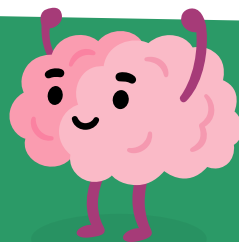




BREINBIJSLUITER



AANVULLEND WERKMATERIAAL

Professionals Breinbijsluiters Kinderen

1

Sequentie: Het brein

Verdiepingsinfo voor kinderen

Professional leest voor:

Wat een teamwork

Het lichaam en het brein zijn een goed team. Ze staan voortdurend met elkaar in contact. Signaaltjes vanuit het lichaam sturen het brein aan. En omgekeerd is dat ook het geval. Het eerste hongersignaal komt uit je buik. Je brein pikt deze signaaltjes op en je krijgt trek; tijd om wat te eten! Dat gaat allemaal automatisch, je merkt het niet eens. Maar er zijn ook dingen die je bewust met je lichaam kunt doen, om te zorgen dat je brein tot rust kan komen en je je meer ontspannen gaat voelen.

Als je bijvoorbeeld rustig gaat ademen, gebeuren er ook allemaal goede dingen in het stresskamertje van je brein. En door te bewegen met je lichaam, train je niet alleen je spieren of je voetbal-skills maar gaat het stressmetertje ook omlaag. Door goede keuzes te maken, help jij het teamwork van je brein en je lichaam ook een handje.





Korte oefening: Buikademhaling

Benodigheden:

- een rustige ruimte waar kinderen kunnen liggen.
- eventueel matten (of buiten in het gras).
- een knuffel voor elk kind (of een boek of ander voorwerp).

Professional leest voor:

Ga op je rug liggen. Leg je favoriete knuffel op je buik, ergens in de buurt van je navel. Adem rustig in door je neus. Je merkt nu dat je buik een stukje omhoog komt. En je knuffel daardoor ook. Als je uitademt, door je neus of door je mond, zakt je knuffel weer een beetje naar beneden. We gaan dit tien keer doen zonder haast. Je mag je ogen sluiten als je dat fijn vindt.

We ademen in, je knuffel komt omhoog, we ademen rustig uit, je knuffel zakt naar beneden. Dat was 1. We ademen weer in, we ademen weer rustig uit. Dat was 2. Je buik zet weer uit omdat je inademt, je ademt rustig uit. Dat was 3. Na tien keer ademen, wiebel je een beetje met je tenen en vingers. En doe je je ogen weer open als je ze dicht had. Wat voelde je bij het ademen? Werd je er rustig van of nog niet? Deze oefening kun je altijd zelf doen. Als je niet kunt slapen of als je tot rust wil komen.

Alternatief:

Doe deze oefening zittend. Laat de kinderen dan een hand op hun buik leggen.



Korte ontspannings oefening:

Benodigheden:

- een rustige ruimte waar kinderen kunnen zitten of liggen.

Professional leest voor:

Als we aan leuke dingen denken, voelen we ons meteen meer ontspannen. Dus laten we dat eens gaan proberen! Zoek een rustig moment uit. Zorg dat je niet gestoord wordt. Ga op je rug liggen (op bed, op het gras of op een zacht matje). Doe je ogen dicht. Denk aan een hele fijne plek. Misschien was je daar al eens in het echt. Of misschien wil je er gewoon heel graag heen. Ga er dan nu in gedachten naar toe. Wat zie je? Ben je alleen of met mensen? Of zijn er dieren bij? Misschien zie je de zee. Of juist veel bomen en bloemen? Het is er mooi en rustig. Jij voelt je ook rustig. Geniet daar maar even van. Wiebel dan even met je tenen en vingers. En doe rustig je ogen weer open. Deze oefening kun je natuurlijk ook zittend doen. Je brein vindt dit heel fijn!

1

Sequentie:

Het brein

Opdrachtjes rondom gezonde keuzes

Gezond of ongezond

Een glas water is gezond, een puntzak friet-met mayo is ongezond. Dat wist je vast al. Wat weet jij nog meer over gezond en ongezond eten en drinken? (In groepsverband: praat met elkaar over wat gezond en ongezond is)



Opdracht:

Kleur de volgende woorden of zinnen:

