

IK BEN EEN BLIJ EI

Het weet- en doeboek om te bouwen aan de
mentale gezondheid van kinderen.

Flip-over



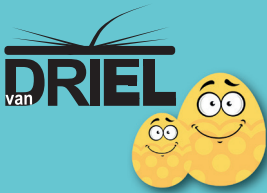
LAURA DIERYCKX

DIT BOEK IS VAN:



**PLAK HIER
JE ALLERTOFSTE FOTO**





Ik ben een blij ei is een uitgave van Van Driel Publishing, Brugge

© 2021 Van Driel Publishing en Laura Dieryckx

Auteur: Laura Dieryckx

Redactie: Eline van der Boog

Vormgeving: Laura Dieryckx en Terence van Driel

Illustraties: Canva

ISBN: 9789493200227

NUR: 228

WWW.VANDRIEL.BE

info@vandriel.be

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

IK BEN EEN

BLIJ EI

LAURA DIERYCKX

**DRIEL**
van

INHOUD

HET BLIJ EI-DIAGRAM	8
INTRODUCTIE	9
FYSIEK	10
High five	11
Masseren	12
Ga op reis	13
Klop je wakker	14
Dansen!	15
SOCIAAL	16
Introvert of extravert	17
De spiegel	18
Verven maar!	19
Carwash	20
Blij ei	21
EMOTIONEEL	22
Welke gevoelens hebben we?	23
Gevoelens	24
Zorgenkaart	25
De werkbladen uitgelegd	26
Waarom geef ik sterren aan mijn dag?	28
Waarom schrijf ik dingen op waar ik blij van word?	29
Waarom is er een zin van de dag?	30
EXTRA MATERIAAL	31
FLIP-OVER	32

HET BLIJ EI-DIAGRAM

SOCIAAL

mensen om mij heen



FYSIEK

mijn lichaam

EMOTIONEEL

gedachten
en gevoelens

INTRODUCTIE

Om het mentale welzijn van je (klein)kind of leerling een boost te geven, focussen we in dit boek op drie cruciale aspecten: het emotionele, het fysieke en het sociale welzijn.

Om die aspecten duidelijk weer te geven, werken we in dit boek met ‘het blij ei-diagram’. Aan de hand van ‘het blij ei-diagram’ worden deze moeilijke thema’s doorheen het boek uitgelegd in eenvoudige kindertaal.

De kleuren van de pagina’s verwijzen telkens naar een van deze thema’s:

- **geel**: het emotionele welzijn (gedachten en gevoelens)
- **groen**: het fysieke welzijn (het lichaam)
- **roze**: het sociale welzijn (de mensen om je heen)

Bij elk thema horen ook korte, maar krachtige oefeningen die je samen met je (klein)kind of leerling al in een paar minuten kunt afwerken.

Doorheen dit boek zie je soms in de rechterbovenhoek van de pagina een zon of een maan staan. Een zon betekent dat je de oefening het best in de ochtend of tijdens de dag plant. De oefeningen met een maan doe je beter ‘s avonds of net vóór het slapengaan.

FYSIEK

Het allerbelangrijkste is natuurlijk dat je lichaam fit en gezond is. Want zeg nu zelf: kan je nog volop spelen en naar school gaan als je ziek bent?

Naast sporten, gezond eten en genoeg water drinken, zijn er nog twee dingen die heel belangrijk zijn om je goed in je vel te voelen: goed slapen en juist ademen. En net hiervoor heb ik vijf oefeningen voor jou! Doe je mee?



