

Inhoud

7

Voorwoord

14

Liz is boos wanneer ze verliest met een spel

Otis is bang in het donker en durft niet te slapen

8

Mila is verdrietig, haar hond is dood

16

10

Hannah is bang, ze wordt gepest

18

Boaz is verdrietig, hij gaat verhuizen en laat al zijn vrienden achter

Naud is boos, zijn ouders zijn gescheiden

12

Roos gaat over de grens wanneer ze blij is

20

22

Mo is blij en wil blij blijven

bijlagen

26 Helpende gedachten / affirmaties

Positief dagboek 27

28 Blij potje

Wensbriefje 29

30 Terug in het moment: wat zie ik,
voel ik, hoor ik, ruik ik, proef ik?

Voel ik mijn voeten en
billen -oefening 31

32 Ademhalingsoefening

Krachtige, zelfverzekerde houding 33

34 Slaapmeditatie of sprookje

Edelstenen 35

36 Stop -Denk -Doe hulpkaartjes

Zorgenpotje 37

38 In mijn hart -kistje

Hulpkoffertje 39

40 Buiten afkoelen

Welk gevoel zit er
achter je boosheid? 41

42 Emotiemeter kind

Emotiemeter opvoeder 43

44 Kleur

Ontdek je eigen kompas 45

knip- en doe-pagina's
vanaf pagina 46



Voorwoord

Zo speciaal, mijn eerste eigen kinderboek! Ontstaan in een heerlijke flow van creativiteit en enthousiasme. Ik werk al heel wat jaren met kinderen en jongeren. Sinds de opleiding tot energetisch kindercoach voel ik waar mijn passie ligt en welke bijdrage ik te bieden heb aan deze wereld. Door mijn eigen hooggevoeligheid, het verwerken van bepaalde gebeurtenissen en het leren omgaan met mijn gevoel, kan ik kennis delen vanuit zowel mijn eigen ervaringen als vanuit het vak dat ik uitoefen.

Ik vind het mooi om kinderen op te zien bloeien, te zien stralen, hoe ze hun ruimte weer innemen en leren omgaan met zichzelf.

Dit boek biedt erkenning, is praktisch, interactief én creatief. Het is een hulpmiddel. Het kan zijn dat er toch meer hulp nodig is. Dan is een kindercoach er bijvoorbeeld om te helpen.

Hé jij!

De kinderen in dit boek maken verschillende dingen mee, net als jij. Misschien begrijp jij wel hoe sommige kinderen in de verhalen zich voelen en ontdek jij tips die jou ook kunnen helpen.

In ieder verhaal komt een krachtdier voor. Heb je daar ooit van gehoord? Ieder dier heeft een bijzondere kracht en betekenis. Zij kunnen jou iets leren. Heb jij een écht lievelingsdier? Droom je vaker over een bepaald dier of is er een dier dat je op veel plekken tegenkomt? Zoek het maar eens op! Wie weet wil het krachtdier jou iets vertellen.

Wanneer je je rot voelt of het spannend vindt om iets nieuws te leren, helpt het krachtdier jou met zijn bijzondere gave. Dit doet hij door zich te laten zien aan jou. Je kunt dan opzoeken wat het krachtdier betekent en wat hij je wil vertellen.