Groen:

heel gezond

Oranje:

een beetje gezond

Rood:

ongezond

Een chocolade koekje

Een glas frisdrank

Een rondje hardlopen

Een wortel

Een peer

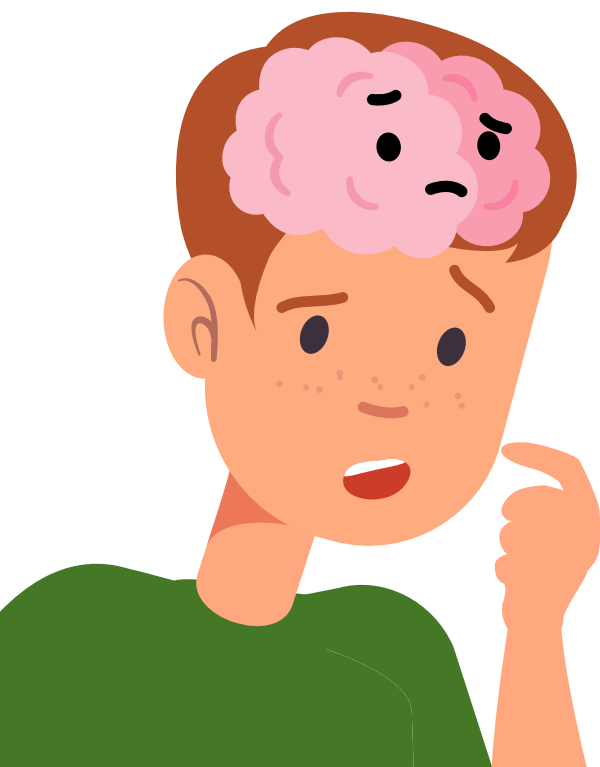
Een kopje kamillethee

Een stukje zalm

Verse aardappelfriet uit de oven

Een witte boterham

Ongeveer 9 uur slapen 's nachts



1

Sequentie: Het brein

Spelen

Je verwacht het misschien niet, maar ook spelen is gezond. Je gebruikt je spieren, daar word je sterk van. Ook denk je na over oplossingen in je spel, daar wordt je brein sterk van. En als je speelt met anderen, leer je ook samenwerken en overleggen, en omgaan met de mogelijke stress van verliezen. In deze opdracht hoort gamen niet bij spelen.



Opdracht:
Schrijf hieronder op
wat jij allemaal speelt.

Wat speel jij **binnen**?
Geef dat een

Gele kleur

Wat speel jij **buiten**?
Geef dat een

Groene kleur



1

Sequentie:

Het brein

Slapen

Goed slapen is belangrijk om je fit te voelen overdag. Als je goed slaapt, kun je ook beter leren. En je brein verwerkt in de nacht wat je overdag allemaal hebt meegemaakt.



Opdracht:

Kleur de letter voor de zinnen die waar zijn.

- R** Uitslapen is goed voor je.
- A** Elke avond om dezelfde tijd naar bed is belangrijk.
- P** Een donkere slaapkamer helpt om goed te kunnen slapen.
- B** Cola drinken in de avond helpt om goed in slaap te komen.
- L** Veel bewegen overdag helpt om 's nachts goed te slapen.
- A** Een beeldscherm gebruiken vlak voor je gaat slapen is niet goed.
- K** In de avond veel eten helpt om goed in slaap te komen.
- S** Overdag in het daglicht zijn, helpt om 's nachts goed te slapen.



Opdracht:

Maak met de 5 letters die je verzameld hebt een woord:

(De letters staan door elkaar)

1

Sequentie: Het brein

Knuffelen

In contact zijn met een ander geeft vaak een geluksgevoel. Knuffelen geeft je ook een warm en geliefd gevoel. Jep vertelde het al; als je knuffelt, maakt je lichaam geluksstofjes aan.



Opdracht:
Beantwoord de vragen.

Met wie knuffel jij?

.....

Wie zou jij wel een knuffel willen geven?

.....

Op welk moment wil jij het liefst een knuffel krijgen?

.....

Wat zou je kunnen doen als je geen huisdier hebt maar wel met een dier wil knuffelen?

.....



Opdracht:
Gezonde keuzes**Antwoorden:**

Rood: chocoladekoekje, frisdrank, witte boterham

Oranje: verse aardappelfriet uit de oven

Groen: wortel, zalm, peer, hardlopen,
9 uur slapen, kamillethee

Opdracht:
Slapen**Antwoord:**

SLAAP

Opdracht:
Knuffelen**Antwoord:**

Wat zou je kunnen doen als je geen huisdier hebt maar wel een dier wil knuffelen? Je kunt vragen of je de hond van een bekende af en toe mag uitlaten. Of een briefje ophangen in de supermarkt dat je dat graag wil doen. Je kunt naar een kinderboerderij in de buurt gaan en knuffelen met de konijnen, hamsters en andere dieren. De kat uit de buurt aaien is ook een goed idee, maar alleen als hij dat zelf ook wil.

**Informatie voor
professionals:**

Het kindere brein en stress, hoe zit dat precies. Bekijk hier de animatie over hoe het brein zich ontwikkelt vanaf conceptie, welke rol stress en tegenslag hierin spelen en hoe je je brein veerkrachtig kunt houden
www.breinjbijsluiternl

Opdrachtjes over kortdurende stress**Waar voel je stress in je lichaam?**

Jep gaat naar een kinderfeestje waar hij alleen de jarige kent. Dat vindt hij best wel spannend. Weet jij waar je stress kan voelen in je lichaam?

