



# RUST ZOEKEN BIJ JEZELF

## A Wat is er aan de hand?

Mees snapt er niks van. Hij heeft de hele dag al pijn in zijn buik. Mees voelt zich niet ziek. Hij wrijft over zijn buik als er een papieren vliegtuigje over zijn hoofd vliegt. Tegelijkertijd klapt de juf hard in haar handen. Het is een invaller, zijn eigen juf is ziek. De hele dag is het al druk in de klas. Iedereen schreeuwt door elkaar. Thuis was het vanochtend ook al onrustig. Iedereen had haast. Mees voelt weer een steek in zijn buik. Hij ademt diep in en uit... Hé, denkt Mees, de buikpijn wordt iets minder. Hij sluit zijn ogen en trekt zich even niets aan van wat er om hem heen gebeurt.

## 1 Starter

Iedereen heeft weleens onrust in zijn hoofd of spanning in zijn lijf. Misschien heb je zo veel te doen dat je niet weet waar je moet beginnen. Je voelt je opgejaagd. Of je hebt zoveel zin in het feestje van morgen dat het maar niet lukt om je gedachten rustig te houden. Of je hebt een spreekbeurt waar je zenuwachtig voor bent. Het lijkt wel of je alle woorden bent vergeten.

Voel jij je ook weleens onrustig?  
 Kan je nog meer voorbeelden bedenken?  
 Hoe ziet jouw onrust eruit? Doe het maar even voor!

Je gaat nu leren hoe je tot rust kan komen. Zodat het je beter lukt om je op je werk te concentreren, je zenuwen de baas te zijn of gewoon even te ontspannen.



## Doen

Ga op een fijne plek zitten en zet allebei je voeten plat op de grond. Ga rechtop zitten. Houd je schouders laag. Houd dit ongeveer tien minuten vol. Kijk goed om je heen. Beantwoord de volgende vragen:

- Hoeveel ramen tel je?
- Hoe ziet het kozijn (= de rand om het raam) eruit?  
Zie je kleine beschadigingen die je eerder niet zijn opgevallen?
- Waar zie je de kleur rood?
- Ruik eens goed. Welke naam geef je die geur?
- Voel eens aan je handen. Voelen ze warm of koud?
- Knijp eens een voor een in je vingers. Hoe voelt dat?
- Luister eens goed. Wat hoor je allemaal?

## 2 Filmpje: 'De zelf-ontspanner'



## Kijken

Mevrouw Arie heeft behoorlijk wat stress. Ze moet nog van alles doen en ze kan zich niet concentreren. Arie heeft de oplossing. Hij neemt mevrouw Arie mee als hij gaat vissen. Hij legt uit dat je van vissen heel rustig wordt. Zeker door de Zelfontspanner: een bijzondere, tropische vis die nog nooit iemand gezien heeft. En het werkt. Mevrouw Arie voelt zich meer ontspannen.

### Vragen

- Wat is er met mevrouw Arie aan de hand?
- Hoe komt het dat ze stress heeft en zich niet kan concentreren?
- Heb jij dat ook weleens?
- Welke oplossing heeft meneer Arie?
- En? Werkt het?
- Waar word jij rustig van?

Elke huisgenoot noemt een manier waarop hij zich graag ontspant. Verdeel een vel papier in net zoveel vakken als het aantal mensen dat in jouw huis woont. Teken in elk vakje een manier van ontspannen. Teken er daarna tekstwolkjes bij en maak er een stripverhaaltje van.

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



### Doen (1)

Emoties heeft iedereen de hele dag. Sommige emoties helpen je, andere emoties zorgen ervoor dat je je niet fijn voelt. Bekijk onderstaande zes emoties. Het zijn emoties die je kunt ervaren als niet ontspannen bent en een onrustig gevoel hebt.



gespannen



zenuwachtig



onzeker



aarzelend



spannend



bang

Probeer voor jezelf of samen bij elke emotie antwoord te geven op de volgende vragen:

- Weet jij wat met dit woord bedoeld wordt?
- Wanneer voel jij je zo?
- Heb je dat gevoel vaak?
- Wat doe je als jij je zo voelt?

De volgende oefening helpt om deze emoties om te zetten in fijne en positieve gevoelens.



## Doen (2)

De zelfontspanner bestaat uit een aantal woorden die je tegen jezelf kunt zeggen als je je onrustig voelt of als het erg druk is thuis.

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 deze muziek aanzetten:



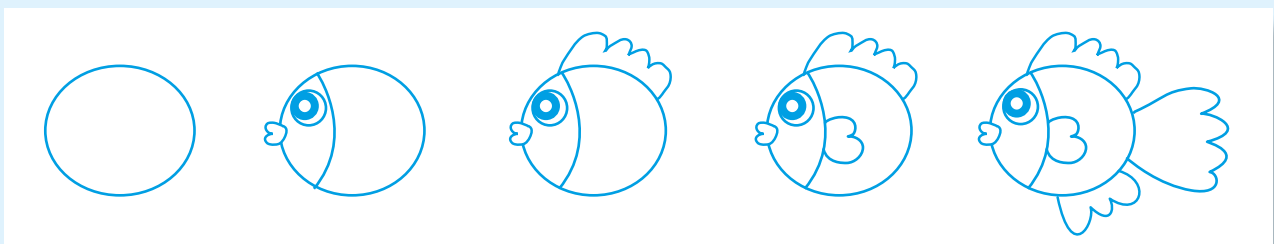
## Doen (3)

Welke gedachten zorgen in jouw hoofd voor drukte? Zijn het bijvoorbeeld dingen waar je je druk om maakt of dingen die je nog moet doen? Vaak komen er gedachten langs waar je op dat moment niets mee kan of wil.

Teken een vis.

Schrijf alle gedachten die nu in je hoofd zitten in de vis. Zo hoef je ze niet meer te onthouden maar kan je ze gemakkelijk later opzoeken.

Je kunt de vis ook mooi inkleuren of versieren. Tekenen werkt ontspannend.



## Wat is het resultaat?



### Praten

Deel je ervaringen met je huisgenoten. Hebben zij ook meegedaan? Zijn er dingen die je ze kan aanraden? Wat vond jij zelf lastig? Kan iemand je daarbij helpen?

*Wat helpt om je te ontspannen?*



### Doen

Je hebt geleerd op welke manieren je kunt ontspannen. Soms kunnen rustgevende beelden ook helpen. Op YouTube zijn filmpjes van bossen, oceanen, open haarden en aquariums te vinden. Deze link brengt je naar een rustgevend aquarium:

