

Hart en Moed



voor ouders

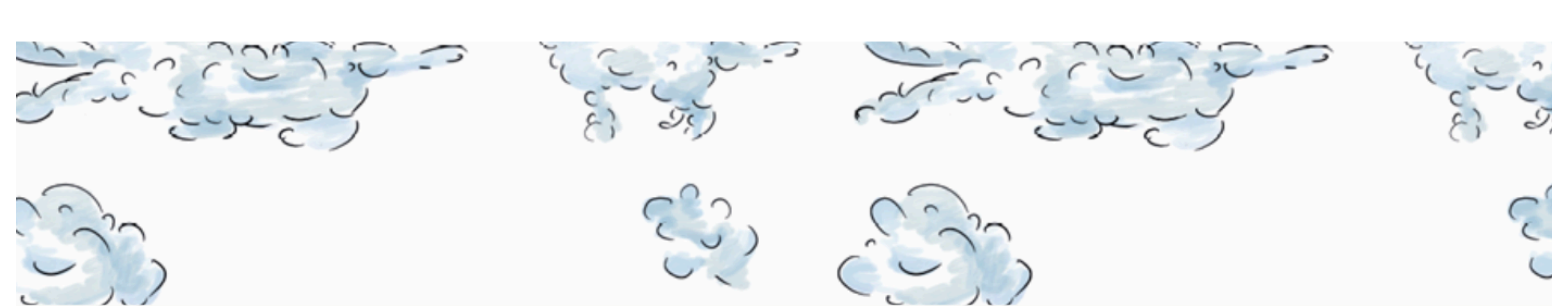


Lies en Link hebben samen mooie en spannende avonturen beleefd. In dit boekje vind je informatie, advies én inspiratie voor activiteiten om samen met je kind te gaan doen en ervaren.

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



Het Moeras der Twijfel

Lies en Link komen aan bij het Moeras der Twijfel. Twijfels komen voort uit onzekerheid en angst. Door steeds te blijven twijfelen kom je niet verder en blijf je hangen waar je bent. In dit avontuur leren ze om te gaan met iets wat ze spannend vinden door te kijken wat hun doel is en daar met lichte zekere stappen naar toe te bewegen.



groeimindset

Doolhof

Bij deze opdracht is het ook belangrijk om vooruit te kijken, een plan maken, anders kom je vast te zitten in je eigen doolhof.

-Laat je kind het eerste doolhof zonder uitleg maken. Zorg voor een beetje tijdsdruk door bijvoorbeeld af te tellen.

Welke strategieën heeft jouw kind gebruikt? Of misschien helemaal niet? Praat er samen over.

Wat zou handig zijn? Denk aan het verhaal van Lies.