**Opdracht:**

Zet een kruisje bij de plekken waar Jep stress kan voelen.

Bijvoorbeeld: zweetdruppeltjes op zijn voorhoofd. Of buikpijn.



Verdiepingsinfo voor kinderen

Professional leest voor:

Je lichaam reageert op verschillende manieren

Stress die kort duurt is erg handig. Het helpt je snel te reageren als je iets naars ziet of meemaakt. Door bijvoorbeeld oogcontact te zoeken, een hand te pakken of dichtbij iemand te gaan staan, gaat het stressmetertje naar beneden. Maar iemand opzoeken lukt niet altijd. Of het is niet voldoende om je te helpen. Gelukkig zijn er ook nog andere manieren. Door korte stress ben je even sneller en sterker. Opeens kun je dan rennen als een jachtluipaard. Door stress kun je ook voor jezelf opkomen als iemand iets doet wat jou in gevaar brengt of van streek maakt. Denk maar aan een egel die zijn stekels uitzet om zichzelf te beschermen. Is de stress te heftig of het gevaar te groot, dan kan het voelen alsof je een ijsklontje wordt. Je bevriest als het ware. Je lichaam kan dan even niet reageren. Daar kun je niets aan doen. Je brein en de rest van je lichaam doen dat om jou te beschermen.

Het brein als overbezorgde moeder

Ons brein wil ons altijd helpen. Door het eerste deel van het filmpje weet je dat je brein van alles onthoudt. Vooral dingen die indruk op je maken, omdat ze gevaarlijk of bedreigend zijn bijvoorbeeld. Zeker als je ze vaker meemaakt, weet je brein dat het voor jou nuttig is om de kleinste details op te slaan. Net zoals een computer dat doet. Stel je voor dat Jep heel vaak na schooltijd gepest wordt. Dat maakt hem bang en verdrietig, het geeft hem stress. Zijn pester heeft bruin haar en draagt een oranje jas. Zijn brein slaat dan op: oranje jas met bruin haar = gevaar, stress. Als Jep op straat iemand in de verte met een oranje jas ziet lopen, geeft zijn brein hem een stress-signaaltje. Het wil hem waarschuwen: Let op! Gevaar! Ook als die jas op dat moment bij een heel ander persoon hoort. Jep schrikt, zijn adem schiet omhoog en hij voelt zich boos of bang. Maar de echte pester is niet eens in de buurt. Je brein wil je helpen, maar lijkt hier wel op een overbezorgde moeder. Dat kan vervelend zijn. Als je een stress-signaaltje krijgt op een moment dat het niet handig is. Of als je niet goed snapt waarom je een stress-signaaltje krijgt.

Verdiepingsinfo voor professionals

Fight, Flight, Freeze en Friend

Als het gaat om onze stressreacties, ben je vast bekend met flight/fight/freeze (3xF) oftewel vluchten, vechten of bevriezen. Iets minder bekend is dat hier nog een stressreactie vóór zit: 'social engagement', oftewel het sociale betrokkenheidssysteem. Je zou dit ook wel Friend kunnen noemen, de vierde F. Social engagement betekent het opzoeken van sociale steun en verbinding. Bij stress is dit onze eerste aangeboren respons: het zoeken van steun bij mensen om ons heen. Als we geboren worden, zijn we volledig afhankelijk van dit systeem. Alleen via de ander, bijvoorbeeld een liefdevolle ouder of verzorger, kunnen we kalmeren. Je kunt dit systeem 'in actie' ook terugzien bij kinderen die oogcontact of nabijheid zoeken als het spannend wordt. Ze pakken je hand, verschuilen zich achter je, komen steeds iets vragen of even kijken of je er nog bent. Allemaal manieren om sociale verbinding te ervaren, waardoor de stress(meter) kan zakken. Als er steun aangereikt wordt door bijvoorbeeld een liefdevolle blik, een luisterend oor, troost of verbinding die voldoende is om de stress en/of het gevaar af te wenden, is dat regulerend.

Het is belangrijk dat men zich bewust is van deze menselijke behoefte en de noodzaak aan verbinding zodat dat men er adequaat op kan reageren. Sommige kinderen met stress kunnen claimend overkomen en hun gedrag wordt soms als vervelend of vermoeiend geïnterpreteerd. Het helpt beide partijen als jij als volwassene weet wat het gedrag betekent: het kind ervaart te veel stress en heeft nabijheid nodig om zich rustig en veilig te kunnen voelen. Door je steeds op te zoeken, probeert het kind zichzelf dus eigenlijk te reguleren.

Bekijk hier een animatie over
de Window of Tolerance

www.youtube.com/watch?v=U8gLstY6dYc

Opdracht:
Stress in je lichaam**Antwoorden:**

Waar kun je stress voelen in je lichaam?

