HeartSmarts

Leer en doe-programma voor kinderen van 7-10 jaar

Werkboek

HeartMath® Benelux

A Change of Heart Changes Everything

Colofon

Titel: Werkboek HeartSmarts
Uitgave: HeartMath Benelux

Het Werkboek HeartSmarts is samengesteld door Greet Veneman en Peggy Carlier van de werkgroep Onderwijs van HeartMath Benelux onder leiding van Ewold de Maar en gebaseerd op het HeartSmarts programma uitgegeven door het HeartMath Instituut.

HeartMath Benelux
Postbus 30
6230 AA Meerssen
Tel: 043-3655626
E-Mail: info@heartmathbenelux.com
Web: www.heartmathbenelux.com

Alle rechten voorbehouden.
© Copyright 2007 HeartMath LLC
14700 West Park Avenue, Boulder Creek, CA 95006

HeartMath en HeartSmarts zijn geregistreerde merken van het HeartMath instituut.
emWave is een geregistreerd merk van Quantum Intech, Inc.

INLEIDING

Waarschijnlijk heb jij net als ik (je coach) en veel andere kinderen wel eens het gevoel dat het allemaal niet mee zit. Het gevoel alsof er van alles fout gaat. Je hebt ruzie met je vriendje, je bent je spullen kwijt, je moet van alles doen waar je geen zin in hebt. Op school lukt rekenen, taal of je toets niet… Je kunt je dan heel vervelend voelen, of boos, bang, druk, verdrietig, of nog anders.

Dit gevoel heb je vast niet altijd, maar als je het hebt, dan kun je het in je lichaam voelen. Je kunt buikpijn krijgen, je hart klopt sneller, of je begint te zweten. Het houdt niet op. En wat nog erger is: als dat gebeurt, kun je je misschien niet concentreren. Je voelt je in de war en wat je graag wilt, lukt dan niet zo goed. Als iemand je iets vraagt om te doen, lijkt het wel alsof het veel langzamer gaat of je snapt het niet. Het lijkt wel alsof alles tegen zit. Grote mensen noemen dit stress.

Gelukkig is er iets aan te doen. In Amerika is er veel onderzoek naar stress geweest en hebben ze ook oplossingen gevonden. Hiermee gaan we aan de slag. Jij en je coach, met dit werkboek en een laptop, waar je ook leuke spelletjes op kunt doen. De enige stress die je straks nog hebt, als deze cursus voorbij is, is de stress dat je misschien niet zo vaak meer op de stressreductie laptop mag☺

Succes en veel plezier!

Je HeartSmarts coach

STRESS

Voor we beginnen is het goed om iets meer over stress te weten. Als je het woord stress op zoekt in het woordenboek, vind je de betekenis: ‘grote druk of inspanning’. Vaak wordt het woord negatief gebruikt, als iemand zegt: ‘Jij bent eens even gestrest zeg!’, of ‘Wat ben jij een stresskip.’ Toch is stress niet verkeerd. Door stress maakt je lichaam stofjes aan die ervoor zorgen dat je goed kunt reageren op veranderingen, moeilijke situaties of gevaar. Stel je voor dat je in de dierentuin loopt en er is een leeuw ontsnapt. Dan zorgen die stressstofjes ervoor dat jij op de vlucht kunt slaan. Ze zorgen er zelfs voor dat je veel harder kunt lopen dat je ooit gedacht had. Gelukkig maar! We mogen dus blij zijn dat we stressstoffen aanmaken.

Ons lichaam zit zo mooi in elkaar dat we ook nog ontspanningsstoffen aan kunnen maken. Die zorgen ervoor dat je weer tot rust kunt komen. Dit gebeurt als je bijvoorbeeld ontdekt dat die leeuw helemaal niet ontsnapt was, maar dat er nog een sterke, stevige glazen wand tussen jou en de leeuw was. Je staat nog wel even te bibberen van de schrik, maar die schrik gaat na een tijdje voorbij.

Het probleem begint pas als we te veel en/of te lang stressstoffen aanmaken. Dat is niet goed en daardoor kun je je heel vervelend gaan voelen. Als mensen het over stress hebben, bedoelen ze vaak **te veel** stress, waardoor je je boos, kribbig, kwaad, verdrietig, bang of onzeker kunt gaan voelen. Iedereen heeft deze gevoelens wel eens, maar als je ze vaak hebt, of lang, is dit vervelend en ook niet goed voor je lichaam. Daarom ga je met dit HeartSmarts programma aan de slag, zodat je leert om op een goede manier met stress om te gaan. HeartSmarts is Engels en betekent eigenlijk; ‘ je slimme hart’. Waarom het programma zo is genoemd, ontdek je vast zelf wel!

