

**Invulboek**

# **Eerste hulp bij volle hoofden**



Invulboek vol informatie,  
tips en opdrachten om te  
leren omgaan met je volle  
hoofd.



# Werkboek

# Volle hoofden

Auteur: Els Lambrechts – psychologisch consulent bij de Talententuin

Het werkboek is gemaakt voor persoonlijk gebruik, om samen met je kind mee aan de slag te gaan.

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook.

## Inhoud

|  |    |
|--|----|
| Wie ben ik? .....  | 4  |
| Hoe werkt het in een hoofd? .....                          | 6  |
| Wat gebeurt er in je hoofd als het vol loopt? .....        | 9  |
| Wat kunnen de triggers zijn van een vol hoofd?.....        | 10 |
| Wat zijn jouw triggers?.....                               | 32 |
| Hoe merk jij het wanneer je hoofd vol zit? .....           | 33 |
| Wat kan je doen om je hoofd terug rustiger te maken? ..... | 35 |
| Onze gedachten de baas.....                                | 35 |
| Ontladen .....   | 46 |
| Ontspannen .....   | 49 |
| Omgaan met prikkels.....                                   | 59 |
| Wat mij het best kan helpen bij een vol hoofd .....        | 66 |
| Bijlagen .....   | 67 |

Wie ben ik?

# Wie ben ik?



**Mijn naam is;**

**Ik ben \_\_jaar.**

**Ik woon in \_\_\_\_\_.**

**Mijn school is \_\_\_\_\_ en ik zit  
in het \_\_\_ leerjaar.**

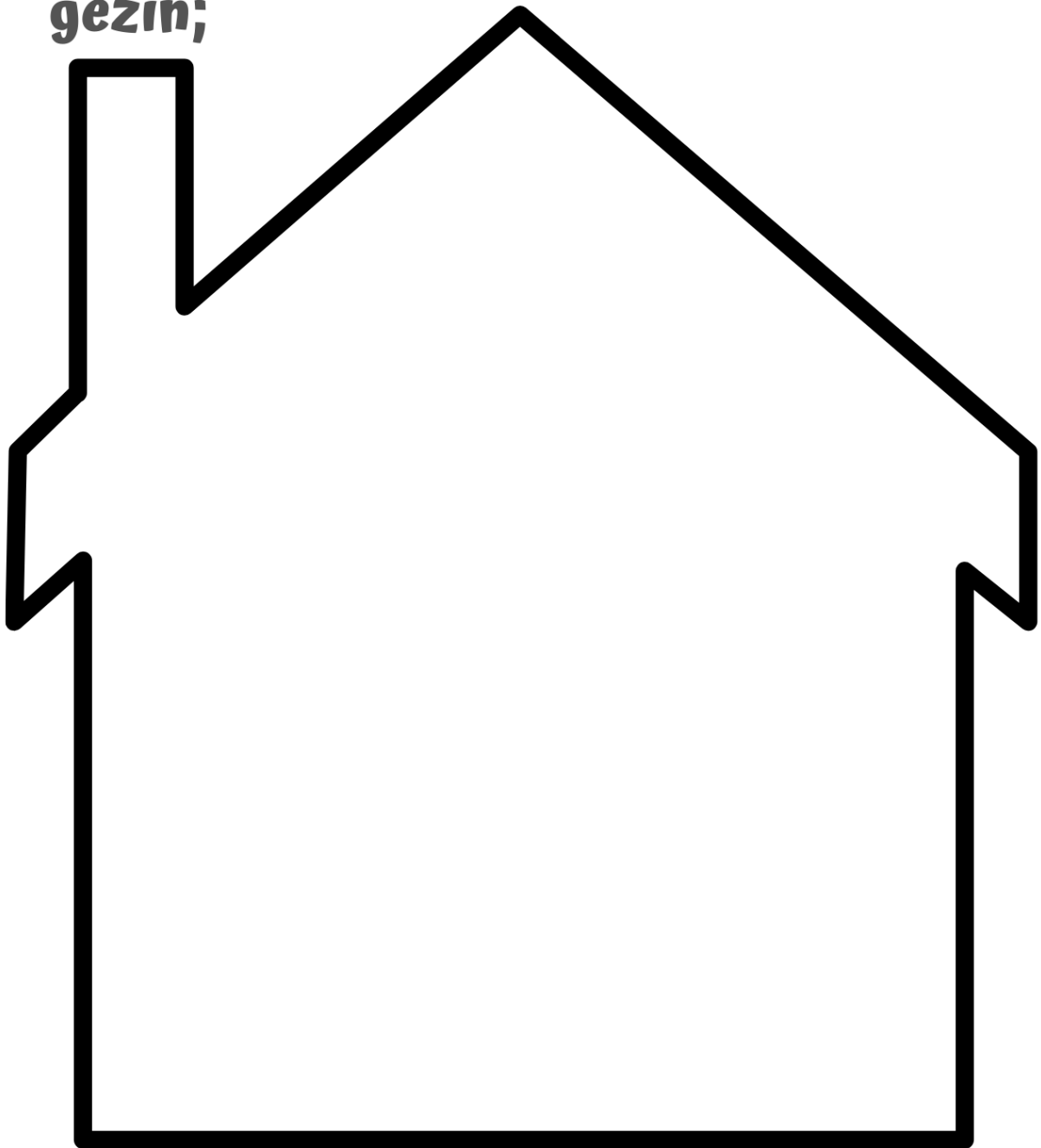
**Mijn hobby's zijn;**

**Mijn lievelingskleur is \_\_\_\_\_.**

**Mijn lievelingseten is \_\_\_\_\_.**

**Mijn lievelingsdier is \_\_\_\_\_.**

**Maak hier een tekening van jouw  
gezin;**

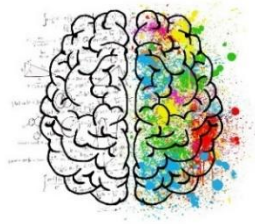


## Hoe werkt het in een hoofd?

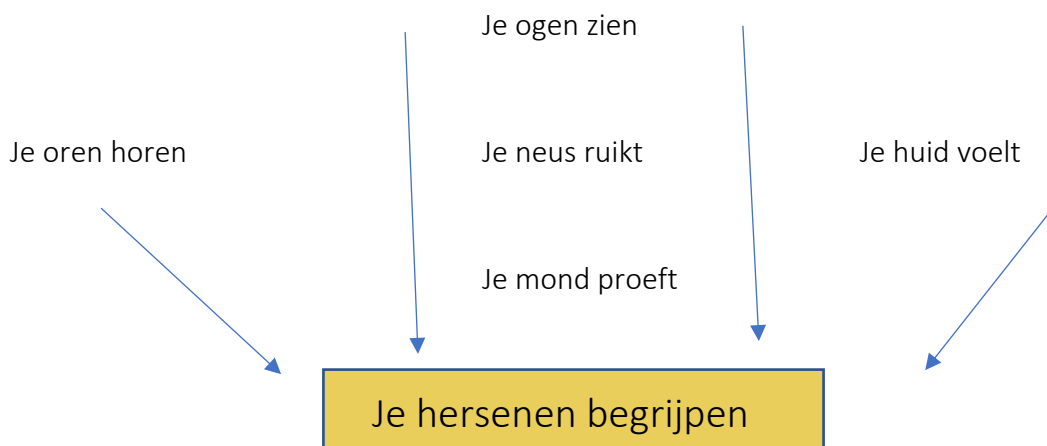
Aan de binnenkant van je hoofd, onder je schedel, zitten de hersenen.

Je kan ze aan de buitenkant niet zien.

Ze zijn ongeveer even groot als twee vuisten en het lijkt op een grijze spaghettibol van 1 tot 3 kg 😊



Je hersenen zijn een soort van supercomputer en zorgen ervoor dat je kan **denken, voelen, hoe je je gedraagt enz.** Ze zorgen ervoor dat je alle berichtjes begrijpt die jouw zintuigen naar hen toesturen. Je zintuigen zijn je ogen, je oren, je neus, je mond en je huid.



Je hersenen krijgen ook nog andere berichtjes binnen: zoals opdrachten van je juf of meester, je gevoelens, taakjes die je mama verwacht die je doet, of je het warm en koud hebt enz...

Al deze berichtjes worden doorgestuurd naar jouw hersenen. Die kunnen het dus best druk hebben, met het begrijpen van al die berichten.

Het begrijpen van die berichten gebeurt in iedereen zijn hersenen op een **eigen manier**.

Iedereen begrijpt de berichtjes die binnenkomen dus op zijn manier.



## Proefje 1: unieke hersenen

Zullen we eens kijken hoe onze hersenen op onze eigen manier werken?



### Dit heb je nodig:

- Minimaal 2 tekenaars, dit mogen er ook meer zijn
- Aantal vellen tekenpapier (zoveel als er tekenaars zijn)
- Stiften of kleurpotloden
- Audiofragment op de online leeromgeving of iemand die onderstaande opdrachten voorleest



### Hoe werkt het?

- De tekenaars tekenen precies wat ze horen, ieder op zijn eigen tekenvel (tekenaars eventueel uit elkaar zetten zodat ze elkaars tekening niet kunnen zien).
- Tekenopdracht:
  - ◆ Teken aan de onderkant van je papier gras
  - ◆ Teken aan de linkerkant van het papier een bruin huis
  - ◆ Teken in het huis 3 ramen en 1 deur
  - ◆ Teken op het dak een schoorsteen waar rook uit komt
  - ◆ Teken rechts op het papier een boom. In de boom hangen 3 rode appels.
  - ◆ Teken links bovenaan het papier wolken.
  - ◆ Teken rechts bovenaan een zon.

De tekenaars hebben precies hetzelfde gehoord maar hebben ze ook precies hetzelfde getekend?

Zie je verschillen in hoe bepaalde dingen getekend zijn?

.....

.....

.....

Ja he?! 😊

Dat komt dus omdat je hersenen deze opdrachtjes helemaal op hun eigen, unieke manier begrepen hebben.

Wij hebben dus allemaal onze eigen manier van dit te begrijpen.  
En we hebben allemaal onze eigen **snelwegen** en **omwegen**.

Een hoofd dat vanbinnen meer snelwegen heeft, kan sneller denken en begrijpen.  
In een hoofd waar er meer omweggetjes zijn, duurt het langer voordat de berichtjes op de juiste plek aankomen.  
Voor denken en begrijpen is er dan wat meer tijd nodig.

Iedereen heeft ze wel allebei: snelwegen en omweggetjes.



### Opdrachtje

**Welke snelwegen en omwegen herken jij bij jezelf?**

(enkele voorbeelden: vrienden maken, knutselen, dingen bedenken, rekenen, lezen, schrijven, tekenen, muziek maken, dansen, turnen, voetballen, namen onthouden, zingen, weetjes over de natuur, de ruimte enz ...)



**Wat zijn jouw snelwegen?**

Teken of schrijf ze hieronder

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|





Wat zijn jouw omwegen?

Teken of schrijf ze hieronder...

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|



Tip! Download mijn e-book rond talenten en ga samen op zoek naar wat jouw ogen doet stralen!

## Wat gebeurt er in je hoofd als het vol loopt?

We hadden het al over onze hersenen en hoe die berichtjes aankrijgen via onze zintuigen. Maar wat gebeurt er nu in ons hoofd wanneer het vol loopt?

We hebben 3 soorten hersenen:



**Het mensenbrein:** om na te kunnen denken, oplossingen te zoeken, goed samen te werken, fijn te spelen enz.



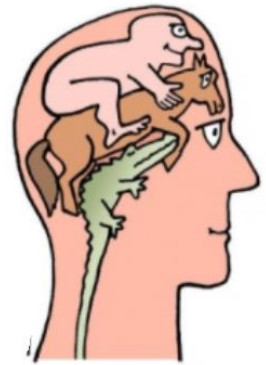
**Het paardenbrein:** hier zitten onze gevoelens: blij, bang, boos en verdrietig



**Het krokodillenbrein:** dit zijn dingen die vanzelf gebeuren, zonder dat we daarover nadenken, wanneer onze hersenen denken dat wij in gevaar zijn.

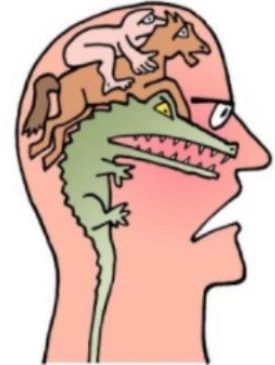
**Leeg hoofd:** de 3 soorten hersenen werken goed samen

- we kunnen goed nadenken, naar oplossingen zoeken en vlot praten over onze gevoelens
- Onze krokodil voelt zich veilig genoeg om wat te slapen maar blijft steeds goed opletten of er geen gevaar is.



**Vol hoofd:** onze krokodil wordt wakker!

- Hij heeft het gevoel dat er gevaar is en wil ons dan beschermen door te gaan vechten, vluchten of bevriezen. Als je dus heel boos wordt of heel hard moet wenen, is je krokodil wakker geworden.
- Het is dan moeilijker om na te denken of te praten. Met een krokodil kan je namelijk niet praten.



We gaan samen kijken waardoor jouw krokodil wakker wordt en hoe we hem terug kunnen laten rusten, zodat hij zich veilig voelt.