MIJN LICHAAM



DOE-OPDRACHT: HIGH FIVE



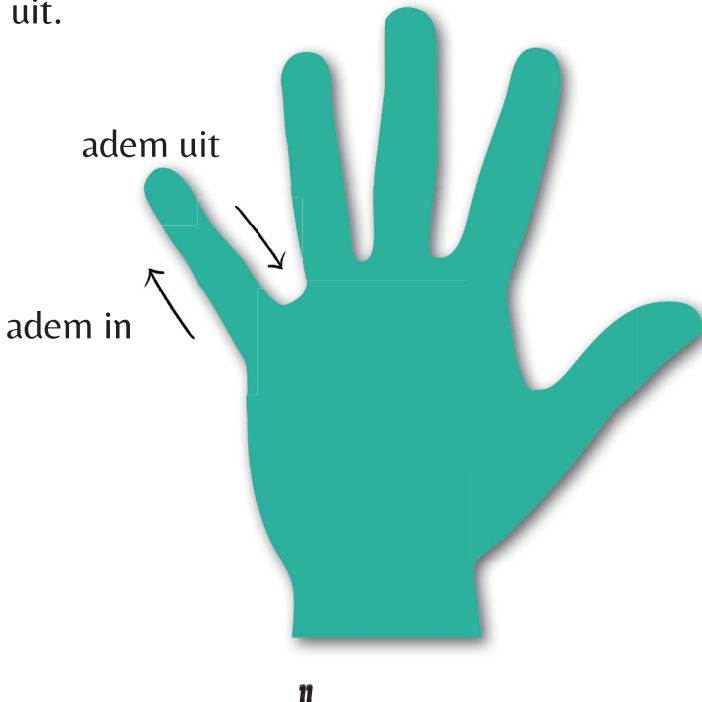
Kom doorheen de dag tot rust met deze ademhalingsoefening.

WAT HEB JE NODIG?

- plaats om te bewegen

HOE GAAT HET IN ZIJN WERK?

Strek je hand uit en ga met je vinger van je andere hand langs de randen van je hand. Begin bij je pink. Wanneer je omhooggaat, adem je in. Wanneer je omlaaggaat, adem je uit.



DOE-OPDRACHT: MASSEREN



Wanneer je niet goed kan slapen, kan het weleens helpen om te masseren.

Een massage is een cadeautje dat je krijgt of geeft. Het is leuk om cadeautjes te krijgen, maar ook om ze te geven. Geef een massage en vraag ook zeker om een massage!

WAT HEB JE NODIG?

- je mama, papa, broer, zus, ...

HOE GAAT HET IN ZIJN WERK?

Vraag aan mama, papa, ... of je haar/hem mag masseren.

WAAR KAN JE MASSEREN?

- hoofd, nek, rug, armen, handen, benen en voeten

HOE KAN JE MASSEREN?

- je kan met je handen van boven naar onder strijken
- je kan rondjes draaien met je vingers
- je kan zachtjes kloppen
- je kan je vingers/handen/vuisten gebruiken

DOE-OPDRACHT: GA OP REIS



WAT HEB JE NODIG?

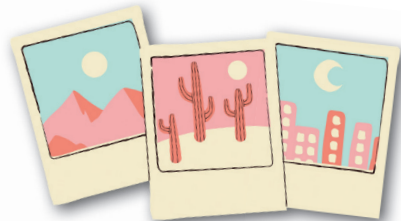
- je bed, een stoel, ...

HOE GAAT HET IN ZIJN WERK?

Lees eerst het stukje tekst en droom dan lekker weg of vraag aan je mama/papa dat zij/hij het voorleest.

Sluit je ogen. Leg je handen op je buik. Voel hoe je buik op en neer gaat. Als je inademt, gaat hij omhoog. Als je uitademt, gaat hij naar beneden. Voel dan hoe je lichaam op de matras ligt of tegen de leuning zit. Laat je bed of stoel veranderen in een voertuig dat jou meevoert naar leukere plekken. Misschien een auto, trein of vliegtuig! Naar waar zou je gaan? Hoe ziet het er daar uit? Hoe ruikt het daar? Hoe voel jij je daar?

Ben je moe van de reis? Draai je dan op je zij in bed of open zachtjes terug je ogen als je op een stoel zit.



SOCIAAL

Je vrienden zien en met elkaar omgaan is van levensbelang. Toch is het niet altijd even gemakkelijk. De volgende vier activiteiten geven je een start om samen met vrienden en mensen die je het liefste om je heen hebt, iets fijns te doen.

Voordat ik allerlei oefeningen geef om gezellig met anderen te doen, is het belangrijk om te weten of jij dat wel leuk vindt of niet. Dat heet ook wel **INTROVERT** of **EXTRAVERT** zijn.

