

Ik sta stevig

5-7 jaar



Jij bent je eigen superheld!



Module 1 Dit ben ik

IK STA STEVIG

Wat superleuk dat je deze training gaat doen!
Echt wel heel stoer ook dat je, samen met een volwassene, gaat leren over gevoelens, hoe je rustig kan worden als je je erg boos, verdrietig of bang voelt, wie je om hulp kan vragen als je iets moeilijk vindt, hoe je stap voor stap iets kan gaan doen wat je spannend of moeilijk vindt en je leert ook over wat jij allemaal al kan!

Je gaat eigenlijk leren om een superpower te gaan hebben. Deze superpower is bijvoorbeeld “dapper zijn”, “rustig worden als je boos bent”, of iets anders wat je fijn zou vinden om als superpower te hebben en wat je kan helpen om steviger te staan.

Misschien kan jij dit allemaal al zelf lezen, maar als dat niet zo is, dan leest iemand het aan je voor.

In deze module (module is ook wel een ander woord voor les) ga je meer leren over jezelf. Over wat jij allemaal al kan! Want net zoals kikker (weet je wel, die uit de video) zijn er ook allemaal dingen die jij kan!
Wat zijn jouw superpowers die je al hebt?



Dit ben ik

Mijn naam is:

Ik ben jaar oud

Ik wil graag de volgende super power leren hebben om steviger te staan:



Teken of schrijf hieronder hoe het zou zijn als je deze superpower hebt.



Mijn superpowers

Laten we eens gaan kijken naar wat je allemaal al goed kan!
Wat zijn jouw superpowers?
Leg je hand op het papier en laat deze omtrekken.
Bij elke vinger mag je iets tekenen/schrijven waar je goed in bent.
Vertel eens over wanneer je deze dingen allemaal doet?



Samen oefenen

Kijk eens naar de 5 superpowers die je al hebt.
Nu ga je deze uitbeelden (zonder woorden je superpower laten zien).
De ander mag raden welke superpower dit is.
Misschien kan je zelfs nog wel meer superpowers bedenken die je hebt?
Laat deze dan ook maar zien en kijk eens hoe goed de ander je superpowers kan raden :-)



Meer superpowers

Laat nu je andere hand omtrekken en kies iemand om aan te vragen om 5 dingen te noemen waar je goed in bent. Welke superpowers heb je nog meer?

Kies zelf een kleur voor elke vinger waar een superpower komt te staan en laat degene die zegt waar je goed in bent, dit boven elke vinger tekenen of te schrijven.



Samen oefenen

Om je dapper te voelen, is er een klein trucje dat je kan helpen. Dit mogen jullie samen eens gaan proberen:

Ga tegenover elkaar staan, 1 iemand begint door heel slap te gaan staan, naar beneden te kijken en heel zacht te zeggen 'hoi, ik ben'. Hoe voel je je nu? Voel je je zo dapper en fijn?

Laten we het nu eens zo proberen:

Ga rechtop staan, schouders en hoofd recht, kijk de ander aan en zeg nu eens met duidelijke, dappere stem "hoi ik ben....".

Voel je je nu dapperder en steviger?

Probeer dit eens een keer te doen als je je eigenlijk niet zo dapper voelt van binnen. Je gaat dan express stevig staan en zo help je jezelf om je dapperder te voelen.

Wissel ook eens om.

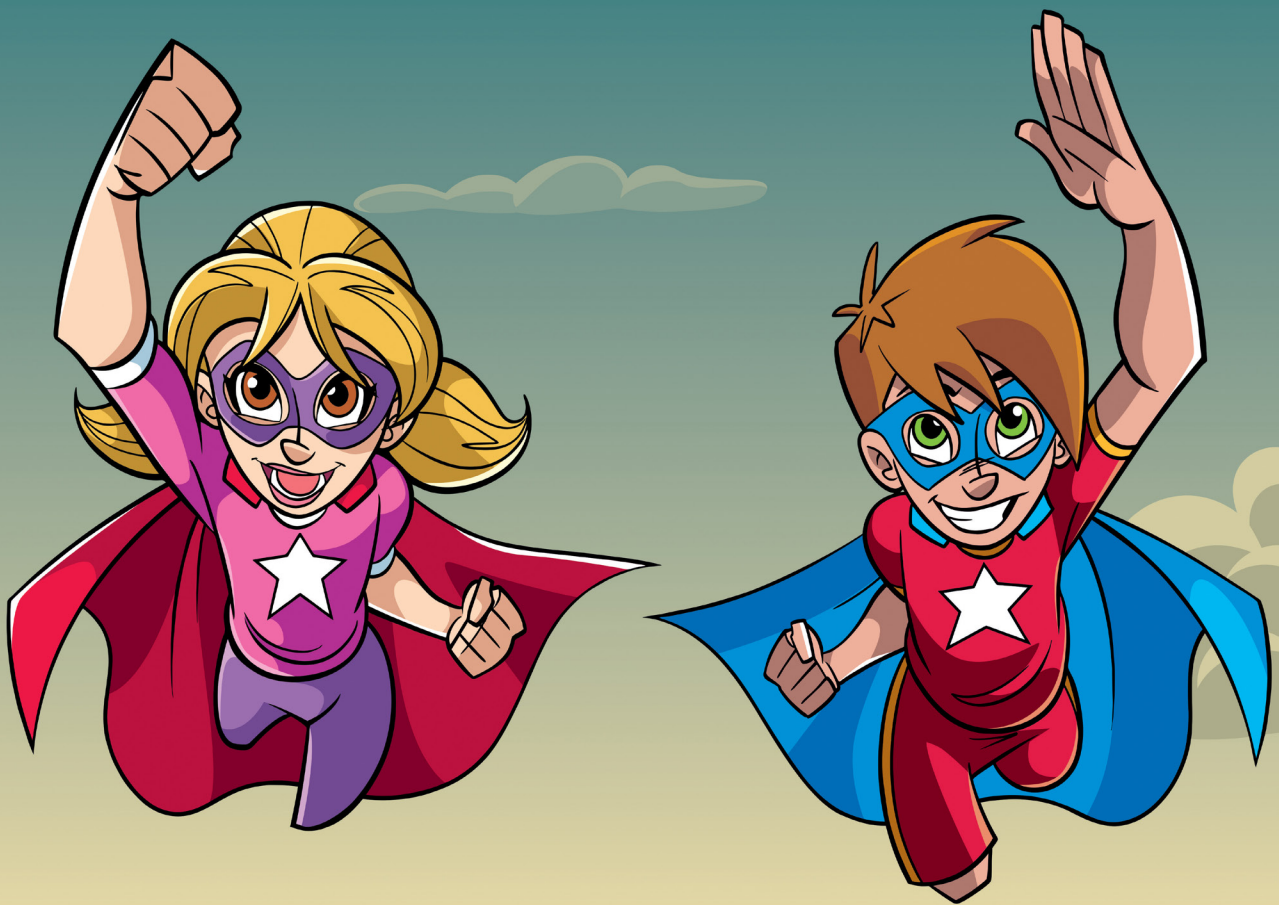


Om elke dag te doen

Bespreek elke dag, bijvoorbeeld tijdens het avondeten, welke superpower je hebt gebruikt en vertel hier iets over.