## Wat kunnen de triggers zijn van een vol hoofd?

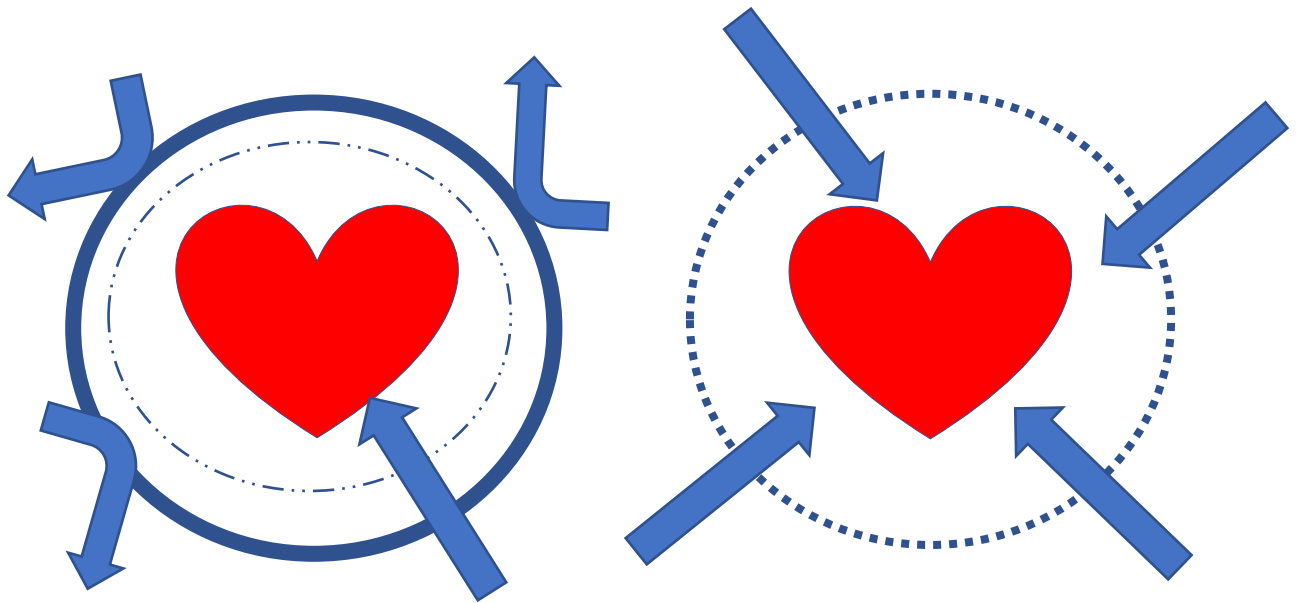
In het volgende stukje gaan we verder bekijken wat jouw volle hoofdje uitlokt en je krokodil dus wakker maakt. Duid telkens op de thermometer aan in hoeverre dit bij jou van toepassing is (1 = niet gevoelig / 10 = supergevoelig)



Je bent heel **prikkelgevoelig**

Wanneer je hoofd heel gevoelig is voor prikkels komen bepaalde berichtjes bij jou harder binnen. De meeste mensen hebben een soort **bescherm laagje**, een filter, waardoor die prikkels van buitenaf niet zo hard aankomen. Bij hele prikkelgevoelige mensen is dit bescherm laagje veel dunner en werkt de filter wat minder goed.

Het prentje hieronder legt het nog wat meer uit: bij de meeste kinderen kaatst het grootste deel van de prikkels (de pijlen) af en komt er soms eentje binnen. Wanneer je heel prikkelgevoelig bent komen bijna alle prikkels even hard binnen:



Wanneer je heel prikkelgevoelig bent geraakt je hoofd dus sneller vol. Indrukken, gebeurtenissen, gevoelens van anderen, enz... komen meer binnen en je hebt tijd nodig om dit te verwerken. Als je niet voldoende de tijd neemt om deze grote hoeveelheid prikkels te verwerken kan je **overprikkeld** geraken.



**Opdracht!**  
Ga op zoek hoe prikkelgevoelig jij bent!



**Hoe doe ik dit?**

1. Kruis eerst per zintuig aan wat jij herkent.
2. Duid daarna op de thermometers aan hoe gevoelig jij bent op dit zintuig

Daar gaan we...

We overlopen verschillende zaken (mogelijke triggers) waardoor jij overprikkeld kan geraken.

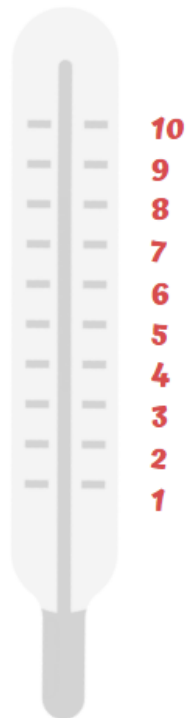


## Op vlak van je ogen

- Ik ben gevoelig aan fel licht
- Ik zie het meteen als er iets anders is in een kamer
- Ik zie snel hoe iemand zich voelt aan hoe die kijkt, beweegt enz...
- Ik merk dingen / details op die iemand anders niet ziet

Hoe gevoelig ben jij op vlak van je ogen?

1 = niet gevoelig / 10 = supergevoelig



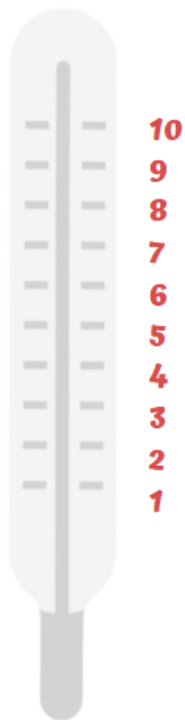


## Op vlak van je oren

- Ik vind geluiden vaak luid
- Hard lawaai kan pijn doen aan mijn oren
- Ik schrik snel van geluiden
- Ik merk details snel op, bv het tikken van een klok, voetstappen

Hoe gevoelig ben jij op vlak van je oren?

1 = niet gevoelig / 10 = supergevoelig



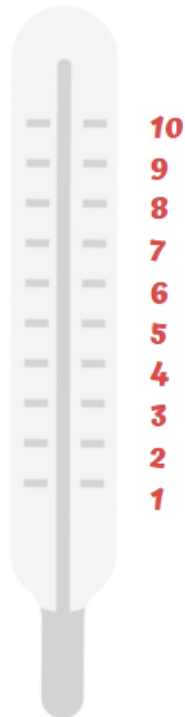


## Op vlak van je neus

- Ik ben gevoelig aan sterke geuren zoals parfum, nagellak,...
- Ik vind snel dat iets stinkt, bv lijm, kaas, benzine
- Ik onderzoek dingen door eraan te ruiken
- Ik ruik geuren al op verre afstand

Hoe gevoelig ben jij op vlak van je neus?

1 = niet gevoelig / 10 = supergevoelig



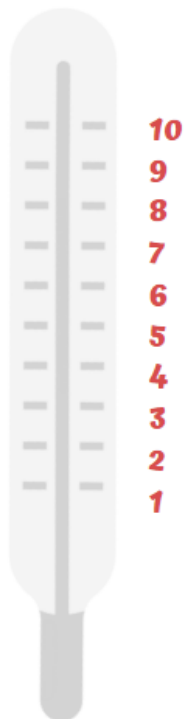


## Op vlak van je huid?

- Ik heb last van een etiketje of stof van mijn trui of shirt
- Ik heb last van een sok die afzakt
- Ik vind bepaalde zaken niet lekker aanvoelen
- Ik vind het niet fijn dat mijn haar of nagels moeten worden geknipt
- Als ik me stoot doet het vaak heel veel pijn

Hoe gevoelig ben jij op vlak van je huid?

1 = niet gevoelig / 10 = supergevoelig



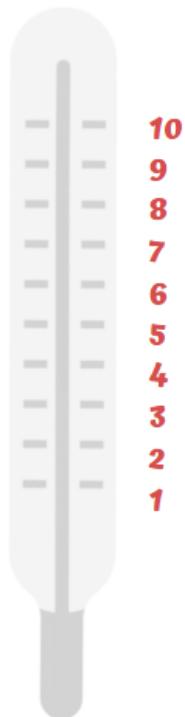


## Op vlak van je mond

- Ik proef het meteen als iets anders smaakt
- Ik vind het vies als er stukjes / brokjes in mijn eten zitten
- Ik krijg soms ineens een vieze smaak in mijn mond
- Ik ben gevoelig aan uitgesproken smaken zoals pikant, zuur,...

Hoe gevoelig ben jij op vlak van je mond?

1 = niet gevoelig / 10 = supergevoelig

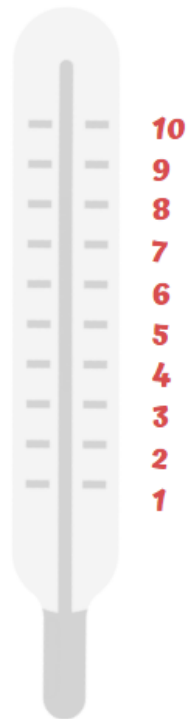




Hoe gevoelig ben jij aan **emotionele prikkels**?

(bv je eigen emoties, die van anderen, de sfeer in de kamer, hoe je mama zich voelt,...)

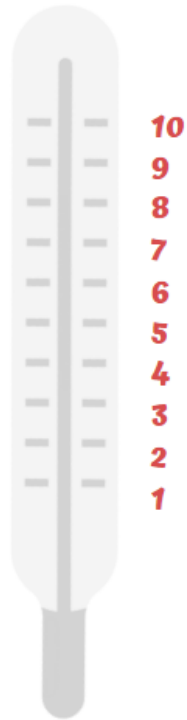
1 = niet gevoelig / 10 = supergevoelig



Hoe gevoelig ben jij aan **sociale prikkels**?

(bv de verwachtingen van anderen of wat jij denkt dat ze verwachten. Hoe jij denkt dat anderen over jou denken, in een grote groep zijn, in de aandacht staan,...)

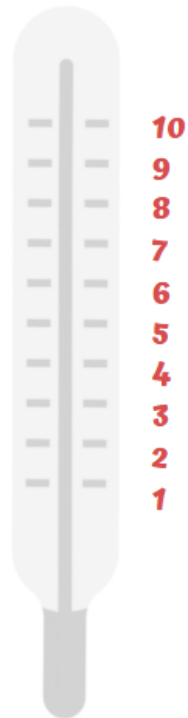
1 = niet gevoelig / 10 = supergevoelig



Hoe gevoelig ben jij aan **cognitieve prikkels**?

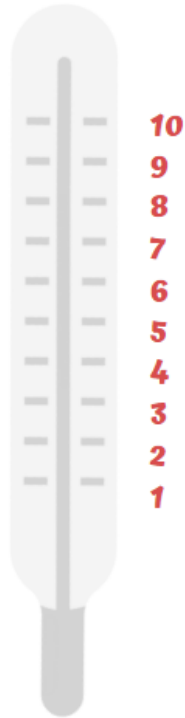
(bv als je moet werken op tijd, als je veel moet onthouden, als je 2 opdrachten tegelijk moet doen,...)

1 = niet gevoelig / 10 = supergevoelig



Hoe gevoelig ben jij aan prikkels die **vanuit je binnenkant** komen? (Bv honger, vermoeidheid, warm, koud,...)

1 = niet gevoelig / 10 = supergevoelig



Op zich kan het ook fijn zijn dit allemaal zo goed te kunnen, en kan dit zeker voordelen hebben, maar het kan lastig zijn als je merkt dat je hoofd er zo snel van vol geraakt...

Verder in het werkboekje gaan we samen kijken hoe we ervoor kunnen zorgen dat je hoofd hier niet meer zo snel van vol loopt.

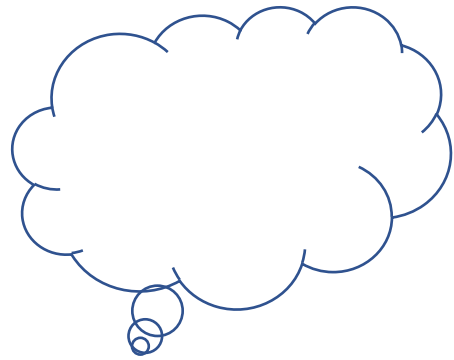
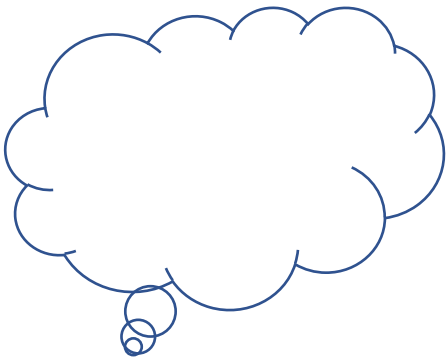


## Je **piekert** veel

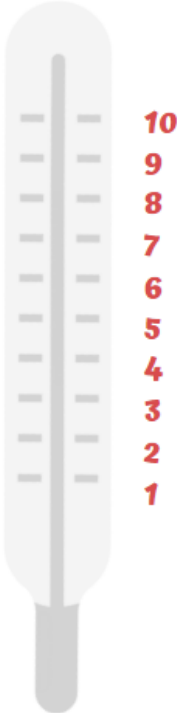
Het is heel normaal dat je wel eens baalt of je zorgen maakt over zaken die moeilijk of spannend zijn. Het is niet mogelijk om altijd positief te denken. Maar als je bijna elke avond in je bed, nog lang ligt na te denken en te piekeren en hierdoor moeilijk in slaap geraakt kan dit heel lastig zijn. Je kan de dingen die overdag gebeuren dan moeilijk loslaten. Je kan blijven nadenken over alles, met een vol hoofd als gevolg.

Kleur hieronder de wolkjes groen als je hier niet over piekert, oranje als je er soms over piekert en rood als je er vaak over piekert.  
Zijn er nog zaken waarover je piekert?  
Zet deze in de lege wolkjes...





Duid nu op de thermometer aan in hoever jij vindt dat je vaak piekert...





## Je hoofd moet nog puzzelen

Het kan zijn dat je hoofd meer tijd nodig heeft om informatie goed te begrijpen en te zien hoe bepaalde dingen samen horen.

Een hoofd waarin een berichtje niet in één keer binnen komt maar telkens in kleine stukjes, geraakt sneller vol. Want pas als alle stukjes zijn afgeleverd begrijpen je hersenen het.



Je hoofd geraakt in de war en de berichtjes staan hierdoor in de file omdat er eerst nog gepuzzeld moet worden.

Hierdoor kunnen 2 opdrachten na elkaar heel moeilijk zijn. Je bent de eerste opdracht nog aan het verwerken en puzzelen waardoor je de andere opdracht niet hebt gehoord.

### 1) Door dezelfde woorden met een andere betekenis

#### Bijvoorbeeld

De juf zegt “we gaan vandaag de tafels oefenen”. De juf bedoelt ‘rekentafels’. Maar als jij dacht aan een tafel waaraan je kan zitten, dan raak je in de war. Dan moet je in je hoofd de weg zoeken waar het berichtje wél naartoe moet. Het duurt dan langer voor je begrepen hebt wat de juf bedoelde.



Waar denk jij aan als je volgende woorden hoort? Je mag dit tekenen of opschrijven.

| Kussen | Bank |
|--------|------|
|        |      |

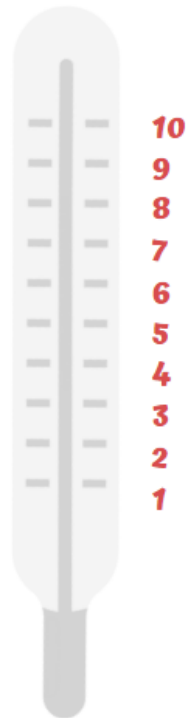
### 2) Gebaren of lichaamstaal die hetzelfde kan betekenen

#### Een voorbeeldje

Als je iemand tegen komt en die steekt zijn hand naar je op. Hij kan je gedag willen zeggen, of stop willen zeggen. Je hoofd heeft dan even tijd nodig om te zoeken wat diegene precies bedoelt.



Je mag op de thermometer aanduiden of je dit herkent:



Zaken gaan **anders dan** je vooraf had **verwacht**

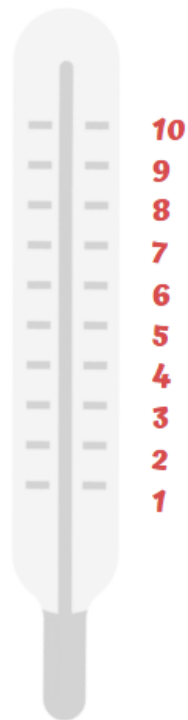
Je hebt het lastig met zaken die anders gaan dan je in je hoofd had.

