

**SUPER
CHILL**



OP AVONTUUR IN JE **KOPPIE**

In 100 dagen sterker in je sneakers staan



DIT DAGBOEK IS VAN



**DIT
BEN IK**
Plak een foto
of maak een
tekening





Ik ben ___ jaar

Wat ik leuk vind om te doen is:

Mijn lievelingsmens(en) op
aarde is/zijn:

Mijn superkracht is:

Ik eet het liefst de hele dag:

Ik speel graag met:

Ik eet liever nooit meer:

Hier ben ik het liefst:

De mooiste film die ik heb gezien is:

Mijn knuffel:

Het leukste boek om te lezen is:

Op een dag ben ik:





DE 100 DAGEN



Je hoort grote mensen vast wel eens praten over “lekker in je vel zitten” en over “opstaan en weer doorgaan”. Maar wat bedoelen ze daar eigenlijk mee en waarom is dat belangrijk? Dat ga je ontdekken in dit boek: ‘Op avontuur in je koppie’.

We gaan wel 100 dagen samen op pad! Iedere dag staat er een superleuke invulpagina voor je klaar, vol kleine opdrachtjes, weetjes, grapjes, oefeningen en leuke uitdagingen.

In elk hoofdstuk ontdek je iets nieuws over jezelf: welke emoties en gevoelens heb jij, hoe zorg je goed voor je lijf en wat doen prikkels met je? Je leert ook hoe je kunt voelen wat jij belangrijk vindt en hoe je voor jezelf opkomt. En al die dingen helpen je om beter om te gaan met moeilijke momenten.

Zo ontdek je stap voor stap wat werkt voor jou en ga je in je hoofd steeds meer lijken op een stoere beer met een drakenstaart!



HET SUPER CHILL 'OP AVONTUUR IN JE KOPPIE'-DEALTJE



Met dit deeltje maken _____ en _____
de afspraak om even de dag door te nemen. We kunnen dan samen praten
over de woorden en tekeningen die in dit boekje staan.

PRIK EEN KLETSMOMENT

Schrijf hier op wanneer jullie een vast momentje pakken om te kletsen
(bijvoorbeeld op zondagochtend) _____

En dat doen we dan bijvoorbeeld hier (tijdens een rondje lopen of onder een
deken op de bank) _____

CHILLEN

Als ik niet kan slapen, mag ik een opdrachtje uit mijn Super Chill-boekje
doen. (En ik beloof dan weer dat ik niet zal vragen of ik 1.000 Super Chill-
oefeningen mag doen, gewoon eentje. Of twee. En misschien nog een
laaaaatste keer.)

BEDENK HET LEKKER ZELF

Zelf heb jij vast ook ideeën die helpen om de dag fijn af te sluiten. Wat lijkt
jou belangrijk? De afspraak die jij heel graag wil maken is

Mocht je sommige afspraken echt heel stom vinden, dan mag
je daar (samen met degene die je boterhammen smeert) een
streep doorheen zetten.

Handtekeningen (dit is een officieel moment!)

Datum ____ - ____ - _____

De superchiller

Het grote mens





SUPER CHILL APP

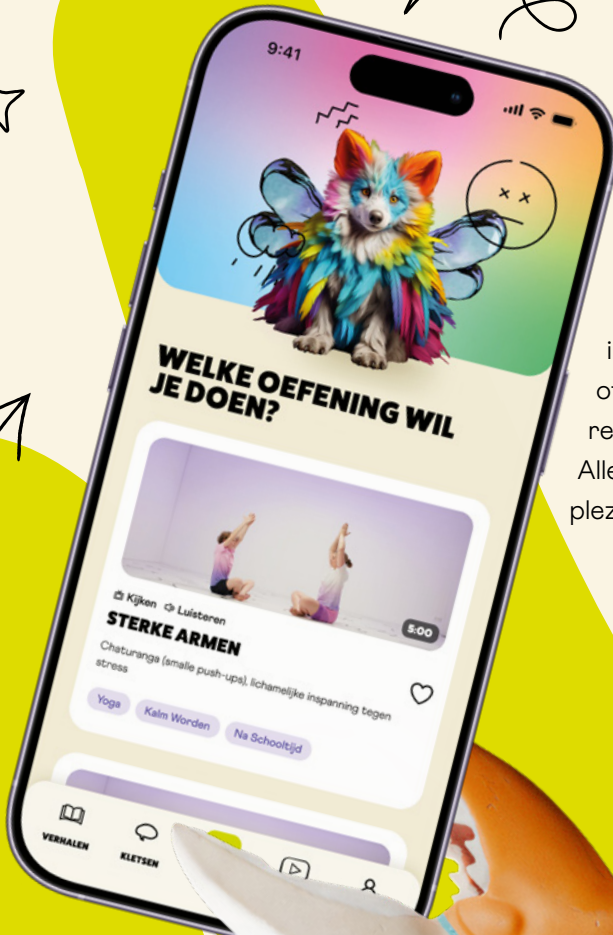
In het boek staan af en toe QR-codes naar oefeningen in onze app! Vraag jouw lievelingsmens om de app alvast te downloaden en je aan te melden, dan ben je er meteen klaar voor.

