

STERK VAN BINNEN

Een doeboek over veerkracht en jezelf zijn

Inkijkexemplaar

INHOUD

BLADZIJDES

6	ACHTERGROND- INFORMATIE VOOR OUDERS
8	WELKOM IN MONSTERUM
12	METEN IS WETEN - VOORAF
15	1 - WIE BEN JIJ?
26	2 - EMOTIES EN GEVOELEN HERKENNEN
33	3 - VERSCHILLENDE GEVOELEN
52	4 - WAAR KOMEN GEVOELEN VANDAAN?
69	5 - CONTROLE OVER JE GEDRAG
80	TEKENKAMER
82	6 - TRAIN JE HERSENEN

HOOFDSTUKKEN

HOOFDSTUKKEN

WELKOM IN ECHTORIA	92
7 - GOED VOOR JEZELF ZORGEN	92
8 - JOUW NETWERK	110
9 - EMPATHIE	119
METEN IS WETEN - ACHTERAF	127
DANKJEWEL	131

BLADZIJDES



ACHTERGRONDINFORMATIE VOOR OUDERS

Dit boek is bedoeld om de veerkracht van kinderen op een leuke manier te ontwikkelen. Dit is gedaan door zoveel mogelijk oefeningen te doen waarbij kinderen kunnen kleuren, tekenen en soms ook uitvoeren.

Veerkracht is over het algemeen een breed begrip dat meerdere aspecten omvat. Als opzet van dit boek is een wetenschappelijk artikel gebruikt waarin is gekeken naar het nieuwste onderzoek naar gedrags- en cognitieve strategieën die veerkracht bevorderen en de hersenen kunnen veranderen. In dit artikel wordt een raamwerk gegeven dat veerkracht kan bevorderen en een lange termijn verandering kan bewerkstelligen in de hersenen. Het raamwerk bestaat uit de volgende onderdelen:

- **COGNITIEVE PADEN:** emotieregulatie en cognitieve training zoals mindfulness.
- **GEDRAGSMATIGE PADEN:** het verminderen van angst en stress, de fysieke gezondheid verbeteren door middel van slaap, voeding en beweging en sociale verbinding, zoals sociale steun van anderen.
- **MIND-SET FACTOREN:** door middel van positieve verwachtingen, een groei mindset en zelfbevestiging.

De hoofdstukken van het boek zijn gebaseerd op deze onderdelen. Door de inhoud te baseren op wetenschappelijk gefundeerde inzichten hopen we kinderen te kunnen helpen veerkrachtiger te worden. Hiervan is een belangrijk onderdeel het leren om de eigen gevoelens en emoties te begrijpen. Dit is een eerste stap om goed met gevoelens en emoties om te kunnen gaan. Dit zal in het boek verder worden uitgediept. Daarnaast zal het boek gaan over het vergroten van het zelfvertrouwen, het bekijken van het eigen netwerk, het oefenen met mindfulness en kijken naar de eigen gedachtes. Als laatste zal het gaan over voldoende slapen, bewegen en voeding.

Dit boek is bedoeld als opzet om te starten met deze onderdelen. Een daadwerkelijke verandering vereist veel oefening. Dit boek biedt de ruimte voor deze oefening. Het kan echter ook zo zijn dat er meer oefening nodig is. Het boek beoogt daarom ook niet om volledig te zijn, maar dient als eerste opzet. Dit boek is bovendien geen ‘therapie’ boek. Het is een eerste kennismaking met de eerder genoemde onderwerpen. Er worden echter wel technieken gebruikt uit de psychologie. Mocht uw kind gedrags- en/of emotionele problemen ervaren dan is het altijd verstandig om een professional te raadplegen.