#### Een voorbeeldje

Je hebt met een vriendje afgesproken maar hij belt het vriendje af omdat hij ziek is. Nu kan jouw plan niet doorgaan zoals jij het in je hoofd had.

Dit kan erg moeilijk en lastig zijn. Je kan jezelf boos, gefrustreerd of verdrietig voelen. Je hoofd moet dan eerst opnieuw rustig worden om een ander plannetje te kunnen bedenken. Hoe we dat doen ga ik je nog leren!

Duid op de thermometer aan in hoever jij hier wel eens last van hebt.



Welke plannetjes kan jij bedenken om zo'n probleem op te lossen?  
Teken of schrijf ze hieronder.



## Je geraakt **snel afgeleid** door **omgevingsprikkels**

Je hoofd is zo aangelegd dat je snel van de hoofdweg afgeraakt. Je gedachten slaan telkens zijweggetjes in en verdwalen daar. Je geraakt soms de weg kwijt en weet niet meer wat je aan het doen was of wat er gevraagd werd.

Denken duurt hierdoor langer en opletten wordt moeilijk.

### Een voorbeeldje:

Je moeder vraagt je om je voetbalschoenen in de kast te zetten.

Je neemt je schoenen en ze doen je denken aan de voetbalmatch van gisteren.

Tijdens het voetballen scheen de zon, de zon is warm.

Als het warm is kan je zwemmen. Zwemmen kan je ook in de zee.

En voor je het weet zijn je gedachten helemaal afgeleid naar de zee.

Je mama vraagt je ondertussen af waarom jouw schoenen nog steeds niet in de kast staan...

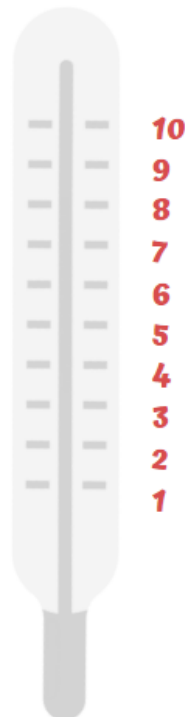
Is dit herkenbaar voor jou?

Droom jij ook wel eens weg tijdens een opdracht in de klas?

Of nadat je mama iets gevraagd heeft?

Of geraak jij ook wel eens de draad kwijt als je iets wil vertellen?

Duid op de thermometer aan of jij hier wel eens last van hebt:





Je vindt **nieuwe situaties** spannend. Of situaties die anders zijn dan anders

Nieuwe situaties zijn vaak spannend. Bv als je voor de eerste keer terug naar school gaat na de vakantie, of als je gaat spelen bij een nieuw vriendje,...

Ook dagen of situaties die anders zijn dan anders kunnen heel spannend zijn.

Bv als sinterklaas naar school komt, of je hebt een turnoptreden of je mag je verkleden op de chiro,...

Je weet dan even niet wat er precies gaat gebeuren en dat kan voor een lastig gevoel zorgen.

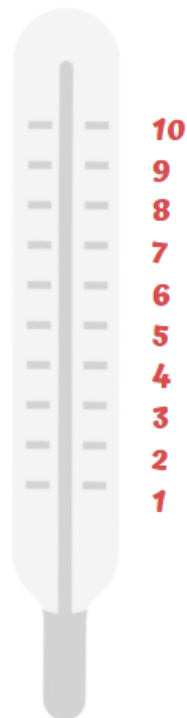
Vind jij dat ook spannend?

Ja

Nee

Antwoordde je 'ja'?

Op de thermometer kan je aangeven hoe spannend je het vindt.





## Je houdt niet van **moetjes**

Op een dag zijn er best veel dingen die moeten. Denk maar aan je aankleden, naar school gaan, je huiswerk maken, opruimen, eten enz. Sommige dingen vind jij waarschijnlijk logisch en oké, maar andere dingen vind je misschien niet zo fijn dat je ze MOET doen of bepaalde regels die jij MOET volgen. En vind je het misschien niet altijd nodig dat het precies op die manier moet...

**Herken jij dat?**

Ja

Nee

**Welke oplossingen kan jij hiervoor bedenken?**

.....  
.....  
.....

Ook moeten kiezen kan soms lastig zijn.

Op een dag zijn er ook heel wat keuzes en het begint 's ochtends al: wat ga je aandoen? Wat eet je als ontbijt? Hoe ga je naar school? Met wie ga je spelen?...

Als je heel veel keuzes moet maken kan dat ook voor een vol hoofd zorgen. Omdat je vaak snel moet kiezen kan blijven twijfelen of je de juiste keuze maakt en ook daarna blijft piekeren over je keuze.

Is dat bij jou ook wel eens?

Ja

Nee



Welke keuzes vind jij soms lastig om te maken?

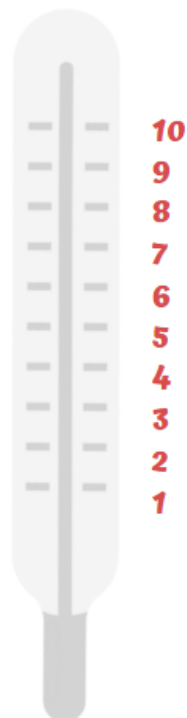
.....  
.....  
.....



Wat kan jou hierbij helpen?

.....  
.....  
.....

Duid op deze thermometer aan hoe lastig jij het hebt met moetjes:





## Je voelt je vaak **niet begrepen**

Soms wil je iets vertellen of duidelijk maken maar komt het er niet zo uit als je zou willen. In jouw hoofd is het super logisch en toch begrijpen anderen je niet of verkeerd.

Soms omdat je wordt afgeleid en de draad van je verhaal kwijt bent,  
soms omdat je niet even snel kan vertellen als je denkt,  
soms omdat je zo boos of verdrietig bent, dat je niet meer rustig kan vertellen.

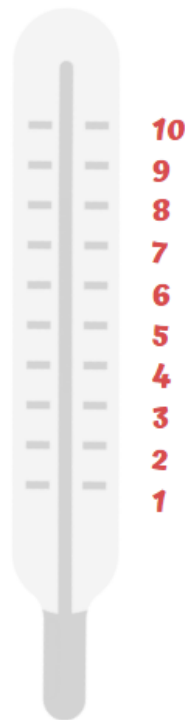
Het kan heel lastig en frustrerend zijn dat ze je niet meteen begrijpen.

Heb jij dat ook wel eens?

Ja

Nee

Duid op deze thermometer aan hoeveel last je daarvan hebt.



We hebben nu alle triggers overlopen die ervoor kunnen zorgen dat jouw hoofd vol loopt. Op het volgende blad kan je nog eens bekijken wat jouw triggers zijn.

Kijk gerust even terug welke thermometers je hebt gekleurd.

Alles hoger dan een 6 kan je een trigger noemen.

## Wat zijn jouw triggers?

We hebben nu alle triggers overlopen die ervoor kunnen zorgen dat jouw hoofd vol loopt. Hieronder kan je aanduiden wat jouw triggers zijn:

|   | Nee | Een beetje | Ja |
|---|-----|------------|----|
| • Ik ben gevoelig aan prikkels  |     |            |    |
| • Ik pieker vaak  |     |            |    |
| • Ik moet vaak nog puzzelen gepuzzeld in mijn hoofd                             |     |            |    |
| • Wanneer de dingen niet gaan zoals ik verwacht had                             |     |            |    |
| • Ik geraak afgeleid door dingen in mijn hoofd of in mijn omgeving              |     |            |    |
| • Ik vind nieuwe situaties spannend of situaties die anders zijn dan anders     |     |            |    |
| • Wanneer ik iets móet doen of afspraken moet volgen vind ik dat heel vervelend |     |            |    |
| • Wanneer anderen me niet of verkeerd begrijpen                                 |     |            |    |



Wist jij dat 1 trigger al genoeg is om je hoofd te doen vol lopen, zeker als je er heel gevoelig voor bent.

Als je er 1 of meerdere hebt aangeduid is het belangrijk dat we manieren en trucjes gaan bedenken om je hoofd langer leeg te houden en weer leeg te maken als het toch vol gelopen is.

Ik ga je daarbij helpen.



## Hoe merk jij het wanneer je hoofd vol zit?

Vink af welke kenmerken of signalen jij herkent bij jezelf en hoe vaak:

|  | Nooit | Regelmatig | Heel vaak |
|--|-------|------------|-----------|
| • Helder nadenken lukt niet meer of kost veel moeite                             |       |            |           |
| • Ik kan niet meer opletten en moeilijker begrijpen wat er gezegd wordt          |       |            |           |
| • Ik kan niet goed uit m'n woorden komen   |       |            |           |
| • Ik vergeet sneller   |       |            |           |
| • Ik heb last van drukte en lawaai om me heen                                    |       |            |           |
| • Ik kan moeilijk inslapen   |       |            |           |
| • Ik heb vaak hoofdpijn, buikpijn  |       |            |           |
| • Ik ben moe in mijn hoofd (zwaar hoofd)   |       |            |           |
| • Ik kan niet tegen veranderingen  |       |            |           |
| • Ik ben onrustig (wiebelig en friemelig)  |       |            |           |
| • Ik vind het moeilijk te stoppen waarmee ik bezig was                           |       |            |           |
| • Ik ben sneller geïrriteerd, kan niet tegen grapjes kunnen en heb sneller ruzie |       |            |           |
| • Hangerig, zeurderig en mopperend   |       |            |           |
| • Ik heb boze buien  |       |            |           |
| • Ik huil sneller  |       |            |           |
| • Ik denk sneller negatief   |       |            |           |



## Oefening

Weet jij zelf nog voorbeelden hoe jij merkt dat je hoofd vol zit?  
Tekenen of schrijf ze hieronder:

|  |
|--|
|  |
|--|



## Oefening

Hoe merken jouw ouders of een andere volwassene die jou goed kent aan jou dat je hoofdje vol geraakt? (Duid ook eventjes aan wie je het gevraagd hebt)

|  |
|--|
| Vader / moeder / grootmoeder / grootvader / leerkracht / ... |
|  |

Na deze oefening weet jij beter waar jouw hoofd door vol loopt (jouw triggers) en hoe je dit merkt aan jezelf (signalen).

Het is zo belangrijk dit te weten want dan kan je hier veel beter op letten.  
Ook je ouders, grootouders, leerkracht enz. kunnen je hierbij helpen.

Wanneer je merkt dat je hoofd vol loopt is het belangrijk even te ontladen of te ontspannen.  
Ik geef je heel wat tips hoe je dit kan doen.

## Wat kan je doen om je hoofd terug rustiger te maken?

Dan gaan we nu eens kijken wat jij kan doen om je hoofd weer leger te maken. Mogelijks weet jij al enkele manieren om rustig te blijven of om met jouw volle hoofd om te gaan. Als je dit nog lastig vindt, zijn hier een heleboel tips op een rijtje, wie weet kan je ze gebruiken.

### Onze gedachten de baas

#### Gebruik je fantasie

De hele dag hebben we gedachten in ons hoofd. Je denkt bv terug aan iets dat je vandaag hebt gedaan of welke leuke dingen je nog wil doen. Deze gedachten spelen de hele dag af in je hoofd, zoals filmpjes op de TV.

Probeer het maar eens uit en sta er bewuster bij stil:

- Ga rustig zitten en sluit je ogen gedurende een minuut.
- Waar dacht je aan?
- Zag je het voor je? Zoals een film?

**Het leuke is, dat je zelf kan kiezen welk filmpje je opzet en bekijkt!  
En dat dit je blijer en meer ontspannen kan maken!**



Ga rustig zitten en denk aan een plek waar je nu zou willen zijn.

Het strand, een pretpark, een ander land of zelfs een andere planeet. Wat hoor, zie en voel je nu? Wat doe je er allemaal? Beeld je nu in dat er iemand aankomt die je heel graag ziet en die je een knuffel geeft. En lieve dingen zegt tegen je.

En? Werkt het?

Voel je hoe deze eigen gemaakte film invloed kan hebben op hoe jij je voelt?

➡ Je kan dit trucje gebruiken wanneer je niet goed kan slapen, wanneer je je zorgen maakt of gewoon om even lekker weg te dromen en je hoofd leeg te maken. Maak je fantasiefilmpje zo gek, grappig en mooi als je zelf wil.

In jouw eigen filmpjes en op jouw plek kan je helemaal jezelf zijn en lekker doen wat je wil.

➡ **Extra tip:** audio "Baas over je netflix-hoofd" op [mindgymvoorkids.nl](http://mindgymvoorkids.nl)  
Audio bij het boek "superkrachten voor je hoofd" < Wouter De Jong

## Visualisaties / meditaties

Door beelden uit je dagelijks leven voor je te zien kom je helemaal tot ontspanning. Het werkt ook heel goed voor het slapengaan!

Je kan je ouders vragen verhaaltjes voor te lezen, je hebt hier hele leuke boekjes voor, oa. Van Relax Kids.

