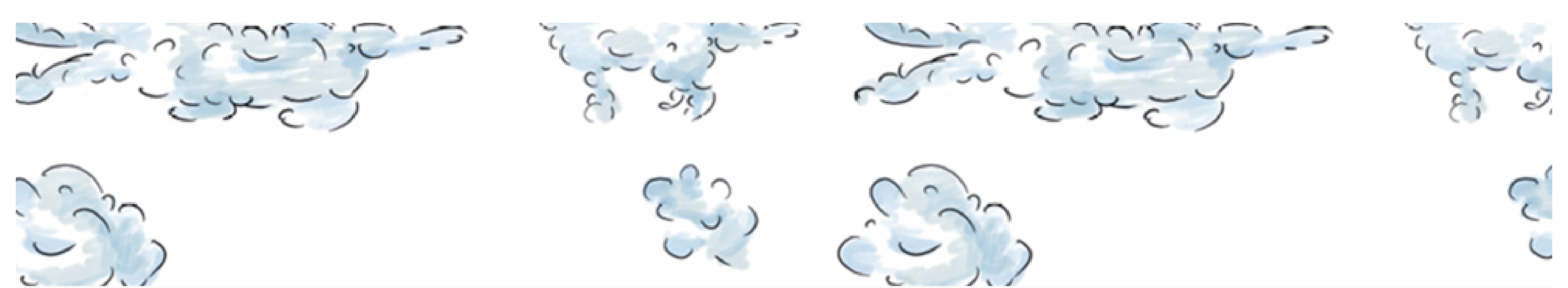


Hart en Moed



voor ouders

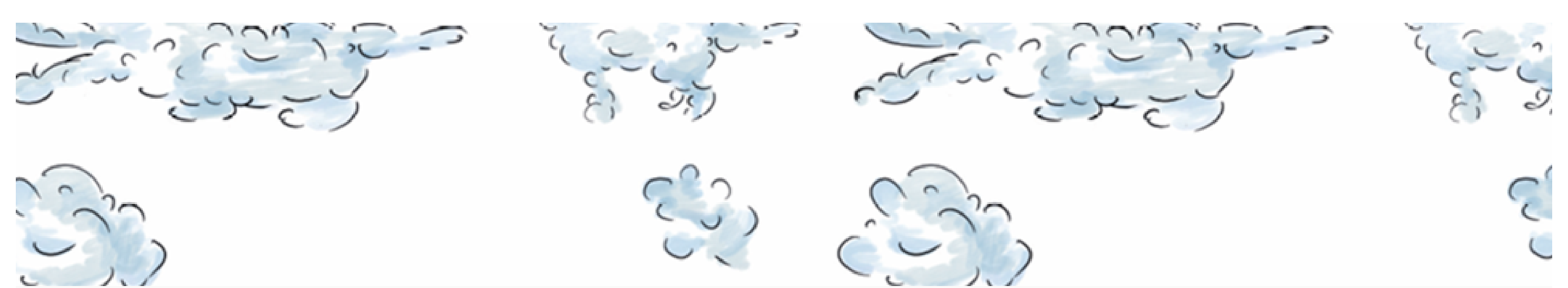
©2025 Gwen van Dongen



Het Monster van Nooit

In dit avontuur komen Lies en Link het Monster van Nooit tegen die een ster is in moppergedachten. Gedachten zoals: “Dat gaat me nooit lukken” “Ik kan het gewoon niet.” “Straks gebeurt er misschien iets ergs.” kunnen je enorm belemmeren. Door gedachten van kracht in te zetten, lukt het ze het monster steeds kleiner te maken. Zo worden belemmerende gedachten minder belangrijk!

Weten dat gedachten geen waarheden zijn, is vaak al enorm helpend. Oefenen in belemmerende gedachten er gewoon te laten zijn, ze opmerken en weer doorgaan- geeft ruimte om de dingen te doen waar je energie van krijgt.



ontspannen en bewegen

Buikademhaling

Gevoelens van angst zitten vaak in je buik. Als je spanning of onrust voelt is het fijn om te kunnen ontspannen met je buikademhaling.