BEGELEIDENDE ROL ALS OUDER

In dit boek staan veel invulo opdrachten voor kinderen. Het is per kind verschillend hoe makkelijk of moeilijk het is om deze opdrachten alleen te maken. Bij alle invulo oefeningen kan er ook voor gekozen worden om deze vragen samen met uw kind te bespreken. Bespreek samen wat voor uw kind de fijnste manier van werken is. Het boek is zo gestructureerd dat het ondersteuning geeft waar nodig, maar kan niet altijd de toegevoegde waarde van contact vervangen. Om die reden staat bij specifieke oefeningen die over het algemeen lastiger zijn, benoemd dat het kind om hulp kan vragen. Daarnaast ben ik van mening dat u als ouder/verzorger een belangrijke rol speelt in de ontwikkeling van uw kind. Dit kan door af en toe te helpen bij opdracht, maar dit kan ook zijn door samen het boek door te nemen of uw kind eraan te helpen herinneren het boek er af en toe bij te pakken. U kent uw kind als beste en kunt daarom als beste de inschatting maken wat uw kind nodig heeft.

MEER WETEN?

Mocht u of uw kind enthousiast zijn over het boek of wilt u meer weten over de behandelde onderwerpen? Bezoek dan de website WWW.STERKVANBINNEN.NL of bekijk de Instagram pagina (@[STERKVANBINNEN](https://www.instagram.com/sterkvanbinnen)). Ik bied namelijk verschillende activiteiten aan om met veerkracht en het boek aan de slag te gaan. Daarnaast vindt u op de website meer achtergrondinformatie over de gemaakte keuzes tijdens het ontwerp van dit boek.

HOOFDSTUK 1 - WIE BEN JIJ?

Voordat je gaat leren hoe je met je gevoelens om kan gaan, is het belangrijk dat je vertrouwen hebt in jezelf. Jij moet het idee hebben dat jij het kan. Je moet *zelfverzekerd* zijn. Om zelfverzekerd te worden, moet je jezelf eerst beter leren kennen. Wie ben jij? Wat kan jij allemaal al? Daar gaan we eerst mee aan de slag. Vervolgens gaan we oefenen met situaties waarin jij je zelfverzekerd kan voelen.

In ieder hoofdstuk werken we aan een aantal doelen. Aan het einde van ieder hoofdstuk kijken we of het is gelukt om deze doelen te halen. De doelen voor dit hoofdstuk zijn:

- 👁️ Je weet waar jij goed in bent en je weet wat je nog moeilijk vindt.
- 👁️ Je hebt geoefend om beter te worden in dingen die jij nog moeilijk vindt.

We beginnen met een aantal vragen over jou. Vul de onderstaande kaartjes in:

3 DINGEN WAAR IK GOED IN BEN

- 1
- 2
- 3



3 DINGEN WAAR IK TROTS OP BEN

- 1
- 2
- 3



3 DINGEN DIE IK MOOI VIND AAN MEZELF

- 1
- 2
- 3



WIE BEN JIJ?

Helemaal aan het begin hebben we al even gekeken wie jij bent. Daar gaan we nu wat dieper op in. Iedereen is ergens goed in. Dingen waar je goed in bent noemen we jouw kwaliteiten. Deze dingen gaan jou vaak al gemakkelijk af. Iedereen heeft andere *kwaliteiten*. Soms hebben we het ook wel over *eigenschappen*. Je eigenschappen bepalen vaak welke kwaliteiten je bezit. Je kwaliteiten en eigenschappen zijn als het ware de puzzelstukjes die maken dat jij bent wie je bent. Iedereen heeft andere puzzelstukjes. Die van jou gaan we onderzoeken. Om te beginnen gaan we eens kijken welke uitspraken volgens jou bij jou passen. Hieronder staan er een aantal. Geef de uitspraken waarvan jij vindt dat ze bij jou passen een kleur.



