



# RUST ZOEKEN BIJ JEZELF

## A Wat is er aan de hand?

Rachid is boos. Als hij thuiskomt heeft zijn broer keiharde muziek aan staan. Gisteren heeft hij al gevraagd of het zachter kon. Nu is hij het zat. Hij stormt de kamer van zijn broer binnen en zet de radio uit. Zijn broer kijkt verbaasd op. 'Chill man,' zegt hij.

Rachid gaat terug naar zijn eigen kamer. Hij voelt zijn borst op en neer gaan. Hij heeft tranen in zijn ogen. Eigenlijk heeft hij de hele middag al een gestrest gevoel. Het was druk in de klas en daarna was er gedoe op het schoolplein. Nu zit hij eindelijk in zijn zitzak. Hij doet zijn ogen dicht en slaakt een diepe zucht.

### 1 Starter

Stel jezelf de volgende vragen:

- Wanneer voel jij spanning?
- Weet je dan ook waar de spanning vandaan komt?  
Waarom wel/niet? Wat gebeurt er in je lijf?
- Wat doe je als je spanning in je lijf voelt?

Bespreek deze vragen ook met andere mensen thuis. Lijken jullie antwoorden op elkaar of verschillen ze juist? Met dit thuisonderwerp ontdek je wat je kunt doen om te ontspannen.



### Doen

Doe je ogen één minuut lang dicht. Schrijf daarna op een papiertje waaraan je allemaal hebt gedacht. Zijn dat dingen waar je vaker aan denkt of ben je verrast?

Sluit nóg een keer één minuut je ogen. Doe nu alsof je ergens anders bent. Waar zou je graag willen zijn? Op vakantie, in een groot bos, in het zwembad of op een plek die alleen in jouw hoofd bestaat? Schrijf na de minuut je gedachte op het papiertje.

Deze oefeningen kun je vaker doen. Schrijf alles op in het gedachteschriftje. Daarover lees je meer bij B, Doen (3).

## 2 Filmpje: 'Stress!'



### Kijken

Bekijk het filmpje. Beantwoord voor jezelf de onderstaande vragen:

- Waaraan zie/hoor/merk je stress bij de jongeren in het filmpje?
- Wat is het gevolg van die stress?
- Wat vind je van de manier waarop de een de ander probeert te kalmeren?



### Doen

Spanning (stress, drukte) ervaar je in je hoofd en in de rest van je lijf. Het is geen prettig gevoel en het heeft effect op je gedrag. Als je spanning voelt is dat vervelend. Het goede nieuws is dat je het ook snel kwijt kunt raken. Doe de volgende oefening om het te testen.

- Tel langzaam af van tien naar nul.
- Op iedere tel adem je één keer langzaam en diep in en één keer langzaam en diep uit.
- Als je licht in je hoofd wordt kun je de oefening vertragen door langzamer te ademen.
- Na tien tellen voel je meer ontspanning.
- Voel jij je nog niet ontspannen? Doe de oefening dan nog een keer.

## B Wat kan ik thuis leren? Wat kan ik eraan doen?



### Doen (1)

#### Even chill op een fijne plek

Het is fijn om even te ontspannen. Vooral na een drukke dag op school. Of als het onrustig is in je hoofd. Het helpt dan om lekker te gaan zitten, diep in en uit te ademen en even rustig na te denken. Je denkt aan niets in het bijzonder. Je hoofd heeft gedachten genoeg.

**Let op:** kom je een probleem tegen, los het later op. Nu heb je tien minuten rust. Zet een fijn muziekje op en sluit daarna je ogen.

Help jezelf door 'de zelfontspanner' te gebruiken. Zeg de vijf zinnen op de poster zachtjes tegen jezelf totdat je voelt dat je rustig en ontspannen kunt zitten.

Probeer een plek te vinden in huis waar je af en toe even kunt uitrusten. Misschien op je eigen kamer of een andere plek. Maak dat plekje extra ontspannend door bijvoorbeeld wat kussens neer te leggen en spullen neer te zetten waar jij rustig van wordt. Je kunt ook dit filmpje gebruiken om rustig te worden:





## Doen (2)

### Naar de wolken

Ga buiten op de grond liggen. Kijk naar de wolken en bedenk welke wolk het beste bij jou past. Welke wolk ben jij? Waar ga je naartoe? Wat ga je allemaal zien onderweg? In welk weer kom je terecht en hoe voelt de zon?



## Doen (3)

### Gedachteschriftje

Bij 'Starter' heb je al verschillende gedachten genoteerd. Een gedachteschriftje helpt voor een opgeruimd en uitgerust hoofd. Koop, vraag of zoek een mooi schriftje. Als dat niet lukt heeft je meester of juf misschien wel een schriftje voor je. Versier het schrift zodat dit je een goed gevoel geeft, elke keer dat je het pakt. Je kunt het schriftje op twee manieren gebruiken:

- Schrijf je gedachte op als je ergens mee zit, een drukke dag hebt gehad of voor het slapen gaan (daarna slaap je een stuk beter).
- Schrijf je gedachte op nadat je een van de oefeningen hierboven hebt gedaan.

Je schriftje is van jou. Je kiest zelf wat je met een ander deelt en wat niet.



## G Wat is het resultaat?



### Praten

Pak de poster van de zelfontspanner en vertel je huisgenoten hoe het voor jou voelt om af en toe te ontspannen. Helpt het om minder spanning in je lijf te hebben? Hoe is dat voor de andere mensen thuis?



### Doen

Maak een maandkalender en zet kruisjes om de hoeveel dagen je een ontspanningsoefening wilt doen. Lukt het jou om je doel te behalen?