Ga eens lekker liggen of zitten en leg je handen op je onderbuik. Adem rustig in en zachtjes uit. Probeer je buik een beetje omhoog te ademen. Voel de warmte van je handen terwijl je rustig door blijft ademen. Luister naar de geluiden om je heen, laat je gedachten wegdrijven. Als je ontspanning voelt en er klaar voor bent, doe je zachtjes je ogen open en kijk om je heen. Rek je helemaal uit en geeuw eens uitgebreid.

Welkom terug.

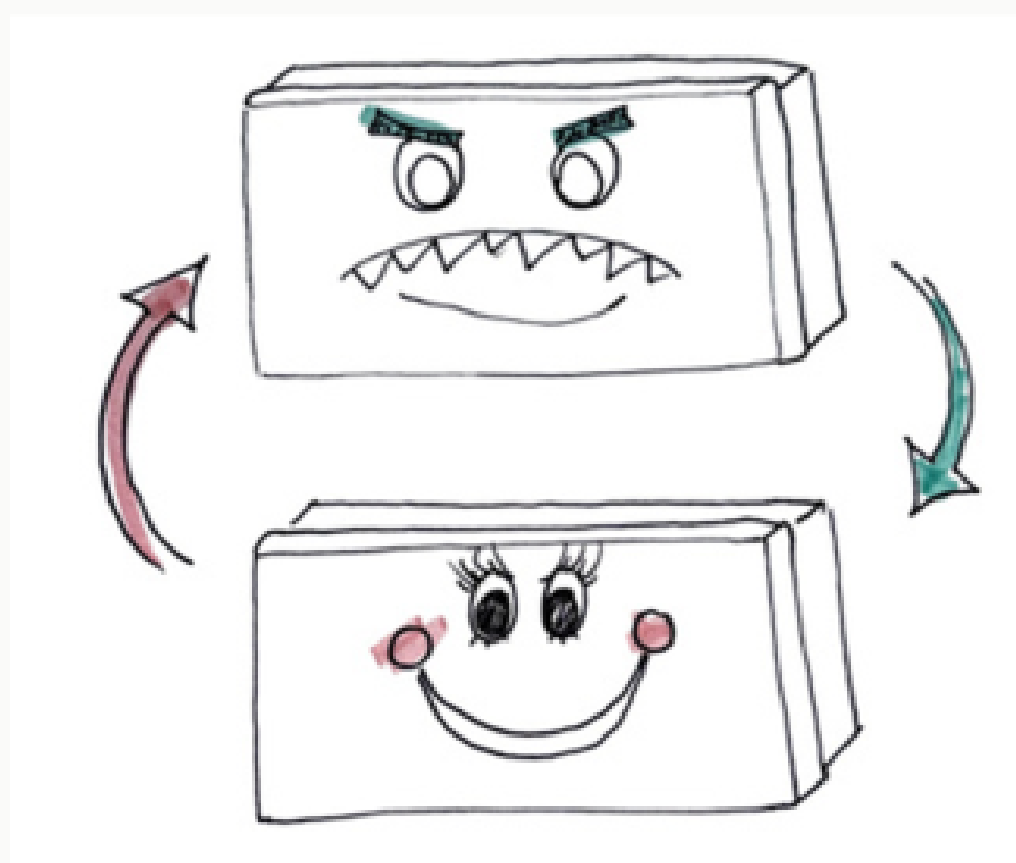
creatief

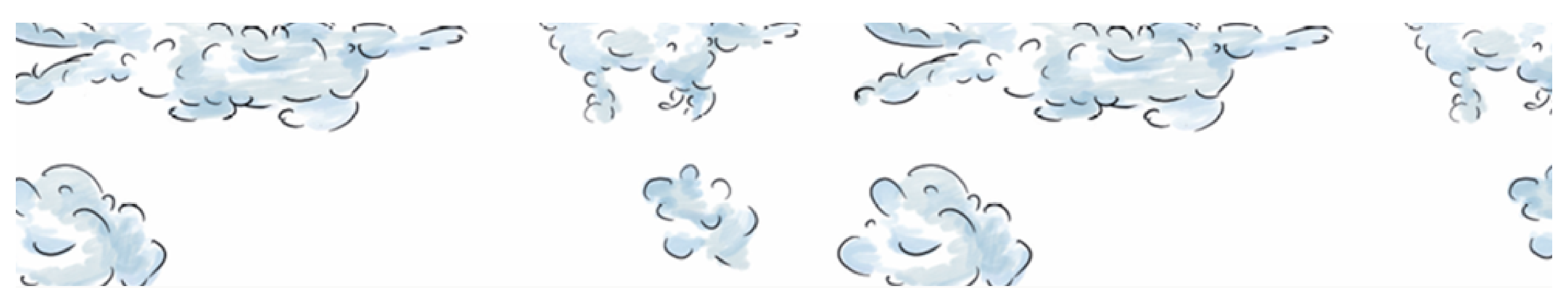
Het monster van Nooit

Maak van een schoenendoos je eigen Monster van Nooit.

Aan de voorkant een mopperend gezicht en aan de achterkant een vrolijk/ blij gezicht.

Aan beide kanten maak je een gleuf waar je later kaartjes in kan doen.





voelen

Het Monster van Nooit

Ieder mens heeft dingen die hij spannend vindt of waar hij bang voor is. Waar ben jij bang voor? Wat vind je spannend op school?

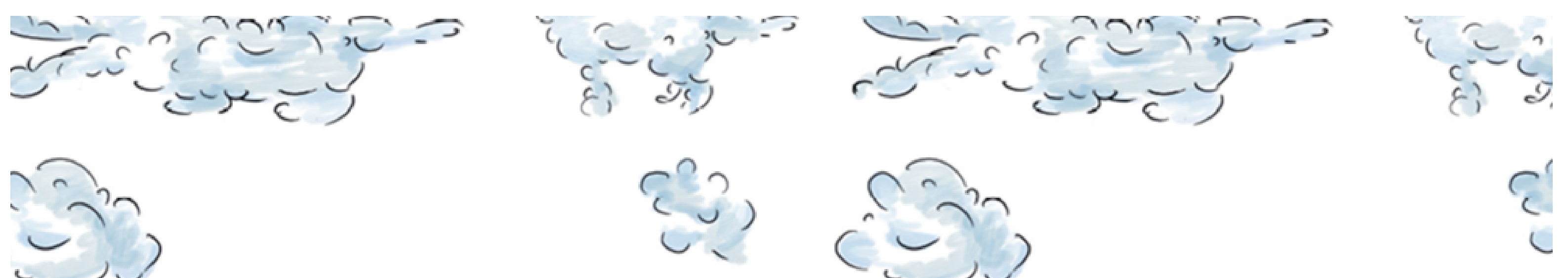
Schieten er wel eens moppergedachten door je hoofd? Welke zijn dat? Schrijf ze maar eens op.

Verander jezelf in het Monster van Nooit en mopper er maar op los!

Begin groot en stampend

voorbeeld: "DAT GAAT ME NOOOOOIIIT LUKKEN!!!!"

en eindig klein en piepend. "dat gaat me nooit lukken"



kwatiteiten, interesses en waarden

Ik kan al..!

Het monster van Nooit denkt dat het je Nooit gaat lukken en hij moppert er op los met belemmerende gedachten.

Er zijn jou vast al allerlei dingen gelukt om te leren en waar je trots op bent. Schrijf ze op losse kaartjes en stop ze in je Moppermonster.

groeimindset

Gedachten van kracht

Lies en Link gebruiken gedachten van kracht als het Monster van Nooit aan het mopperen is. Hij wordt steeds een beetje kleiner tot hij piepend en springend naast hen staat. Welke gedachten van kracht denk jij wel eens?

Schrijf ze op een kaartje en stop ze in je Moppermonster.

Voorbeeld: "Van foutjes kan je leren." "Ik kan het nóg niet" "Ik mag om hulp vragen." "Ik probeer het gewoon."