- Hoofd: warm, zweten, blozen, knippen met de ogen, hoofdpijn.
- Mond: droge mond.
- Buik: kriebels, buikpijn.
- Handen: zweet handen, trillende handen, friemelen met je handen.
- Benen: trillen, stokstijf stil staan, onrustig bewegen.
- Borst: snelle hoge ademhaling.

3

Sequentie: Nare gebeurtenissen

Verwerkingsopdrachten

Nare dingen en hoge stress

Af en toe hoge stress is heel erg handig, vertelde Jep. Weet je nog waarom? Het helpt ons extra goed op te letten, extra goed te presteren of snel te reageren bij een spannende gebeurtenis. Maar wat nou als er heel vaak, of misschien wel elke dag, spannende dingen gebeuren die de stress omhoog laten gaan? Weet je nog waarom dat niet goed is? Juist, omdat de stress in je brein en lichaam dan niet kan zakken. Het is dan belangrijk dat je goed voor jezelf zorgt. Want je brein vindt het niet fijn als de stress elke dag hoog is. Als je leuke dingen doet, help je je brein en je lichaam om te ontspannen. Een kadootje voor jezelf dus! En weet je nog meer dingen te noemen die Jep vertelde waardoor de stress kan zakken als je nare dingen meemaakt?



Opdracht:

Maak een top 5 van dingen waar je blij van wordt & dingen die je stom vindt.



Top 5
van waar ik
blij van word:

1

.....

2

.....

3

.....

4

.....

5

.....



Top 5
van wat ik
stom vind:

1

.....

2

.....

3

.....

4

.....

5

.....

3

Sequentie: Nare gebeurtenissen

Mijn veilige plek

Als er nare dingen zijn, is het fijn om een plek te hebben waar je je veilig voelt. Een plek waar je kunt ontspannen en jezelf zijn. Heb jij zo'n plek? Misschien is het in je huis, in je kamer, of juist in de tuin of ergens anders buiten. Wil je tekenen wat voor jou de fijnste plek is om te zijn?



Opdracht:

Teken wat voor jou de fijnste plek is om te zijn.



3

Sequentie: Nare gebeurtenissen

Leuke en niet-leuke geheimen

Er zijn leuke geheimen die je positieve kriebels in je buik geven. Jij weet bijvoorbeeld als enige wat je beste vriendin gaat doen met haar kinderfeestje. En het op school geknutselde cadeau voor vader- of moederdag verstop je elk jaar weer onder je bed. Het kan moeilijk zijn om het niet aan anderen te vertellen. Je wilt het graag delen, juist omdat het zo leuk is. Er zijn ook niet-leuke geheimen. Die geven een knoop in je buik; ze voelen zwaar. Je deelt ze niet graag. Omdat je bang bent dat iemand je zal uittlachen, je niet zal geloven of boos op je wordt. Of omdat iemand je gezegd heeft dat je het absoluut aan niemand mag vertellen; "want anders..." Niet-leuke geheimen horen thuis in het rijtje van stomme dingen. Je wordt er verdrietig van. Of bang. Niet leuke-geheimen mag je altijd vertellen aan iemand die je vertrouwt of lief vindt. Dan voelt de last minder zwaar, want je hoeft het niet meer alleen te dragen.

Moeilijke dingen delen

Soms is het vooraf spannend als je een gedachte of gebeurtenis met iemand wil delen. Je weet niet hoe iemand reageert en of iemand jou wel echt kan helpen. Toch is het fijn om te delen, want dan voel je je minder eenzaam. En dan kan iemand met jou meedenken over hoe je iets kunt oplossen.



Top 3
van mensen
aan wie jij iets
moeilijks zou
willen of durven
vertellen:

1

.....

2

.....

3

.....



Opdracht:
Beantwoord de vraag.

Wat zou je kunnen doen als je een niet-leuk geheim bij je draagt?

.....

.....

.....



Opdracht:
Maak een top 3 van
mensen aan wie jij iets
moeilijks zou willen of
durven vertellen & hoe
je zo iets wilt vertellen.



Top 3
van manieren
hóe je iets
moeilijks zou
willen vertellen.

Met welke zin
zou je het gesprek
kunnen starten?:

1

.....

2

.....

3

.....

3

Sequentie: Nare gebeurtenissen

Verdiepingsinfo voor kinderen

Wat kun je doen voor een ander?

Het is altijd fijn om iemand anders te kunnen helpen. Dat geeft ons een goed gevoel. Maar het geeft de ander ook een goed gevoel om te merken dat er mensen zijn die om je geven. Als je merkt dat een vriend of vriendin het moeilijk heeft, dan zijn er verschillende dingen die je kunt doen. Je kunt zeggen dat je altijd wil luisteren als hij of zij wil praten. Of dat je wil meedenken bij het oplossen van een probleem. Maar je helpt je vriend of vriendin ook door samen leuke dingen te doen. Lachen, bewegen of plezier maken is goed voor je lichaam en je brein.

Dus haal je vriend of vriendin op om samen iets leuks te gaan doen!



