

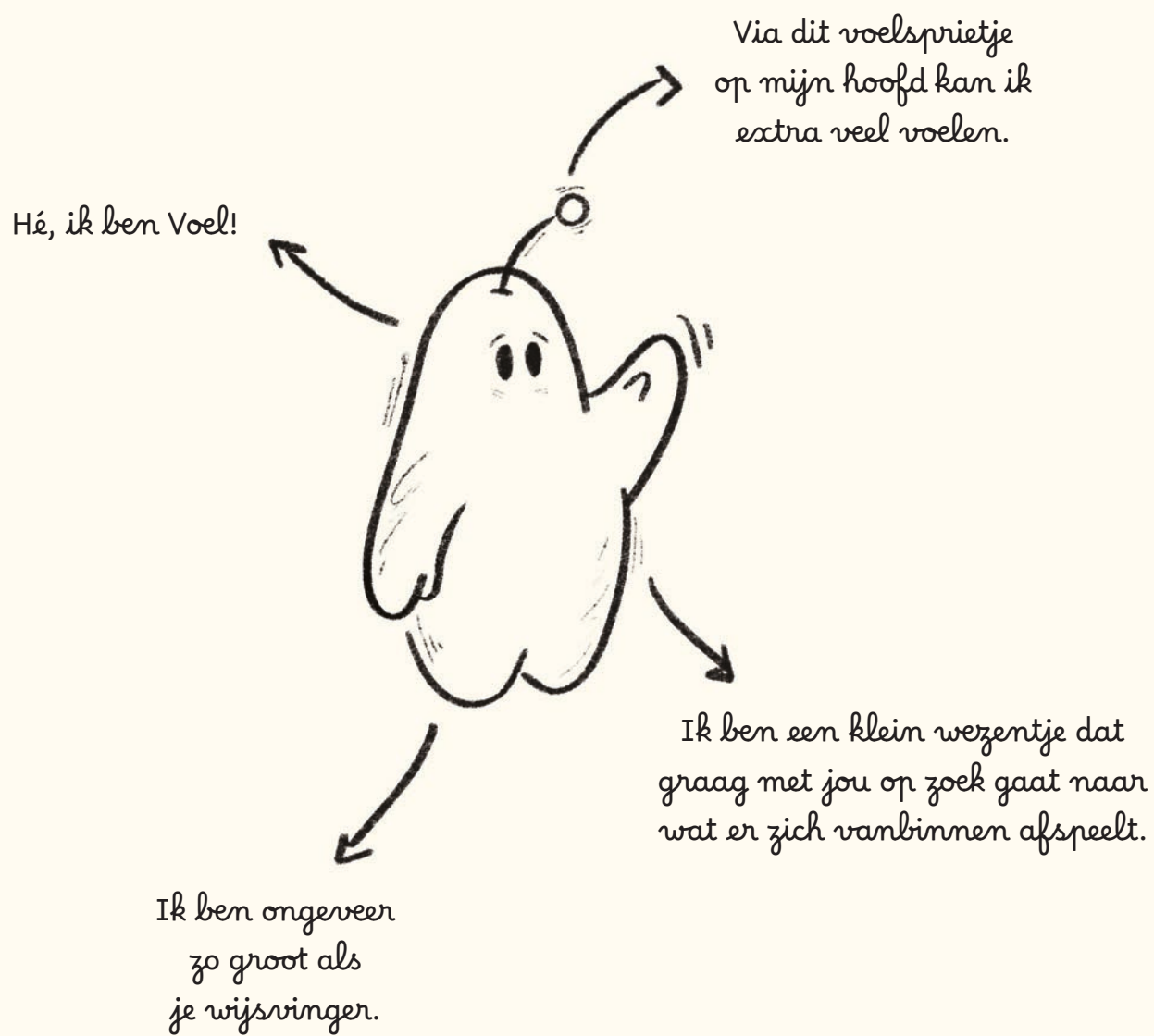
Louise Marie Leuwers en Steven Gielis

DE GROTE EMOTIERAKET



RUIMTEREIS
DOOR GEVOELEN
EN BEHOEFTE

Lannoo



DE GROTE EMOTIERAKET



Hallo daar!