Je kan ook online kindermeditaties terugvinden die je kan afspelen, eventueel met een hoofdtelefoon. Tik bij youtube volgende titels in:

- De Toverspiegel
- Kinder slaapmeditatie: het magischewonderland
- Voor het slapen gaan – Gedachte-Kracht kindermeditatie

Of via spotify:

- Glunderverhalen van de Glundering
- Meditatie voor kinderen

Hieronder vind je een verhaaltje terug dat je ouders kunnen voorlezen.  
Maak daarna onderstaande tekenopdracht \*

## Een rustig plekje

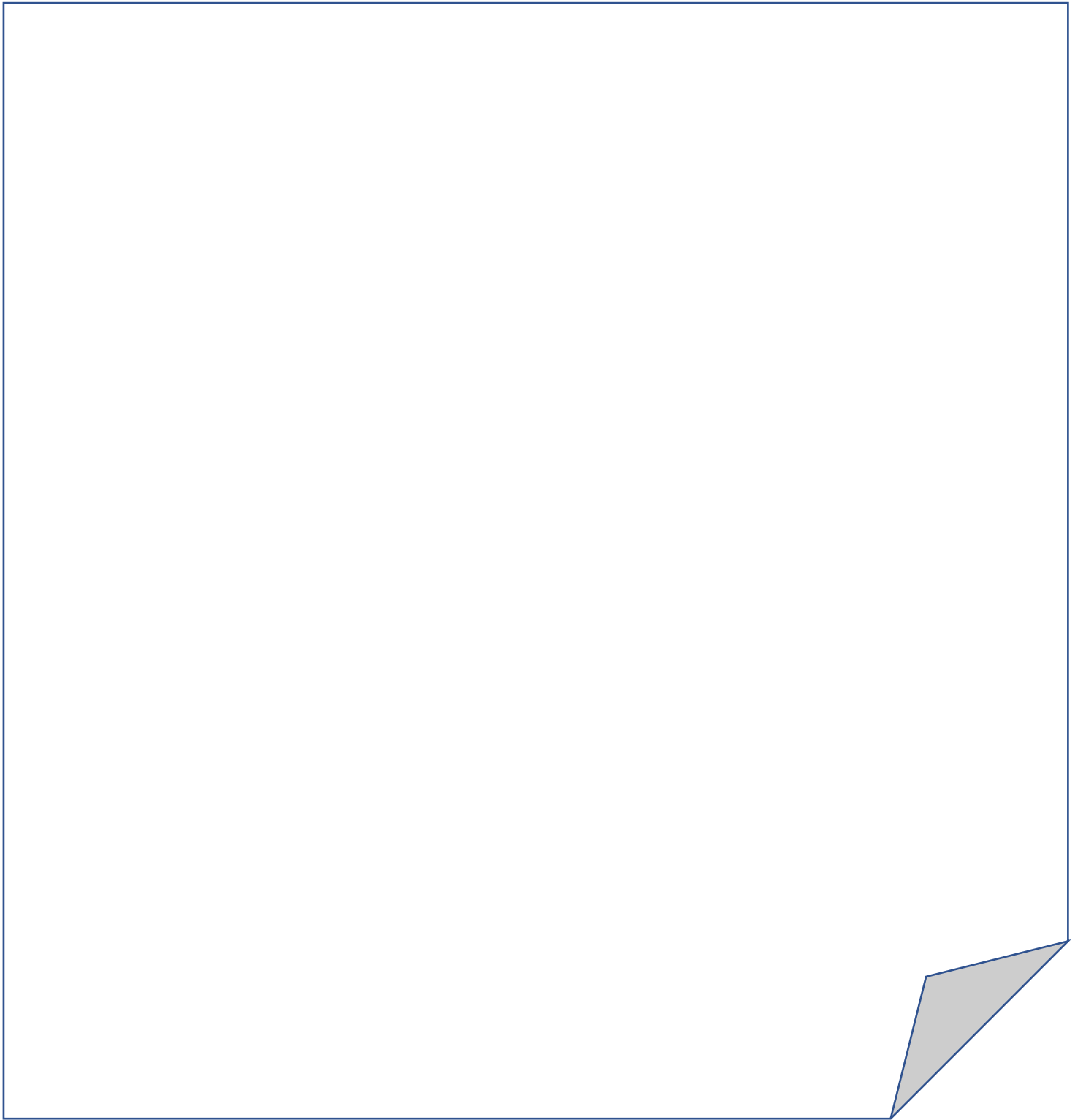
**D**oe je ogen dicht, wees heel stil en stel je voor dat er precies in het midden van je hoofd een plekje is, een heel klein plekje, waar geen enkel geluid en geen enkele beweging is. Het is daar volkomen stil. Dit is jouw eigen geheime plekje en je kunt er altijd naartoe gaan, wanneer je maar wilt.

Er kan niemand binnenkomen, want de deur zit in jouw hoofd en die kan niemand vinden. Het is een plekje waar alleen jij mag komen, elke keer dat je rustig alleen wilt zijn. Het is jouw eigen plek, helemaal privé. Denk je dat je de deur kunt openmaken en daar naar binnen kunt gaan, naar die rustige plek? Het is een heerlijk gevoel om daar zo rustig te zitten in die stilte. Het is zo kalm en stil in je hoofd. Geniet maar van de rust die je daar voelt en haal diep adem. Adem een gevoel van vrede en rust in en adem ook een gevoel van rust en vrede uit. Adem vrede in, adem vrede uit. Het is hier zo veilig en gezellig. Je kunt je gedachten gewoon laten gaan en tot rust laten komen, terwijl jij geniet van die vredige stilte hier. Herhaal in gedachten maar de woorden: Ik ben rustig, ik ben rustig, ik ben rustig. En blijf hier maar zolang je wilt en voel je vredig, vredig. Voel je rustig. Voel je kalm. Voel je stil. Voel je onbeweeglijk. Voel je rustig, voel je rustig, voel je rustig.

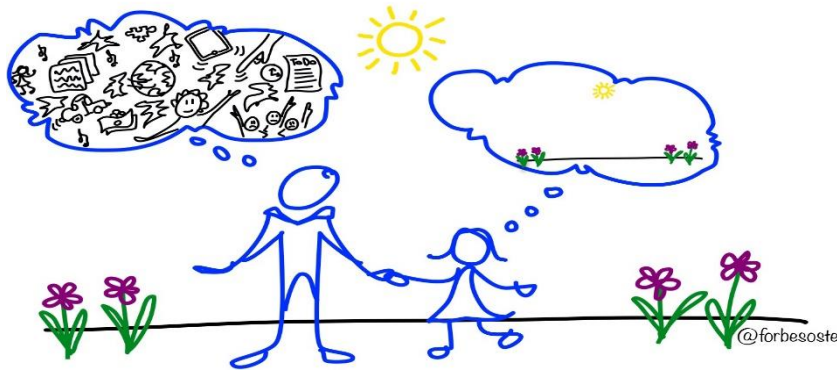
En dan, als je eraan toe bent, beweeg je je vingers en je tenen, je rekt je eens lekker uit en doet je ogen open.

\*Teken nu jouw rustplekje in je hoofd, hieronder of op een apart papier.

Hoe ziet dit plekje eruit? Wat zie je daar? Wat hoor je daar? Wat staat er?



## Mind Full, or Mindful?



Deze foto van Onbekende auteur is gelicentieerd onder CC BY

Nog 2 extra mindful oefeningen, om uit je hoofd te gaan:

- **De bodyscan:** kan heel goed werken, zeker voor het slapengaan. Hierbij ga je even stilstaan bij al je lichaamsdelen en scannen hoe ze aanvoelen: Vraag je ouders maar eens een bodyscan te doen, zij vinden een voorbeeldje terug in hun deel van dit boekje 😊
- **Omgeving scannen:** zoek 5 dingen in de kamer / omgeving die je kan zien, 4 die je kan horen, 3 die je kan ruiken, 2 die je kan voelen en 1 die je kan proeven.

### Helpende en niet-helpende gedachten

We hadden het eerder al over onze gedachten die als filmpjes in ons hoofd spelen. Sommige van deze gedachten helpen ons echt niet verder. Dit zijn dus niet-helpende gedachten. Het zijn zorgenfilmpjes en ze maken ons juist angstig of onzeker.

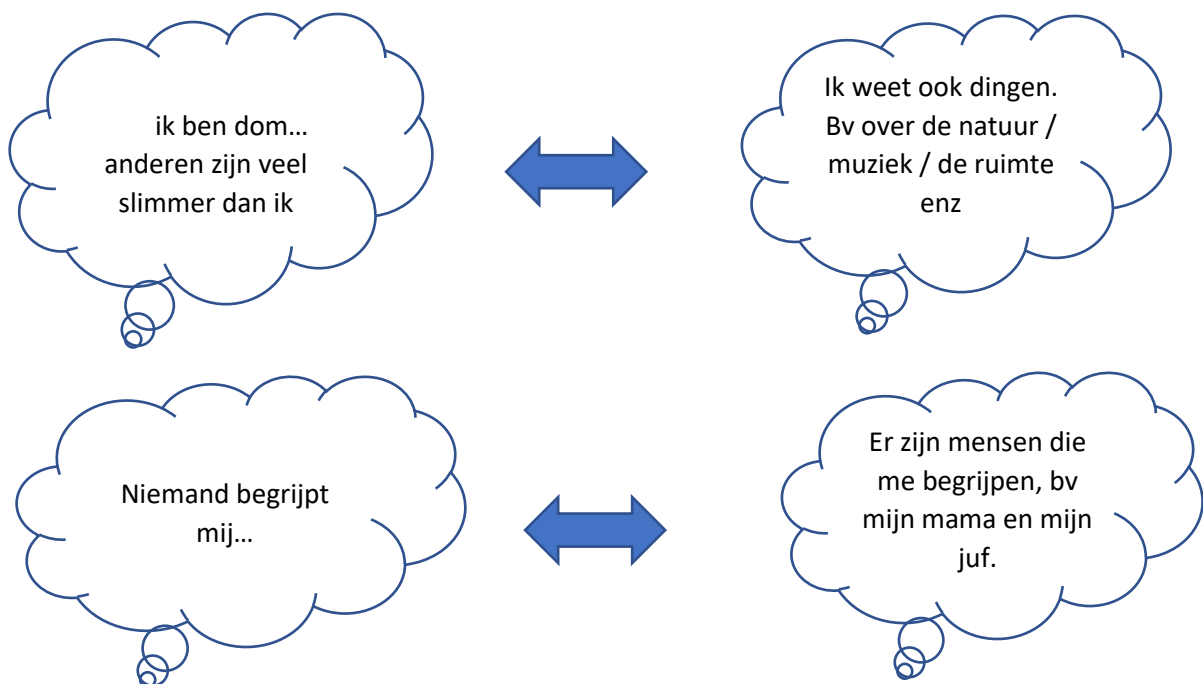
Je voelt je veel beter wanneer je leert deze gedachten op te sporen en ze te vervangen door helpende gedachten.

Hieronder vind je enkele voorbeelden van zo'n **niet-helpende gedachten**:



### Niet-helpende gedachten ombuigen naar helpende gedachten:

Schrijf je niet-helpende gedachten op en probeer er helpende, doch eerlijke gedachten van te maken. Enkele voorbeeldjes:







Kan jij er zelf nog bedenken?

In de bijlage zit een pagina die je kan gebruiken om je niet-helpende gedachten op te sporen en om te buigen naar helpende gedachten. Houd eens gedurende een week je niet helpende gedachten bij en probeer ze om te buigen.

Als je dit nog moeilijk vindt kan je altijd iemand om hulp vragen, je ouders, je leerkracht of een andere helper.

## Je niet-helpende gedachten uitdagen

Wanneer je vaak vervelende gedachten hebt, kan je jezelf deze vragen stellen:

- Is de gedachte die je hebt waar?
- Kan je dat 100% zeker weten?
- Helpt deze gedachte je verder?  
Zo nee, welke gedachte doet dit wel?
- Denken anderen er ook zo over? Wat zou je mama / papa / vriend / leerkracht zeggen?
- Kan je ze de negatieve gedachte omkeren? Zoek 3 voorbeelden waarbij de omkering waar is

.....  
.....  
.....



Wanneer je niet-helpende gedachten te stressvol zijn kan je ze niet zomaar ombuigen of uitdagen. Dan moet je eerst rustiger worden. Verderop geef ik je heel wat tips om tot rust te komen.

## Neem elke dag een piekerkwartiertje



Ga met je ogen dicht op bed liggen en vraag aan je vader/moeder onderstaand verhaaltje voor te lezen, of beluister de audio op de leeromgeving:

*"Doe je ogen dicht en adem rustig in en uit. Stel je een hele mooie schatkist voor. Een grote, zware, houten kist. Met een groot slot erop. Je hebt de sleutel in je hand. Doe in gedachten de grote kist open. Als de kist open is, stop dan al je nare gedachten erin. Wat komt er allemaal in je op? Alles wat je denkt stop je in de kist. Adem diep in en uit. Komt er nog een andere nare gedachte in je op? Stop ook deze in de kist. En nog één en nog één... Zoek nog eens goed in je hoofd of je nog een nare gedachte kunt vinden. Stop ze allemaal in de kist. Als er geen nieuwe gedachten meer in je hoofd opkomen, dan mag je de kist dicht doen. Draai de kist goed op slot. Alle vervelende gedachten zitten nu goed opgesloten."*

De kist blijft vanaf nu dicht en je kunt niet meer aan de gedachten in de kist denken. De kist mag elke dag **15 minuten** open tijdens het piekerkwartiertje.

Dan mag je er weer even aan denken. Spreek met je vader of moeder af wanneer je dat het beste kan doen. Komt er op een ander moment een nare gedachte in je op? Dan probeert die gedachte uit de kist te ontsnappen! Dat mag niet! Stop de gedachte snel weer in de kist en doe hem goed op slot. Alleen tijdens het pieker-kwartiertje mogen ze er even uit.

### Gebruik een piekerdoosje



#### Hoe maak je het?

- Kies en versier een doosje met stickers, verf, stiften,...
- Knip kaartjes uit en schrijf er je piekergedachten overdag op.
- Stop deze in je piekerdoosje
- Tijdens je piekerkwartiertje haal je ze eruit en bespreek je ze samen.
- Als je wil mag hij ze daarna verscheuren

Wil je er zelf eentje knutselen?

Bij de downloads kan je een handleiding vinden om je eigen piekerdoosje te maken.



## Positieve affirmaties

### Af.fir.ma.tie

Een affirmatie is eigenlijk gewoon een gedachte. Dus een positieve affirmatie is een positieve gedachte. Hoe vaker we een bepaalde gedachte hebben en aandacht geven, hoe meer we daarin gaan geloven. Want onze hersenen zijn zo geprogrammeerd dat ze geloven wat we vaak zien of horen en dit heeft een invloed op hoe jij naar jezelf kijkt!

We hebben al geleerd dat we zelf mee kunnen bepalen wat we denken. Daarom is het dus heel belangrijk dat we positieve affirmaties gebruiken

#### Tips:

- Begin een affirmatie steeds met positieve woorden zoals: ik kan, ik ben, ik heb
- Zeg je affirmaties steeds opnieuw, telkens wanneer je eraan denkt
- Zeg een affirmatie juist wanneer je veel negatieve gedachten hebt
- Kijk in de spiegel en zeg de positieve affirmatie luidop
- Schrijf ze in je agenda of dagboek
- Hang de positieve affirmatie op zodat je het elke dag kan zien

Op [www.relaxkidsnederland.nl](http://www.relaxkidsnederland.nl) vind je een affirmatiekalender waaruit je inspiratie kan halen. Deze positieve affirmaties kan je per dag gebruiken.



Ook rond bepaalde gevoelens kan je zo'n affirmaties opzeggen. Enkele voorbeelden:

- Het is oké dat ik me verdrietig voel, ik voel wat ik voel
- Het is normaal dat ik huil als ik verdriet voel, ook al kan ik niet verklaren waarom
- Het is oké om boos te zijn

### Blijf in het hier en nu

Je zit met je hoofd heel vaak bij wat er al gebeurd is of wat er nog moet komen. Je maakt je zorgen over de toets van morgen, denkt terug aan iets wat je vriend gisteren zei, aan de schermtijd die je straks nog te goed hebt enz...

Maar... gisteren is voorbij en straks / morgen moet nog komen. En als je met je hoofd bij gisteren of morgen zit, heb je geen aandacht voor wat er NU is.