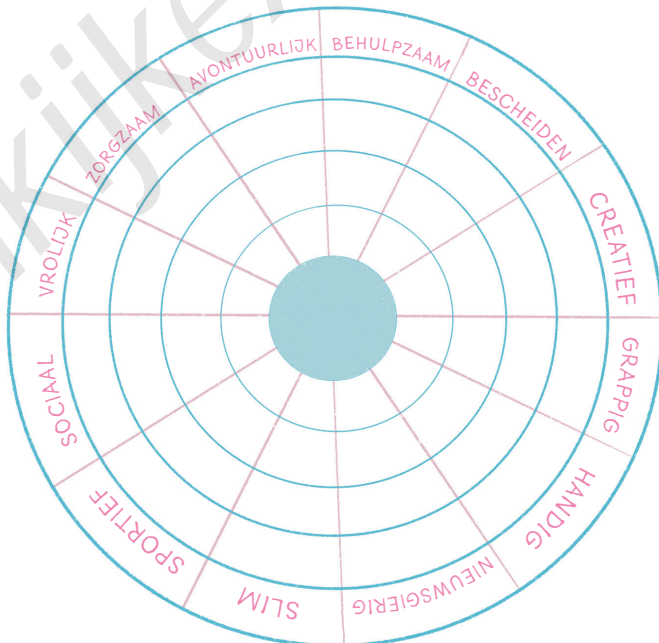
WAAR BEN JE GOED IN?

Hierboven staat natuurlijk niet alles waar je goed in kan zijn. Misschien ben jij wel heel goed in rekenen of kan je heel goed voetballen. Bedenk waar jij goed in bent en vraag ook aan iemand anders (een volwassene die jij goed kent) waar jij goed in bent. Deze dingen vul je in op de volgende pagina.

5 DINGEN WAAR JIJ
GOED IN BENT:

5 DINGEN WAAR JIJ VOLGENS
..... GOED IN BENT:

We gaan nog wat dieper in op wie jij bent. Je ziet hieronder een cirkel staan met een aantal eigenschappen en kwaliteiten. Kleur per uitspraak in hoeveel je vindt dat dit bij jou past. Vind je dat het heel goed bij je past? Dan kleur je alle hokjes. Past iets helemaal niet bij jou? Dan kleur je het niet of maar heel weinig hokjes.



HOOFDSTUK 4 - WAAR KOMEN GEVOELENS VANDAAN?

Nu je een idee hebt van je gevoelens gaan we eens kijken naar gebeurtenissen. In hoofdstuk 2 heb je gelezen welke gevoelens er allemaal zijn. Maar waar komen deze gevoelens eigenlijk vandaan? Een gevoel ontstaat doordat je een bepaalde gebeurtenis meemaakt. Deze gebeurtenis zorgt voor een bepaalde gedachte en deze gedachte zorgt weer voor een gevoel. In dit hoofdstuk gaan we kijken naar de gebeurtenissen. Je gaat aan de slag met:

- 👁️ Begrijpen hoe een gebeurtenis zorgt voor een bepaald gevoel.
- 👁️ Ontdekken hoe helpende en niet helpende gedachten werken.
- 👁️ Ontdekken wat jouw gedachten en gevoelens zijn bij bepaalde gebeurtenissen en hoe je dit eventueel kan veranderen.



Let op! Wat we in dit hoofdstuk gaan doen is best wel moeilijk. Vraag een volwassene die je goed kent om hulp als het je niet alleen lukt.

GEBEURTENISSEN EN GEVOELENS

Een gevoel ontstaat vaak niet zomaar. Vaak gebeurt er iets voorafgaand aan het gevoel, zoals in het onderstaande voorbeeld:

Michael heeft een nieuwe fiets voor zijn verjaardag gevraagd. Op de dag dat hij jarig is ziet hij een groot voorwerp in de kamer staan met een doek eroverheen. Zijn fiets! Michael voelt zich zo ontzettend blij dat hij een rondje door de kamer rent. Hij voelt zich erg vrolijk. Nu kan hij straks op zijn nieuwe fiets naar school.

In het bovenstaande voorbeeld zie je dat Michael zich vrolijk voelt. Hij heeft namelijk een fiets gekregen die hij graag wilde. Voordat hij zich vrolijk voelde, gebeurde er dus iets dat hiervoor zorgde. Hij kreeg namelijk een nieuwe fiets!