Wist je dat er in jou elke dag van alles gebeurt?

Soms ben je blij en voelt alles licht. Soms ben je boos en lijkt het alsof je elk moment kunt ontploffen. Misschien maak je je snel zorgen, wil je alles héél goed doen, droom je graag weg of voel je meteen hoe iemand anders zich voelt.

Al die stukjes horen bij jou.

In dit boek ga je samen met Voel op reis door de ruimte. Voel vliegt van planeet naar planeet en ontdekt overal iets nieuws. Over boos zijn en bang zijn. Over rust zoeken, jezelf vergelijken, graag willen dat iedereen tevreden is, veel prikkels nodig hebben, willen weten wat er gaat gebeuren en nog veel meer.

Misschien kom je onderweg wel een planeet tegen waarvan je denkt: hé, daar herken ik mezelf in! Want geen enkel gevoel is fout. En geen enkel stukje van jezelf hoeft weg. Soms helpt iets je enorm, en soms zit precies datzelfde stukje je een beetje in de weg. Tijdens deze reis ontdek je steeds beter wat jij voelt, wat er in je hoofd en je lichaam gebeurt en wat jij nodig hebt.

En als Voels ruimtereis erop zit, is die van jou nog niet voorbij. Achteraan vind je vragen, oefeningen en opdrachten waarmee je zelf verder op ontdekking kunt.

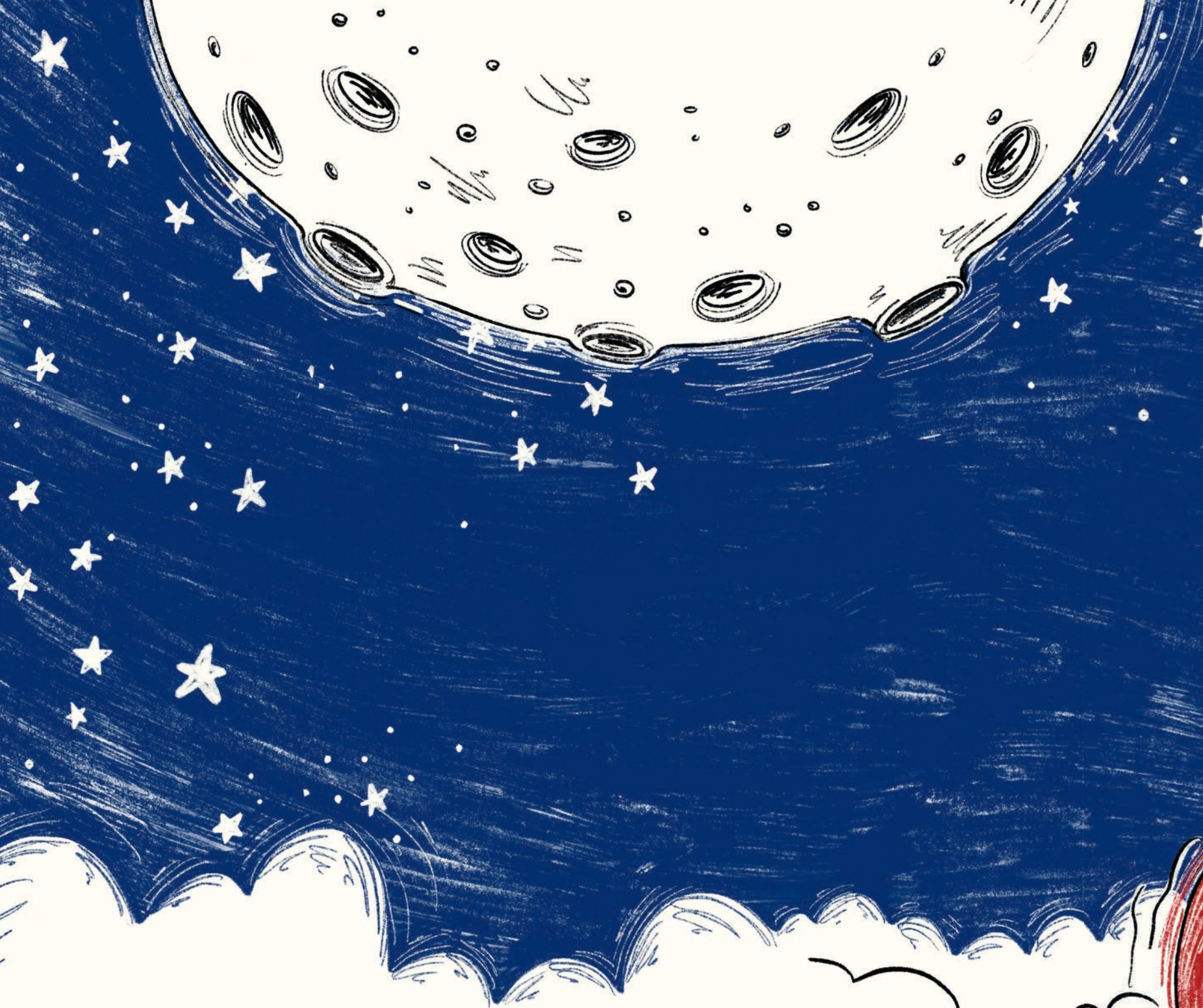
Dus...

