

Hart en Moed



voor ouders



Welkom

Je hebt de weg gevonden naar Hart-en-Moed
activiteitenboek, geschreven als aanvulling op mijn
boek 'Het Land van Hart en Moed'

Voel je welkom!

te bestellen bij Boekscout

Mijn naam is Gwen van Dongen,
onderwijsprofessional en HSP- coach. Mijn kennis
en ervaring uit de praktijk deel ik graag met je.
Ik nodig je uit om samen met je kind op avontuur
te gaan in 'Het Land van Hart en Moed'.
Op een speelse manier samen veerkracht
versterken en zelfvertrouwen vergroten,
veel plezier!

www.hsp-andkidscoachingbreda.nl



hart_en_moed



Lies en Link hebben samen mooie en spannende avonturen beleefd. In dit boekje vind je informatie, advies én inspiratie voor activiteiten om samen met je kind te gaan doen en ervaren.

ik kan het - ik kies - samen met jou

Vanuit de drie basisbehoeften: competentie, autonomie, en verbinding, zijn de activiteiten in vijf categorieën verdeeld. Op die manier kun je kiezen waar je mee wilt oefenen.

- o Zicht op kwaliteiten, interesses en waarden
- o Voelen: emoties, zintuigen en verwonderen
- o Creatief
- o Ontspannen en bewegen
- o Ontwikkelen van een groeimindset



Op weg

In het eerste hoofdstuk maken we kennis met Lies en haar hondenvriend Link. Lies is een vrolijk, nieuwsgierig meisje met veel energie. Spelen met Lies is erg leuk want ze barst van de ideeën en energie. Even een pas op de plaats nemen om te luisteren naar zichzelf vindt ze nog moeilijk.

Het leren inchecken bij jezelf om te zien wat je nodig hebt is cruciaal om je grenzen te leren aanvoelen, energiebalans te vinden, om waardengerichte keuzes te maken, op te komen voor jezelf en wat je belangrijk vindt.



ontspannen en bewegen

Wolkenfiguren

Hup, lekker naar buiten als er wolken aan de lucht zijn.

Ga eens lekker naast elkaar in het gras liggen.

Voel het gras kriebelen aan je tenen en handen. Kijk naar de wolken en probeer er figuren in te zien. Wie weet zie je ook een krokodil of deftige dame? Of iets heel anders?

Wiebelvoetje

Ga lekker liggen en wiebel met:

-Je tenen, je voeten, je benen, je vingers, je handen, je armen, je schouders, de spieren in je gezicht

Ga tegenover of naast elkaar staan en:

- wiebel met je tenen en schud met je voeten
- zwaai met je rechterbeen en zwaai met je linkerbeen
- wiebel met je vingers en schud met je handen
- zwaai met je rechterarm en zwaai met je linkerarm
- Draai je schouders naar voren en draai je schouders naar achteren
- Draai je hoofd rustig naar links en draai je hoofd naar rechts
- Kijk langzaam naar beneden met je kin op de borst, kijk naar boven met je kin in de lucht (niet te ver naar achteren)
- Wiebel met je heupen heen en weer
- Maak gekke gezichten naar elkaar!



ontspannen en bewegen

Wolken wegblazen

Ga lekker zitten met je voeten op de grond en je rug tegen de leuning

Leg je handen zachtjes op je buik

Adem rustig in door je neus

Tuit je lippen

En blaas de wolken weg

Herhaal een paar keer

Bellen blazen

- Blaas je grootste bel
- Probeer je bellen aan de ander te geven
- Prik de bellen van de ander door
- Probeer of jullie bellen elkaar kunnen raken



ontspannen en bewegen

Sterk staan

Vol goede moed op avontuur gaan, daarvoor moet je sterk in je schoenen staan.

- voeten wat uit elkaar op schouderbreedte
- knieën een beetje los (van het "slot" af)
- buikspieren licht aanspannen

Probeer eens of het lukt om te blijven staan als de ander:

- tegen je heupen aandrukt, eerst zachtjes dan wat harder
- tegen je heupen aanleunt
- tegen je schouders aandrukt, eerst zachtjes dan wat harder
- tegen je schouders aanleunt
- je KIETELT! (eigenlijk een beetje valsspelen, maar wel leuk 😊!)



voelen

Een lieve kroel kroelen

Lekker lang kroelen. Probeer als ouder eens zo lang in de kroel te blijven totdat je merkt dat je kind loslaat. Gebruik je zintuigen om dit fijne moment te koesteren.

Massage zon & wolken

Ga maar lekker zitten of op je buik liggen, er komt een massage aan!

Zon:

Hand op de rug, dat word lekker warm

Met je andere hand de stralen "tekenen"

Hoeveel stralen tel je?

Wolken

Teken wolkenfiguren op elkaars rug.

Welke figuren herken je?



groeimindset

Hart en Moed

Welke dingen zou je heel graag willen durven? Wat houdt je tegen en wat heb je nodig om de eerste stap te zetten? En de volgende stap?

Om hulp vragen is heel moedig en kan je helpen stappen te durven gaan zetten.

Wie durf jij om hulp te vragen? Welke vragen zou je dan stellen?

Oefen dit eens met elkaar.

Oefen het eens bij een vriendje of vriendinnetje.

Probeer het eens bij de juf of meester als iets lastig is op school.



creatief

Land van Hart en Moed

Hoe denk jij dat het land van Hart en Moed er uit ziet?

- Maak er een mooie tekening van.
- Teken of schilder jezelf erbij terwijl je sterk staat.

Kijkdoos

Knutsel een kijkdoos voor de lieve mensen in jouw leven.

- Beschilder een schoenendoos aan de binnenkant.
 - Knip gaten in de deksel en plak er vloeipapier op
 - Knip een kijkgat aan de voorkant van de doos.
- Welke mensen mogen in jouw lieve-mensen-kijkdoos?
- Maak van elk persoon een tekening (met ruimte voor een plakrandje aan de onderkant) en plak ze rechtop in de doos.

Kijk maar eens door het gaatje als je klaar bent!



kwatiteiten, interesses en waarden

Vragenboekje

Ben je net zo nieuwsgierig als Lies? Welke vragen blijven in jouw hoofd hangen? Maak een vragenboekje en schrijf ze er in op. Kinderen kunnen met allerlei vragen in hun hoofd blijven hangen. Als je als ouder een moment neemt om over de vragen uit het boekje te praten, krijg je mooi inzicht wat er speelt bij je kind.

Dit boekje kan een avondritueel worden, door elke avond de dag samen door te nemen en vragen die nog in het hoofdje spelen te bespreken. In de vragen van gevoelige kinderen zitten vaak zorgen verborgen.

Hartjesboom

Waar gaat jouw hart van kriebelen? Waar word jij blij van? Teken of knutsel een hartjesboom en schrijf het er in.

Droom

-Wat is jouw droom? Voor jezelf, je gezin, je klas, de wereld? Wat zijn jouw wensen? Schrijf ze op hartjes en bewaar ze in een doosje. Je kunt het doosje versieren om het speciaal te maken.