Hieronder staan een aantal gebeurtenissen. We gaan doen alsof dit jou overkomt. Schrijf per gebeurtenis op hoe jij je voelt. Het kan ook goed zijn dat jij niet één gevoel hebt, maar meerdere gevoelens. Dit mag je ook opschrijven!

GEBEURTENIS:	IK VOEL ME:
IK KRIJG EEN COMPLIMENT	
EEN KLASGENOOTJE NEGEERT MIJ	
IK BEN NIET UITGENODIGD VOOR DE VERJAARDAG VAN EEN VRIENDIN	
IEMAND HELPT ME ALS IK DE WEG NIET KAN VINDEN	
IK GA VOOR HET EERST IN EEN ACHTBAAN	
IK BEN VERDWAALD	
IK GA VOOR HET EERST NAAR EEN NIEUWE SPORT	

GEVOELENS OPSCHRIJVEN

Je gevoelens krijgen graag aandacht van jou. Je kan ze beter niet opkroppen of negeren. Het is juist goed om je gevoelens te uiten. Als je dit niet doet, is het net als een ballon die je onder water probeert te duwen. Dat kost veel energie en het lukt niet. Je gevoel uiten kan je doen door te zeggen hoe je je voelt, maar ook door het op te schrijven. Daarom gaan we nu oefenen met het opschrijven van jouw gevoelens. Je kan schrijven over de volgende onderwerpen:

- 🕒 iets waar jij je (te) veel zorgen over maakt.
- 🕒 iets wat je moeilijk vindt en daarom al een tijdje uitstelt.

HOOFDSTUK 5 - CONTROLE OVER JE GEDRAG

In het vorige hoofdstuk heb je gezien hoe bepaalde gebeurtenissen zorgen voor bepaalde gedachtes en gevoelens. Dit is al best moeilijk. Om achter jouw gedachtes en gevoelens te komen en dit te veranderen moet je veel oefenen. Denk je dat genoeg geoefend hebt en je het inmiddels al een beetje kan? Dan kan je verder met dit hoofdstuk. Hier gaan we alles nog wat dieper uitpluizen en kijken we nog een stap verder, namelijk naar jouw gedrag. Met het volgende ga je aan de slag:

- 👁️ Begrijpen hoe een situatie zorgt voor een gevoel en dit gevoel bepaalt wat je doet.
- 👁️ Begrijpen dat je verschillende keuzes hebt om te reageren in een situatie.
- 👁️ Leren uit welke verschillende reacties je kan kiezen.
- 👁️ Leren hoe je een situatie anders kan bekijken.



Vraag ook hier weer iemand die je goed kent om hulp als je het te moeilijk vindt.

HOE JE GEVOEL KAN ZORGEN VOOR JE GEDRAG

In het vorige hoofdstuk heb je misschien al doorgekregen dat je controle hebt over je gedachtes. Dit kan heel handig zijn! Alle gevoelens mogen er natuurlijk zijn, maar sommige gevoelens heb je minder graag dan andere. Boos worden is bijvoorbeeld niet fijn, blij zijn wel. Je hebt niet altijd controle over wat er gebeurt. Sommige dingen gebeuren nou eenmaal. Jij kan daar niet zoveel aan doen. Gelukkig heb je wel controle over jouw gedachtes.



IK HEB CONTROLE
OVER HOE IK OVER EEN
GEBEURTENIS DENK

Het onderstaande plaatje herken je misschien nog uit het vorige hoofdstuk.