Opdracht:
Vink jouw keuze aan.

Als ik denk dat het niet goed gaat met iemand die ik goed ken, dan....

- Doe ik niks. Ik bemoei me nergens mee.
- Doe ik niks...maar hoop ik wel dat die persoon met iemand kan praten.
- Wacht ik even af en zal dan later vragen aan die persoon vragen hoe het gaat.
- Zal ik meteen vragen hoe het gaat en luisteren.



3

Sequentie: Nare gebeurtenissen

Verdiepingsinfo voor professionals

Eerste hulp bij onthullen

Het kan voorkomen dat een kind iets gaat vertellen waar je van schrikt. Je hoort iets wat je misschien niet had verwacht. Probeer dan rustig te blijven. Belangrijk is hier dat je niet met ongeloof reageert, ook al kun je de onthulling nauwelijks bevatten. Het kind zou kunnen denken dat je niet gelooft wat het je vertelt. Sluit aan bij het kind en zeg bijvoorbeeld “Dat moet heel naar voor je zijn..” Belooft nooit iets geheim te houden en leg uit waarom niet. Maak notities van wat je gehoord hebt. Vraag een collega met je mee te denken.

Lees hier meer over wat je kunt doen bij een onthulling:

www.augeo.nl/nl-nl/kindcentraal/oefening-een-kind-vertelt/

Opdracht:
Nare dingen**Antwoorden:**

Praten met anderen, begrijpen dat je niet de enige bent die nare dingen meemaakt, begrijpen dat het niet jouw schuld is.

Opdracht:
Stomme dingen**Antwoord:**

Hier vullen kinderen in wat in hun beleving stom is. Hier is dus geen goed of fout. Vraag door waarom ze iets hebben ingevuld.

Opdracht:
Moeilijke dingen delen**Antwoord:**

Een kind dat iets wil gaan vertellen, kan als volgt de zin beginnen: "Ik wil je iets vertellen, maar ik vind het moeilijk". Of: "Ik praat altijd makkelijk, maar nu vind ik het niet makkelijk om iets aan je te vertellen". Of: Je hebt misschien wel iets aan me gemerkt de laatste tijd. Ik wil je graag vertellen hoe dat komt". Het kind kan ook verwijzen naar iets wat op televisie is geweest, uit een serie of een boek: "Weet je nog wat er laatst gebeurde in? Ik schrok daar erg van want ik heb ook zo iets meegemaakt".

Je kunt kinderen ook nog als tips geven dat ze een rustig moment uitzoeken om iets moeilijks te gaan vertellen. Net voordat de pauze is afgelopen, is wellicht niet het meest geschikte moment.

Verdiepingsinfo voor kinderen

De kindertelefoon

De kindertelefoon is er speciaal voor kinderen tussen de 8 en 18 jaar. Er werken mensen die heel goed kunnen luisteren en met je kunnen meedenken. Het gesprek is gratis. Je mag zeggen hoe je heet, maar dat hoeft niet. Het telefoonnummer is **0800-0432**. Als je makkelijker schrijft dan praat, kun je ook met de kindertelefoon chatten. Ook dan chat je met een echt mens, je krijgt nooit te maken met een chatbot.

Wat zijn helpende groene gedachten?

Je denkt de hele dag door. Vaak weten we niet eens wat we denken. Dat gaat automatisch. Bij elke gebeurtenis heb je gedachten. Sommige gedachten helpen je en zorgen voor een positief gevoel. Daarom noemen we ze helpende gedachten. In de Breinbijsluiter noemen we ze groene gedachten. Ze helpen je omdat ze positief zijn, je kracht geven, aanmoedigen of je vertrouwen in jezelf geven.



4

Sequentie: Wat kun je doen?

Opdrachtjes rond helpende gedachten

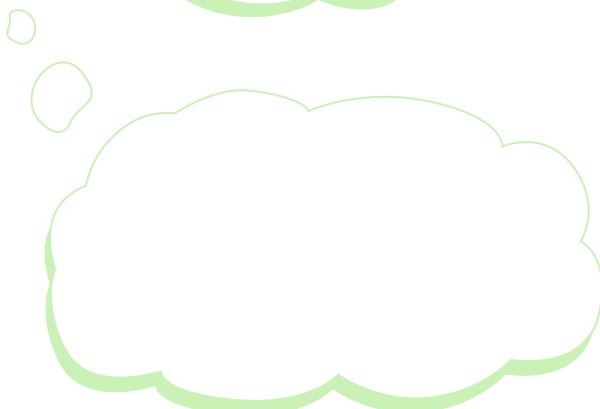
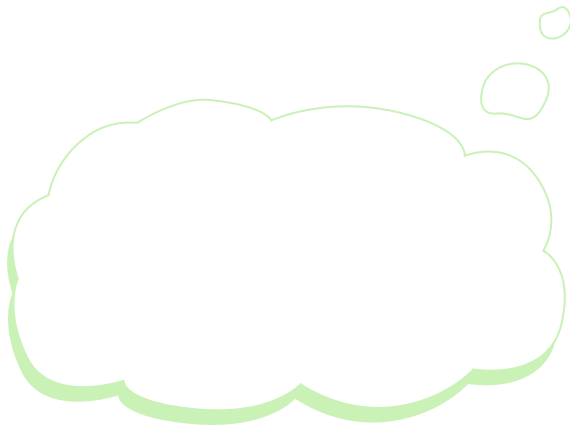
Gedachten herkennen