### Je adem kan je altijd helpen om terug te keren in NU.

Want je kan je aandacht maar op 1 ding tegelijk richten, wist je dat?! Hierdoor leer je beter omgaan met je emoties en piekergedachten!

Enkele ademhalingsoefeningen:

- Leg je hand op je buik en voel hoe die op en neer gaat door je ademhaling. Adem in door je neus en uit door je mond. In 2 – 3 – 4 en uit 2 – 3 – 4 - 5. Bepaal je eigen tempo en herhaal enkele keren.
- Adem diep in langs je neus en bij het uitademen doe je alsof je een slang bent 'ssss' of een bijtje 'zzzz'.
- Geef je adem door: dit kan je met je hele gezin spelen: de eerste ademt in stilte 3 ademhalingen en telt deze op zijn vingers, dan is de persoon ernaast aan de beurt enz.
- De high 5 is ook een hele toffe! Die vind je terug op pg 53

### Op zoek naar jouw helpers

Wie zijn jouw beste helpers om je hoofd weer rustig te maken? Dit kan één van je ouders zijn, je leerkracht, een tante, een oma, een vriendje,... Die je kan helpen om weer tot rust te komen als je het lastig hebt. Schrijf ze hieronder.

.....  
.....

## Gebruik helpers voor je hoofd



Als je hoofd vol geraakt door ideeën, plannetjes, afspraken die je moet onthouden enz... dan is het handig om ze op te schrijven. Dan zijn ze uit je hoofd en krijg je weer ruimte. Je kan bv een agenda gebruiken, of een kalender, of een briefje schrijven en dit op de spiegel plakken.

Als je altijd veel ideeën hebt kan je een schriftje kopen waarin je ze neer kan schrijven. Leg er eentje naast je bed of naast de wc, waar jij vaak veel ideeën hebt.

Als je bang bent om iets te vergeten kan je altijd aan iemand vragen om je te helpen bij het onthouden.

## Teken je hoofd en ruim op

Hoe ziet jouw hoofd er vanbinnen uit als het vol zit? Teken het maar eens.

In de bijlage zit een afbeelding van je hoofd waarop je het kan tekenen, maar je mag er natuurlijk ook zelf een tekening van maken.

Kijk samen met je helpers wat er allemaal uit je hoofd kan en ruim je hoofd op.

## Ontladen

### Rennen, springen, sporten

Als je hoofdje vol is kan het ook helpen lekker te gaan bewegen. Lopen, springen, rolschaatsen, fietsen, trampolinespringen, boksen op een boksbal, dansen,... Wat jij leuk vindt. Zo verdwijnt de spanning uit je hoofd. Dit heet 'ontladen'.



## Slappe lach

De vrolijkste manier om je hoofd leeg te maken is door te gaan lachen...

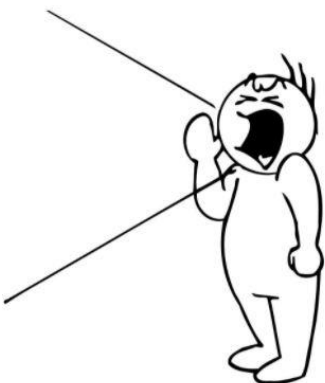
De slappe lach gaat helemaal nergens over en ontstaat als je een tijdje door lacht. Je begint gewoon te lachen en na een tijdje merk je dat je lacht en je lijf slapper worden. Na een paar minuutjes ben je heerlijk ontspannen.



Als je het lastig vindt om zomaar ineens te beginnen lachen kan je enkele hulpmiddeltjes gebruiken:

- Doe alsof je iemand aan de telefoon hebt die iets heel grappigs vertelt
- Ga samen lachen (bv met je mama, broer, vriendje, ... je zal merken dat hard lachen aanstekelijk werkt)
- Denk aan een grappige mop
- Trek gekke bekken, doe dieren na, ga gek lachen, gibberen, ...
- Zoek lachfilmpjes op youtube op 😊

## Ga naar een plek waar je even kan en mag schreeuwen



Om een vol hoofd te ontladen kan schreeuwen / roepen / grommen heerlijk zijn.

Ga wel naar een plekje waar je dit kan doen zonder dat iemand anders er last van heeft.

Heb jij zo'n plekje? Waar is dat?

.....

Als zo'n plekje er niet meteen is kan je dit ook in je fantasie doen: keihard gillen zonder echt geluid te maken.

Soms helpt dit helemaal niet en voel je net dat je hoofd er voller van loopt. Zoek dan andere manieren om je energie eruit te laten of om je hoofd rust te geven.

### Laat je tranen eens goed gaan

Soms voelt je hoofd zo vol dat je wil huilen.

Hou je tranen dan niet in maar laat ze maar lekker komen! Dat is oké!

Het lucht vaak enorm op en maakt je hoofd weer leeg.

Je kan daarna ook gemakkelijker vertellen over datgene waar je hoofd vol mee zat.

Helpt eens goed huilen jou bij een vol hoofd?

 Ja Nee

### Papiertjes scheuren / krassen op papier

Krantenpapier verscheuren, of oude tijdschriften, kleine papiertjes enz kan je helpen ontladen.

Ook met stiften of potloden gewoon even krassen op papier kan je helpen je hoofd even leeg te maken.

Zou dit jou kunnen helpen?

 Ja Nee



## Ontspannen

### Je gezicht zacht maken

Zorg dat je ontspannen zit en als je wil mag je je ogen sluiten. Strijk nu zacht met de ringvingers van beide handen een mooi groot hart over je gezicht.

Je begint vanuit het plekje tussen je wenkbrauwen, hoog over je voorhoofd naar beneden, om je ogen heen en uiteindelijk komen je vingers samen in het puntje onder je kin.

Doe dit een paar keer. Een ander kan het ook voor je doen.

Als je niet wil dat iemand het ziet kan je dit ook in gedachten doen.

### Als een schildpad zijn

Als je hoofd vol zit, trek het dan even terug. Zet je kap even op of laat je hoofd in je armen rusten. Maak een diepe zucht. Zo wordt je hoofd weer rustig.

Denk maar aan een schildpad die in zijn huisje kruipt.

### In een eitje kruipen

Ga op je knieën zitten, met je zitvlak op je hielen. Buig voorover tot je voorhoofd de grond raakt. Je handen op je voeten, schouders en armen ontspannen. Zit je comfortabel?

Adem nu diep in en uit. En voel hoe je rug “groeit” als je inademt en hoe je in de grond wegzakt als je uitademt. Voel je je al rustiger worden?

Neem eens een kijkje naar het filmpje hoe het werkt:

<https://youtu.be/6jVjlfLFrSc>

### Als gekookte spaghetti zijn

Dit werkt goed vlak voor het slapen gaan. Ga op je rug liggen en doe eerst een pakje ongekookte spaghetti na. Adem in en span je lichaam helemaal op, van vingers tot tenen; helemaal uitgestrekt.

Adem dan langzaam uit, breng je armen weer naast je lichaam en ontspan helemaal: net slappe, gekookte spaghetti. Herhaal 5 keer.

Kijk maar eens naar dit filmpje hoe het werkt: [https://youtu.be/zH9O15i\\_8fM](https://youtu.be/zH9O15i_8fM)

Dit kan je ook doen alleen met je vuisten,; eerst opspannen en dan weer ontspannen. Doe dit enkele keren na elkaar en voel hoe je meer ontspannen wordt.

### De high five (ademhaling)

Deze werkt bij vele kinderen erg goed en kan je snel en onopgemerkt toepassen. Dit is hoe het werkt:



Strek je handpalm en 5 vingers uit. Ga nu met de wijsvinger van je andere hand over al je vingers. Vertrek aan de onderkant van je duim en adem in. Op het topje van je duim, ga je met de wijsvinger naar beneden en adem je uit. Zo ga je – inademend en uitademend bij elke vinger – over al je vingers. Een diepe buikademhaling is belangrijk om te ontspannen.

Hier zie je het op een filmpje: <https://youtu.be/5NrD2c6HQ1c>

Je kan ook doen alsof je een blaasbloem wegblaast, vuur spuwt als een draak,...

Als je maar let op je ademhaling, want die is je beste vriend 😊

### Rustig zitten

- Ga ontspannen op een stoel zitten, voeten stevig op de grond
- Of zet je op de grond
- Sluit je ogen en leg je handen losjes op je onderbuik of bovenbenen
- Ga met je aandacht naar je ademhaling; adem 5 keer heel diep in en met lange zuchten ook weer uit.
- Bedenk dat bij elke uitademhaling je hoofd steeds leger stroomt.

### Tot 10 tellen

Tel in jezelf tot 10 en haal diep adem. Je voelt je dan vanzelf rustiger worden.



### Ontspannen onder de douche / in bad

Ga onder de douche staan en stel je voor dat de waterstralen al je zorgen doen wegstromen. Er blijft alleen maar rust over.

Ook een bad kan heel ontspannend werken.  
Je kan er lekker ruikend schuim indoen, een zacht muziekje opzetten,...

## TV / gamen / ipad ,...

Dit kan ook ontspannend werken omdat je even uit je volle hoofd komt MAAR kan alleen een hulpmiddeltje zijn als je ouders dit ook goed vinden.

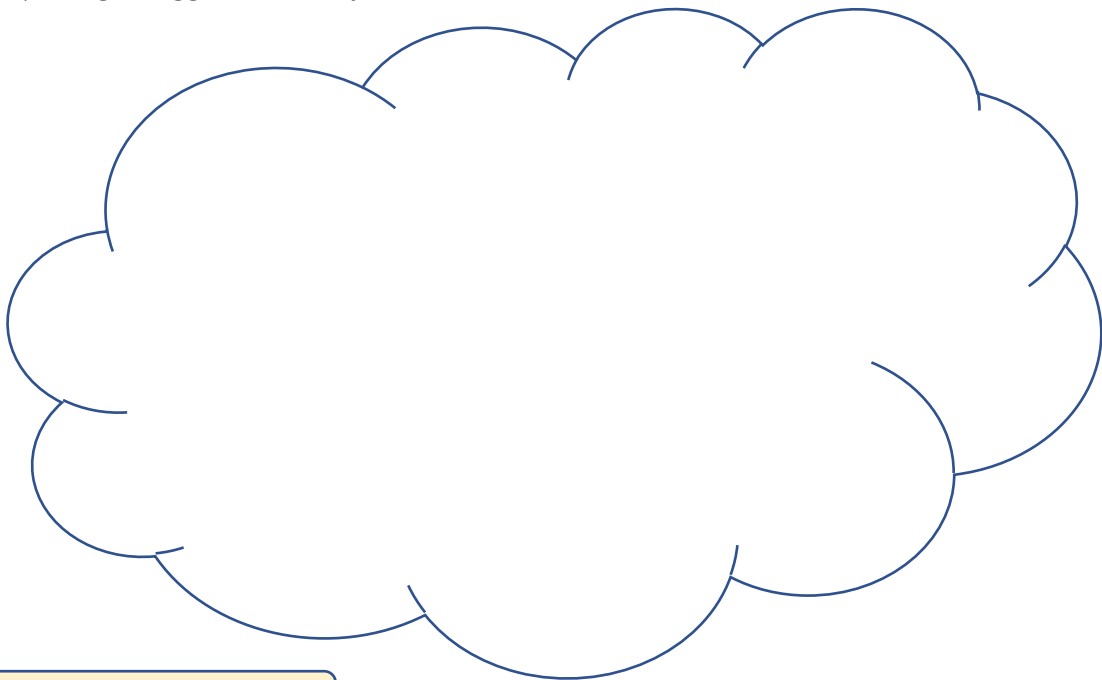
Kies vooral voor een spelletje, activiteit, filmpje dat je goed kent en waar je niet teveel bij hoeft nadenken. En kijk best niet tot vlak voor het slapengaan, het licht is niet goed voor je hoofd en kan voor extra prikkeling zorgen.

## Ga naar buiten

Daglicht en buitenlucht kunnen wonderen doen om volle hoofdjes weer leger te maken. En de natuur nodigt uit om in te spelen en te gaan ontdekken.

Ga naar buiten met een zakje en verzamel daarin dingen uit de natuur die je mooi vindt: veertjes, bloemen, steentjes,... Een wandeling in het bos is ook altijd goed.

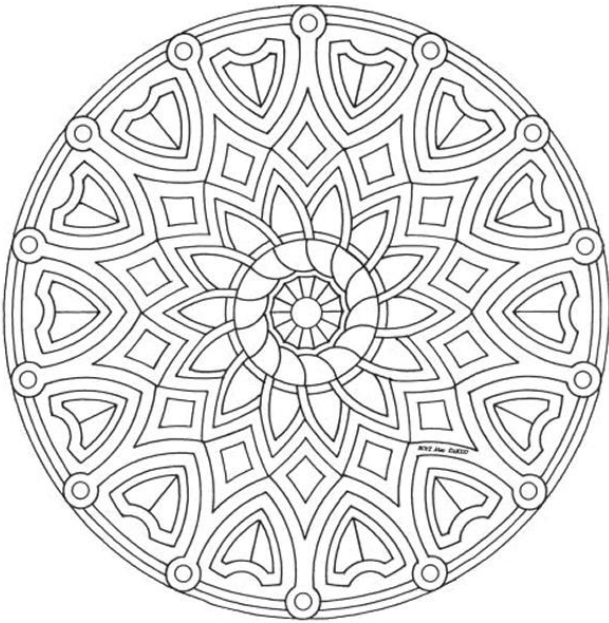
Ga op het gras liggen: Wat zie je allemaal in de wolken?



## Creatief bezig zijn

Voor veel kinderen is creatief bezig zijn een hele goede manier om hun hoofd leeg te maken. Je bent dan bezig met je tekening, knutselwerkje,... waardoor je verder niet in je hoofd hoeft te zitten.

Creatief bezig zijn kan van alles zijn: tekenen, schilderen, knutselen, spelletjes bedenken, kampen bouwen,...



Een mandala inkleuren is hiervoor heel geschikt.

Dit is een speciale figuur die altijd rond is, een middelpunt heeft en als je het papier draait ziet het er aan alle kanten hetzelfde uit.

In de bijlage van dit werkboekje is er nog een mandala toegevoegd die je kan maken.

### Een glitterpot maken

Een glitterpot is een mooie metafoor voor onze gedachten: als je schudt met de pot gaan de glitters allemaal wild door elkaar en is het even chaos. Maar als je de pot even rustig vasthoudt en er niet meer mee schudt worden ze vanzelf ook weer rustig. Zo gaat het ook met onze gedachten en gevoelens. Ze komen soms ineens heel heftig op, maar ze gaan ook weer voorbij.



Hoe maak je een glitterpot?

- Neem een glazen pot
- Vul met water
- Doe er glitters bij
- Een beetje glycerine
- Eventueel een druppeltje ecoline
- En schudden maar 😊



## Maak een chaostekening

Wanneer je hoofd vol zit, kan dit voor chaos zorgen.