MENSEN OM MIJ HEEN



INTROVERT OF EXTRAVERT



Wat betekent dat? Wel, het heeft alles te maken met hoe jij terug energie krijgt. Een voorbeeld: Wat doe jij het liefst na een lastige dag op school? Ga je het liefst even bijkomen alleen in je kamer of ga je het liefst meteen gaan spelen met je vrienden? Een **INTROVERT** kiest ervoor om na de drukte in de klas even alleen te zijn als dat kan. Een **EXTRAVERT** gaat liever meteen met zijn vrienden gaan spelen. Je hebt ook een **AMBIVERT** en die zit er een beetje tussenin.

Introvert of extravert zijn, heeft dus niets te maken met of je verlegen bent of niet. Het heeft alles te maken met hoe jij het liefst wat stoom aflaat na een drukke dag of een druk moment.

WAAROM IS HET HANDIG OM DAT TE WETEN?

De meeste mensen zijn ofwel introvert ofwel extravert. Bij de een is dat soms wat minder duidelijk dan bij de andere, maar over het algemeen ben je ofwel het een ofwel het andere. Zo weet je dat als je een introverte vriend hebt, hij zich soms graag even terugtrekt. Niet omdat hij boos of verdrietig is, maar omdat het even te druk is. Wanneer hij is bijgekomen van die drukte, zal je zien dat hij graag terug met je meespeelt.

DOE-OPDRACHT: DE SPIEGEL



Kijk jij in de ochtend ook graag in de spiegel? Ik wel!
Neem een iemand bij de hand, want vandaag ben jij de spiegel.

WAT HEB JE NODIG?

- een vriend(in), broer of zus

HOE GAAT HET IN ZIJN WERK?

Ga tegenover elkaar staan of zitten, zodat je elkaar aankijkt. Spreek af wie de spiegel is.

Plaats de handen tegen elkaar. De persoon die in de spiegel kijkt, maakt trage bewegingen met zijn armen. Je kan opzij, omhoog, omlaag, naar achteren of naar voren bewegen. De spiegel doet dit na.

Je kan dit ook doen zonder de handen tegen elkaar te plaatsen of als het iets moeilijker mag zijn: met je hele lijf!

Wissel daarna om.



DOE-OPDRACHT: VERVEN MAAR!



Deze oefening kan zowel een heerlijke massage worden als een supercoole knutselactiviteit. Jij kiest!

WAT HEB JE NODIG?

- een vriend(in), broer of zus
- zachte, schone verfborstels
- (water)verf of schmink
- een kopje met water
- een spiegel (om jezelf nadien te bewonderen)

HOE GAAT HET IN ZIJN WERK?

We gaan elkaar beschilderen. Bespreek eerst met je vriend(in) op welke lichaamsdelen de ander mag schilderen (kies uit: been, voet, hand, arm of gezicht) én met welk penseel dat mag gebeuren.

We beginnen eerst zonder (water)verf of schmink. Laat je vriend(in) zitten of liggen en ga met de verfborstels traag over het gekozen lichaamsdeel. Wissel daarna om.

Nu ga je de (water)verf of schmink gebruiken. Bespreek eerst wat en waar je gaat schilderen. Na het schilderen kan je omwisselen.

EMOTIONEEL

Er bestaan hele leuke gevoelens, zoals: blij, dankbaar en verliefd zijn. Maar er zijn ook minder leuke gevoelens zoals: boos, verdrietig, teleurgesteld en bang zijn.

Alle gevoelens mogen er zijn, maar soms voelen we de minder leuke dingen het langst en dat is niet fijn. Daarom vind je bij dit weetboek ook een doeboek.

In het doeboek leren we ons focussen op de leuke dingen. Op de volgende pagina's leg ik je uit hoe dat in zijn werk gaat en waarom je dit zeker eens moet proberen!



GEDACHTEN EN GEVOELEN



WELKE GEVOELENS HEBBEN WE?



tevreden • blij • enthousiast • gelukkig



teleurgesteld • treurig • verdrietig • ongelukkig



zenuwachtig • bezorgd • bang • in paniek



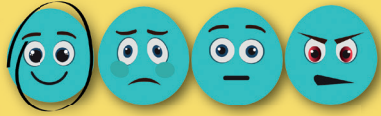
gefrustreerd • boos • kwaad • woedend

Er zijn natuurlijk nog veel meer gevoelens, maar dit zijn de bekendste. Herken je ze allemaal?