Je denkt de hele dag door. Het zijn zoveel gedachten dat je het vaak niet eens door hebt wat je dacht bij een bepaalde gebeurtenis. Probeer eens terug te denken aan de ochtend. Je stond op uit bed. Welke gedachten had jij allemaal vanaf het moment dat je opstond tot het moment dat je naar school ging?



Opdracht:

Schrijf je gedachten vanaf het moment dat je op stond tot het moment dat je naar school ging in de gedachtenwolkjes.



4

Sequentie: Wat kun je doen?

Helpende gedachten herkennen

Hieronder staan steeds twee gedachten bij één gebeurtenis.

Extra: kun je zelf een gebeurtenis met een niet helpende en een helpende gedachte verzinnen?



Opdracht:

Kleur bij elke gebeurtenis de helpende gedachte groen.

Het regent, precies nu ik naar school moet lopen!

Hè bah! Ik vind het vreselijk om nat te worden! Waarom moet mij dit nu weer overkomen!

Met een paraplu blijf ik lekker droog!

De bel gaat, de schooldag is afgelopen.

Ik heb nu al zin om straks buiten te spelen, wie zal ik ophalen?

Wat moet ik nou weer gaan doen als ik thuis ben?

Ik heb huiswerk gekregen: één bladzijde van rekenen.

Oh nee, nu moet ik thuis ook nog rekenen. Ik heb er geen zin in!

Op het schoolplein speelt een groepje kinderen een leuk spel.

Ik ga eerst thuis uitrusten en dan maak ik het huiswerk. Dan kan ik daarna lekker spelen.

Ik mag vast niet meedoen, niemand vindt mij aardig.

Ik heb zin om mee te spelen. Ik ga het gewoon vragen.

4

Sequentie: Wat kun je doen?

Helpende en belemmerende gedachten herkennen

Er zijn gedachten die je helpen om je fijn of sterk te voelen. Er zijn gedachten die je tegenwerken, dat noem je met een moeilijk woord belemmeren.



Opdracht: Kleur de gedachten.

Groen:
helpend

Rood:
belemmerend

Ik ben vast niet goed genoeg

Niemand vindt mij aardig

Ik mag om hulp vragen

Als ik oefen word ik beter

Iedereen maakt weleens een foutje

Ik ben hier goed in

In mijn leven gaat alles mis

Ik kan echt niet rekenen

Ik hoef niet meteen iets perfect te kunnen

Dit wordt een stomme dag

Iedereen is ergens goed in, ik dus ook!

Ik kan het aan, ik ben sterk

4

Sequentie: Wat kun je doen?

Gedachten en gevoel

Je gedachten en je gevoel hebben veel met elkaar te maken. Ze werken eigenlijk samen. Kijk maar eens hieronder. Welke gedachte past bij welk gevoel?

Ik ga het onderzoeken,
het gaat me lukken.

Ik kan er helemaal niets van,
het lukt me nooit.

Iedereen is slimmer dan ik

Ik heb vrienden, ik ben een
leuk iemand.

Ik ben alleen, niemand ziet mij
staan.



Opdracht:
Verbind de gedachtes
bij het gevoel dat er
bij past.

Ik voel me eenzaam.

Ik voel me fijn en geliefd.

Ik voel me onzeker en
waardeloos.

Ik voel me dom en minder
waard dan anderen.

Ik voel me sterk en actief.