Heb je misschien ook nog een superpower gebruikt die je nog niet kende?

Iedereen mag elke avond een rondje superpowers doen.





Module 2 Gevoelens

Allemaal gevoelens

Zoals je bij het kleurenmonster hebt kunnen zien, kan je allerlei gevoelens hebben.

Verschillende mensen hebben verschillende gevoelens op verschillende plaatsen.

We kunnen vaak aan mensen zien hoe ze zich voelen, net zoals mensen aan jou kunnen zien hoe jij je voelt.

Toch weet je nooit helemaal zeker of het klopt wat je ziet.

Misschien heb je dit zelf ook weleens meegemaakt.

Misschien heeft iemand weleens aan jou gevraagd of je verdrietig bent, omdat je moest huilen. Maar was je helemaal niet verdrietig, maar juist heel boos.

Het kan namelijk zo zijn dat je gaat huilen vanuit je woede. Er zijn ook mensen die gaan lachen als er iets ergs gebeurt. Dit betekent niet dat ze het dan grappig vinden, maar hun lichaam reageert dan zo.

Gek eigenlijk he, dat je dus soms iets anders laat zien dan wat je eigenlijk voelt. Je weet dus eigenlijk pas echt zeker hoe iemand zich voelt, als je het aan de ander vraagt. Net zoals iemand anders pas echt weet hoe jij je voelt, als je het vertelt.

In deze module ga je dus van alles leren over je eigen gevoelens.



Herken de gevoelens

Hieronder zie je 4 plaatjes van kinderen. Kan jij vertellen hoe het kindje zich voelt? En kan je dan ook vertellen hoe je kan zien dat dit kindje zich zo voelt?



Samen oefenen

Je hebt op de plaatjes de gevoelens bang, boos, blij en verdrietig gezien.

Nu is het tijd om eens te laten zien hoe jij eruit ziet als je zo voelt.

Kies 1 van de gevoelens en laat zien aan degene met wie je deze training doet hoe jij je voelt. Dit doe je **ZONDER** erbij te praten....

De ander moet dan raden welk gevoel je laat zien.

Doe dit met alle 4 de gevoelens.

Als je het leuk vindt dan kan je ook omruilen en mag jij raden hoe de ander zich voelt.



Om te maken

Verzamel allemaal tijdschriften waar foto's van mensen in staan. Kijk eens of je plaatjes uit kan knippen van mensen die zich bang, boos, blij en verdrietig voelen. Plak deze op een groot wit vel. Bespreek samen welke gevoelens jullie uitgeknipt hebben en waarom je denkt dat deze persoon zich zo zou kunnen voelen?.



Teken je gevoelens

Nu is het jouw beurt. Hieronder mag je schrijven of tekenen over wat je het gevoel geeft dat erbij staat.

Wat maakt jou BOOS?



Wat maakt jou VERDRIETIG?



Wat maakt jou BANG?



Wat maakt jou BLIJ?



Samen oefenen

Spring je gevoel: Een spel om je gevoelens nog beter te leren kennen. Neem 4 papiertjes en teken hier 4 gezichten op: bang, boos, blij en verdrietig. Leg de 4 gevoelens op 4 verschillende plekken op de grond.

Jullie gaan nu om de beurt een gebeurtenis/situatie noemen en rennen dan naar het gevoel dat je hierbij zou hebben.

Om het makkelijker te maken staan hieronder een paar voorbeelden, maar jullie kunnen er vast nog meer bedenken!

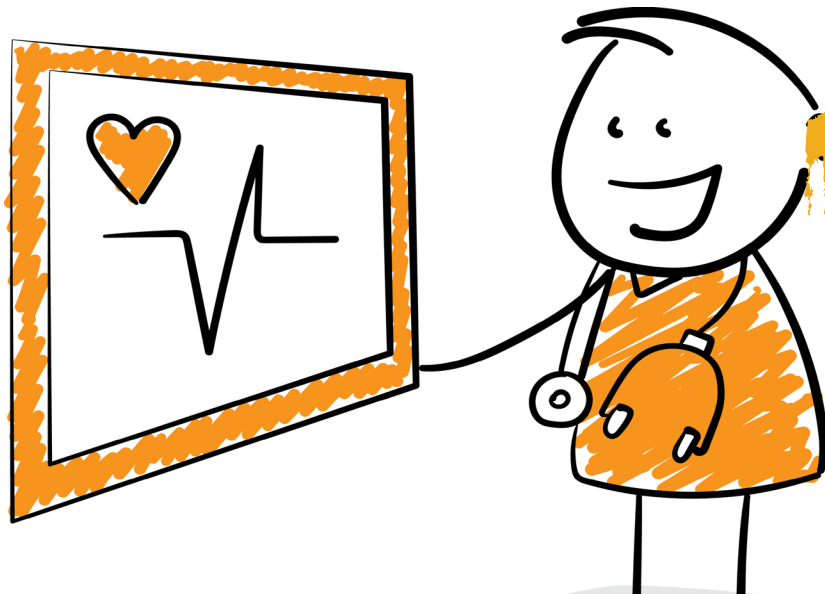
- ❖ Je loopt naar school en grote jongens pakken je tas af.
- ❖ Je zou naar het pretpark gaan en nu regent het heel hard.
- ❖ Je krijgt een hond voor je verjaardag.
- ❖ Je mag niet meedoen met een spelletje.
- ❖ Je bent in het zwembad en kan je vader/moeder nergens vinden.
- ❖ Je wordt uitgenodigd voor een feestje van iemand in je klas.
- ❖ Je vriendje/vriendinnetje zegt ineens dat hij/zij vandaag toch niet komt spelen.

Om elke dag te doen



Doe elke dag met elkaar thuis, bijvoorbeeld tijdens het avondeten, of je je vandaag nog bang, boos, verdrietig en blij hebt gevoeld en waardoor je dat gevoel had. Iedereen doet mee met dit rondje, dus ook papa/mama/je broer/zus verteld iets over zijn/haar gevoelens van die dag.





