

1. Bekijk het eens van een andere kant

1.1	Zwart-witdenken of relativeren	5
	Individuele opdracht 1.1 <i>Wat vind jij?</i>	6
	Groepsopdracht 1.1 <i>Mag je soms stelen?</i>	7
1.2	Optimist of pessimist, positief of negatief	8
	Individuele opdracht 1.2 <i>Optimist of pessimist?</i>	10
	Groepsopdracht 1.2 <i>Zoveel mogelijk lichtpuntjes</i>	10
1.3	Jezelf blijven of je aanpassen	11
	Individuele opdracht 1.3 <i>Wat zou jij doen?</i>	12
	Groepsopdracht 1.3 <i>Goede redenen voor aanpassen of jezelf blijven</i>	13
1.4	Durven dromen of realistische verwachtingen	14
	Individuele opdracht 1.4 <i>Realistisch of niet?</i>	15
	Groepsopdracht 1.4 <i>Wat wil je later worden?</i>	16
1.5	Probleem of nieuwe vaardigheid	17
	Individuele opdracht 1.5 <i>Zoek de vaardigheid</i>	18
	Groepsopdracht 1.5 <i>Nieuw op school</i>	19
1.6	De gulden middenweg	20
	Individuele opdracht 1.6 <i>Hoe kijk jij tegen dingen aan?</i>	20
	Groepsopdracht 1.6 <i>Memory-spel maken</i>	21

2. Hoe voel jij je?

Individuele opdracht 2 <i>Teken je gevoel</i>	24
Groepsopdracht 2 <i>Hoe voelen jullie je?</i>	25

3. Je eigen gebruiksaanwijzing

3.1	Zintuigen	27
	Individuele opdracht 3.1 <i>Wat is jouw sterkste zintuig?</i>	29
	Groepsopdracht 3.1 <i>Hoe zit dat op school?</i>	30
3.2	Aandacht	31
	Individuele opdracht 3.2 <i>Twee positieve dingen</i>	32
	Groepsopdracht 3.2 <i>De kracht van aandacht</i>	32
3.3	Fantasie	33
	Individuele opdracht 3.3 <i>Welke fantasie werkt bij jou?</i>	34
	Groepsopdracht 3.3 <i>Ridiculus!</i>	35
3.4	Omgeving	36
	Individuele opdracht 3.4 <i>Jouw eigen plekje</i>	37
	Groepsopdracht 3.4 <i>De ideale klas</i>	38

3.5	Gezond lichaam	39
	Individuele opdracht 3.5 <i>Hoe gezond is jouw lichaam?</i>	41
	Groepsopdracht 3.5 <i>Maak je school gezonder</i>	42
3.6	Gezond verstand	43
	Individuele opdracht 3.6 <i>Gevoel of verstand?</i>	45
	Groepsopdracht 3.6 <i>Slimme vragen stellen</i>	46

4. Jouw gevoel en dat van anderen

4.1	Gevoelens op elkaar overbrengen	47
	Individuele opdracht 4.1 <i>Bedenk je eigen bescherming</i>	49
	Groepsopdracht 4.1 <i>Verschillende gevoelens in de klas</i>	50
4.2	Aandacht geven en ontvangen	51
	Individuele opdracht 4.2 <i>Kleine moeite, groot plezier</i>	53
	Groepsopdracht 4.2 <i>Zeg iets aardigs over elkaar</i>	54

5. Ik wil meer!

Meer lezen?	56
Meer doen?	57
Meer spelen?	58

Over dit werkboek

Voor je ligt een werkboek over denken en voelen. Meestal krijg je daarover geen les op school. Gedachten en gevoelens heb je toch gewoon, dat hoef je toch niet te leren?

Toch kan het interessant zijn om eens na te denken over nadenken. En het is handig om een paar trucjes te kennen om met gevoelens om te gaan.

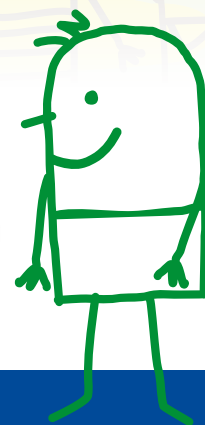
Sommige trucjes ken je natuurlijk al. Bijvoorbeeld je vingers in je oren steken als iemand iets zegt dat je liever niet wilt horen. Of lekker hard rennen als je lang hebt stilgezeten en je lichaam vol zit met energie. Die dingen gaan eigenlijk vanzelf.

Maar er zijn nog meer dingen die je kunt doen. Dingen die beter en langer werken. Dingen waarvan je rustiger of vrolijker kunt worden. Daarover gaat dit werkboek. Er staan ook opdrachten in waarmee je die trucjes kunt oefenen. De individuele opdrachten doe je alleen, de groepsopdrachten samen met anderen.