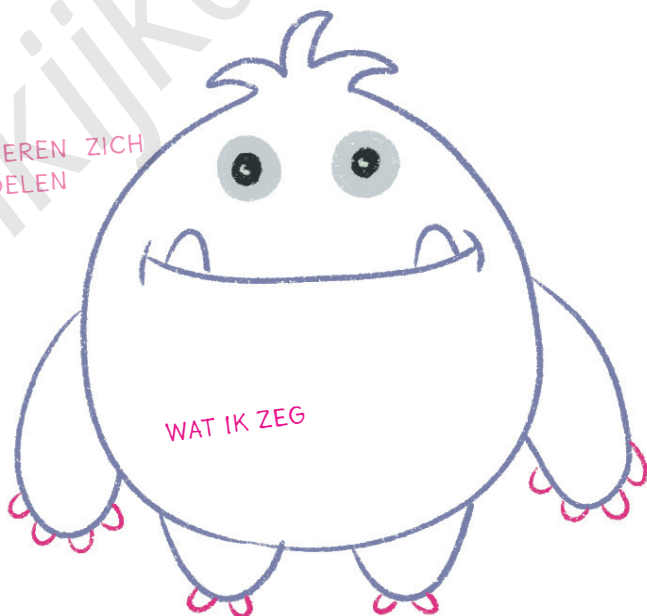
Daar komt nu nog een extra onderdeel bij, namelijk gedrag.



Je hebt niet alleen controle over je gedachtes, maar ook over hoe je handelt. Wanneer je een bepaald gevoel of een bepaalde gedachte hebt kan je hiernaar handelen. Dit betekent dat je doet waarvan je op dat moment denkt dat dat het beste is. Jij bepaalt hoe je reageert. Reageer je bijvoorbeeld boos of rustig? Ook kies je de woorden waarmee je reageert. Je scheldt iemand bijvoorbeeld liever niet uit. Maar je kan wel rustig aan een ander vragen waarom je niet mee mag doen aan een spelletje.

Waar heb jij nog meer controle over? Schrijf dit **IN** het mormel.
Waar heb jij geen controle over? Schrijf dit **NAAST** het mormel.

HOE ANDEREN ZICH
VOELEN



HOOFDSTUK 6 - TRAIN JE HERSENEN!

Sport jij wel eens? Dan train jij je spieren om sterker te worden. Maar niet alleen je spieren kun je trainen, ook je hersenen! Door je hersenen te trainen kun je jezelf bepaalde gewoontes aanleren. Bijvoorbeeld hoe je omgaat met een bepaalde situatie. Hier hebben we eerder al mee geoefend. We gaan nu nog een stapje verder in het trainen van je hersenen. In dit hoofdstuk leer je het volgende:

- 🌀 Wat mindfulness is en wat de voordelen hiervan zijn.
- 🌀 Welke oefeningen je kan doen om je hoofd rustig te maken.
- 🌀 Hoe je zonder oordeel naar je gedachtes kan kijken.
- 🌀 Hoe hardnekkige gedachtes ontstaan.
- 🌀 Hoe je jouw gedachtes niet altijd serieus moet nemen.

De vorige hoofdstukken gingen vooral over hoe jij jouw gedachtes kan veranderen. Dit hoofdstuk gaat overal over jouw gedachtes hun gang laten gaan en je er niet te veel van aantrekken. Soms heb je namelijk een hardnekkige gedachte die niet zomaar weg wil. Dan kan je wel wat anders denken, maar dit mormel blijft maar terugkomen. In dat geval kan je beter proberen om je hoofd rustig te krijgen.



STOPPEN MET DENKEN

Wat zou het toch heerlijk zijn om soms helemaal niks te denken! Geen vervelende mormels die jou van alles vertellen. Dat je jouw gedachtes even stop kan zetten. Laten we dan gelijk maar eerlijk zijn: **DAT GAAT NIET**. En dat is ook helemaal niet erg. We gaan eens kijken wat jij allemaal denkt. Zet hiervoor een wekker op een minuut. Schrijf op de bladzijde hiernaast in de wolken in het hoofd van het mormel welke gedachtes jij allemaal hebt gehad.



Kijk volgende week weer eens naar wat je hebt opgeschreven. Zie je dat de meeste gedachtes gewoon als wolken zijn? Ze komen in je hoofd en gaan ook gewoon weer weg. Ze blijven alleen als jij er aandacht aan besteedt. Alles wat aandacht krijgt dat groeit. Geef je er geen aandacht aan? Dan gaat het weer voorbij. Je hebt dus niet altijd wat te zeggen over welke gedachtes je hebt, maar wel wat je ermee doet.

