



# RUST ZOEKEN BIJ JEZELF

## A Wat is er aan de hand?

In de kring is het druk. De juf heeft iedereen een trommel gegeven. Nu is ze naar de wc. De kinderen slaan hard op de trommel en gillen van de pret. Tam vindt het helemaal niet zo leuk. Het geluid van de trommels doet pijn. Ze steekt haar vingers in haar oren en roept heel hard 'lalalala!'. Dat helpt niet. Ze voelt zich naar. Dan staat ze op en loopt naar een rustig hoekje. Dat doet ze thuis ook wel eens. Even lekker op de bank met een kleedje om rustig te worden. Samen met haar knuffel. Haar knuffel is thuis, niet op school. Nu pakt ze een doek en kruipt daar tegenaan. Dat helpt. Tam doet haar ogen even dicht. Heerlijk!

### 1 Starter

Soms voel je je onrustig, in je hoofd of je lijf. Dat kan als je een drukke dag hebt op school, een vervelende situatie thuis of als je zenuwachtig bent voor je feestje of een voetbalwedstrijd. Het helpt dan om jezelf rustig te maken. Je leert trucjes hoe je dat het beste kunt doen. Je leert jezelf weer een beetje beter kennen.



### Doen

- Laat een huisgenoot onderstaand verhaaltje voorlezen.
- Voer de opdrachten uit die tussen haakjes in het verhaaltje staan.
- Kijk daarna naar de vragen die onder het verhaal staan.

Hè, hè, denk je, als je thuiskomt. Ik zit lekker in mijn stoel (*ga rustig zitten*). Maar wacht eens... (*ga staan*) Je bedenkt opeens dat je je kamer nog moet opruimen! Snel naar de kraan om een sopje te

maken (*loop naar de kraan*). O, wacht. Er komen straks gasten voor een feestje. Je moet de slingers nog ophangen! Je begint hier (*handen hoog in de lucht*) en dan gaat de slinger naar hier (*ren naar de andere kant*) en dan naar hier, naar hier en naar hier. Oh, nu ben je een afspraak vergeten! Laten we snel je vriend opbellen (*ren naar de telefoon*). En de planten moeten nog water (*ren naar de planten*) en deze kast moet nodig opgeruimd (*buk van hoog naar laag om zogenaamd elke keer iets uit de kast te pakken*). Och, en we moeten nog naar links (*ren naar de ene kant van de ruimte*) en we moeten nog naar rechts, en naar links, en naar rechts (*ren een paar keer heen en weer*). En morgen ga je naar het zwembad. Je hebt er zo'n zin in (*spring op en neer*). Je kunt bijna niet wachten!

Plof nu op een stoel in de kamer en vertel wat je voelt.

- Wat voel je als je je hand op je hart legt?
- Hoor je je ademhaling?  
Is het druk in je hoofd?
- Heb je dat gevoel weleens eerder gehad? Wanneer?

## 2 Filmpje: 'Egel is jarig'



### Kijken

In het filmpje viert Egel een feestje. Hij heeft het erg druk.

*Hoe komt dat, denk je?*

Dan komen er allemaal vrienden binnen. Egel zegt: 'Bedankt voor de bal, Mol!'

*Wat klopt er niet?*

Egel krijgt van Mol en Odette een heel speciaal cadeau.

*Welk cadeau krijgt Mol van Odette?*

Egel pakt het uit en kijkt ernaar.

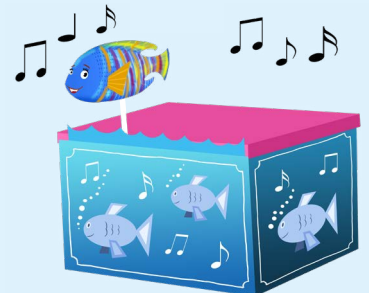
*Hoe helpt het cadeau Egel om rustiger te worden?*

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



### Doen (1)

Bekijk het filmpje van de Rust-vis. Het is een bijzondere vis die je helpt om vanbinnen rustig te worden. Zo kun je goed je aandacht houden bij de dingen hier en nu. Je kunt fijn spelen, werken en luisteren. De Rust-vis zit in een mooi muziekdooasje. Als je het doosje opent en je ogen dicht doet, word je vanzelf rustig. Probeer het maar!



### Doen (2)

Soms is het fijn voor je hoofd om even niets te doen. Geen televisie, geen tablet, geen speelgoed. Je hoofd heeft dan tijd om uit te rusten. Helemaal niets doen is héél moeilijk. Maar het helpt ook als je niet teveel dingen tegelijk doet. Met deze oefening kijk je alleen maar. Het gaat zo:

- Kijk eens naar de ramen, welke vormen hebben ze? Welke zijn groot, welke zijn klein?
- Kijk eens naar de grond. Wat zie je allemaal liggen? Ligt het allemaal stil of beweegt er nog iets, een stofje ofzo?
- Zijn er wolken buiten? Bekijk die goed. Zie je een vorm in een wolk? Welke?



- Zie je ook vogels vliegen naar de wolken?
- Volg met je ogen een van de wolken. Wat gebeurt er met de wolk? Verandert hij? Welke kant gaat hij op?



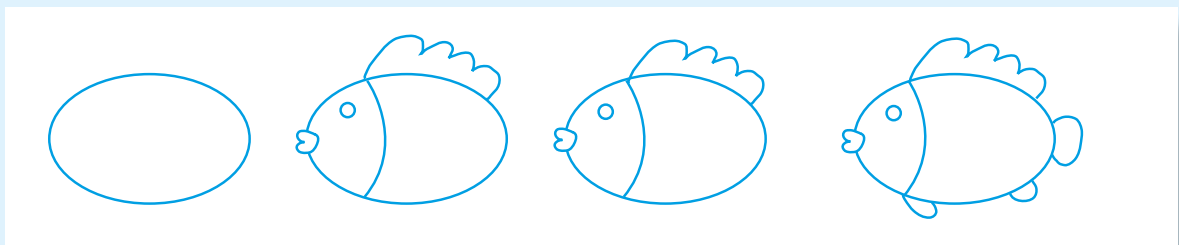
### Doen (3)

Soms zijn er gedachten in je hoofd die ervoor zorgen dat je je niet zo goed voelt. Als jij alleen maar denkt aan het feestje van morgen, hoor je nu niet wat een ander tegen je zegt. Of het lukt je niet zo goed om de tekening te maken.

Maak je eigen Rust-vis:

Pak een pen of stift en teken een visje zoals hieronder. Als dat lastig is, vraag je een huisgenoot om hulp. Kleur de vis daarna zo mooi mogelijk in. Doe dit langzaam en zet een muziekje op waar jij rustig van wordt.

Zit er een gedachte in je hoofd? Zorgt die gedachte ervoor dat je hoofd vol zit? Pak de vis er dan weer eens bij en teken rustig zoveel mogelijk kleine schubben.



## G Wat is het resultaat?



### Praten

Doe samen met je huisgenoten een minuut lang je ogen dicht. Luister zo goed mogelijk naar alle geluiden om jullie heen. Wat horen jullie? Je hebt nu een aantal manieren geleerd om rustig te worden:

- 1 met het filmpje van de Rust-vis,
- 2 door heel rustig om je heen te kijken,
- 3 door een Rust-vis te tekenen en kleuren.

Welke manier werkt voor jou het beste?



### Doen

Zet op momenten dat je je onrustig voelt het muziekdoosje aan en maak een mooie tekening in een speciaal schriftje: het 'rustschriftje'. Als je thuis geen schriftje hebt kan je er misschien een kopen of aan je juf of meester vragen.