Met de app kun jij oefenen met de superpowers in jouw koppie, speciaal voor kinderen vanaf 6 jaar! De oefeningen helpen je om rustig te worden, ritueeltes te leren en lekker te bewegen. Er zitten meer dan 60 oefeningen in, en nog veel meer leuks! En geen zorgen: je hoeft echt geen uren stil te zitten in kleermakerszit.





De app van stichting Super Chill is helemaal gratis - zonder verborgen kosten, in-app aankopen of advertenties. We respecteren je privacy. Alleen rust, focus en plezier. **BELOOFT!**



SUPER CHILLE RUGZAK

Nog even één belangrijk bericht voor we onze 100-dagen-reis in je koppie starten, want een echte avonturier gaat natuurlijk goed voorbereid op reis. Daarom hebben wij deze Superchille rugzak ontworpen, helemaal voor jou. In elk hoofdstuk vind je een hulpmiddel waarmee je nieuwe dingen leert en van alles ontdekt, zodat je je koppie beter begrijpt. Bijvoorbeeld een Koptelefoon om te leren hoe je met alle drukte en lawaai in je koppie omgaat. En Walkietalkies waarmee je ontdekt hoe je anderen om hulp vraagt, zodat je het niet allemaal alleen hoeft te doen. Lees snel verder, want we gaan van start!







VERGROOTGLAS

Wat voel ik allemaal?

HÉ SUPER CHILLER!

Ben jij klaar voor de eerste stappen van de reis? Mooi! We gaan jouw emoties onderzoeken. Emoties zijn alle gevoelens die in jou zitten, zoals blij, boos, bang of verdrietig. Maar er zijn er nog veel meer! Soms ben je verrast, teleurgesteld, trots of verbaasd. Zie je hoeveel soorten er zijn?

Tijd dus voor je eerste hulpmiddel: het Vergrootglas. De komende 10 dagen gaan we namelijk van dichtbij kijken naar wat er in je lichaam gebeurt. Welke emoties voel jij allemaal, wat voor gevoel geven ze jou, hoe merk je dat in je lichaam? En wat willen ze jou vertellen? Sommige emoties laten je voelen alsof je op een springkussen de ruimte in stuitert. Andere voelen alsof er een monster onder je bed ligt, of alsof je naar de tandarts moet. Ze kunnen zelfs een beetje pijn in je buik doen. Alle mensen hebben emoties (ja zelfs Voldemort en Juf Braaksel) en het is helemaal oké om ze

te voelen en erover te praten. Emoties zijn niet raar en je hoeft je er ook niet voor te schamen.

Wist je dat emoties een belangrijke taak hebben? Ze helpen je begrijpen wat er gebeurt en wat je nodig hebt. Ze helpen je ook te kiezen wat goed voor je is, laten je zien waar je op moet letten en vertellen je wanneer je hulp nodig hebt. Je lichaam vertelt je zo dus eigenlijk wat je nodig hebt.

Kun jij aan iemands stem, gezicht of handen merken wanneer die blij, zenuwachtig of verdrietig is? Je kunt aan de buitenkant vaak goed zien hoe iemand zich voelt. Het rode hoofd van jouw meester bijvoorbeeld als hij boos is of de hangende schouders van je vriend of vriendin als die verloren heeft met voetballen. Goed kijken en luisteren helpt je om precies uit te vinden wat er aan de hand is. Wie goed speurt, snapt zichzelf én anderen veel beter.

VANDAAG WAS EEN DAG



Datum

[Yellow box for writing the date]

HOE VOELDE JIJ JE?

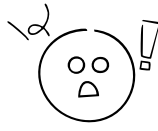
Meer dan één mag.



Blij



Boos



Bang



Prima



Zenuwachtig



Moe



Verdrietig



Druk



Chagrijnig

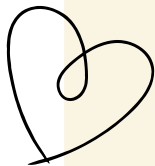
TIP! Kijk op bladzijde 238-239 voor een oefening die bij jouw gevoel past.

omdat...

