

Om elke dag te doen:

Bespreek elke dag, bijvoorbeeld tijdens het avondeten, waar je trots op bent. Dit gaat over iets wat je die dag hebt gedaan. Dit mag iets heel kleins zijn, maar ook iets heel groots. Vraag ook eens aan de anderen aan tafel waar zij trots op zijn.

Vergeet niet om elke ochtend een briefje uit je pot te halen met affirmaties.



Module 2

De slechterik

Oefeningen om samen te doen

Eilandje veroveren:

Een spel om je grenzen aan te geven

Neem een touw of een hoepel (als je een touw neemt, dan maak je hier een cirkel van).

Bedenk dat je op een eiland staat en er een schat op jouw eiland begraven ligt. Degene met wie je de oefening doet is de slechterik die jouw schat wil gaan stelen.

Ga stevig staan, schouders recht, rechte rug, en adem even een keer rustig in en uit.

De slechterik loopt langzaam op jouw eiland af.

Als je vindt dat deze te dichtbij komt kijk je hem/haar aan en zeg je met een duidelijk stem "STOP, dit wil ik niet".

Oefen eens met de slechterik toch dichterbij te laten komen en hoe dit voelt maar ook om al heel snel stop te zeggen zodat hij nog heel ver weg staat. Oefen met wat jij een fijne afstand vindt om stop te zeggen.

Wissel dit ook om, dat jij de slechterik mag spelen!

Om te maken

Maak je eigen zorgenpoppetje; deze kan je's avonds onder je hoofdkussen leggen om al je zorgen aan te vertellen. Je kan hem ook in je jaszak/broekzak bij je dragen als je weet dat je last gaat krijgen van je slechterik. Je zorgenpoppetje helpt je onthouden om stevig te staan

- 1) Neem een houten stokje. Bijvoorbeeld eentje die je buiten gevonden hebt.
- 2) Teken er een gezichtje op.
- 3) Plak er overdwars een kleinere stok op voor de armen.
- 4) Wikkel wol om de armen en lijf om de armen op zijn plek te houden. Wikkel het er lekker vaak omheen en maak op het einde een knoopje. Zo heeft je pop een lekkere zachte trui!



Loop eens door de kamer als de slechterik die de baas wil zijn over jou. Hoe loopt deze? Hoe praat hij/zij?
En bedenk nu eens dat jij de baas bent geworden over jouw slechterik. Hoe zou deze dan lopen? En kijken?