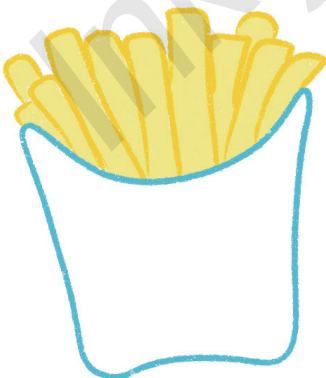
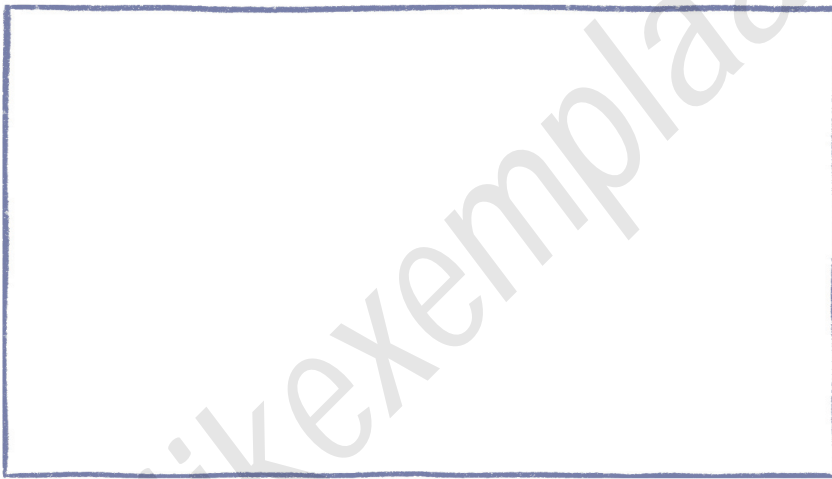
MINDFULNESS

Stoppen met denken lukt niet, maar je gedachtes rustiger krijgen kan wel. Misschien heb je wel eens gehoord van het woord *mindfulness*. Mindfulness is een Engels woord waarvan niet echt een Nederlandse vertaling is. Soms heb je het heel druk op een dag. Dan moet je van alles en ben je aan het haasten. Het kan zelfs zijn dat je hier stress van krijgt. Als je stress hebt dan voel je spanning in je lichaam en kan je het

ETEN

Hoe kan je goed voor jezelf zorgen met eten? Wat je eet is heel erg belangrijk voor hoe jij je voelt. Je voeding is eigenlijk zoals brandstof voor een auto: je hebt het nodig om iets te kunnen doen. Door eten krijg je energie. Vaak bepalen je ouders wat je eet. Zij doen de boodschappen en koken 's avonds. Iedereen eet andere dingen. Eet jij wel eens bij een vriend of vriendin? Dan zie je dat zij weer hele andere dingen eten dan jij thuis.

Hoe ziet jouw favoriete eten eruit? Teken dit hieronder.



WAT VIND JE NIET
LEKKER OM TE ETEN?

WAT ETEN JULLIE
THUIS NOOIT,
MAAR HEB JE
ERGENS ANDERS
WEL EENS
GEGETEN?



WAT ETEN JULLIE
THUIS VAAK?

WELKE SPORT PAST BIJ JOU?

Als jij nu geen sport doet, wat is een sport die je wel eens uit zou willen proberen? Hieronder staan een aantal sporten. Geef deze sporten een kleur:

ORANJE: deze sport is niks voor mij.

ROZE: deze sport lijkt me misschien leuk.

GROEN: deze sport lijkt me heel leuk.

Ken je een sport niet? Vraag het dan aan een volwassene die je goed kent of zoek het op het internet op. Zijn er nog andere sporten die jou leuk lijken? Schrijf deze dan in de lege vakjes.