helm op, gordels vast en klaar voor vertrek.

3, 2, 1... lanceren maar!

Veel lees- en ontdekkingsplezier!

Lou & Steven



De startknop gloeit, het platform dampt,
de sterren wachten en de motor vlamt.
Helm op, gordels vast: klaar voor de start,
Voel zit vooraan met een bonsje in het hart.

Tien, negen, acht... de teller tikt snel,
de grond trilt mee en alles bibbert nu fel.
Drie, twee, één... een daverende knal,
onze **EMOTIERAKET** schiet naar het heelal!





PERFECTIONISME

Daar in de verte verschijnt een bol die glanst,
een planeet die spiegelt en ☺ fonkelt ☺ en danst.
Geen vlek, geen schaduw, geen enkele kras,
PERFECTIO glimt alsof ze nooit anders dan perfect was.

De wezens hier poetsen van 's ochtends tot laat,
ze meten, wegen tot alles **juist** gaat.
Ja, ze doen alles netjes, **precies** en **goed**,
alsof het altijd nog een tikje beter moet.

Maar **o wee** als een lijntje wat schever wil gaan,
dan durven ze soms niet eens verder te gaan.
'Fouten zijn rampen!' klinkt het streng en luid.
Een vergissing gezien? Dan moet alles eruit **!**
Voel fluistert zacht: 'Een fout is geen einde, maar een kans,
leer **stap voor stap**, zoals een nieuwe discodans.'

De raket stijgt weer op met een zachte zucht,
een klein stukje discobal zweeft mee in de lucht.





RUST

Sssst... hier wiegt de wind heel zacht,
zelfs de sterren fluisteren in de nacht.
Donswolken drijven in een zachte gloed,
TRANQUILLIA fluistert: 'Alles is goed'.

De wezens bewegen zo traag als een slak,
ze luiëren het liefst in een wolken-zitzak.
Want rust bewaren, dat kunnen ze goed,
ze weten precies wanneer je even stoppen moet.

Ze brengen **kalnte** waar onrust ontstaat,
en laten het leven weer gaan zoals 't gaat.
Een diepe adem hier, een korte **pauze** daar,
en alles wordt lichter en zachter voor elkaar.

Maar soms wordt het stil, **zo zwaar** en zo traag,
dat niemand nog weet hoe vooruit te gaan vandaag.
Voel gaapt en rekt zich uit: 'Rust is echt fijn,
maar soms wil je ook een beetje **levendig** zijn.'