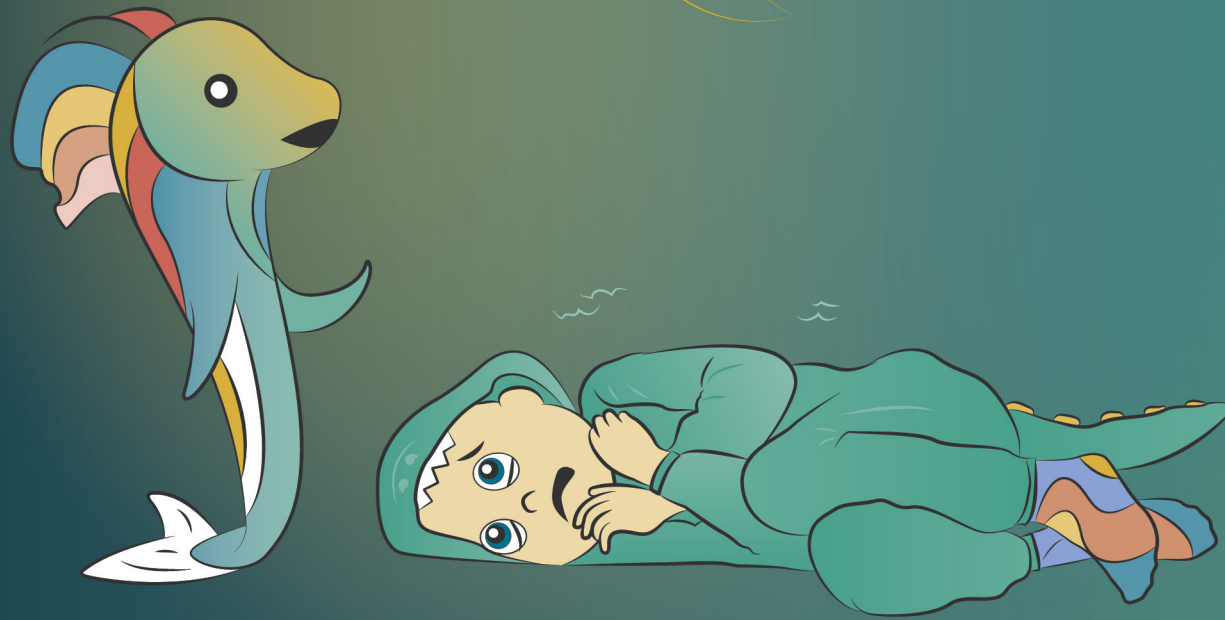
In dit boek ga je op een leuke en gezonde manier leren omgaan met jezelf. We maken allemaal van alles mee. Soms zijn dingen leuk en soms zijn dingen niet leuk. Dat hoort bij het leven. Hoe ga je dan om met jezelf?

In dit boek staan meer dan 30 tips die je helpen op een andere manier om te gaan met de leuke én niet zo leuke dingen.

Succes bij het lezen van dit boek. Ontdek welke verhalen herkenbaar zijn en welke manieren jij kunt uitproberen. Ga snel op zoek naar je eigen kompas!

Betekenis krachtdier forel

Een forel helpt jou wanneer jij je rot voelt. Hij probeert je te helpen door je te troosten en geeft goede tips hoe je kunt omgaan met je rotgevoel. De forel vraagt aan jou om te voelen wat je wel en niet fijn vindt. Laat maar los wat jou niet meer helpt.



Otis is bang in het donker en durft niet te slapen

Als de lamp uit gaat en het donker is, wordt Otis bang. Hij ziet niets en maakt in zijn hoofd allemaal enge verhalen over wat er in zijn kamer zou kunnen gebeuren.

