

Sleutel 3: Krab, trek en kauw

Zuigen en krabben en draaien. Bijten en trekken en kauwen. Je handen en je mond willen die dingen echt doen. Het is haast of ze een eigen wil hebben. Daarom heb je deze derde sleutel nodig.

Los het raadsel op om de naam van de sleutel te vinden. Als je denkt dat je het antwoord weet, mag je de bladzijde omslaan.



Je derde sleutel:

Het rijmt op deeg,

Je schrijft het als strateeg,

Halfvol is ook halfleeg,

Het kan ook in een steeg

Weet je het al?

Je hebt het vast geraden,

Het is _ _ _ _ _ !



Je derde sleutel is de **BEWEEG**sleutel.

Je hebt misschien al gemerkt dat lichamelijke gewoontes allemaal met een actiewoord beginnen.

Je **BIJT** op je vingernagels of **PEUTERT** aan de nagels van je voeten, je **KAUWT** op je nagelriemen of **ZUIGT** op je duim. Je **LIKT** je lippen of **KRABT** aan je korstjes of **WRIJFT** over een bepaalde plek op je hand, steeds maar weer.

 Omcirkel het actiewoord dat je gewoonte het best beschrijft.





Het woord dat je hebt omcirkeld, is de beweging die bij je gewoonte hoort. Het is wat je doet met je handen of je mond. Andere mensen begrijpen dat misschien niet, maar die beweging voelt goed voor jou. Het kalmeert of ontspant je op de een of andere manier.

En toch is het ook pijnlijk, want het laat zere plekken achter die nooit helemaal genezen. Dus de truc is om een manier te vinden om diezelfde beweging te maken zonder dat je jezelf pijn doet. Iets anders te vinden dan te bijten of te trekken of te krabben of te kauwen. Iets anders dan je eigen lichaam.

Zo werkt het:

Als je op je duim **ZUIGT**,
kun je:



Op een zuurstok zuigen

Appelmoes door een rietje zuigen

Op een schone, vochtige
doek zuigen

Water uit een tuitbeker zuigen

Als je met je tanden je
nagels **SCHEURT**, kun je:

Reepjes van gedroogd fruit
(abrikoos, pruim, appel) afscheuren

Draadjes van een stokje zoethout
afscheuren

Stukjes van een stevig
worstje afscheuren



Als je je haren uit**TREKT**,
kun je:

Onkruid uit de tuin trekken

Pluisjes uit een wollen deken
trekken

De haren van een oude pop
uittrekken

Veren uit een oude boa trekken



Als je aan korstjes of
plekjes **PEUTERT**, kun je:

Stickertjes van een doos peuteren

Stukjes van een oude piepschuim
bal peuteren



Pluisjes van een fleecetrui
peuteren

Nagellak van plastic peuteren



Als je nadenkt over de beweging van je gewoonte, pak dan eerst een schoon washandje dat je ouders kunnen missen. Peuter aan het washandje, of wrijf erover, of zuig eraan. Wat de beweging van je gewoonte ook is, doe dat met het washandje. Bedenk dan wat je zou kunnen gebruiken in plaats van het washandje – en in plaats van je lichaam. Wat zou net zo stevig of zacht of vochtig zijn? Wat zou goed voelen om aan te peuteren of om over te wrijven of om op te kauwen?



-  Ga naar de Gewoontedoorbrekende Sleutels op bladzijde 71 en schrijf BEWEGEN in de derde sleutel.
-  Schrijf je drie favoriete bewegingsideeën op de lijntjes naast de sleutel.

Gebruik de beweegsleutel meteen. Probeer het twee keer per dag (meer is nog beter). Je kunt de beweegsleutel gebruiken zodra je de behoefte krijgt je gewoonte te gaan doen. Of plan het in vlak voor je een van je gevarenzones binnengaat.



☹ Nagels bijten tot ze op zijn

☺ Knabbelen op stokbrood

of noten, dat is ook fijn

☹ Zuigen op vingers, kragen, mouwen

☺ Zuigen op vla, zoveel je kunt verstouwen

☹ Je haar in de knoop draaien is
niet goed

☺ Draai met een touwtje, dan is
je kat zoet