Een chaostekening maken is een leuke manier om hiermee aan de slag te gaan;

🍃 In je hoofd is het nu een wirwar van gevoelens en gedachten. Die chaos gaan we op papier zetten.

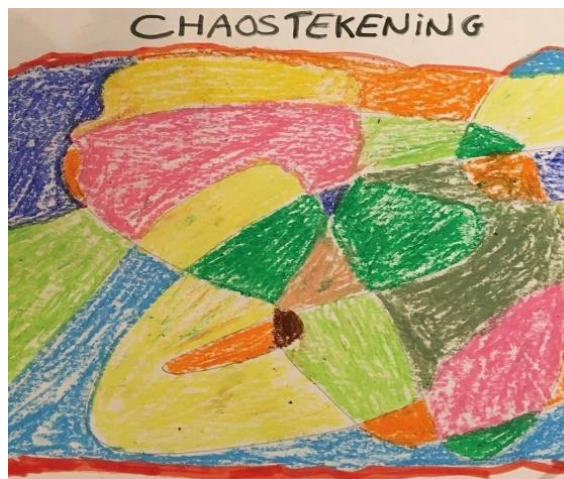
🍃 Zoek een kleur uit, zet de punt van je potlood op je papier en begin aan een lange kronkelige lijn.

🍃 Haal de punt niet van het papier.

🍃 Rond en recht, hoeken en punten, bibberlijnen en golven, allemaal dwars door elkaar heen, over het hele vel papier.

🍃 Op de duur ben je kwijt waar het begin of het einde is. Dan staat de chaos in je hoofd op papier.

Maar ook van chaos kan je iets heel moois maken 🌈



🍃 Alle witte vakjes tussen de lijnen gaan we nu inkleuren.

🍃 Je mag lijnen gerust verlengen of enkele lijnen tot een groter vlak samen nemen.

🍃 Je zal zien hoe een mooi geheel er ontstaat uit deze chaos.

## Bespreek samen de dag

Bv na het eten of voor het slapen gaan. Bespreek de dingen die leuk waren en de vervelende dingen die je hebt meegemaakt. Zit je nog ergens mee? Schrijf het op en als je wil kan je het morgen bespreken met je ouders.

Een dagboekje kan je gebruiken om je dag te overlopen. In de bijlage is er eentje toegevoegd wat je hiervoor zou kunnen gebruiken en ik heb ook een positief dagboekje gemaakt vol met leuke opdrachten en vraagjes.

## Massages

Massages werken heel ontspannend en zorgen ook nog eens voor een fijn contact tussen jou en je mama / papa, broer, zus... Je kan bv iets tekenen op elkaars rug of een masseerverhaaltje uitbeelden (zie hieronder een voorbeeldje).



Word jij graag gemasseerd?

Ja

Nee

Het kan ook zijn dat je het niet zo fijn vindt om aangeraakt te worden.

Dan kan je eventueel ook **jezelf masseren** door bv

- een vuist te maken en zachtjes op je armen en benen te kloppen.
- Je kan je slapen masseren, je nek of je voeten.
- Ook je handen of je schouder kan je met je andere hand masseren.

## Stretchoefeningen

Stretchoefeningen maken je hoofd en lichaam rustig en kunnen de concentratie verscherpen. Het zorgt ervoor dat je sneller tot ontspanning kan komen.

Hieronder zie je op de foto's hoe je de stretchoefeningen moet doen. Onder de foto's zet ik het ook nog eens in woorden zodat jullie het gewoon kunnen nalezen.



**Hoge bomen:** sta rechtop met je armen langs je zij. Adem diep in en buig een been en plaats het op je andere been. Adem weer uit. Adem weer in en strek je armen boven je hoofd met de handpalmen tegen elkaar. Blijf zo 10 tellen staan.

Stel je voor dat je een hoge boom bent en dat je benen helemaal in de grond geworteld zijn. Het bovenste deel van je lijf staat hoog in de lucht. Na 10 tellen wissel je van been.

**Bijzondere berg:** ga rechtop staan, met je rug recht, je benen iets uit elkaar en armen langs je lichaam. Maak je heel lang. Stel je voor dat je op de top van een berg staat en dat je een koel briesje over je gezicht en lijf voelt. Draai je palmen naar voor zodat je het koele briesje erover heen voelt waaien. Sluit je ogen en wees heel stil terwijl je luistert naar je ademhaling.

Dit is een goede oefening om te kalmeren als je je gespannen voelt.

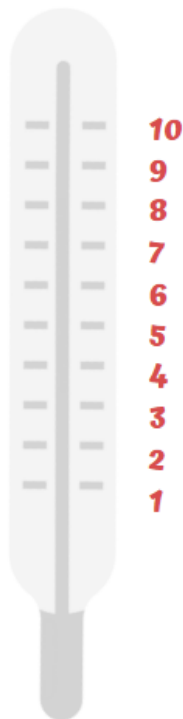
**Vriendelijke vleermuis:** ga met je benen wijd staan en strek je armen wijd uit. Adem diep in en terwijl je uitademt buig je je lichaam vanaf je middel voorover. Houd je benen vast en stel je voor dat je een vleermuis bent die ondersteboven slaapt. Blijf zo heel stil staan terwijl je lichaam zich helemaal strekt. Dit is een goede oefening om de achterkant van je benen te strekken.



**Kalme kat:** ga op handen en knieën zitten. Stel je voor dat je een kat bent. Adem diep in en terwijl je uitademt ontspan je je buik helemaal en laat je deze zakken naar de grond terwijl je je hoofd strekt en je poep omhoog steekt. Nu strek je je rug de andere kant op. Je hoofd gaat omlaag met je kin op de borst en je poep gaat ook weer omlaag. Je rug gaat omhoog zodat je een boog naar boven maakt. Herhaal deze oefening een paar keer langzaam. Houd je ogen gesloten en stel je voor dat je een kat bent die zich uitrekt in het zonnetje.

Deze oefening is goed om je ruggenwervel flexibel te houden en je buik en spijsverteringsstelsel te ontspannen.

#### Laat anderen zien hoe vol je hoofd is



Het is belangrijk dat je anderen laat weten hoe vol je hoofd zit zodat ze hier rekening mee kunnen houden.

Dit kan je doen op een thermometer of door te zeggen dat je hoofd heel vol zit. Je kan het ook aanwijzen.

In de bijlage zijn er 2 gevoelsthermometers toegevoegd die je hiervoor kan gebruiken.

#### Toon aan waar jij de boosheid / het verdriet voelt

Als jij goed leert herkennen waar in je lichaam jij je boosheid of verdriet voelt kan je dit helpen om sneller een hulplannetje te bedenken om weer tot rust te komen.

Je kan dit bijvoorbeeld voelen in je hoofd, in je vuisten, in je buik, op je borst; in je voeten, eigenlijk overal.

Probeer de volgende keer eens goed te voelen waar jij het voelt.

In de bijlage van dit boekje kan je een mannetje terug vinden waar je de plek kan inkleuren (bv je hoofd, je borst enz)

## Dieren of knuffels als helpers



Dieren kunnen je rustig maken.  
Vooral honden en katten hebben dit effect op mensen maar ook andere dieren zoals een konijn, vogel, paard,... kunnen een positieve invloed zijn.

Warm contact maakt mensen namelijk gelukkig. Ook moet je bv een hond alle dagen uitlaten, hierdoor krijg je frisse lucht en beweging. Als je dit fijn vindt kan je aan dieren vertellen waar je hoofd vol mee zit.

Heb jij huisdieren of knuffels die je hierbij kunnen helpen?  
Hoe kunnen zij je helpen?

.....  
.....

## Woordzoekers

Woordzoekers kunnen je ook helpen rustig te worden omdat je dan even ergens helemaal anders aan denkt.

In de bijlage zit er eentje over gevoelens toegevoegd.

Zou dit jou kunnen helpen?

Ja

Nee

## Omgaan met prikkels

### Tips om met prikkels om te gaan

Soms kun je weglopen van prikkels waar je last van hebt of wil je ze laten verdwijnen, maar dat kan niet altijd. Het is daarom ook belangrijk om te leren omgaan met prikkels. Hier vind je een paar leuke ideetjes en tips om ermee te leren omgaan. Misschien kun je zelf nog meer leuke ideeën bedenken!

Als jij eerder in het werkboekje had aangeduid dat jij gevoelige zintuigen hebt (=ogen, oren, neus, mond en huid) zal je zeker iets hebben aan de volgende tips.



Kruis aan welke tips jou zouden kunnen helpen



Wat kan je doen bij gevoelige ogen?

- Bij te fel (zon)licht kan je een zonnebril opzetten of de gordijnen dicht doen
- Wanneer je in de klas wordt afgeleid door wat er om je heen gebeurt kan je een schermpje zetten, zo weinig mogelijk op je bank leggen, niet de dichtbij een raam gaan zitten enz...



Wat kan je doen bij gevoelige oren?

- Hoofdtelefoon of oordopjes kunnen helpen om geluiden te dempen
- Zachte muziek of bv natuurgeluiden kunnen helpen om tot rust te komen
- Je kan ook met iemand praten over wat je allemaal hoort
- Zet harde of irritante geluiden om naar een beat



### Wat kan je doen bij een gevoelige neus?

- Je kan een lekker geurtje op een zakdoek doen en meenemen in je broekzak (bv parfum van mama)
- Je kan ook een knuffel of iets anders met een eigen geur meenemen
- Als er iets in huis is dat je echt vindt stinken kan je dit bespreken met je ouders. Misschien kan het wel weg of verder uit jouw buurt worden gelegd.



### Wat kan je doen bij een gevoelige mond?

- Je kan extra kleine hapjes nemen
- Tussendoor water drinken helpt ook vaak
- Zorg dat je een muntje bij hebt voor als je een vies smaakje in je mond hebt



### Wat kan je doen bij een gevoelige huid?

- Je kan vragen om etiketjes uit je kleding te knippen.
- Ontdek zelf even welke stof je lekker vindt zitten.
- Draag kledingstukken die lekker zitten (bv geen knopen aan je broek, liever losse truien, geen te korte sokken,...)



Heb je zelf ook nog leuke ideetjes om met prikkels om te leren gaan?

Teken of schrijf ze hieronder

### Voorspelbaarheid zoeken / vragen stellen

In een nieuwe situatie krijg je meer prikkels dan normaal.

Je weet nog niet hoe het eruitziet en wat je kunt verwachten. Dan kan het helpen om op voorhand al voorspelbaarheid te zoeken of vragen te stellen bij nieuwe situaties.

Bijvoorbeeld op vakantie, op een verjaardag, een feestje, als je ergens naartoe gaat waar je nog nooit eerder geweest bent?

### Wat helpt jou bij een vakantie?

Een aantal tips:

- weten waar je naartoe gaat
- op internet plaatjes zoeken zodat je weet hoe het eruitziet
- naar een rustige plek op vakantie gaan
- iets vertrouwds van thuis meenemen
- op vakantie een vaste dagindeling of een plekje zoeken waar je je kunt terugtrekken.



Schrijf hier op wat jou zou kunnen helpen:

.....

.....

## Wat helpt jou bij een verjaardag of feestje?

Een aantal tips:

- van tevoren vragen hoe het zal gaan en wie er komt
- afspreken waar je je kunt terugtrekken indien nodig
- tijdens het feestje diep in- en uitademen om rustig te worden
- niet te lang blijven
- soms even bij een volwassene gaan zitten
- goed op je eigen signalen letten



Schrijf hier op wat jou zou kunnen helpen:

.....  
.....

## Wat helpt jou als je ergens naartoe gaat waar je nog nooit eerder geweest bent?

Een aantal tips:

- vragen stellen zodat ik weet wat ik kan verwachten
- alvast een keer gaan kijken
- zorgen dat papa of mama er de eerste keer bij is
- het gewoon doen
- rustig in- en uitademen
- denken aan wat ik allemaal goed kan



Schrijf hier op wat jou zou kunnen helpen:

.....  
.....

## Rustige favoriete plek

Als je de hele dag veel prikkels binnenkrijgt, kun je daar heel moe van worden of juist heel druk. Het kan dan fijn zijn om je terug te trekken op een fijn plekje. Zeker als je overprikkeld bent. Het helpt dan om even alleen te zijn. Je krijgt dan even minder prikkels en kan weer rustig worden.

➔ Waar voel jij je fijn? Dit kan buiten zijn, op je slaapkamer, op de wc,...

.....

Je kan ook een rustplekje maken in huis met kussens en dekens.

Waar je spulletjes weglegt die jou kunnen helpen om je hoofd tot rust te brengen. Bv tekenpapier, pop its, rustige muziek, boekjes, papier om te krassen of te scheuren,...

Hoe moet jouw rustplekje eruit zien? Wat moet er liggen?

Teken of schrijf het hieronder.



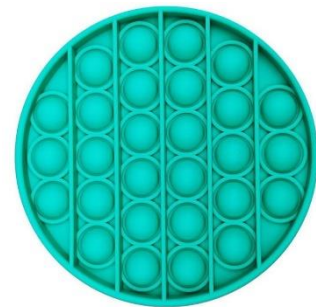
## Friemelspeelgoed of “fidget toys”

Met een vol hoofd wordt opletten en je concentreren (in de klas) vaak moeilijker. Met iets in je hand om te friemelen lukt het soms beter.

Als ik dit aan kinderen vertel vragen ze vaak ‘mag het ook iets anders zijn? Een pop it bijvoorbeeld?’.

Ja dat mag ook 😊 Als het je maar helpt om beter op te letten. Tegenwoordig zijn er al veel “friemelspeelgoedjes”.

Bv tangles, kneedgum, spinner,... kunnen hierbij helpen.



Zou dit jou kunnen helpen? Zo ja, wat?

.....  
.....

## Ontprikken met je zintuigen

Wanneer je hoofd vol zit kan je je zintuigen ook gebruiken om tot rust te komen.

Enkele voorbeeldjes:

- Door rijst gaan met de handen
- Met blote voeten door zacht zand
- Geuren die rust brengen
- Een lavalamp om naar te kijken
- Kauen, fluiten, op iets bijten / sabbelen, blazen



### Gebruik ritme

Ritme en beweging kan je ook helpen om rustiger te worden.  
Probeer maar eens uit of het jou kan helpen:

- Schommelstoel
- Hangmat
- Dansen / bewegen op muziek

Weet jij zelf nog meer tips om je hoofd rustig te maken?