Module 3 Lichaamsseintjes

Je lichaam kan praten

Je bent vast wel een keertje ziek geweest; bijvoorbeeld met koorts, of buikpijn of hoofdpijn. Jouw lichaam vertelde je toen dat je ziek was. Gevoelens doen dit net zo.

Bijvoorbeeld als je heel verdrietig bent. Je lichaam vertelt je dit dan misschien wel doordat je tranen hebt, of kriebels in je buik. Sommige kinderen voelen het in hun armen of benen als ze boos zijn en er zijn kinderen die het in hun buik voelen als ze bang zijn of in hun schouders.

Misschien merk jij het wel in je hele lichaam als je blij bent!

Jij gaat nu op zoek naar hoe je lichaam jou vertelt welk gevoel je hebt. Je gaat dus op zoek naar je lichaamsseintjes. Het zijn echt **JOUW** lichaamsseintjes. Ze kunnen bij andere kinderen weer heel anders zijn. Niks is raar in waar je iets voelt!



Jouw lichaamsseintjes

Hieronder zie je een poppetje. Hier ga jij je lichaamsseintjes in kleuren.

Kies eerst een kleur voor het gevoel boos. Kleur dan in dit poppetje alle plekken waar jij het voelt als je boos bent.

Doe dit nu voor het gevoel bang. Dan voor verdrietig en als laatste voor blij.



Samen oefenen

Loop door de kamer. Degene met je deze training doet leest dit verhaal voor en jij mag alles doen wat er verteld wordt.

Bedenk dat je een grote dikke brombeer bent. Je wordt net wakker uit een lange winterslaap. Rek je eerst maar eens uit door je armen heel hoog boven je te strekken, zo hoog mogelijk. Kan je nog iets verder? Pfoe, dat was hoog.

Haal even diep adem en als je uitademt laat je je armen naar beneden vallen, helemaal losjes langs je armen. He, dat is lekker. Nu nog een keer. Strek ze zo hoog mogelijk boven je armen, nog iets hoger, en hoger. Pfoe, dat is hoog. Haal weer even diep adem, en als je uitademt laat je je armen weer langs je lichaam vallen. Lekker slap en ontspannen.

Zo, je hebt best een beetje trek gekregen. Voor de grot staat een grote pot met honing. Alleen is er een steen voor een deel van de grot gevallen. Je zal je buik dus helemaal moeten intrekken.

Ben je er klaar voor? Adem even diep in en trek je buik maar helemaal naar binnen. Nog iets verder. En stap nu voorzichtig door het gat dat er is. Zo, laat je adem maar los en je buik ook. Voel je hoe ontspannen die nu is?

Wat fijn, je hebt de pot met honing! Maar nu moet je weer terug! Adem maar weer diep in en trek je buik weer helemaal naar binnen, hupla door het gat heen stappen. Je bent er! Laat je adem maar weer los en voel eens hoe ontspannen je lichaam nu is.

Vertel eens aan degene met wie je dit hebt gedaan wat je lichaam je laat voelen als je je buik intrekt en wat je voelt in je lichaam als je je buik weer los laat? Voel je deze lichaamsseintjes?

Laat het zien in een tekening

Je mag nu een gevoel kiezen waar je meer over wilt tekenen. Hieronder is een lege bladzijde en daar mag je iets gaan tekenen (of schrijven als je dat zou willen) over een moment dat jij heel veel lichaamsseintjes had. Bijvoorbeeld een moment dat je iets heel spannend vond of ergens erg boos door werd of misschien wel verdrietig.

Als je dit moment hebt getekend, dan mag je jezelf ernaast tekenen en dan met een kleur die jij daarvoor kiest, de lichaamsseintjes in je lichaam kleuren waar je deze voelde.





A large empty rectangular box for drawing or writing.



Om elke dag te doen

Let deze week eens op je lichaamsseintjes. Als je 's avonds naar bed gaat, dan kan je hierover vertellen.

Je kan dan vertellen welk gevoel je had en waar je dit voelde in je lichaam.





Module 4 Rust en ontspan

Help jezelf weer rustig te worden

Weet je nog dat we het in de vorige module hadden over je lichaamsseintjes? En dat je door goed te luisteren naar je lichaam, je kan voelen wanneer je boos, bang of verdrietig bent?

Zou het niet fijn zijn om te leren hoe je jezelf beter kan voelen, dus dapperder, minder verdrietig, niet meer zo boos?

Stel je voor dat je iets gaat doen wat je superspannend vindt; zoals iets vertellen voor de hele school. Je merkt al de hele dag dat je kriebels in je buik hebt en je soms zelfs een beetje misselijk voelt.

Hoe dichter het bij het moment komt dat je voor al die mensen staat, hoe meer je je spieren voelt spannen, je hart gaat sneller kloppen en je voelt je misschien zelfs duizelig.

Doordat je lichaamsseintjes zo heftig worden, kan je eigenlijk niet meer goed nadenken en hoor je ook niet meer zo goed wat iemand anders tegen je zegt.

Op dat moment ga je aan de slag met leren ontspannen! Als je leert om op tijd oefeningen te gaan doen om je te helpen ontspannen heb je de eerste stap gezet om jezelf te helpen om te beter te voelen.

In deze module ga je verschillende manieren leren om te ontspannen en ga je ook op zoek naar wat jij een fijne manier vindt en wat jou het beste helpt.

Er zijn 4 manieren om te ontspannen

Je kan rustig gaan ademhalen. Dit zorgt ervoor dat je hart weer rustiger gaat kloppen en je lichaam rustig wordt.

Je kan express je spieren gaan aanspannen en weer ontspannen. Hierdoor wordt je lichaam ook weer rustiger

Je kan gaan bewegen. Bijvoorbeeld op een trampoline springen of een potje voetballen. Hierdoor denk je even niet meer aan het spannende dat je gaat doen en kan je kalmer worden.



Mijn speciale plek

Voor deze oefening mag je een plekje zoeken waar je je prettig voelt en gaan zitten/liggen op een manier die jij fijn vindt. Degen die met jou deze training moet mag het verhaaltje hieronder voorlezen. Zorg dat je papier en kleurpotloden klaar hebt liggen, want na het verhaaltje mag je gaan tekenen.

Denk eens aan een plek waar jij je blij en ontspannen voelt. Dit kan zijn op het strand, een park, je kamer of welke plek dan ook. Je mag deze plek ook helemaal zelf gaan verzinnen.

Doe je ogen maar eens dicht. Haal eens diep en rustig adem. In door je neus, en uit door je mond. Doe dit nog 3 keer.

Denk nu eens aan die fijne plek. Wat kan je zien? Wat hoor je? Hoe ruikt het daar? Hoe voelt het om op deze plek te zijn?