4

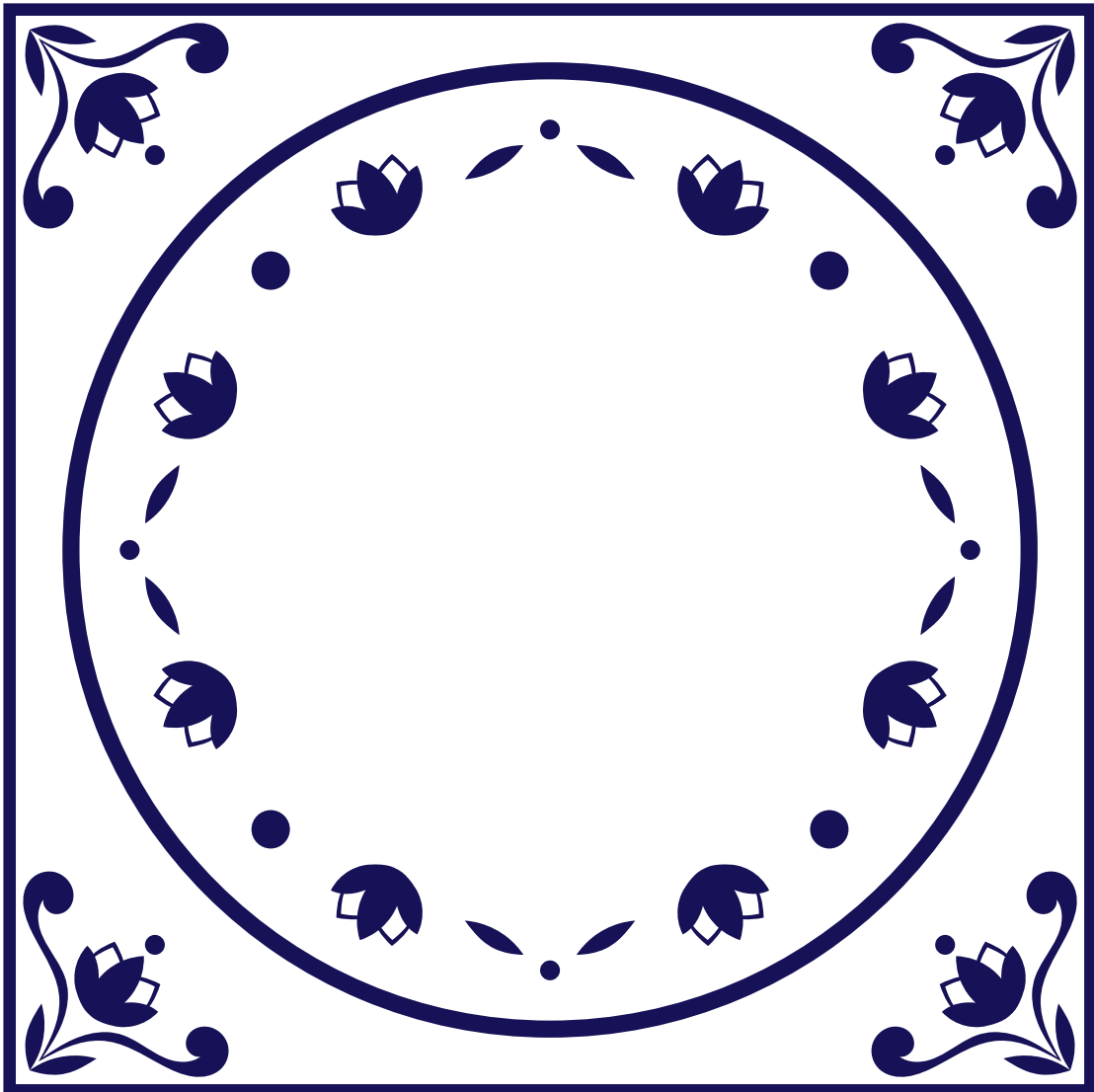
Sequentie: Wat kun je doen?

Maak je eigen tegeltje

Ken jij ook iemand die tegeltjes met teksten aan de muur heeft opgehangen? Vaak staan er teksten op die belangrijk voor iemand zijn. Bijvoorbeeld: pluk de dag! Dat betekent: probeer van elke dag iets moois te maken. Maak nu op stevig karton je eigen tegeltje met een korte zin die jou moed of zelfvertrouwen geeft, die je blij maakt of die om een andere reden een helpende gedachte voor jou is. Hang jouw tegeltje op een plek waar je vaak komt. Zo kom je de tekst vaak tegen. Voorbeelden: Ik kan het! Ik ben een leuke vriend(in)! Ik doe mijn best! Ik vertrouw op mezelf! Ik ben goed zoals ik ben!



Opdracht:
Maak je eigen tegeltje met een korte zin die jou moed of zelfvertrouwen geeft.



4

Sequentie: Wat kun je doen?

Gevoel en behoefte

Gevoel: Hoe kan iemand zich eigenlijk voelen?

Behoeft: Als je iets nodig hebt, noem je dat een behoefte. Ik heb honger. Ik heb behoefte aan eten. Als je weet hoe je je voelt, kun je gaan nadenken waar je behoefte aan hebt. Welke keuze past bij jou?



Opdracht: Kleur de behoeftes in die passen bij jou.

En kun je dat ook vertellen aan iemand, bijvoorbeeld aan je ouder(s). Zo weten anderen waar jij behoefte aan hebt.

Ik heb een drukke dag gehad, ik voel me vermoeid en een beetje afwezig.

Ik heb behoefte aan...
Beweging, lekker even
naar buiten, mijn hoofd
leegmaken.

Ik heb behoefte aan...
Rust, in mijn eigen kamer
even op mijn bed liggen.