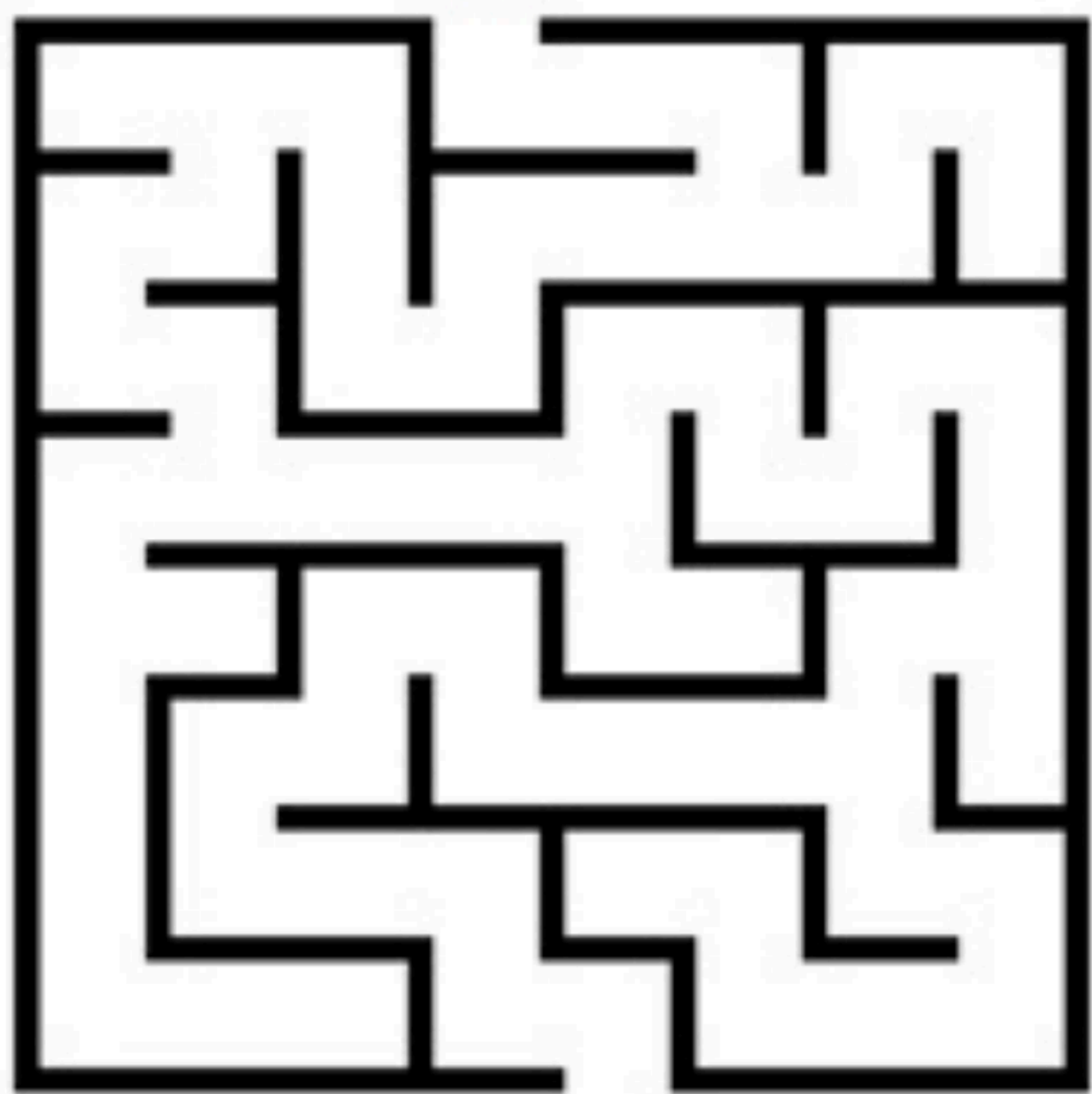
Eerst vooruit kijken en dan met zekere stappen in één keer oversteken.

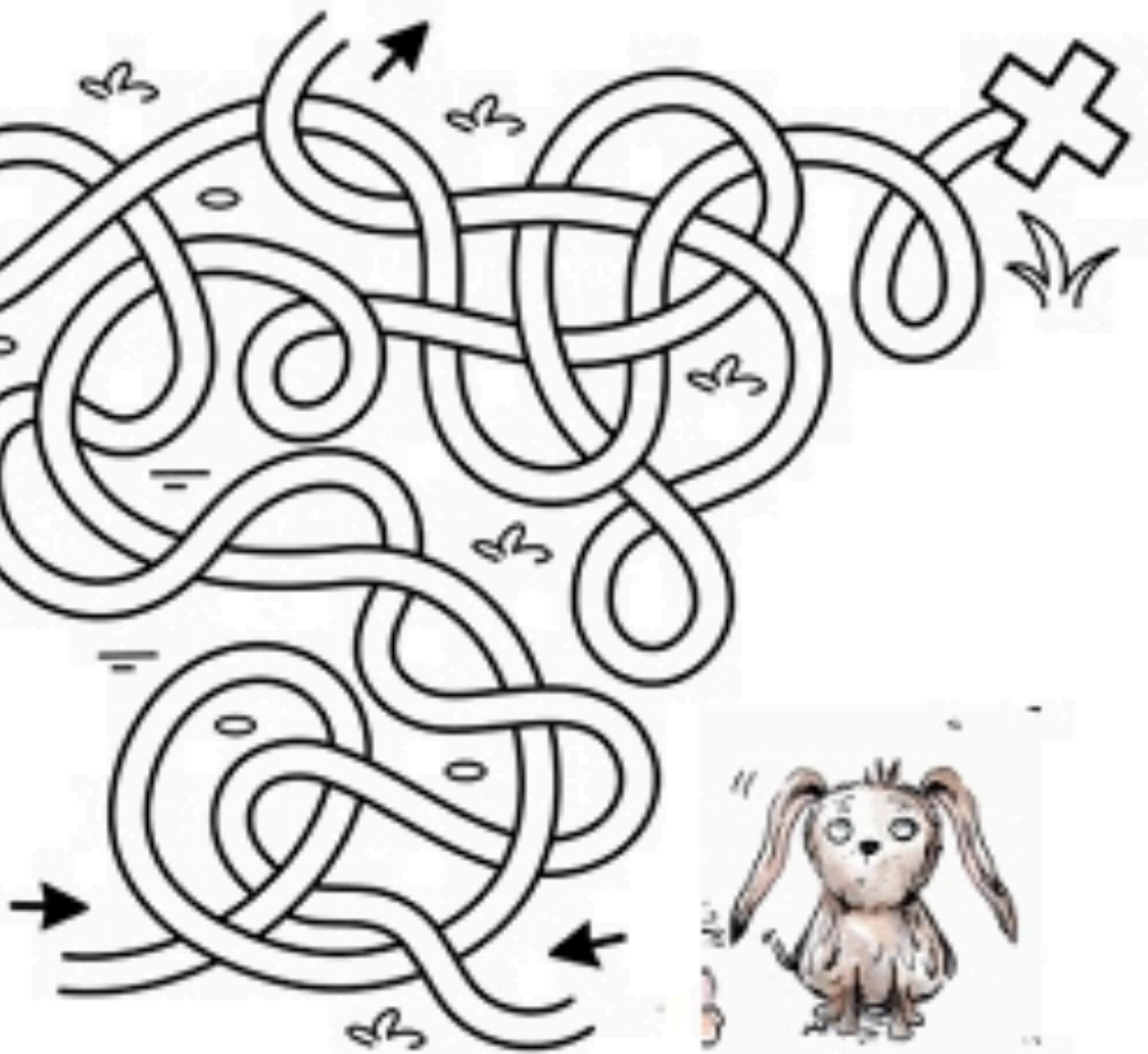
-Laat je kind nu het tweede doolhof maken met de tip in het achterhoofd. Ging dat beter? Hoe kwam dat?

