

Weet je wat spiegelschrift is?

.bləʊdʌŋɡɪŋz ni nɛvɪrɪkɔz zɪ tɪs

Dat is schrijven in spiegelbeeld.

Iemand die dat erg goed kon was Leonardo da Vinci. Hij kon heel veel dingen goed. Da Vinci was bijvoorbeeld schilder, uitvinder, musicus, natuurkundige. En schrijver dus.

Leonardo da Vinci wilde altijd iets nieuws leren. Niet alleen uit boeken, maar ook door dingen te **doen**. 'Als je iets probeert en het lukt niet, leer je dat het op die manier niet werkt. Je moet iets anders verzinnen en dat is juist goed. Als je altijd alles hetzelfde doet, leer je niets.' Logisch, toch?

Al vond hij beweging erg belangrijk, Leonardo dagdroomde ook graag en dan kreeg hij vaak de beste ideeën! Hij maakte natuurlijk ook vervelende dingen mee. Daar leerde hij van door te 'reflecteren'.

Reflecteren???



Sta eens wat vaker stil bij...

jezelf!

Reflecteren is een ander woord voor spiegelen. Door in de 'spiegel naar jezelf te kijken', leer je jezelf kennen: hoe je denkt, wat je voelt, welke emoties je hebt, hoe je op dingen reageert. En dat helpt je om beter om te gaan met (nieuwe) dingen, leuke én vervelende.

Reflectie is lastig, maar je kunt het ontwikkelen. Door regelmatig te oefenen, leer je steeds beter je gevoel, gedachten en gedrag onder woorden te brengen. Spiegelschrift helpt je hierbij!

Door dit iedere dag of een paar keer per week even kort te doen, leer je jezelf goed kennen.

In dit Spiegelschrift is er geen goed of fout antwoord. Je wordt niet beoordeeld.

Het gaat erom dat je:

- verschillende woorden kunt gebruiken om te zeggen wat je voelt
- weet dat je soms blij kunt doen terwijl je verdrietig bent
- je gedachten en gevoel leert herkennen en begrijpen
- weet hoe het eruitziet als je bijvoorbeeld boos bent
- leert wat helpt als je je niet prettig voelt
- oefent met wat je denkt, voelt en doet

Het is trouwens niet de bedoeling dat je nooit meer boos, verdrietig of bang bent. Dat zijn gevoelens die erbij horen in het leven.

96

Welke muziek geeft je een **verdrietig** gevoel?

.....

.....

.....

.....

.....

97

Ben je meestal lang **ontspannen** of is het zo weer voorbij?
Zet een streepje.



duurt
heel lang



zo weer
voorbij



98

Luister naar de muziek.

Hoe klinkt het?

- blij
- boos
- angstig
- verdrietig
- ontspannen

Bestaat er een **geluid** waar je **ontspannen** van wordt?

.....

.....

.....

.....

Luister naar de muziek.

Hoe klinkt het?

- blij
- boos
- angstig
- verdrietig
- ontspannen



Als ik **blij** ben, dan ga ik altijd:

- Zingen
- Dansen
- Lachen
- Naar iemand toe, namelijk
- Kletsen
- Bewegen
- Knuffelen

.....

.....

.....

verdrietiger



Denk aan een
situatie waarin je
verdrietig was.

Schrijf een gedachte op
waardoor je verdriet
erger wordt.

159

Schrijf ook een gedachte
op die helpt om
minder verdrietig
te worden.

**minder
verdrietig**



160

Hoe voel je in je lijf dat je **ontspannen** bent?

Ik **voel** me
vandaag

192

niet

beetje

half

best wel

heel erg

blij



boos



verdrietig



bang



kalm



193

Dit vind ik super
eng om te zien.

194

Hier word ik altijd heel **verdrietig** van.