Laten we beginnen. Ik heb er zin in, en jij?

Les 1.1 Gevoelens onderzoeken

Vandaag ga je ontdekken wat er voor gevoelens zijn en wanneer je ze voelt.

Je kunt het boekje ‘Alexander en de akelige, verschrikkelijke, grote, mislukte rotdag’ lezen of het onderstaande verhaaltje:

Heb jij ook wel eens van die dagen dat de dingen niet gaan zoals jij ze wilt? Je moeder heeft zich verslapen en JIJ moet opschieten. Je huiswerk waar je zo lang aan gewerkt hebt, is niet te vinden. Je lievelingstrui is in de was en je moet die stomme trui aan doen. Je beste vriendje of vriendinnetje doet vervelend, en je hebt niks lekker mee voor in de pauze. De juf is niet aardig, je hebt een moeilijke toets, of je denkt: ‘Ik kan het toch niet, iedereen kan het beter dan ik!’

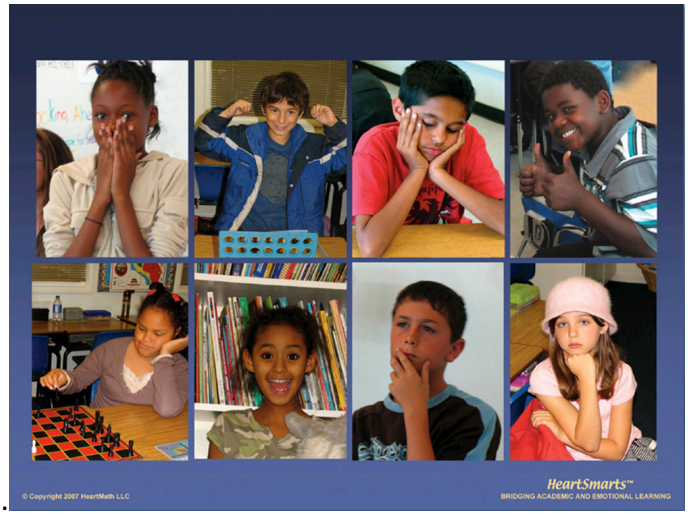
Welke gevoelens kun je allemaal hebben op zo’n dag? Sommigen kennen een paar woorden om hun gevoelens te uiten, zoals blij, verdrietig, boos. Maar boos kan ‘woedend’, ‘geïrriteerd’ of ‘maar een beetje boos’ betekenen. Probeer daarom zo veel mogelijk gevoelswoorden te bedenken.

_____

_____

Hoe zie je eruit als je zulke gevoelens hebt? Kijk eens boos, verdrietig, enz…

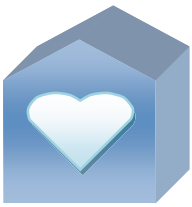
Kun je altijd aan de buitenkant zien hoe mensen zich voelen?
Kijk maar eens naar dit plaatje.



Hoe voelen deze kinderen zich, denk je?

Soms kun je je ook vergissen, de één denkt dat het eerste meisje zich verrast voelt en een ander denkt dat ze geschrokken is.

Hoe zou je er achter kunnen komen wat iemand echt voelt?
Natuurlijk, door het te vragen. Stel dat je aan een vriendje vraagt of hij wil komen spelen, en hij kijkt boos. Als je dan aan hem zou vragen waarom hij boos is, blijkt misschien dat hij boos is omdat hij naar de stad moet, en dan heeft het dus niets met jou te maken.



THUIS

Nu je dit hebt gelezen, kun je er ook iets mee doen. Plak thuis op de volgende pagina plaatjes uit tijdschriften waarop een gevoel te zien is. Schrijf eronder welk gevoel het zou kunnen zijn. Als je gevoelens tekenen leuker vindt, is dat natuurlijk ook prima.

Vul ook het werkblad op de volgende pagina in. Bedenk situaties waarbij je je zo voelt en schrijf die erachter. Als je het lastig vindt, kun je iemand vragen om je te helpen.

MIJN GEVOELENS

Ik voel mij het meest blij als _____

_____

Ik ben trots op mezelf als _____

_____

Ik voel me verrast als _____

_____

Ik verveel me als _____

_____

Ik voel me veilig als _____

_____

Ik voel me rustig als _____

_____

Ik word enthousiast als _____

_____

Ik word bezorgd als _____

_____

Ik word boos als _____

_____

Ik voel me gefrustreerd als _____

_____

Ik ben verdrietig als _____

_____

Ik ben moedig als _____

GEVOELENS BLAD