-Er zijn veel doolhoven te vinden op internet, maar zelf maken is natuurlijk nóg leuker.

Pak allebei een ruitjespapier en ga aan de slag, zijn jullie klaar? Probeer dan elkaars doolhof uit.

Uitdaging nodig? Pak wit papier in plaats van ruitjespapier.







groeimindset

Stap voor stap

Leren gaat stap voor stap. Welke dingen ben jij allemaal aan het leren? Welke stappen zijn daar nog voor nodig?
Maak een stappenplan!

Wat ik wil leren



Omdat

Als het moeilijk is, kan ik hulp vragen aan

Eerst oefen ik met

Dán oefen ik met:

Als dat lukt oefen ik met:

Succes!





kwatiteiten, interesses en waarden

Waarden kiezen

Kiezen is voor gevoelige kinderen een lastige opgave. Er zijn zoveel dingen om rekening mee te houden. Met een keuze neem je afscheid van de andere optie, welke gevolgen heeft je keuze voor de ander, wat vindt de ander van mijn keuze, en zo verder. Weten wat je belangrijk vindt en wat je waarden zijn, helpt bij keuzes maken. Ook als je later groot bent!

-Knip alle kaartjes van het werkblad los en bekijk samen welke waarden er op staan.

-Maak twee stapels: heel belangrijk- niet zo belangrijk

Kies uit de eerste stapel 10 kaartjes die je het allerbelangrijkst vindt en plak die op een vel. Maak het mooi en hang het op je kamer.

-Schud de kaarten en leg ze ondersteboven verspreid op tafel. Leg steeds twee kaartjes bij elkaar.

Kiezen maar! Pak om de beurt een set kaarten en kies welke je belangrijker vindt. Ga samen met je kind het gesprek aan: deze waarde is belangrijk voor jou, vertel eens. Vertel zelf ook over je keuzes.

Liefde	Familie	Avontuur
Helpen	Vriendelijkheid	Netjes
Vertrouwen	Humor	Samen
Vriendschap	Gezelligheid	Ergens goed in zijn
Durven	Aandacht	Zorgen voor
Gezondheid	Milieu bewust	Mezelf zijn
Muziek	Spelen	Delen
Rust	Hobby's	Creativiteit
Sport	Taken doen	Kracht
Leren	Eerlijkheid	Interesse
Uitdaging	Plezier	Fantasie
Vrolijkheid	Hart	Samenwerking
Inzet	Afwisseling	Voorzichtigheid
Ontspanning	Moed	Zelf kiezen
Sociaal	Schoonheid	Geduld
Nut	Beschermen	Hard werken