Blijf nog even op deze speciale plek en voel nog eens heel goed hoe ontspannen je bent.

Doe nu je ogen maar weer open. Hoe voel je je nu?

Je mag deze speciale plek hieronder tekenen. Je mag hem helemaal maken zoals jij hem hebben wil.



Samen oefenen

Laten we eens kijken hoe het voelt om je gespannen en ontspannen te voelen.

Loop samen door de kamer, waarbij degene met wie je de training doet onderstaand verhaaltje voorleest. Je doet allebei mee met de oefeningen.

Bedenk dat je een grote dikke brombeer bent. Je wordt net wakker uit een lange winterslaap. Rek je eerst maar eens uit door je armen heel hoog boven je te strekken, zo hoog mogelijk. Kan je nog iets verder? Pfoe, dat was hoog. Haal even diep adem en als je uitademt laat je je armen naar beneden vallen, helemaal losjes langs je armen. He, dat is lekker. Nu nog een keer. Streck ze zo hoog mogelijk boven je armen, nog iets hoger, en hoger. Pfoe, dat is hoog. Haal weer even diep adem, en als je uitademt laat je je armen weer langs je lichaam vallen. Lekker slap en ontspannen.

Zo, je hebt best een beetje trek gekregen. Voor de grot staat een grote pot met honing. Alleen is er een steen voor een deel van de grot gevallen. Je zal je buik dus helemaal moeten intrekken. Ben je er klaar voor? Adem even diep in en trek je buik maar helemaal naar binnen. Nog iets verder. En stap nu voorzichtig door het gat dat er is. Zo, laat je adem maar los en je buik ook. Voel je hoe ontspannen die nu is?

Wat fijn, je hebt de pot met honing! Maar nu moet je weer terug! Adem maar weer diep in en trek je buik weer helemaal naar binnen, hupla door het gat heen stappen. Je bent er! Laat je adem maar weer los en voel eens hoe ontspannen je lichaam nu is.

Vertel eens, wat voelde je?

Was het fijner om je gespannen te voelen of om je ontspannen te voelen?

Als je nu merkt aan je lichaamsseintjes dat je je gespannen voelt, doe dan eens express je spieren nog meer aanspannen, haal diep adem door je neus en als je uitademt laat je al je spieren los. Probeer het maar eens....

Om samen te doen

Lachen helpt om te ontspannen.



Teken allebei een smiley op je wijsvinger. Laat deze nu naar elkaar lachen. Bedenk een naam voor je smiley en stel de smileys aan elkaar voor. Laat de smiley ook naar jezelf lachen en lach terug. Als er momenten zijn waarvan je weet dat je iets lastig/spannend vindt, teken dan weer je smiley op je vinger om je eraan te helpen te denken om te lachen en te ontspannen.



Om te tekenen

Wat vind jij nu eigenlijk zelf? Wat denk je dat jou goed helpt om rustig te worden?
Teken of schrijf hieronder wat jij denkt dat jou goed kan helpen als je voelt dat je boos/
bang of verdrietig bent.