De raket geeuwt, strekt en vliegt er weer op uit
met een kussentje rust mee achter de voorruit.





TRANQUILLIA



VERGELIJKEN

Vergelijken is als een spiegel waarin je kijkt: 'Hoe doe ik het tegenover anderen?'. Dat kan je helpen om te groeien en bij te leren. Dat is een kracht! Je kunt zien wat anderen doen en daar inspiratie uit halen. Maar soms wordt die spiegel te belangrijk. Dan lijkt het alsof anderen altijd beter, mooier of slimmer zijn. En dan vergeet je te kijken naar wat jij allemaal al kan. Weet je wat? Jij hoeft niet iemand anders te zijn. Jouw kracht zit in wie jij bent, precies zoals je bent.



DENKVRAGEN • PRAAT ER SAMEN OVER.

- Wanneer vergelijk jij jezelf met anderen?
- Hoe voel je je als je denkt dat iemand beter is?
- Wat maakt jou uniek?
- Wanneer was je trots op jezelf, los van anderen?



KIES WAT BIJ JOU PAST:

- ☐ Ik wil graag even goed of beter zijn dan anderen.
- ☐ Ik haal inspiratie uit wat anderen doen.
- ☐ Ik vergeet soms wat ik zelf al goed kan.



- ☐ Ik kijk vaak naar wat anderen beter kunnen.
- ☐ Ik ben trots op mijn eigen talenten.
- ☐ Ik vind het moeilijk om tevreden te zijn met mezelf.
- ☐ Ik voel me soms minder goed als ik vergelijk.

🔍 ADEMHALINGSOEFENING

Adem diep in door je neus en stel je voor dat je in een spiegel kijkt... maar deze keer zie je alleen jezelf. Geen anderen, geen vergelijkingen. Blaas langzaam uit en zeg zachtjes: 'Ik ben goed zoals ik ben.' Voel hoe die woorden zacht in je lichaam landen. Herhaal dit drie keer.

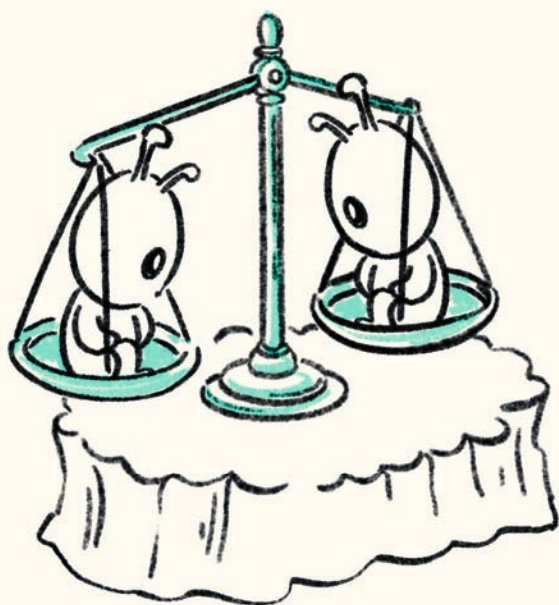


🔍 TIP VOOR OPVOEDERS

Vergelijken is een normaal ontwikkelingsproces, maar kan het zelfbeeld van kinderen beïnvloeden. Help kinderen hun eigen kwaliteiten te zien en te benoemen, los van prestaties van anderen. Leg minder nadruk op competitie en meer op persoonlijke groei. Door te focussen op inspanning, talenten en eigenheid, groeit een stevig en positief zelfbeeld.

🔍 DOEN!

Maak een 'ik-kan-lijst'. Schrijf of teken minstens vijf dingen die jij goed kunt of waar je trots op bent. Het mogen grote én kleine dingen zijn. Hang je lijst ergens waar je ze vaak kan zien.



🔍 BEWEGEN MAAR!