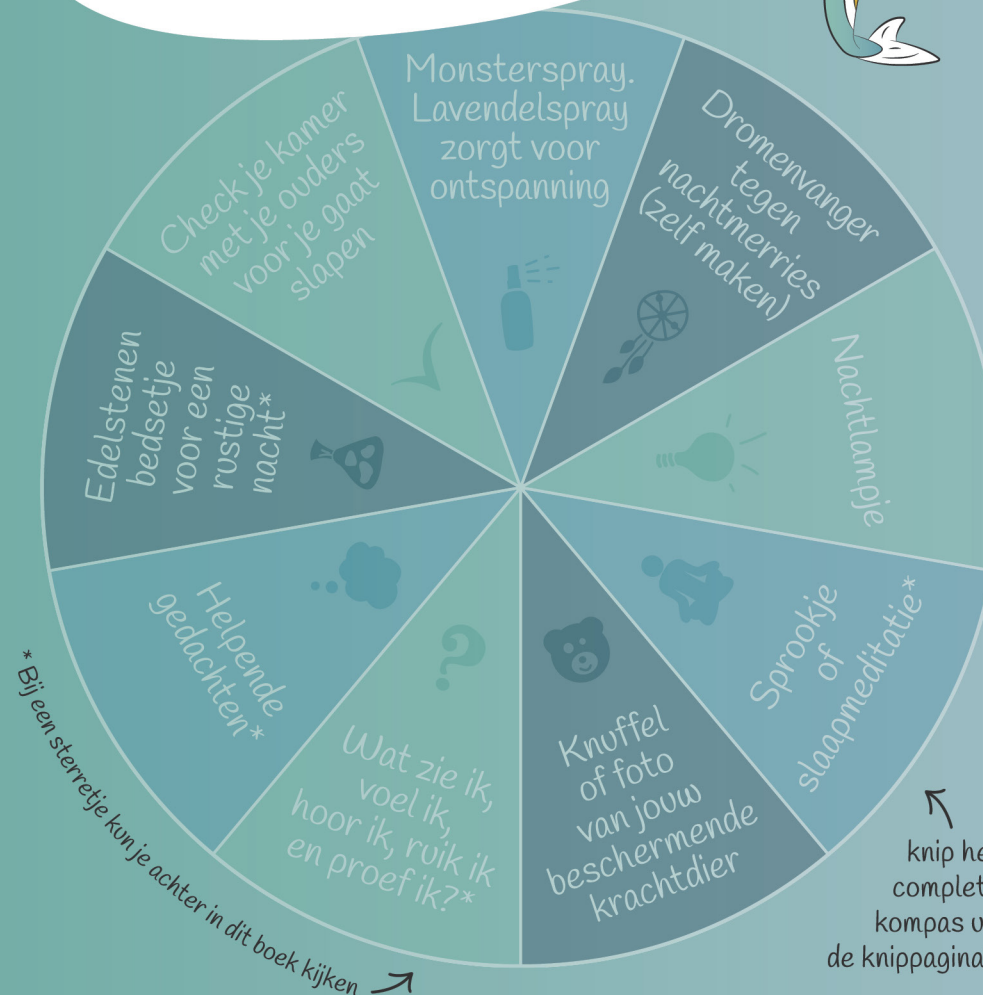
Floris forel ziet de ogen van Otis groter worden wanneer zijn moeder het licht uit doet en naar beneden loopt. Oh nee, Otis is bang en durft écht niet meer te slapen!

'Otis, waar ben je zo bang voor?' vraagt Floris forel. 'Ik hoor allemaal geluiden in het donker,' zegt Otis. 'Daar word ik bang van. Misschien zit er wel iets engs onder mijn bed of in mijn kast.' 'Wat vervelend dat je bang bent en niet weet hoe je jezelf rustig kan maken,' zegt Floris forel, 'want dat zou wel fijn zijn, toch?' Otis knikt met grote bange ogen. 'Ja dat zou fijn zijn.' 'Je kunt jezelf helpen om je weer sterk en veilig te voelen' zegt Floris forel. 'Ik zal je laten zien hoe dat werkt, daardoor zul je vast beter slapen.'

Floris forel geeft Otis een lichtblauwe cirkel waar een draaischijf op zit. Als Otis er aan draait ziet hij allemaal tips die hem kunnen helpen om om te gaan met zijn angst. 'Dankjewel Floris forel!' zegt Otis. 'Wat zal het fijn zijn om niet meer bang te zijn!'

Let's Klets...

- Ben jij ook wel eens bang in het donker? Ja? Wat vind jij daar zo spannend aan?
- Staat op het kompas iets wat jij kunt proberen?
- Weet je misschien nóg iets wat kan helpen?



Stop – Denk – Doe hulpkaartjes

Stop – Denk – Doe is precies zoals het er staat. Eerst nadenken voordat je iets doet. Soms is de volgorde tussen denken en doen wel eens omgedraaid. Achteraf was het toch niet zo handig wat je deed. Maarja, hoe leer je jezelf dat je eerst moet denken voordat je iets doet?