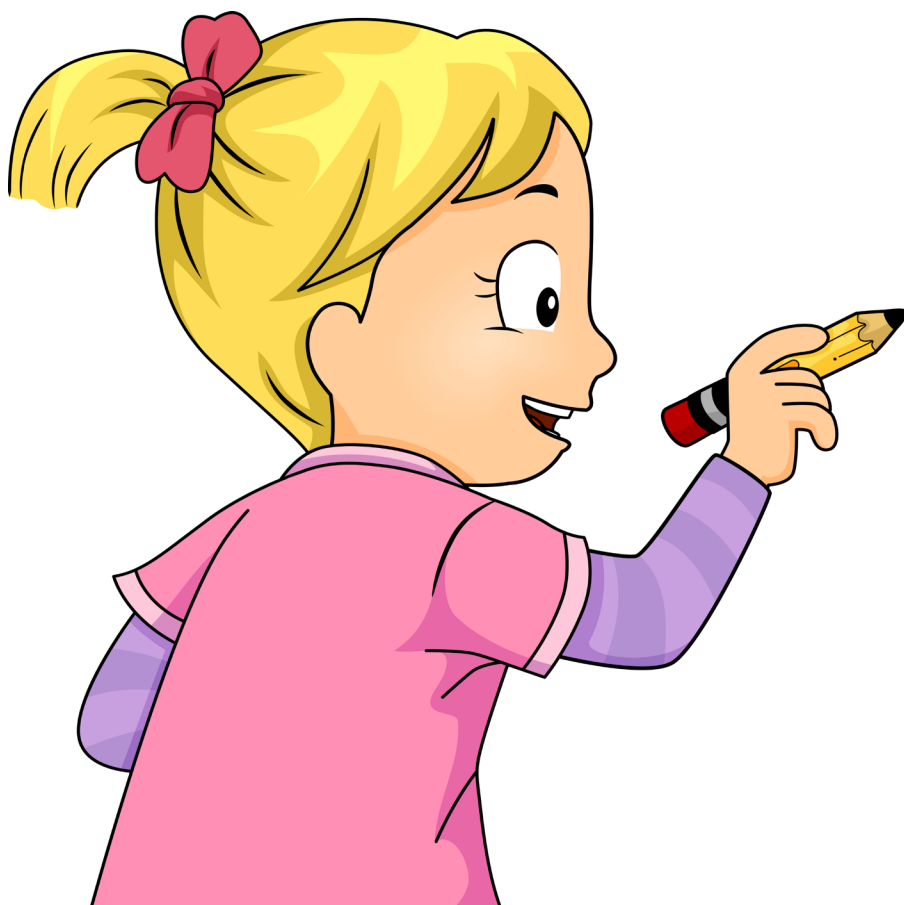
Om elke dag te doen

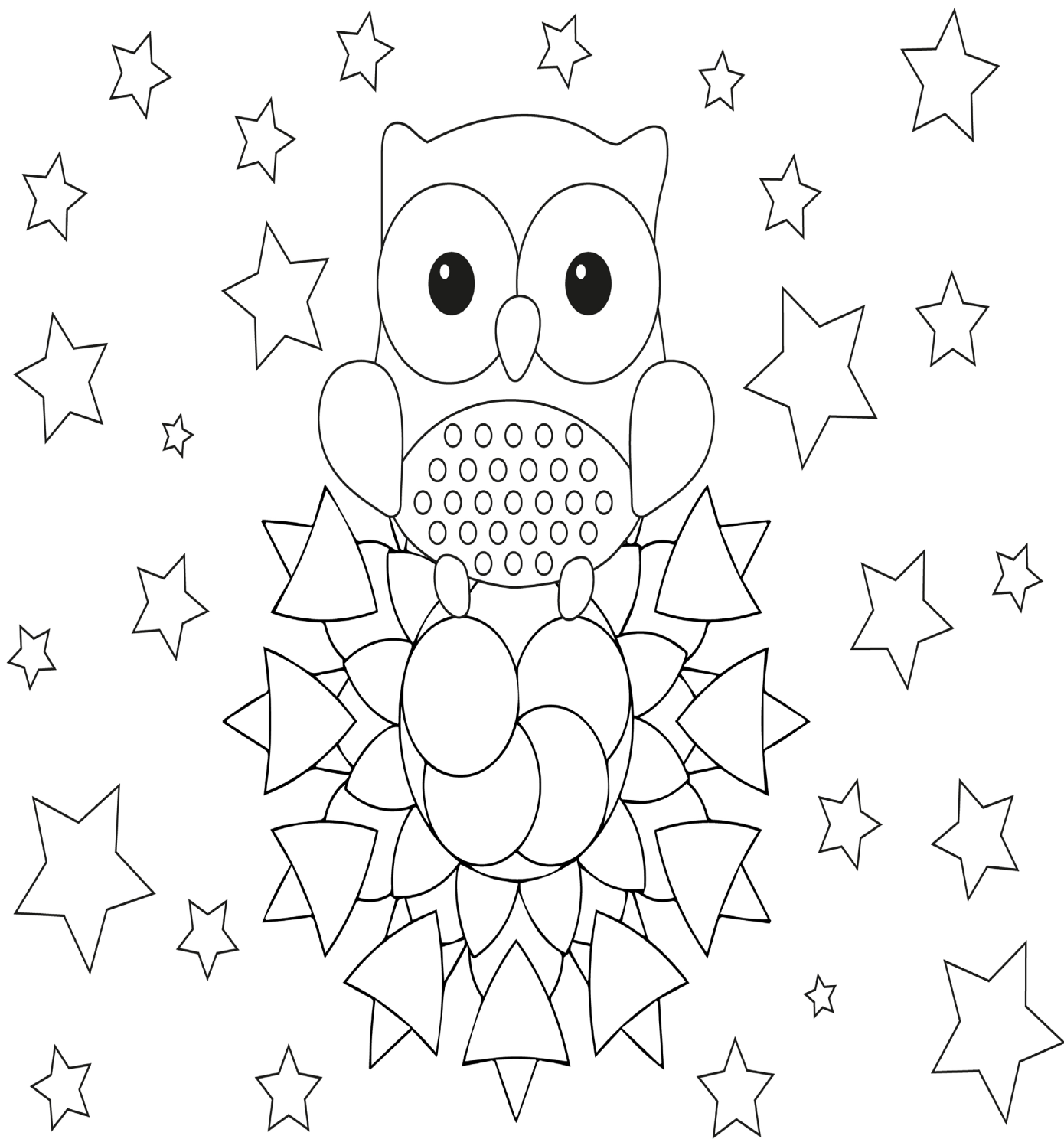
Om elke dag te doen:

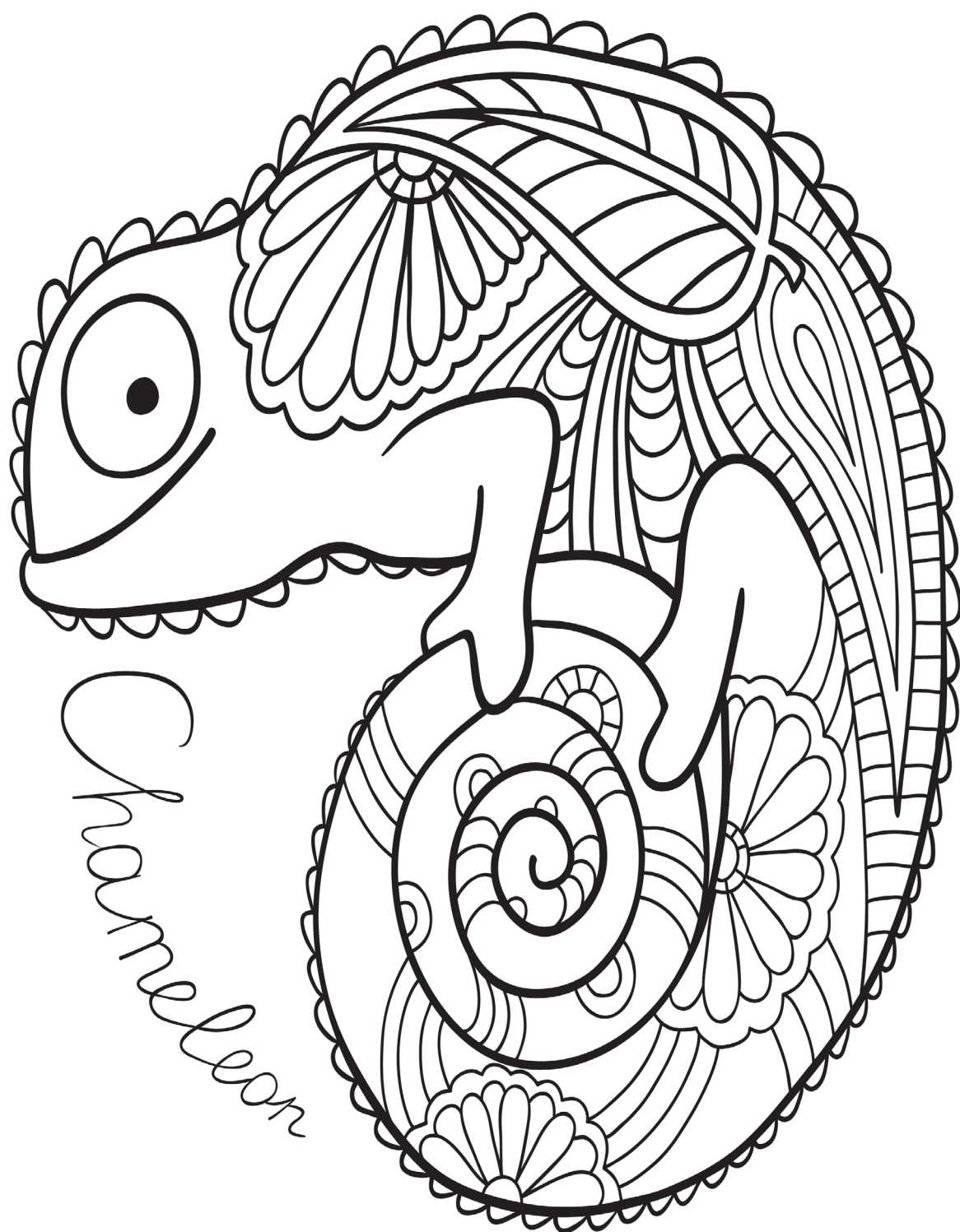
Elke avond voor het slapen ga je even rustig op bed liggen met je hand op je buik (bij je navel). Als je inademt, adem je zo goed in dat je met je buik je hand omhoog kan duwen (dit hoeft niet te hard, gewoon rustig ademen). Als je dit 1 keer rustig gedaan hebt, dan oefen je daarna met je ademhand.

