

Hart en Moed



voor ouders

©2025 Gwen van Dongen



De Rivier van Onrust

In het volgende avontuur komen Lies en Link een wilde woeste rivier tegen die ze moeten oversteken als ze verder willen gaan. Ze leren te vertrouwen op hun anker, zichzelf en dat als ze zich met de stroming mee laten voeren ze ook hun doel kunnen bereiken. Soms gaat iets niet zoals je had gepland, als je kan vertrouwen op jezelf, kan je beter omgaan met tegenslagen.

kwaliteiten, interesses en waarden

Ankeren

Met deze oefening kan je leren je eigen anker te vinden als je het nodig hebt. Bijvoorbeeld op een moment dat het heel druk is om je heen en je onrustig voelt.

Je ouder leest de onderstaande tekst voor, jij mag luisteren en proberen te doen wat er wordt verteld.

Ga lekker zitten met je voeten op de grond en je handen op je schoot.

Denk terug aan een moment wanneer jij je trots voelde. Doe je ogen dicht en ga terug in de tijd naar dat moment.

Kijk in je gedachten om je heen naar de omgeving waar ben je?

Hoe ziet het eruit? Welke geluiden en of stemmen hoor je?

Misschien herinner je een geur of smaak. Beleef het gevoel van toen opnieuw

Als je helemaal terug bij dat gevoel bent maak je een vuist met je niet-schrijfhand. Dit is je gevoelshand.

Zo kun je dat fijne trotse gevoel ankeren.

Op een moment dat je gespannen bent kun je dat fijne gevoel terughalen door weer een lichte vuist te maken.



ontspannen en bewegen

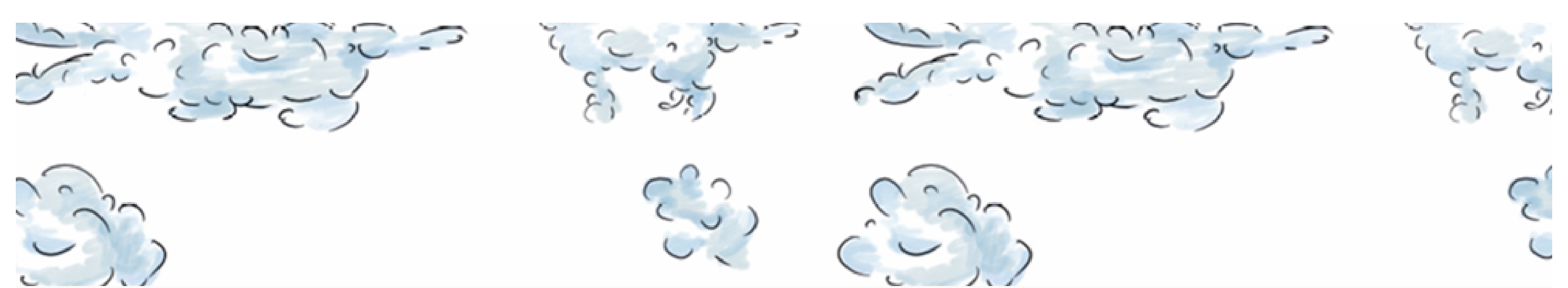
Ontspannen

Het is fijn als je kunt ontspannen als je hoofd druk is of je lijf onrustig voelt.

- Maak samen een afspeellijst met een paar nummers met rustige natuurmuziek. Zoals kabbelend water van een beekje.
- Ga lekker naast elkaar op je rug liggen met je armen naast je op de grond of je handen op je buik.
- Denk aan blaadjes drijvend op het water. Als er piekergedachten opploppen mag je ze denkbeeldig op een blaadje leggen en weg laten drijven.

In bad

- Ga in bad met extra veel schuim en probeer je eigen draaikolk in het wilde woelende water te maken.
- Neem de bellenblaas mee en blaas bellen terwijl je kijkt hoe het wilde water rustig wordt.



voelen

Leiden en volgen

Soms gaat iets niet zoals je gedacht had en is het nodig om vertrouwen te hebben dat het op een andere manier kan. Of het vertrouwen hebben in de hulp van een ander. Kunnen anderen bij jou terecht als ze hulp nodig hebben? Deze oefening gaat over vertrouwen.

Laat je maar eens leiden door de ander.

De één doet een blinddoek om en de ander “stuurt” degene door de kamer door te vertellen hoe je moet lopen. De stuurman moet duidelijke opdrachten geven zodat de ander nergens tegenaan botst. Je mag de rollen daarna omdraaien. Gaat dit al goed? Luister je goed naar de opdrachten? Kunnen jullie samen de rust bewaren? Vertrouw jij op de ander en.. ben jij ook te vertrouwen?

Jullie kunnen het moeilijker maken door obstakels neer te zetten, zoals een stoel midden in de kamer of het draaien van een tafel.



creatief

Bootje varen

-Vouw je eigen bootje van papier

Op internet zijn genoeg voorbeelden te vinden.

-Maak een bootje van ijslollystokjes

8 ijslollystokjes 2 dwars, 6 in de lengte

Rietjes + papier als zeil

Blijven ze drijven? Ook als je een draaikolk maakt in het water?

Blijven ze drijven met een playmobilpoppetje er op?



groeimindset

Gedachten van Kracht

- Welke gedachten komen regelmatig in je op en zou je wel eens op een blaadje de rivier af willen sturen? Schrijf ze met waterverfstift op een blaadje en laat het blaadje zachtjes in water zakken.
- Welke gedachten wil je graag bij je houden omdat ze:
 - je een fijn gevoel geven
 - je helpen op school
 - je moed geven als je iets spannend vindt
 - je troosten als je verdrietig bent
- Maak een slinger met driehoekige blaadjes en schrijf deze helpende gedachten er op, hang hem maar op een mooie plek in je kamer.