## Wat mij het best kan helpen bij een vol hoofd

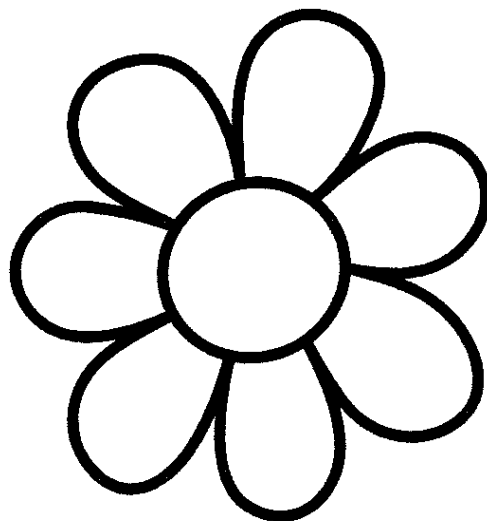
Hier kan je invullen van welke dingen jij rustig en ontspannen wordt of de trucjes die jij wil gaan uitproberen de komende weken.

Kijk nog eens rustig terug en schrijf ze hieronder neer.

|    |
|----|
| 1  |
| 2  |
| 3  |
| 4  |
| 5  |
| 6  |
| 7  |
| 8  |
| 9  |
| 10 |

Maak deze visueel door ze bijvoorbeeld op kaarten te schrijven en op te hangen of noteer ze op de bloem in de bijlage en zorg dat je het dicht bij de hand hebt.

Zo kan je zelf leren inschatten wat je kan helpen wanneer je hoofd vol zit.



# Bijlagen

## Woordzoeker

|             |            |            |           |
|-------------|------------|------------|-----------|
| Blij        | Ongelukkig | Opgewonden | Nerveus   |
| Boos        | Onzeker    | Ontspannen | Beledigd  |
| Bang        | Verdrietig | Schuldig   | Verward   |
| Angstig     | Rusteloos  | Beschaamd  | Overstuur |
| Chagrijnig  | Somber     | Verlegen   | Woedend   |
| Gespannen   | Rustig     | Ongerust   |           |
| Zenuwachtig | Treurig    |            |           |

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| N | S | V | B | O | N | Z | E | K | E | R | G | P | O | X | C | B |
| V | W | W | A | E | R | K | G | T | S | J | B | J | V | B | N | E |
| M | D | V | N | F | R | U | S | T | I | G | V | O | E | L | K | S |
| K | P | N | G | V | W | S | M | I | T | R | E | U | R | I | G | C |
| F | O | M | P | B | R | U | S | T | E | L | O | O | S | J | A | H |
| Z | P | R | H | S | C | H | U | L | D | I | G | P | T | J | Q | A |
| D | G | F | N | S | H | E | B | G | S | O | C | E | U | H | Z | A |
| F | E | B | D | O | A | R | Z | E | W | M | S | F | U | F | E | M |
| P | W | E | T | J | G | T | X | S | O | M | B | E | R | D | N | D |
| V | O | L | G | U | R | G | U | P | E | A | N | W | A | U | U | W |
| E | N | E | B | R | I | V | H | A | D | B | T | R | C | J | W | V |
| R | D | D | O | F | J | C | P | N | E | R | V | E | U | S | A | E |
| W | E | I | O | Q | N | U | L | N | N | N | L | T | E | F | C | R |
| A | N | G | S | T | I | G | P | E | D | H | D | H | O | Z | H | L |
| R | S | D | P | C | G | I | O | N | G | E | R | U | S | T | T | E |
| D | W | G | H | J | A | O | V | E | R | D | R | I | E | T | I | G |
| S | O | N | T | S | P | A | N | N | E | N | B | P | A | L | G | E |
| C | E | R | M | O | N | G | E | L | U | K | K | I | G | L | W | N |

## Gevoelsthermometer

Deze kan je gebruiken om te laten zien hoe vol je hoofd zit.

Deze gevoels (thermo) meters kunnen worden afgedrukt en ingekleurd. Je kan degene kiezen die je het leukst vindt.

Bij de eerste gevoelsmeter mag je het zonnetje en de twee vakjes erboven **groen** kleuren.

De volgende 4 vakjes mogen **oranje** worden gekleurd.

De laatste 2 en het donderwolkje mag je **rood** kleuren.

Bij de tweede gevoelsthermometer mag je tot 50% **groen** kleuren, van 50% tot 70% **oranje** en van 70% tot 100% **rood**.

➔ Van zodra je oranje wordt is het de bedoeling dat je een hulpplan bedenkt uit je eigen gekozen tips of hierover nadenkt met je helpers.

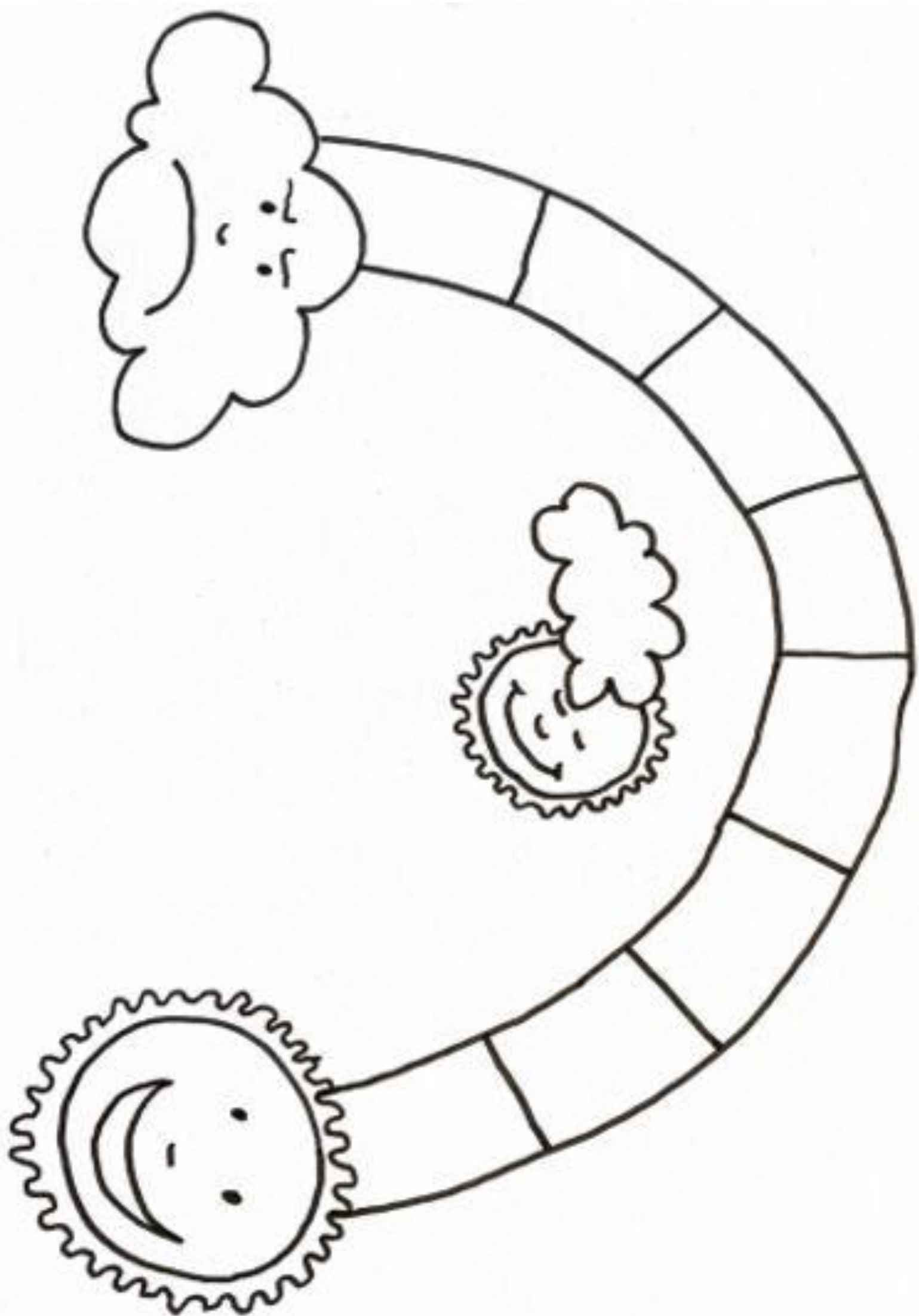
**Groen** = leeg hoofd, blij, oké, kalm,

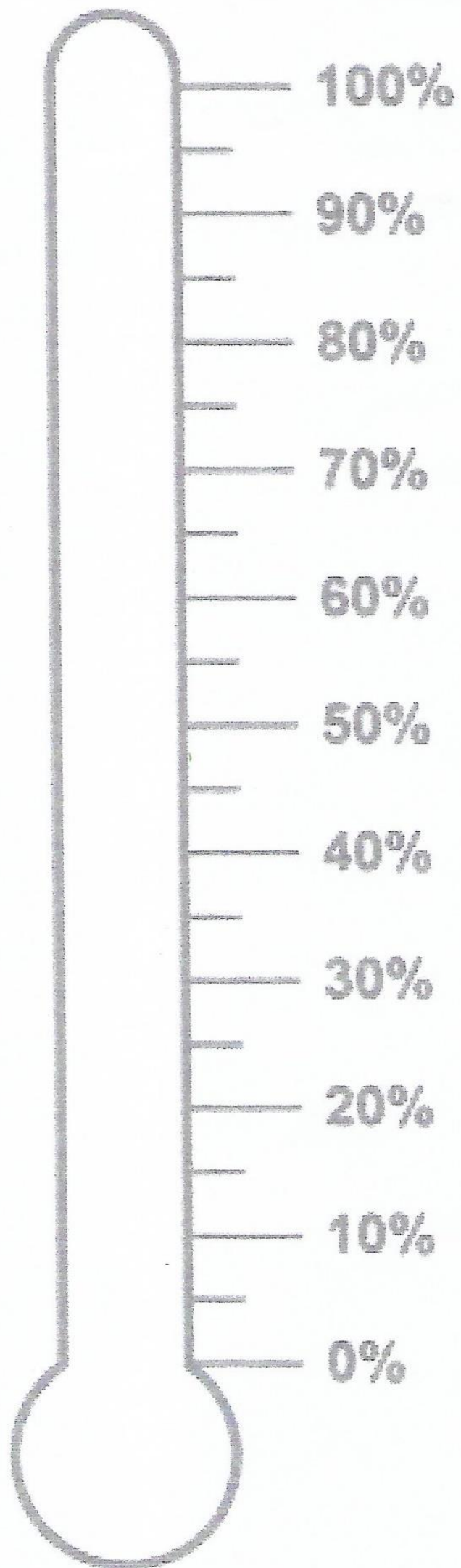
**Oranje** = geïrriteerd, je hoofd begint vol te lopen, een beetje boos / verdrietig

**Rood** = Vol hoofd! (heel) boos / verdrietig.

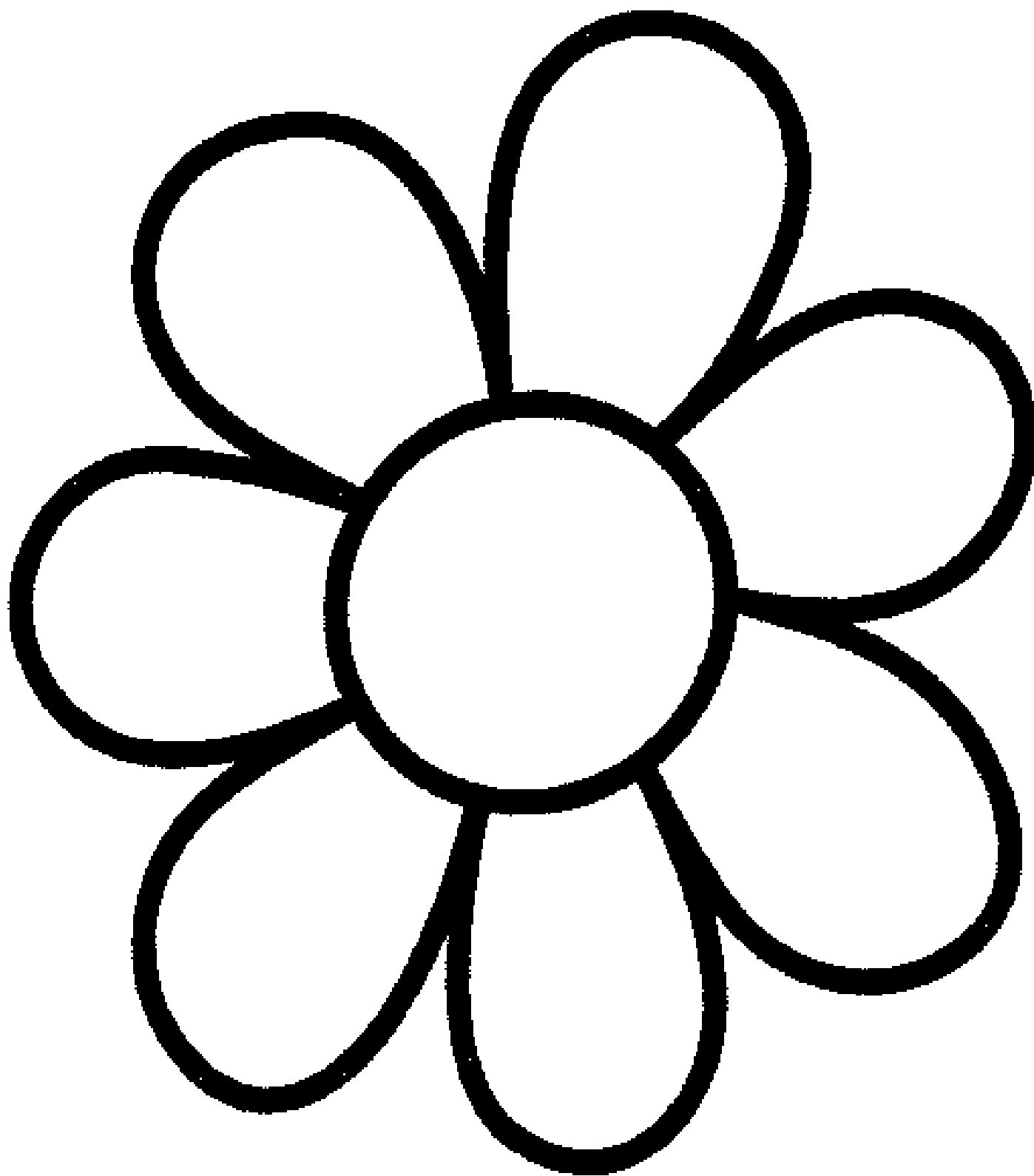
Als je liever andere kleuren kiest of andere verdelingen kan dit ook.

Het dient vooral om aan te kunnen geven hoe vol je hoofd zit.