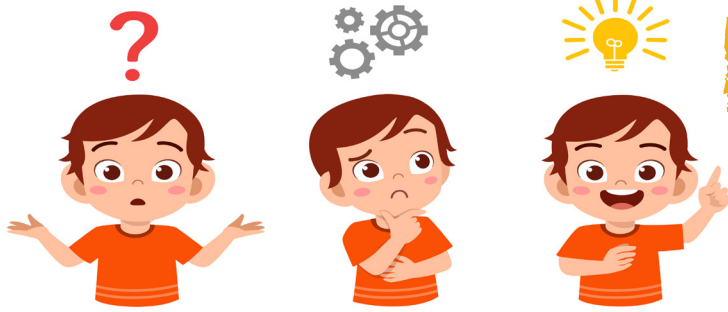
Extra

Er zijn kinderen die het heel fijn vinden om rustig te kleuren en daar zich daardoor weer fijn te voelen. Als jij dit ook fijn vindt, dan staan er op de volgende 2 pagina's 2 mandala's die je in mag kleuren!









Je gedachten

We hebben het al gehad over gevoelens, en gevoelens voel je in je lichaam.

Waar zullen dan je gedachten zitten? Wat denk jij?

Je gedachten zitten in je hoofd, gedachten zijn de dingen die je denkt. Je kan aan van alles denken en je kan leuke dingen en niet zulke leuke dingen denken.

De hele dag heb je gedachten, op school, thuis, bij het sporten en als je in je bed ligt. Niemand kan die gedachten horen, alleen jij! Omdat we de hele dag gedachten hebben, geven we er vaak niet zoveel aandacht aan. Maar wist je dat juist je gedachten ervoor zorgen dat jij je blij, boos, verdrietig of boos voelt.

Als je niet zulke leuke dingen denkt, zal je vaak niet zulke fijne gevoelens krijgen. Als je leuke dingen denkt, dan krijg je vaak leuke gevoelens.

In de video vertelde ik je over helpende en niet-helpende gedachten.

Denk eens aan een stoplicht.
Als het licht rood is, dan moet de auto stoppen en als het licht groen is, dan mag de auto doorrijden.

Je kan niet-helpende gedachten dan ook wel **rode** gedachten noemen en helpende gedachten **groene** gedachten.

Zo werkt het ook een beetje voor wat je denkt. Als je rode gedachten hebt, gedachten die je niet helpen dus die je een vervelend gevoel geven, dan zeg je tegen jezelf STOP.

Als je groene gedachten hebt, die voor een fijn gevoel zorgen, dan zeg je tegen jezelf GAAN

Jij bent de baas over je hoofd

Jij bent de baas over je hoofd en dus over wat je denkt. Als je rode gedachten denkt dan ben jij er de baas over dat je groene gedachten kan gaan denken.

Stel dat je bijvoorbeeld naar een nieuwe school zou gaan. Dan kan je denken aan dat je er niemand kent en dat je niet goed weet waar je klas is en of je juf/meester wel aardig gaat zijn. Je zal je daardoor minder fijn voelen.

Maar je kan je denken aan vrolijke, leuke dingen. Zoals dat je er nieuwe vrienden kan maken, of dat ze een leuke speeltuin hebben of tegen jezelf zeggen: "ik kan het!"

Je kan dus zelf kiezen waar je aan denkt: de minder leuke dingen of de leuke dingen.



Lekker bewegen

Denk nog maar eens aan dat stoplicht, met het rode licht en het groene licht.

Jij mag nu doen alsof je in een auto rijdt en degene die met jou deze training doet gaat elke keer een gedachte noemen die hieronder genoemd staan. Als deze gedachte rood is dan trap jij hard op de rem....pieieieieiep STOP.

En als de gedachte groen is, dan mag je gewoon lekker doorrijden.



- Ik kan het proberen
- Ik doe het allemaal fout
- Ze lachen me uit als ik wat moet vertellen in de klas
- Het andere kindje wil vast geen vrienden met me zijn
- Als ik niet mee mag spelen kan ik het gewoon aan iemand anders vragen
- Mama gaat vast vergeten om mij op te halen
- Hier ben ik niet goed in
- Ik ga heel dapper zijn
- Ik ben niet goed in springen
- Ik kan het, ik wil het, ik doe het

Samen oefenen

In de video die je bekeken hebt gaat het over de toverspreuk “Ik kan het, ik wil het, ik doe het”.

Jij mag nu deze toverspreuk ook eens gaan oefenen. Ga eens heel stevig staan, hoofd en schouders recht en zeg met duidelijke stem:

Ik kan het, ik wil het, ik doe het

Herhaal dit maar eens een paar keer. Hoe voelt dat?



Om te tekenen

Je hebt nu al geleerd wat rode gedachten zijn en wat groene gedachten zijn. Wat je nu mag gaan doen is tekenen hoe jij je voelt als je zo'n gedachte hebt, dus als je dat zou denken, voel je je dan bang, boos, verdrietig of blij? Teken maar een gezichtje bij de gedachte.

Ik kan het proberen

Ik doe het allemaal fout

Mama gaat vast vergeten mij
op te halen

Ik ga heel dapper zijn

Ik ben niet goed in springen

Ik kan het, ik wil het, ik doe
het

Ze gaan mij vast uitlachen

Ik kan vragen of
iemand mij wil helpen



En nu jij

Als je rode gedachten hebt, dan kan je er met iemand over praten en je kan proberen er groene gedachten van te maken zodat je je beter gaat voelen. Hieronder mag jij 2 keer zelf rode gedachten bedenken, en dan teken je ernaast hoe die gedachte je laat voelen. Daarna mag je deze gedachte groen maken en teken er ook maar naast hoe je je dan zou voelen.

Mijn **rode** gedachte:

Dan voel ik mij zo:



Ik kan deze **groene** gedachte gaan denken:

Dan zou ik mij zo gaan voelen:



Mijn **rode** gedachte:

Dan voel ik mij zo:



Ik kan deze **groene** gedachte gaan denken:

Dan zou ik mij zo gaan voelen:



Om elke dag te doen

Bespreek tijdens het avondeten wie er die dag rode gedachten heeft gehad en welke dit waren.
Help elkaar om deze rode gedachten groen te maken.

