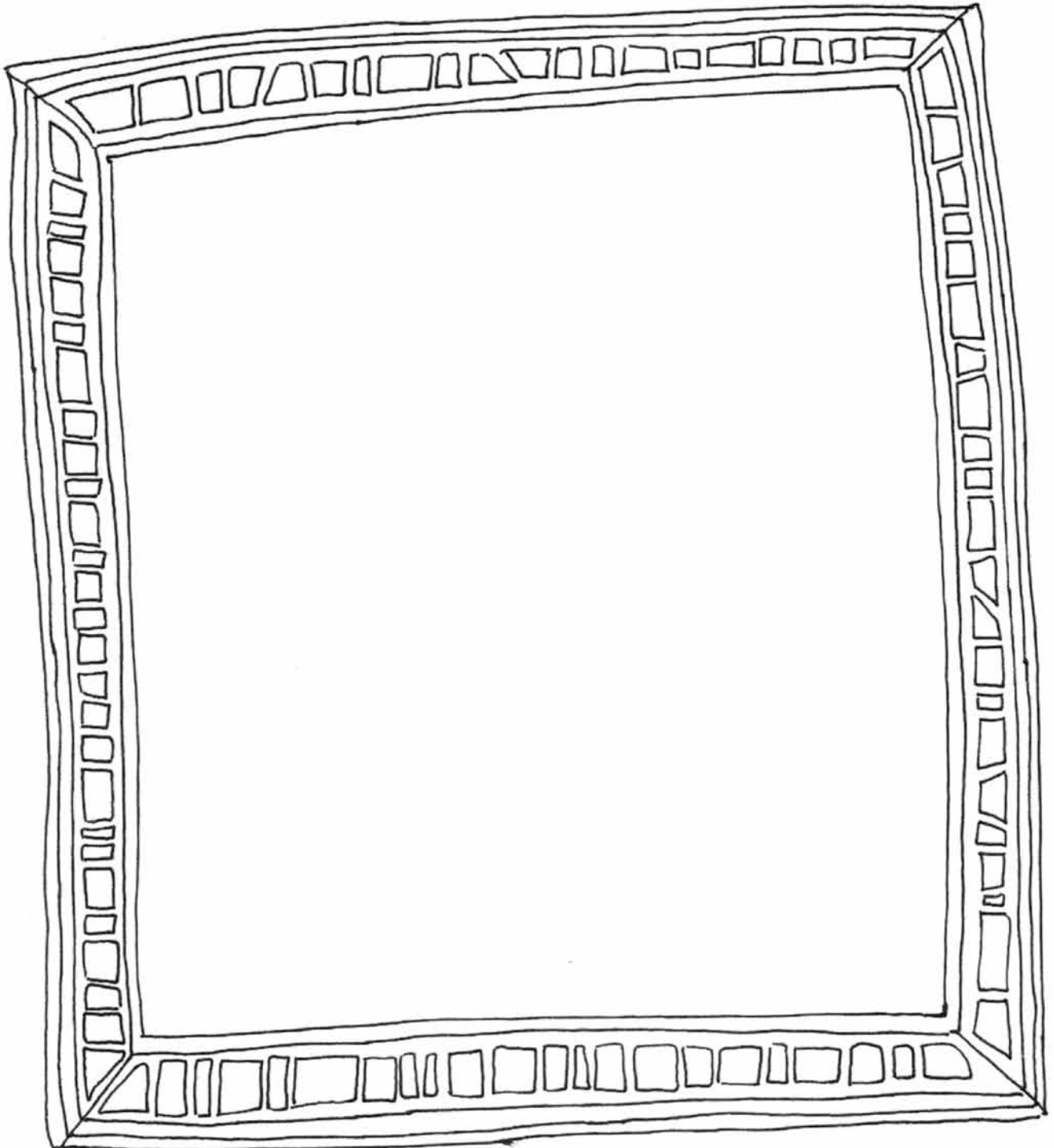
Temmen van lastige tijgers

Denk aan alle dingen die je zou kunnen doen wanneer een zorg je bang maakt!