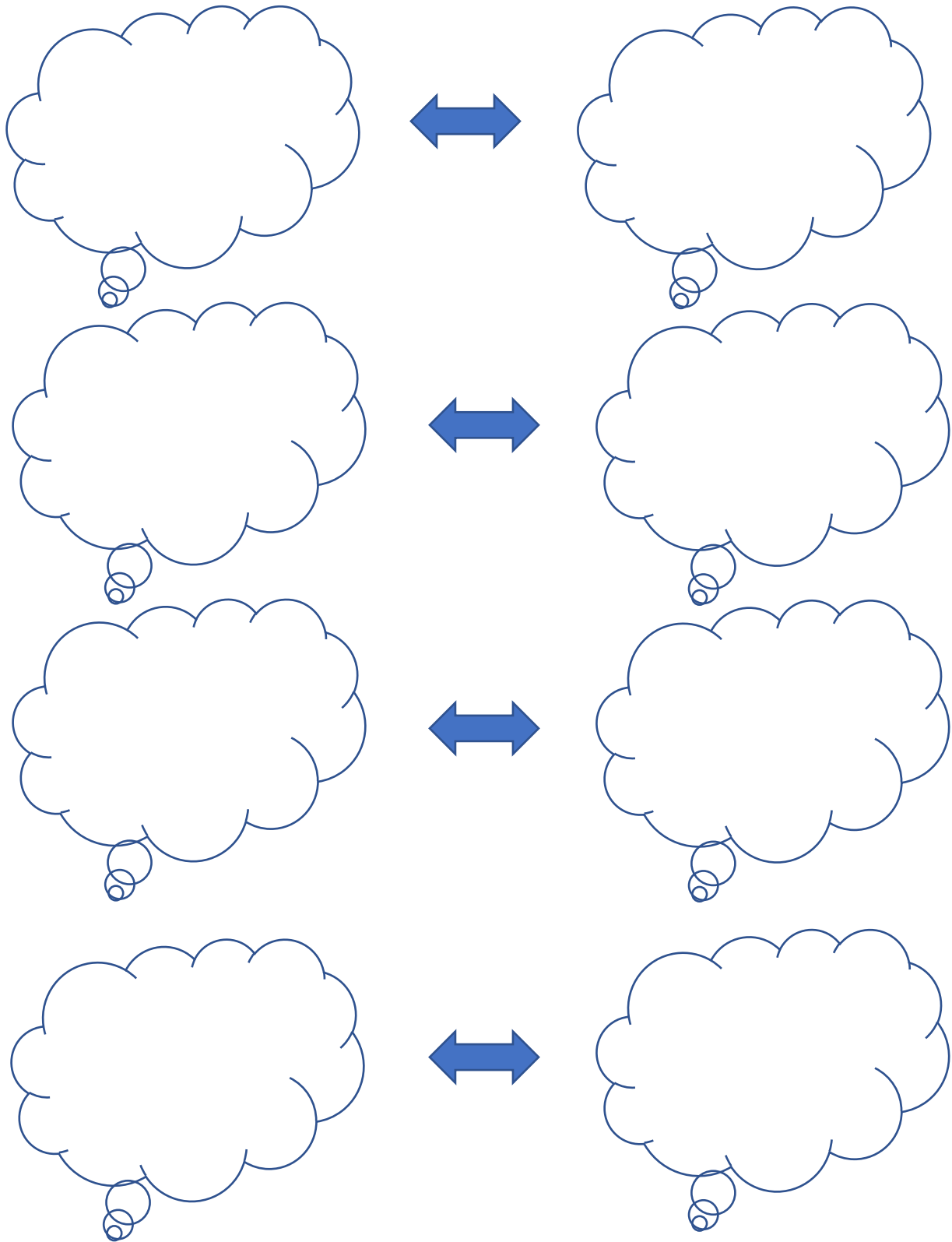




Bloemetje

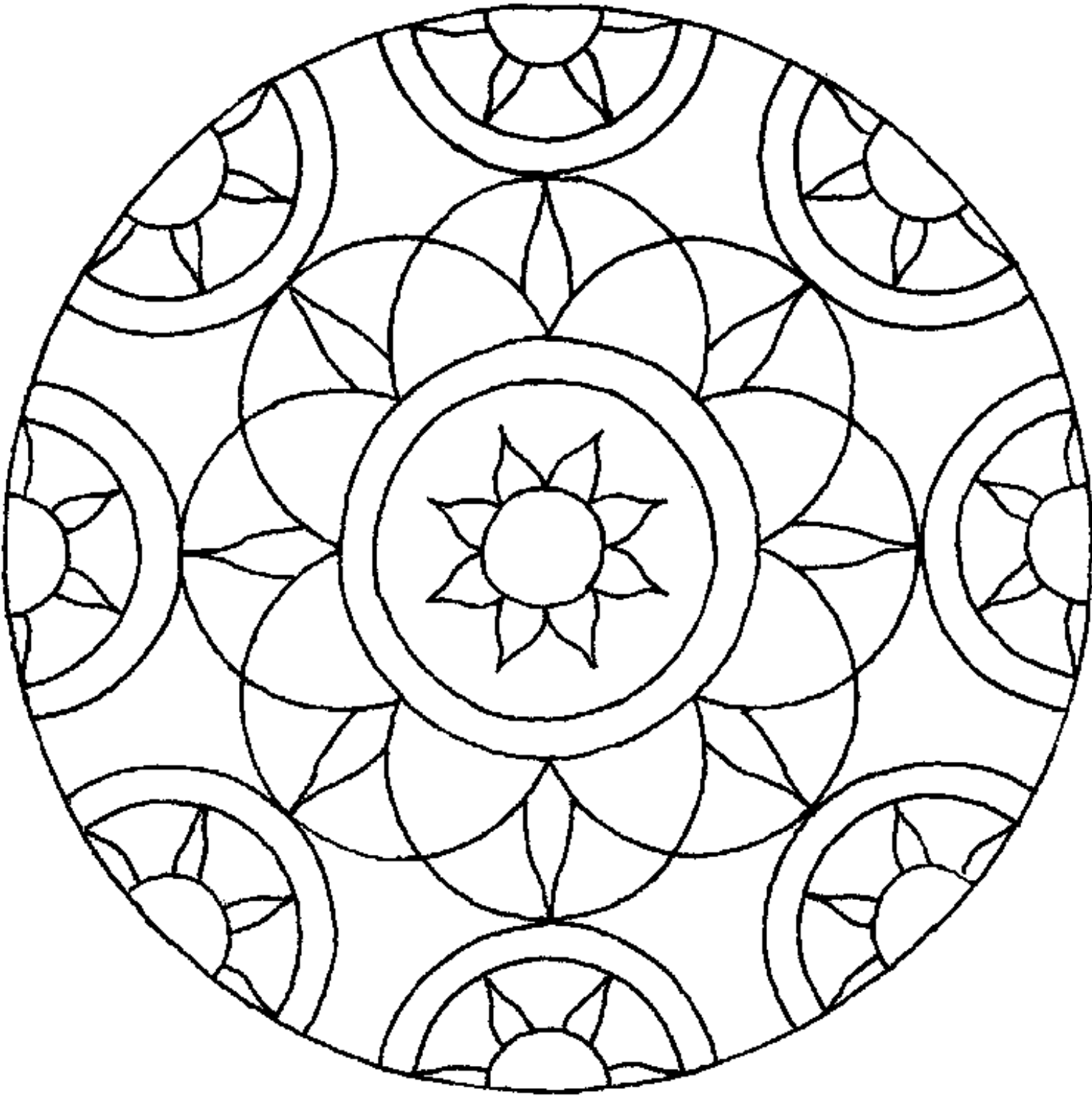


Niet helpende gedachten → helpende gedachten

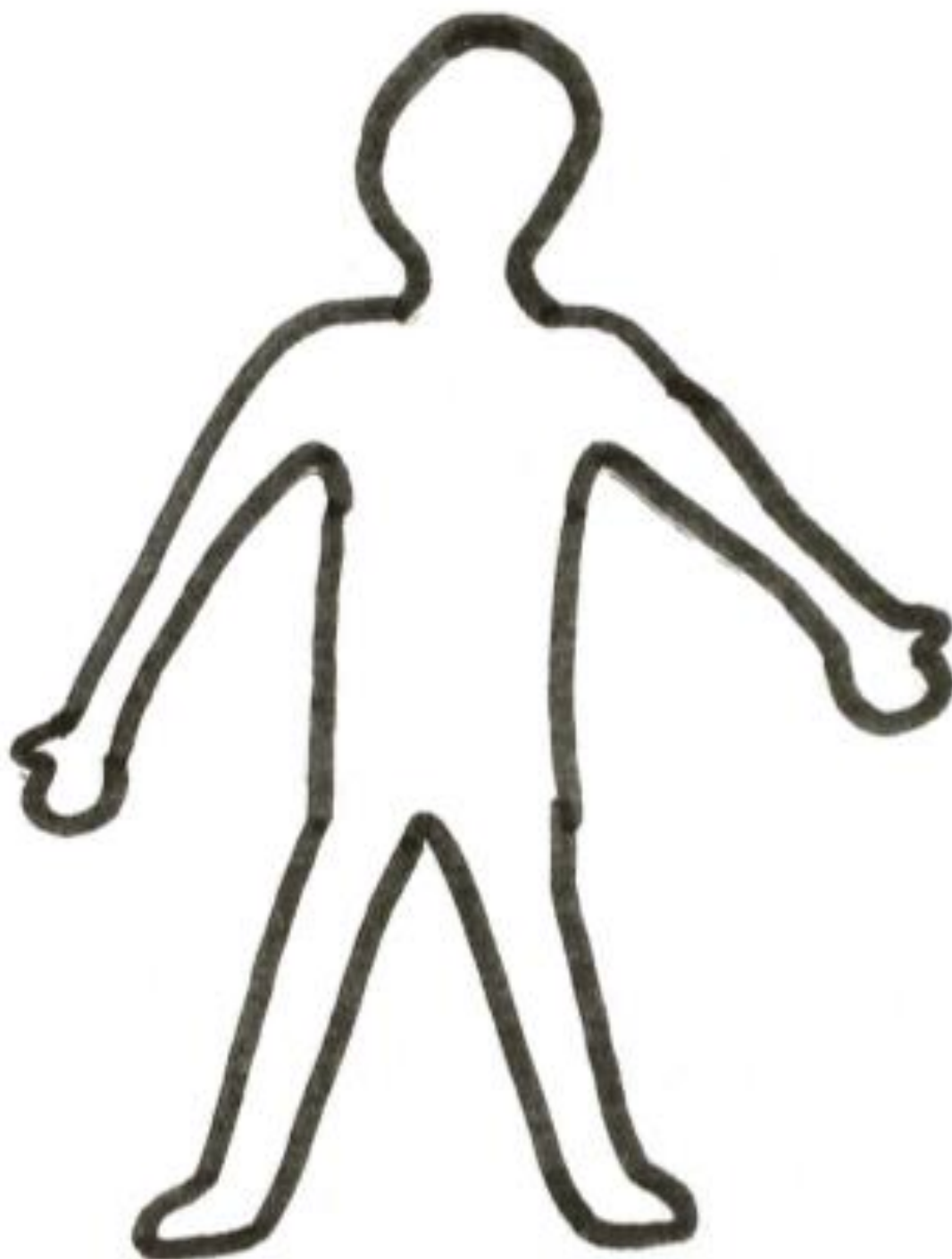




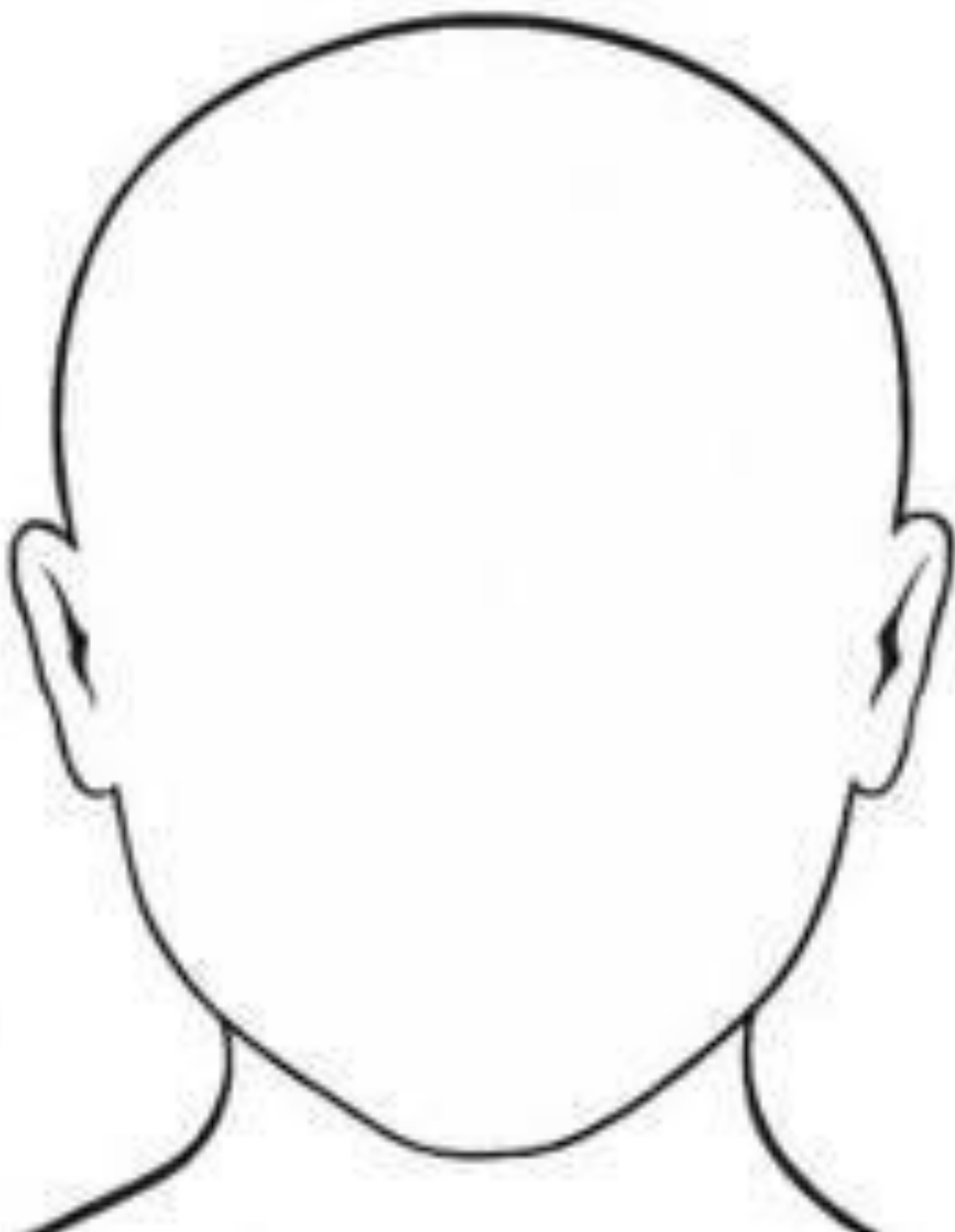
Mandala



Waar voel je het?



Ruim je hoofd op





# Knap gedaan!