[Lined area for writing reasons]

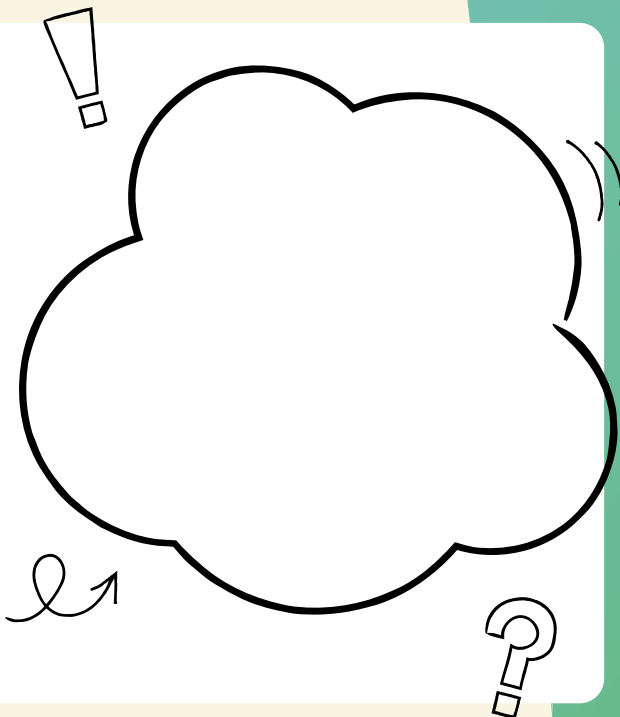
IK VOEL MIJ...

Als jouw gevoel van vandaag een dier was...
Welk dier zou dat zijn?



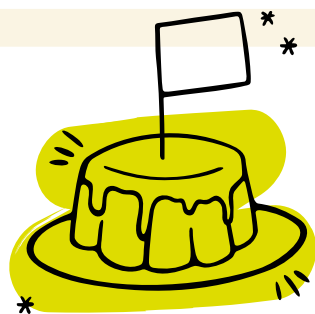
Als je aan een gevoel denkt, komen er vaak allerlei woorden, beelden of gedachten in je hoofd. Bij een boos gevoel denk je bijvoorbeeld aan rode wangen, stampvoeten of rookwolken die uit je hoofd schieten alsof het vuurwerk is. Hoe meer dingen jij kunt bedenken die bij dat gevoel horen, hoe beter je jouw gevoel leert kennen.

Welke woorden passen bij jouw gevoel van de dag? Schrijf deze hele wolk vol.



Morgen ga ik _____

en daar heb ik wel/geen zin in omdat _____



TOETJE VAN DE DAG

Grapje

Wie maakt ramen schoon en kan kleine dingen groot maken?



VANDAAG WAS EEN DAG



Datum

[Yellow box for date]

HOE VOELDE JIJ JE?

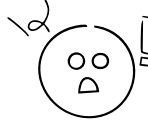
Meer dan één mag.



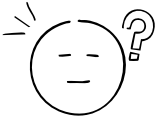
Blij



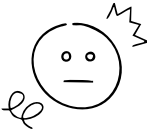
Boos



Bang



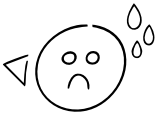
Prima



Zenuwachtig



Moe



Verdrietig



Druk



Chagrijnig

een lichtpuntje vandaag was...

[Lined area for writing]

TIP! Kijk op bladzijde 238-239 voor een oefening die bij jouw gevoel past.

Wat voor weer was het vandaag bij jou vanbinnen? (Zonnig, regenachtig, stormachtig, bewolkt of zo ijzig dat je van een berg kan sleeën?)

Teken jouw weerbericht van de dag!
En schrijf erbij:

HET WAS VANDAAG...





Je voelt nooit maar één gevoel op een dag. Soms wisselen emoties elkaar af, net zoals het weer kan veranderen. Let morgen eens op welke emoties je allemaal voelt, en wanneer ze veranderen.

Bijvoorbeeld dat je eerst boos bent omdat de hagelslag op is, maar daarna ben je weer blij omdat je je vrienden op het schoolplein ziet!

Morgen ga ik _____

en mijn superpower die ik daarbij ga inzetten is _____



TOETJE VAN DE DAG

Wistjedat

Mensen heel goed kunnen horen hoe een dier zich voelt? Zelfs bij een kikker of een hagedis kunnen we aan het geluid horen of ze een beetje bang zijn.

Dan maken ze kortere, snellere geluiden achter elkaar. Gevoelens zijn dus een soort geheime taal die we allemaal een beetje begrijpen!