OF

Probeer elkaar eens te betrappen op rode gedachten! Elke keer als je iemand betrapt op een rode gedachte mag je een streepje zetten op een papier.

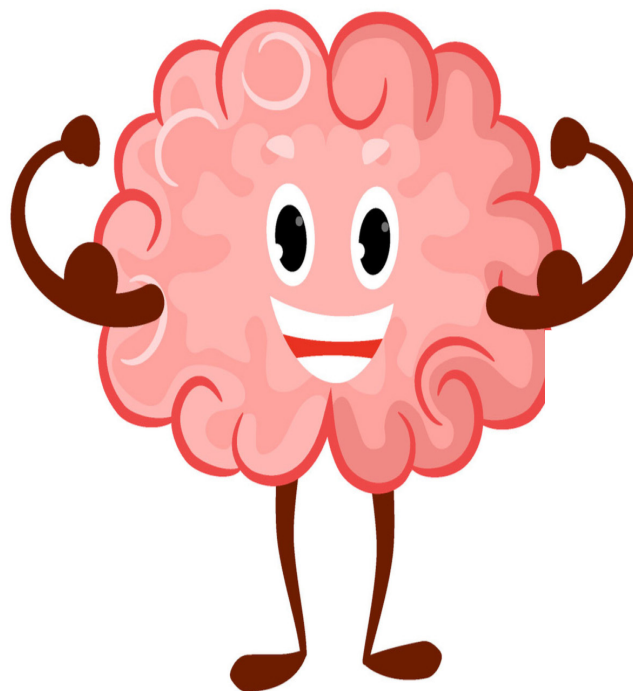
Degene die als eerste 7 streepjes heeft mag kiezen wat er die avond gegeten wordt.

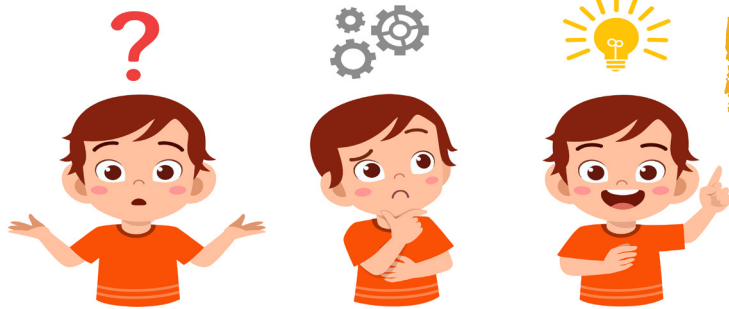
Extra

Je mag een rode gedachten die je hebt op een vel papier schrijven/tekenen. Leg dit op de grond en doe een gek dansje om je rode gedachten heen. Steek maar eens je tong uit naar je rode gedachten. Daarna mag je op je rode gedachten springen.

Als je dit gedaan hebt dan pak je het papier op en verscheur je het. Gooi het maar in de papierbak en zwaai je rode gedachten maar uit “dag rode gedachten!”.

Daarna ga je even heel stevig staan en zeg je met een duidelijke stem “Ik kan het, ik wil het, ik doe het”.





Module 6 Een stappenplan

Stap voor stap

As er iets is wat je spannend vindt, of waar je snel boos of verdrietig van wordt, dan kan het heel moeilijk zijn om het toch te gaan doen. Zelfs als je het heel graag zou willen!

Maar weet je...je hoeft iets niet in 1 keer te doen! Als je het gaat opdelen in stapjes dan is het al veel minder eng of moeilijk.

Je gaat nu leren om iets in kleine stapjes te gaan doen. Vergeet niet wat je allemaal al geleerd hebt!

Ook dat wat je nu geleerd hebt, heb je ook in kleine stapjes leren doen...

- Geleerd je gevoelens een naam te geven
- Geleerd over wanneer je een gevoel hebt
- Geleerd over waar je gevoelens voelt in je lichaam
- Geleerd over hoe je jezelf kan helpen om weer rustig te worden
- Geleerd over hoe je de baas kan zijn over je gedachten.

Stap voor stap iets doen helpt je om je dapperder te voelen en je steviger te laten staan.

Onthoud ook...het is niet dat je iets niet kan, het is dat je iets **NOG** niet kan...en dus kan leren!

Succes en blijf vooral veel oefenen met alles wat je geleerd hebt, zo leer je elke keer nog steviger te staan :-)



Samen oefenen

Degene met wie je deze training doet mag een gezicht gaan tekenen.
Er is alleen wel een MAAR.

Dit mag alleen met een blinddoek voor.

Een tekening maken met een blinddoek voor is natuurlijk niet zo makkelijk, dus jij mag helpen.

Dit doe je door stap voor stap uit te leggen wat hij/zij moet doen.

Bijvoorbeeld: Teken nu een cirkel op het midden van het papier.

Je mag ook helpen door de hand van die persoon op de juiste plek te leggen zodat hij/zij weet waar te beginnen met tekenen.

Is het gelukt? Zo zie je hoe je stapje voor stapje iets kan doen! Jij hebt nu iemand geholpen om stapje voor stapje een gezicht te tekenen.



Om te tekenen

Je mag hieronder een tekening maken van (of iets schrijven over), als jij iets doet wat je spannend vindt maar wel graag zou willen kunnen.

Wat is dit? Wat ben je dan aan het doen? Wie is er bij? Hoe voel jij je dan? Hoe kijk je?



Het stappenplan

Jij mag nu jouw stappenplan gaan maken!

Als je nog niet kan schrijven, dan vraag je of iemand het voor je wil schrijven. Je mag het stappenplan ook tekenen op een apart papier!

