



HET LEVEN IS NIET SAAI

Het GROTE ANTI- verveelboek

Jolanda Horsten



I
WAS
HERE
TOM

z w i j s e n

Sluit aan bij school

Vervelen heeft ook voordelen!

'Ha Lieverd, wat ben je aan het doen?'

'Niks.'

'Niks? Ga gezellig even naar Sam.'

'Die is vanmiddag niet thuis.'

'Naar Max dan. Lekker een uurtje samen buiten spelen.'

'Max heeft straf en mag niet afspreken van zijn ouders.'

'Pak een spannend boek en ga lekker zitten lezen.'

'Geen zin.'

'Knutsel iets moois.'

'Ook geen zin in.'

'Bak een lekkere taart. Dat kun je zo goed.'

'Jouw appeltaarten zijn altijd overheerlijk.'

'Geen zi-hin.'

'Ga dan maar even naar de bakker en
haal een halfje volkoren.'

'Daar heb ik al helemáál geen zin in.'

'Dan máák je maar zin. Hup! Hier heb je een portemonnee.'

'Anders loop je je toch maar te vervelen.'

Herken je dit soort gesprekken? Voortaan gaan die totaal anders. Als je ouders weer vragen: 'Verveel je je?', dan zeg je: 'Ja, en dat is goed voor me.' Lees maar waarom.





Creatief

Als je je verveelt, gebeurt er niets. Er zijn geen prikkels. Vaak ga je daarom 'in jezelf' op zoek. Hierbij gebruik je je **fantasie** of verbeelding. Zo ontstaan nieuwe gedachten en ideeën. Je wordt dus creatief. Wie wil dat nu niet?

Wat is vervelen?

Als je toch niks te doen hebt, zoek 'vervelen' dan eens op in het woordenboek. Daar staat 'nergens zin in hebben' en dat klopt precies. Je hebt helemaal geen interesse in je omgeving en vindt de dag maar saai en lang duren.

Rust

In je hoofd kan het heel druk zijn als je je verveelt, maar je lichaam is juist lekker lui. Je hangt gewoon een beetje rond. En juist dat lanterfanten is goed voor je. Je komt heerlijk tot rust!

Bijzonder onderzoek

Voor een onderzoek werden mensen een kwartier lang opgesloten in een compleet lege kamer. Er was maar één ding aanwezig: een **rode knop**. Wie daarop drukte, kreeg een elektrisch schokje.



En geloof het of niet ... Er waren mensen die dat deden. Waarom? Om eventjes te ontsnappen aan de saaiheid. Het lijkt er dus op dat mensen die zich vervelen, risico's gaan nemen.

Tip

Doe een proefje met jezelf. Gebruik een paar dagen achter elkaar geen smartphone, computer of spelcomputer. Wat gebeurt er? Schrijf de voor- en nadelen op.

Risico's

Er zijn ook wetenschappers die zeggen dat vervelen heeft geleid tot ontdekkingen. Misschien is het aan een verveeld kind te danken dat we vuur kunnen maken. Zat hij een beetje met stokjes tegen elkaar te wrijven en ... daar was vuur.

Luisteren naar jezelf

Onderzoekers zijn het erover eens dat je vervelen prima is, ook al is het geen fijn gevoel. Gebruik de tijd om naar jezelf te luisteren. Wat denk je? Wat voel je? Veel mensen lukt dit niet, omdat ze nooit zonder prikkels zijn.

Je eventjes vervelen stimuleert je creativiteit. Maar als het erg lang duurt, kun je er somber van worden. Dus vooruit! Blader door dit boek en ga iets doen, voordat je je dood verveelt.



Prikkels

Zeker is dat je hersenen prikkels nodig hebben. Nieuwe indrukken en veranderingen stimuleren de aanmaak van **hersencellen**. En die hersencellen heb je hard nodig.



Zij vervelen zich, of niet?

Je ziet het meteen als iemand zich verveelt. Kijk maar eens naar deze foto's. Wie verveelt zich? En wie is blij, boos, bang of verdrietig?



zich vervelen: 5
blij zijn: 4
boos zijn: 2
bang zijn: 3
verdrietig zijn: 6
verstoppert: 1



Tip

Maak zelf foto's van mensen met verschillende emoties.

Geld verdienen met theater

Vervee-heel je zo? Heb je echt helemaal nergens zin in, maar wil je wel geld verdienen? Maak dan een poppentheater van je **vingers** en treed op voor familie, vrienden en bekenden. Succes verzekerd. En winst ook!

Je kunt poppetjes maken van je eigen vingers, maar dat is lastig. Nodig daarom een vriend of vriendin uit en doe het gezellig samen.

Stap 1: de poppen maken

Dit heb je nodig

- afwasbare stiften in verschillende kleuren
- hoedjes en petjes van Playmobil, stukjes stof, wol, papier, watjes
- plakband
- eventueel: plakoogjes (te koop bij hobbywinkels)



Zo doe je het

- Bedenk een verhaal en bepaal welke poppetjes je daarvoor nodig hebt.
- Maak de poppetjes; voor elke vinger een. Denk aan hun bui. Zijn ze boos, vrolijk of verdrietig?
- Teken eerst het gezichtje.
- Maak dan de haren, hoedjes, mutsen, strikjes en sieraden.
- Plak als laatste de oogjes erop. Die kun je eventueel ook tekenen.
- Laat je inspireren door de foto's in dit hoofdstuk.



Stap 2: het verhaal

Om op te treden heb je een verhaal nodig. Dat mag je zelf verzinnen. Alles kan. Een fantasieverhaal, een spannend verhaal of een sprookje. Je kunt ook een scène spelen uit het echte leven. Je vader bijvoorbeeld, die altijd dezelfde grapjes maakt, of een boze meester.

Schrijftips

- Beperk het aantal personages in je verhaal, anders snapt het publiek je niet. En jijzelf misschien ook niet.
- Maak je karakters herkenbaar, zodat je ze makkelijk kunt uitbeelden. Een fotograaf krijgt bijvoorbeeld een fototoestel en een krachtpatser gewichten.
- Zorg ervoor dat er steeds iets gebeurt. Dat houdt de vaart erin. Liever een flink aantal korte scènes dan een of twee lange.
- Geef je karakters ook een eigen stem. Zo zijn ze goed herkenbaar.

Ik heb zo'n spannend verhaal bedacht!



Welke spieren train jij?

Als ik naar jou kijk? Mijn lachspieren.





Hé, word eens wakker! Stop met je te vervelen.
Nieuwe indrukken en veranderingen heb je nodig.
Maar hoe krijg je die?
Bofkont, dit boek helpt je daarbij.
Straks wil je je alleen nog maar vervelen ...

Met heel veel leuke anti-verveeltips!



Sluit aan bij leesmethode
estafette

NUR 228

ISBN 978-90-487-3585-3



informatief

lees en doe

zwijsen.nl

Zwijsen, dé leesspecialist sinds 1846