Omcirkel jouw gevoel.

1. Hoe voel ik mij vandaag?



2. Waar ben ik vandaag blij om?

Schrijf drie dingen op waar jij blij van wordt.

- *De zon schijnt.*
- *Het is turnen op school.*
- *Ik zie mijn vrienden terug.*

Onthoud deze zin héél goed. Je kan hem luidop zeggen of op een briefje schrijven.

3. Zin van de dag:

IK BEN STERK



Schrijf elke avond drie dingen op die jij leuk vond aan vandaag.

1. Wat is er goed gegaan vandaag? Wat vond je leuk vandaag?

- *Mama heeft spaghetti gemaakt.*
- *De juf was blij met mijn rekenoefeningen.*
- *Mijn vriend trakteerde voor zijn verjaardag.*

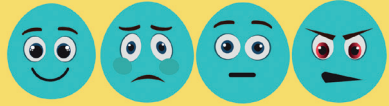
2. Hoeveel sterren krijgt deze dag?





__ - __ - 20__

1. Hoe voel ik mij vandaag?



2. Waar ben ik vandaag blij om?

-
-
-

3. Zin van de dag:

IK MAG BANG ZIJN.



1. Wat is er goed gegaan vandaag? Wat vond je leuk vandaag?

-
-
-

2. Hoeveel sterren krijgt deze dag?





__ - __ - 20__

1. Hoe voel ik mij vandaag?



2. Waar ben ik vandaag blij om?

-
-
-

3. Zin van de dag:

IK HELP ANDEREN.



1. Wat is er goed gegaan vandaag? Wat vond je leuk vandaag?

-
-
-

2. Hoeveel sterren krijgt deze dag?



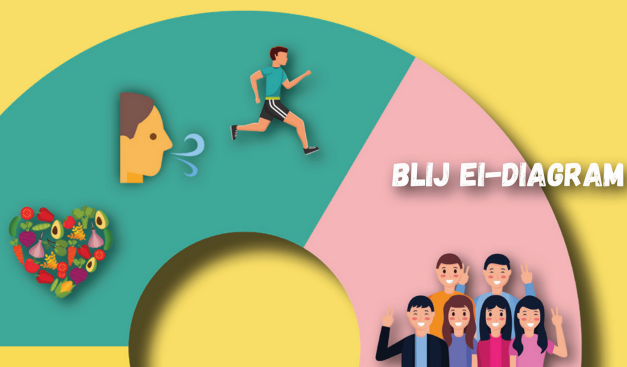
DOEBOEK

VOEL JE JE OOK SOMS BOOS, VERDRIETIG OF EEN BEETJE BANG? MET LEUKE OPDRACHTEN LAAT IK JE ZIEN HOE JIJ MET DIE NARE GEVOELEN KUNT OMGAAN. ZO WORD OOK JIJ EEN ECHT BLIJ EI!

Voor (groot)ouders of leerkrachten:

Met dit weet- en doeboek bouwt je (klein)kind of leerling elke dag aan een sterke mentale gezondheid. Dit flipboek focust, aan de hand van het blij-ei diagram, op drie essentiële aspecten die samen hiervoor zorgen: het emotionele, het fysieke en het sociale welzijn van het kind.

Je vindt er een schat aan praktische oefeningen, geschreven in kindertaal, die het kind alleen of samen met jou kan uitvoeren. De opdrachten zijn kort, maar krachtig en nemen slechts enkele minuten in beslag. Na het weetboek te hebben doorgenomen, draai je het boek om naar het doeboek. Daarmee kan je kind dagelijks aan de slag kan met doelgerichte vragen. Zo geef je je kind belangrijke handvatten mee om te groeien naar een sterk gedachtepatroon, zodat het gelukkig en weerbaar kan opgroeien in onze maatschappij.



DRIEL
van
NUR 228



9 789493 200227 >