Ga rechtop staan en maak jezelf groot. Zet je voeten stevig op de grond en spreid je armen. Draai langzaam een rondje, alsof je zegt: 'Dit ben ik!' Daarna wijs je naar jezelf en zeg je: 'Ik ben ik.' Herhaal dit een paar keer met een glimlach.

🔍 BLADER EVEN TERUG NAAR DE TEKENING:

Kun jij de aardbol vinden?
Wat zou het ruimtewezentje dat in de spiegel kijkt denken?



PLEASEN



Pleasen is als een masker dat je opzet om het **anderen naar de zin te maken**. Je voelt goed aan wat iemand nodig heeft en wil graag helpen, zorgen en iedereen blij maken. Dat is een mooie kracht! Maar soms vergeet je jezelf een beetje. Dan zeg je 'ja' terwijl je eigenlijk 'nee' voelt. Of je doet iets voor een ander terwijl je zelf moe of verdrietig bent. Weet je wat? Jij mag er ook zijn. Jouw gevoelens en wensen zijn even belangrijk als die van iemand anders.

DENKVragen • PRAAT ER SAMEN OVER.

- Wanneer zeg jij 'ja' terwijl je eigenlijk 'nee' wil zeggen?
- Hoe voelt het als je iets doet om iemand anders blij te maken?
- Wat vind jij zelf belangrijk of leuk?
- Wanneer durfde jij al eens voor jezelf kiezen?



TIP VOOR OPVOEDERS

Pleasegedrag ontstaat vaak bij kinderen die sterk afgestemd zijn op hun omgeving. Benoem en waardeer hun zorgzaamheid, maar help hen ook hun eigen grenzen te ontdekken. Moedig het kind aan om gevoelens en wensen uit te spreken, ook als die anders zijn dan die van anderen. Door ruimte te geven aan 'nee' zeggen, leert het kind dat het veilig is om zichzelf te zijn in relatie tot anderen.

DOEN!

Teken twee maskers. Op het ene masker teken je hoe je eruitziet als je anderen het naar de zin wil maken. Op het andere masker teken je hoe jij écht bent en wat jij voelt. Kijk naar beide maskers en benoem wat er anders is.



ADEMHALINGSOEFENING

Adem diep in door je neus en leg je hand op je hart. Stel je voor dat er een zacht lichtje in jezelf brandt. Bij elke inademing wordt dat lichtje een beetje sterker. Blaas langzaam uit en zeg zachtjes: 'Ik mag kiezen voor mezelf.' Voel hoe dat lichtje blijft branden, ook als je aan anderen denkt. Herhaal dit drie keer.



KIES WAT BIJ JOU PAST:

☐ Ik help graag, ook als ik moe ben.

☐ Ik voel me goed als ik iemand kan helpen.

☐ Ik voel snel wat anderen nodig hebben.



☐ Ik zeg soms 'ja' terwijl ik dat niet echt wil.

☐ Ik vind het moeilijk om 'nee' te zeggen.

☐ Ik denk vaak eerst aan anderen en dan pas aan mezelf.

☐ Ik wil graag dat anderen blij zijn met mij.



BEWEGEN MAAR!

Zet één stap vooruit en zeg: 'Dit wil ik.' Zet daarna een stap opzij en zeg: 'Dit wil ik niet.' Oefen dit een paar keer en voel hoe je lichaam sterker wordt bij elke keuze die je maakt.

BLADER EVEN TERUG NAAR DE TEKENING:

Kun jij de aardbol vinden?

Hoever veel maskers kun je zien op de tekening?



www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Tekst: Steven Gielis

Illustraties: Louise Marie Leuwers / Piekermeisje

Vormgeving/Opmaak: Studio Lannoo

Als u opmerkingen of vragen hebt, dan kunt u contact opnemen met onze redactie:
mama.baas@lannoo.com of info@mamabaas.com.

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2026
D/2026/45/596 - NUR 854
ISBN 978 90 599 6932 2

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave zijn uitdrukkelijk niet toegestaan.
All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.