Wanneer helpt deze oefening?

Deze oefening is voor iedereen die achteraf telkens denkt 'ah, niet zo handig'. Bijvoorbeeld wanneer er zomaar ineens woorden uit je mond floepen. Of wanneer je direct iets terug doet / zegt als iemand iets vervelends bij je doet. STOP – DENK – DOE kan je helpen!

Hoe werkt deze oefening?

Maak voor jezelf herinnering kaartjes. Deze kaartjes kun je ophangen op plekken waar je het nodig hebt. Bijvoorbeeld op je school tafeltje, thuis in de keuken of in je woonkamer.

Schrijf op kaartje 1: "STOP"

Bij dit kaartje denk je aan de volgende dingen:

- Even stoppen! Nog niet reageren.
- 3 keer heeeel diep in en uit ademen.
- Misschien heb je meer tijd nodig, dan ga je even uit de situatie. (lees ook: buiten afkoelen, op bladzijde 40).

Schrijf op kaartje 2: "DENK"

Bij dit kaartje denk je aan de volgende dingen:

- Wat gebeurde er precies?
- Wat deed ik toen?
- Wat wil ik eigenlijk?
- Wat is helpend om te doen? Heb ik daar hulp bij nodig?

Schrijf op kaartje 3: "DOE"

Bij dit kaartje denk je aan het volgende:

Weet je wat je voelt en wat helpend is om nu te DOEN? Ja? Dan doe maar.

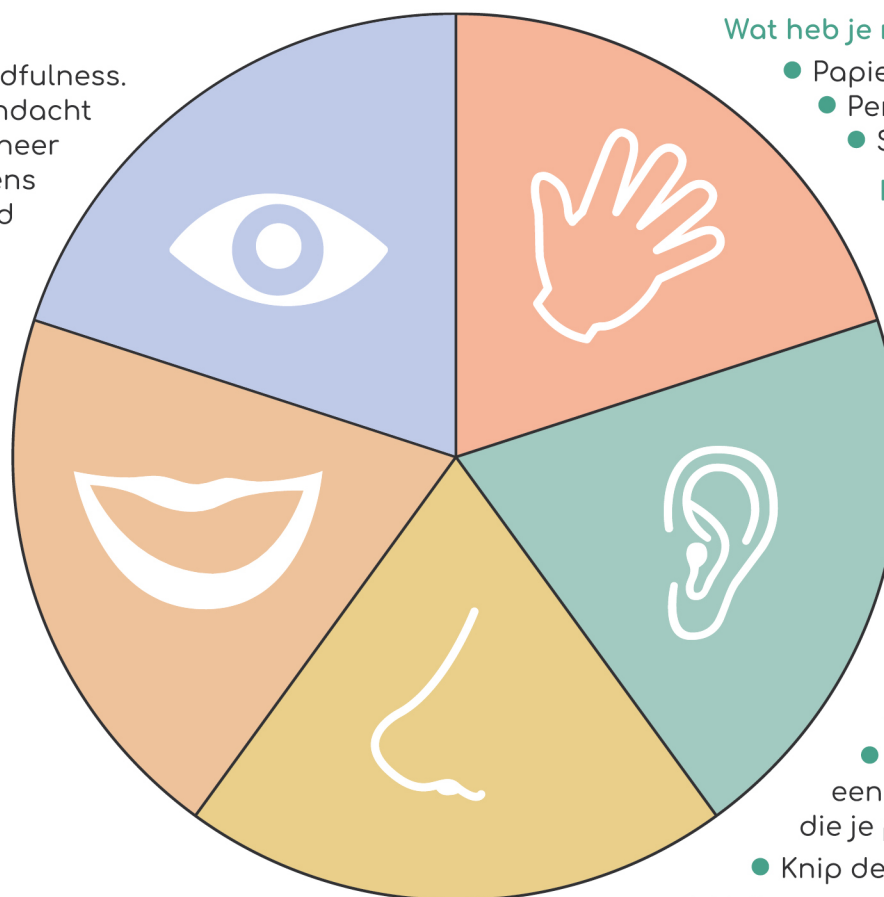
* Kijk ook eens naar: "Emotiemeter", bladzijde 42

Terug in het moment: wat zie ik, voel ik, hoor ik, ruik ik en proef ik?