3. Je eigen gebruiksaanwijzing

Het kan bijvoorbeeld zijn dat je merkt dat je vrolijk wordt van een liedje. Of dat je rustig wordt van naar de wolken kijken. Als je alle trucjes die bij jou werken bij elkaar zet, krijg je een soort gebruiksaanwijzing voor jezelf. Als je je niet fijn voelt, kun je in je eigen gebruiksaanwijzing ideetjes vinden om je beter te gaan voelen. Handig toch?

Als je weet dat je verdrietig of onrustig bent, wil je misschien proberen vrolijker of rustiger te worden. Vaak kan dat op een simpele manier.



Het is niet mogelijk om één gebruiksaanwijzing te maken voor iedereen, want iedereen is anders. De een vindt het bijvoorbeeld heerlijk om na een drukke dag alles stress van zich af te dansen in een drukke disco, terwijl de ander liever de rust opzoekt en met een boek op de bank gaat liggen.

In dit hoofdstuk worden voorbeelden genoemd van dingen waarmee je jezelf vrolijker, rustiger of energiever kunt maken. Hieruit kun je zelf kiezen wat voor jou werkt. Je kunt natuurlijk ook zelf ideeën bedenken.

3.1 Zintuigen

Er zijn allerlei manieren om je zintuigen te gebruiken om je gevoel te beïnvloeden. Je gebruikt dan dus dingen die te maken hebben met horen, zien, ruiken, proeven en voelen.

Voorbeelden van manieren om je zintuigen te gebruiken om je beter te voelen, vind je op de volgende pagina.

- Luister naar een vrolijk liedje als je je somber voelt of naar rustige muziek om te kalmeren.

- Luister naar geluiden uit de natuur om rustig te worden, bijvoorbeeld kabbelend water of fluitende vogels.

- Water kan heel prettig aanvoelen. Neem een douche of ga in bad. Warm water werkt rustgevend, van koud water fris je juist op als je wat actiever wilt worden.

- Kijk naar plaatjes waarvan je een fijn gevoel krijgt. Hang ze op of bewaar ze op plekken waar je ze regelmatig tegenkomt, zodat je vaak kunt genieten van het fijne gevoel. Je kunt ook een collage maken waarop je zulke plaatjes bij elkaar plakt. Maak bijvoorbeeld een wensbord of toekomstbord met plaatjes van dingen die je graag zou willen bereiken (zoals foto's uit een land waar je wel eens naartoe zou willen, een beroep dat je graag wilt gaan uitoefenen of een artiest of sporter die een voorbeeld voor je is).

- Maak gebruik van kleuren, bij het kiezen van je kleding maar ook bij de inrichting van je kamer. Kies je voor rustgevende pasteltinten of voor vrolijke knalkleuren?

- Gebruik zonlicht om energie te krijgen of maak het juist een beetje donker als je tot rust wilt komen.

- Ruik aan iets dat je lekker vindt ruiken. De geur van gras kan je bijvoorbeeld doen denken aan een vrolijke lentedag. Er bestaan geurtjes waarmee je je kamer lekker kunt laten ruiken maar je kunt ook badolie of bodylotion gebruiken.



- Zoek de stilte op om rustig te worden.

- Met proeven moet je oppassen. Iets lekkers kan je een fijn gevoel geven. Veel mensen zoeken dan ook troost in lekker eten en drinken. Maar daar zit wel een risico aan: als je het te vaak doet, kun je er erg dik van worden. Probeer het dus niet te vaak te doen. Als je jezelf verwent met iets lekkers, prop het dan niet te gauw naar binnen maar probeer echt te genieten van de smaak.

- Warmte kan je een prettig en veilig gevoel geven. Als je een zachte pyjama en lekkere pantoffels aantrekt, is het net alsof je jezelf een knuffel geeft.

- Als je de wind door je haren voelt waaien, kun je ook het gevoel krijgen dat je zorgen wegwaaien. Uitwaaien kan goed op het strand, maar ook op de fiets.





Individuele opdracht 3.1 Wat is jouw sterkste zintuig?

Zijn al jouw zintuigen even sterk of heb je een zintuig dat extra goed werkt? Waar merk je dat aan? Vind je het handig of juist vervelend?

Zou je in jouw eigen gebruiksaanwijzing vooral één zintuig gebruiken of denk je dat al je zintuigen geschikt zijn om iets aan je gevoel te veranderen?





Leuke/fijne prikkels op school

Vervelende prikkels op school

30