

IK WEB WEG ZO DRUK!



Auteur:

JULIA COOK

Illustraties: **STEPHANIE DEHENNIN**


bazalt 

Ik heb het d-r-u-k!
Ik heb zoveel te doen.
Doe dit ... doe dat ...
en nu zoek ik mijn schoen!



Ik pak mijn tas in, wat heb ik nodig?
Waar moet ik vandaag allemaal heen?
Denk aan dit ... vergeet niet dat ...
Au! Ik stoot mijn teen!



A colorful illustration of a young girl with curly brown hair, wearing a yellow t-shirt and brown shorts, sitting at a wooden desk in a library. She has a frustrated expression, with her arms outstretched. On the desk are several books, a water bottle, and papers. The desk is cluttered with papers and a soccer ball. The background features large windows and bookshelves filled with books. The text is centered in the upper part of the image.

Huiswerk ... en nog meer huiswerk!!!!
Hoe krijg ik dit allemaal op tijd klaar?
Mijn hoofd begint te koken.
Druk, druk, druk ... dit voelt naar!

Huiswerk, vrienden, familie, school –

en dan ook nog sport en pianoles.

Happy wil nog steeds niet eten.

Ik krijg van alles zoveel stress!

Ik heb een brok in mijn keel, een knoop in mijn maag
en ik moet nog zoveel leren!

Ik heb zeven mensen nodig om alles te doen ...

kon ik mijzelf maar kopiëren!



Evi heeft het druk. Niet een beetje druk, maar echt superdruk!

*Ik heb het zo d-r-u-k! Ik heb zoveel te doen.
Doe dit ... doe dat ... en nu zoek ik mijn schoen!
Ik heb een brok in mijn keel, een knoop in mijn maag
en ik moet nog zoveel leren!
Ik heb zeven mensen nodig om alles te doen ...
kon ik mijzelf maar kopiëren!*

Evi heeft haar handen vol aan school, huiswerk, vrienden, familie, hobby's, sport en haar huisdier. Ze heeft stress omdat ze eigenlijk overal net te weinig tijd voor heeft. Als ze het gevoel heeft dat ze gaat ontploffen, vraagt ze hulp aan haar moeder. Zij neemt Evi mee naar buiten, leert haar trucjes om rustig te worden, geeft tips om beter met stress om te leren gaan en leert Evi om al haar taken goed in te plannen. Daarna gaat alles veel beter! Evi heeft het nog steeds druk, maar ze heeft geen stress meer en heeft weer plezier in de dingen die ze doet!



“Wat een superleuk boek is dit om korte metten te maken met stress bij kinderen. Kinderen leren niet alleen meer over stress, ze leren ook wat stress is en hoe ze weer tot zichzelf kunnen komen als ze gestrest zijn. Een goede leefstijl staat hierbij centraal!

Met mama's trucjes kunnen de kinderen direct aan de slag om bewust om te leren gaan met stress. De checklist is een praktische toevoeging voor ouders en leerkrachten.”

Esther Monfils & Belinda Herrewijn – Breinhelden

“Ik heb het zo druk! is een fijn kinderboek dat kinderen kan helpen hun gevoel van stress te relativeren. Dit boek hoort thuis in elke schoolbibliotheek zodat kinderen hulp kunnen krijgen als ze drukte en stress ervaren.”

Ingrid Rijnbout-Evers – Kinderboekenjuf.nl

shop.bazalt.nl



9 789461 182968



BAZALT GROEP bestaat uit Bazalt, HCO en RPCZ

bazalt 

hco

RPCZ 