Dit is een voorbeeld van mindfulness. Mindfulness betekent dat je aandacht gaat naar 'dit moment'. Telkens wanneer het opvalt dat je gedachten ergens anders heen gaan, bijvoorbeeld piekergedachten of rotgevoel, probeer je weer terug te komen bij 'dit moment'. Wat zie ik, voel ik, hoor ik, ruik ik, proef ik.

Wanneer helpt deze oefening?

Deze oefening kun je doen wanneer je bang bent of wanneer je hoofd allemaal vervelende gedachten heeft. Het kan helpen om je hoofd even uit te zetten. Dit kun je op verschillende manieren doen. Dit is één manier.



Hoe werkt deze oefening?

- Teken een cirkel op een papier met 5 pizzapunten in de cirkel
- In de eerste pizzapunt teken je: een oog. Dit betekent: Benoem dingen die je ziet
- In de tweede pizzapunt teken je: een hand. Dit betekent: Benoem dingen die je voelt
- In de derde pizzapunt teken je: een oor. Dit betekent: Benoem dingen die je hoort
- In de vierde pizzapunt teken je: een neus. Dit betekent: Benoem dingen die je ruikt
- In de vijfde pizzapunt teken je: een mond. Dit betekent: Benoem dingen die je proeft

- Knip de cirkel uit

● Telkens wanneer je bang bent of wanneer je hoofd vervelende gedachten heeft, zet jij je gedachten uit: benoem hardop wat je ziet, voelt, hoort, ruikt en proeft.

Ontdek je eigen kompas!

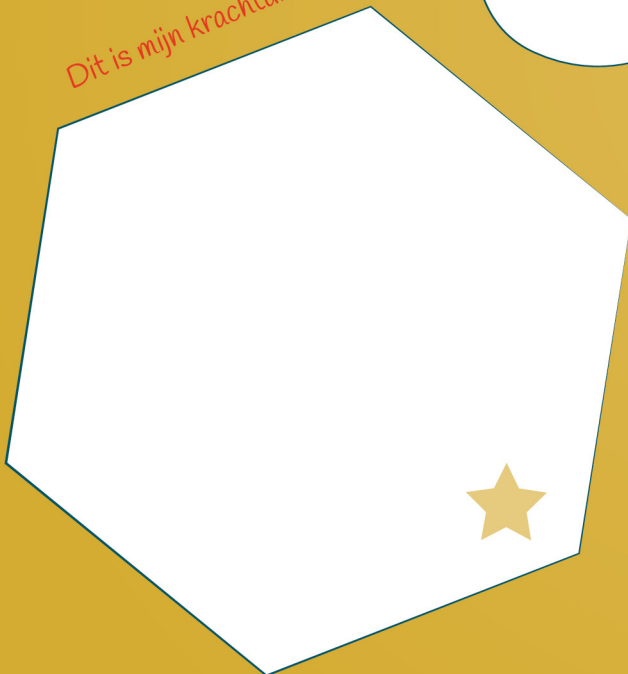
Mijn naam is:



Deze emoties heb ik:



Dit is mijn krachtdier:



Dit zijn dingen die mij helpen:



Jouw eigen kompas!

Wat heb je nodig?

- Schaar
- Splitpen

Hoe werkt het?

- Knip het kompas uit.
- Teken of schrijf wat jou helpt als je boos, bang, blij of verdrietig bent. Wat heb je opgeschreven op bladzijde 45?
- Prik de splitpen in het midden van het linker kompas en vouw de staafjes naar buiten.
- Leg uit aan je vader of moeder, juf of meester waarvoor jij dit kompas hebt gemaakt.
- Gebruik het kompas wanneer jij het nodig hebt.