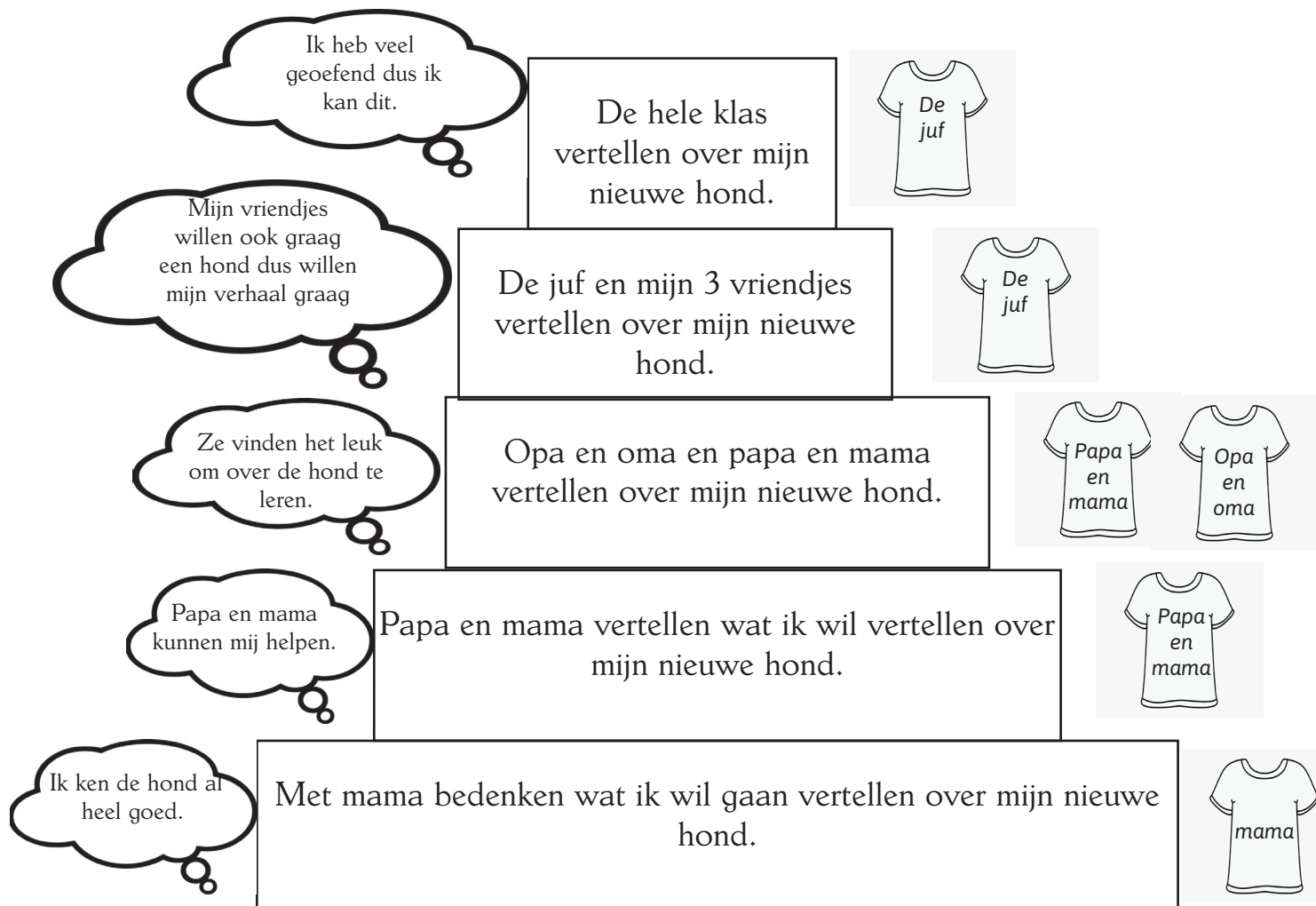
Wat zet je allemaal in je stappenplan?

Onderaan in het hokje schrijf je wat je wilt gaan doen/ wat je wilt kunnen. Dan ga je verder met helemaal onderaan op schrijven/tekenen wat de eerste stap gaat zijn, dan de tweede. Je gaat van makkelijk naar moeilijker.

Daarna ga je bij elke stap je helpende gedachten opschrijven, in het wolkje, die jou helpen om die stap te zetten. Als je dit lastig vindt, dan gebruik je de toverspreuk!

Er is ook ruimte om iemand erbij te zetten die je kan gaan helpen (In het shirtje) om de stap te zetten.

Hieronder zie je een voorbeeld van Joep. Die wil graag iets aan de hele klas kunnen vertellen.



En nu jij

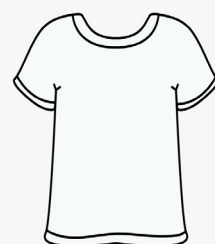
Hieronder mag jij nu jouw stappenplan gaan tekenen of schrijven



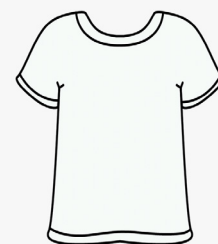
Stap 5



Stap 4



Stap 3



Stap 2



Stap 1



Om samen te doen

Een ballonnenrace: een probleem heeft meerdere oplossingen

Zorg dat je de volgende spullen hebt:

- Paperclip
- Liniaal
- Plakband
- Touwtje
- Elastiekje
- 2 opgeblazen ballonnen

Het probleem: De ballonnen moeten van de ene kant van de kamer naar de andere kant van de kamer gebracht worden ZONDER je handen/voeten te gebruiken.

Bedenk samen het start-en eindpunt. Een van jullie telt als eerste af van 3 naar 1 en bij 1 gebruik je 1 van de materialen om de ballon naar het eindpunt te brengen. Wie er als eerste is heeft de eerste ronde gewonnen.

Je kunt dit een paar keer doen om zo te kijken op welke manieren je de ballon allemaal naar het eindpunt kan racen.

Welke manieren hebben jullie allemaal bedacht? Zo zie je dat er verschillende oplossingen zijn voor een probleem!

Wie is er het vaakste als eerste aangekomen? Die is de winnaar van het spel :-)

Om elke dag te doen

Let ook eens hoe vaak je al dingen in kleine stapjes opdeelt in plaats van het in 1 keer te doen. Valt het je op dat je eigenlijk al vaak dingen in stapjes doet?

Bespreek dit maar eens met elkaar (tijdens het avondeten bijvoorbeeld)



Tijd voor een feestje!!!

Je hebt nu alle stappen gezet uit je stappenplan en je hebt nu geleerd hoe je stevig kan staan!

Met wie ga je het vieren?

Wat is je beloning?

Hoe ga je het vieren?

Teken jezelf hieronder als je stevig staat. Laat maar eens zien hoe trots je bent op jezelf!

Op de volgende pagina's vind je 2 diploma's. Eentje is voor als je een meisje bent en eentje is voor als je een jongen bent. Deze mag je uitknippen en ophangen in je kamer!

Ik sta stevig

PLAK HIER JE FOTO



Naam:

Ik heb de laatste stap van mijn stappenplan gezet op :

*Ik ben supertrots op mijzelf en kan nu heel stevig staan
wanneer dat nodig is.*

Ik sta stevig

PLAK HIER JE FOTO



Naam:

Ik heb de laatste stap van mijn stappenplan gezet op :

*Ik ben supertrots op mijzelf en kan nu heel stevig staan
wanneer dat nodig is.*