Ik heb behoefte aan...
Liefde, knuffelen met
iemand die ik fijn vind.

Ik voel me bedroefd, ik denk steeds aan dingen die me verdrietig maken.

Ik heb behoefte aan...
Begrip, een praatje met
iemand die mijn gevoelens
begrijpt is fijn!

Ik heb behoefte aan...
Troost, even een arm om
mij heen van een vriend of
vriendin.

Ik heb behoefte aan...
Plezier, even iets gaan
doen waar ik van geniet.

Alles loopt anders dan ik verwachtte, ik voel me verward.

Ik heb behoefte aan...
Keuzemogelijkheden, ik zou
nu zelf wel willen kiezen hoe
mijn dag verder gaat.

Ik heb behoefte aan...
Duidelijkheid, ik wil graag
weten hoe mijn dag nu
verder gaat.

Ik heb behoefte aan...
Geborgenheid, iemand die
even voor me zorgt en met
me meedenkt.

4

Sequentie: Wat kun je doen?

Praten met anderen

Met wie zou jij willen praten als je iets kwijt wil of als het niet zo goed met je gaat?

Voor de professional:

Kijk met de kinderen samen het korte filmpje over de kindertelefoon op:

www.kindertelefoon.nl



Opdracht:
Beantwoord de vraag.

Wanneer praat jij met iemand als het niet zo goed met je gaat?

- Meteen.
- Ik wacht eerst even, misschien gaat het vanzelf over.
- Ik wacht zo lang als het kan en zoek dan iemand op om mee te praten.
- Ik wacht net zo lang totdat iemand aan me vraagt hoe het gaat.
- Ik praat niet met anderen over moeilijke dingen.



4

Sequentie: Wat kun je doen?

Mijn steunteam

Wie staan er rondom jou om je te helpen en te steunen als het nodig is? Denk aan familie, vrienden, huisdier, mensen van de sportclub of school.



Opdracht:
Tegen jezelf in het midden. Teken (of schrijf de namen van) jouw steunteam.

De namen van de mensen die heel dichtbij je staan, komen in de 1e cirkel rondom jou. De namen van mensen die iets verder weg staan, komen in de buitenste cirkel.



4

Sequentie: Wat kun je doen?

Websites voor professionals:

Korte oefeningen voor leerkrachten en pedagogisch medewerkers hoe zij kunnen bijdragen aan het vergroten van veerkracht van de kinderen in hun groep. Met oefeningen om met de kinderen te doen:

www.augeo.nl/nl-nl/steun/expeditie-veerkracht/

Meer informatie over trauma en stress:

www.augeo.nl/nl-nl/themas/trauma-en-stress/

Over veerkracht en steun:

www.augeo.nl/nl-nl/themas/veerkracht-en-steun/veerkracht-versterkers/

Boekentips voor professionals:

Delfos, M.F.: Luister je wel naar mij?

Gespreksvoering met kinderen tussen de 4 & 12 jaar.

Horeweg, A.: Dit is een verschrikkelijk boek

Met een gouden boodschap.

Sitskoorn, M.: Het superbrein geheim.

Ontdek de 10 gouden tips voor een goede hersenontwikkeling bij kinderen.

Melsen, P.: Sam en het niet-leuke geheim

Op de Beeck, G.: Jij mag alles zijn

Opdracht:
Helpende gedachten
herkennen**Antwoorden:**

- Met een paraplu blijf ik lekker droog!
- Ik heb nu al zin om straks buiten te spelen, wie zal ik ophalen?
- Ik ga eerst thuis uitrusten en dan maak ik het huiswerk. Dan kan ik daarna lekker spelen.
- Ik heb zin om mee te spelen.
Ik ga het gewoon vragen.

Opdracht:
Gedachten en gevoel**Antwoord:**

- Ik ga het onderzoeken, het gaat me lukken.
Ik voel me sterk en actief.
- Ik kan er helemaal niets van, het lukt me nooit.
Ik voel me onzeker en waardeloos.
- Iedereen is slimmer dan ik.
Ik voel me dom en minder waard dan anderen.
- Ik heb vrienden, ik ben een leuk iemand.
Ik voel me fijn en geliefd.
- Ik ben alleen, niemand ziet me staan.
Ik voel me eenzaam.

Opdracht:
Helpende en belemmerende
gedachten herkennen**Antwoord:****Groene gedachten:**

- Ik mag om hulp vragen.
- Als ik oefen, word ik beter.
- Iedereen maakt weleens een foutje.
- Ik ben hier goed in.
- Ik hoef niet meteen iets perfect te kunnen.
- Iedereen is ergens goed in, ik dus ook!
- Ik kan het aan, ik ben sterk.

Rode gedachten:

- Niemand vindt mij aardig.
- Ik ben vast niet goed genoeg.
- In mijn leven gaat alles mis.
- Ik kan echt niet goed rekenen.
- Dit wordt een stomme dag.