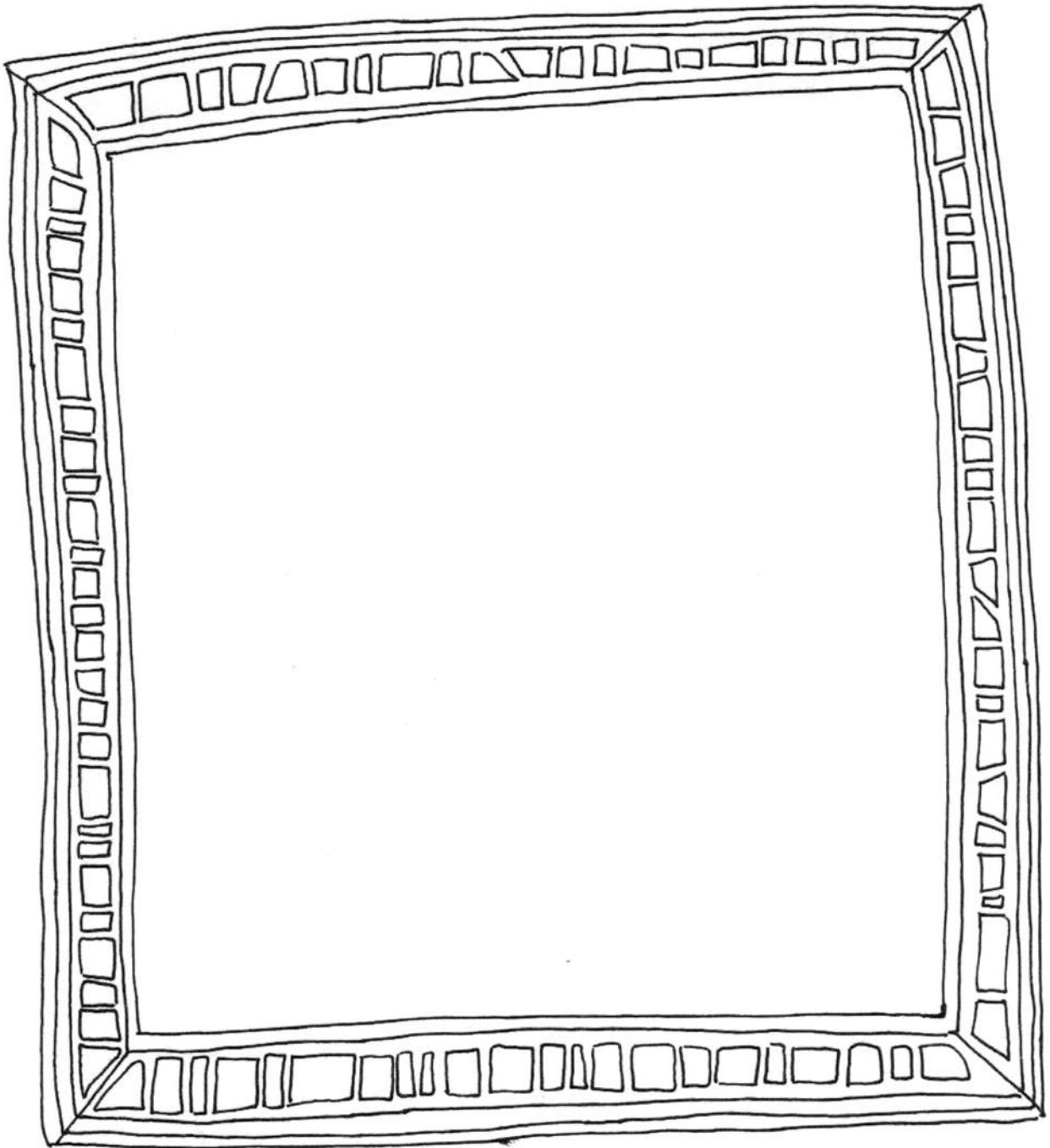
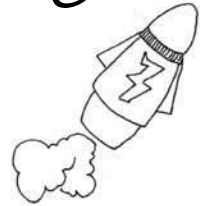
A large, empty rounded rectangular box intended for writing down thoughts or strategies to manage anxiety.

Samen iets tekenen



Maak een tekening van jezelf terwijl je zonder zorgen bent

Naar de sterren en terug



Maak hier een tekening of schrijf over jouw speciale ster

