

Hé, ik ben helemaal oké!

Spelboekje voor kinderen
8-12 jaar



Een uitgave van de Onafhankelijke Ziekenfondsen
Lenniksebaan 788A - 1070 Brussel - België
T 02 778 92 11

Exemplaren kunnen gratis bijbesteld worden
via **www.mloz.be**

- > Illustraties: www.essentiadesign.be
- > layout@mloz.be
- > Expert gezondheidspromotie: Emilie Vanderstichelen

De campagne rond zelfwaardering bij jongeren is verwezenlijkt in samenwerking met E. Smessaert en A. Vandeputte (Kenniscentrum Eetexpert.be vzw) en Isabeau Van Zeebroeck (jobstudent Onafhankelijke Ziekenfondsen) en is gebaseerd op werk van Prof K. Verschueren (K.U. Leuven), Dr L. Boonen en Drs J. Van der Kaap-Deeder (Universiteit Gent), Prof Brummelman (Universiteit Utrecht) en Drs I. Dewitte (UZ Leuven).

© Onafhankelijke Ziekenfondsen/Brussel (Ondernemingsnummer 411 766 483)



Deze publicatie kwam tot stand met de steun van de Vlaamse Overheid.

Hey,

Kijk je ook naar jongeren die zelfvertrouwen uitstralen?

Wil je dit ook? Weet je hoe?

Wanneer? En dat ook jij van alles denkt over jezelf?

En dat je al grote dromen hebt voor de toekomst?

Ontdek in dit boekje een heleboel spelletjes rond... jezelf! Je zal zien dat je bij het spelen veel te weten zal komen over jezelf en dat superhelden enkel in films bestaan. Iedereen heeft zijn goede en slechte eigenschappen. En wees gerust, ook jij zal achteraf kunnen zeggen: "Hé, ik ben helemaal oké!"



Beste ouder(s),

Met dit spelboekje kan je samen met je kind aan de slag gaan rond het thema zelfwaardering. Op een speelse manier leert je kind zichzelf kennen, inschatten en in dialoog gaan met zijn omgeving. Dit versterkt het idee dat hij mag zijn zoals hij is: met zijn sterktes en zwaktes. Op deze manier wordt een gezonde zelfwaardering gestimuleerd.

Met het werken rond zelfwaardering willen we je kind(eren) een jasje aanreiken om zich beter te kunnen beschermen tegen toekomstige gebeurtenissen en eventuele tegenslagen.

Ouder(s), ook voor jullie hebben we een folder gemaakt, met meer informatie rond het herkennen van een positief/negatief zelfbeeld en boordevol tips over hoe je je kind het best complimenten en feedback kan geven.

We wensen jullie veel spelplezier toe!

Het spelboek is gericht op kinderen vanaf 8 jaar.

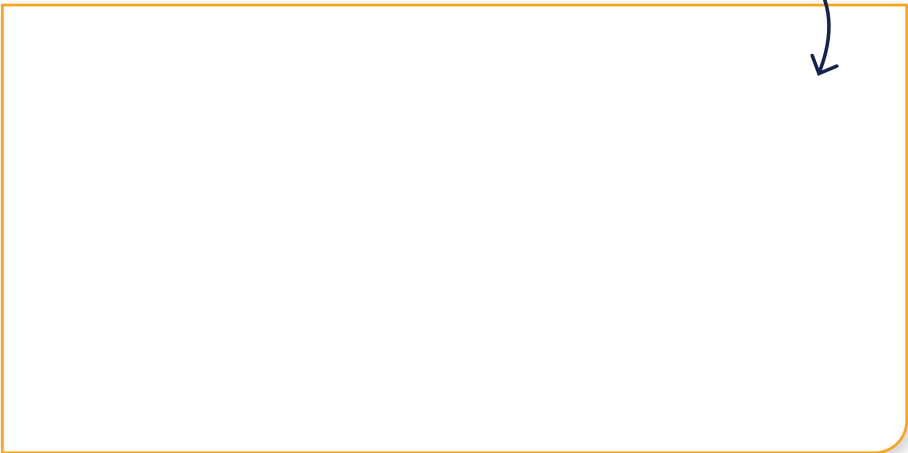
Ken jezelf- pagina

Iedereen is anders en dat is maar goed ook. Wat zou het saai zijn als iedereen hetzelfde was. Niemand is dus in alles goed. Superhelden bestaan enkel in films. Iedereen heeft goede en minder goede kanten. Ken jij jezelf? Doe de test! Wat is typisch voor jou? Wat vinden anderen leuk aan jou?

Vul de onderstaande vragen in en geef via de sterretjes aan hoe belangrijk dit voor je is. Kleur de sterretjes slechts een beetje in als dit niet erg belangrijk voor je is. Kleur de sterretjes volledig in als het erg belangrijk is. De volgende pagina is helemaal de jouwe!

Mijn naam is

Plak hier een foto van jezelf die je leuk vindt of teken jezelf en gebruik hiervoor het spiegelkje op de voorpagina van het spelboek



Klaar met het invullen van de vragen?

Laat nu je mama, papa, vriend(in), ... de vragen op pagina 6 invullen zonder dat ze naar jouw antwoorden kijken. Vergelijk achteraf de resultaten! Leg aan je ouder(s) uit wat voor jou belangrijk is en waarom. Luister naar wat zij opgeschreven hebben en kijk of er verschillen zijn tussen jullie antwoorden. Op die manier zullen jullie van elkaar leren wat voor ieder van jullie belangrijk en minder belangrijk is.



Ik hou van

- ☆☆☆

- ☆☆☆

- ☆☆☆

Wat doe ik graag met vrienden

- ☆☆☆

- ☆☆☆

- ☆☆☆

Drie woorden die mij omschrijven

- ☆☆☆

- ☆☆☆

- ☆☆☆

Ik ben goed in

- ☆☆☆

- ☆☆☆

- ☆☆☆

Ik ben minder goed in

- ☆☆☆

- ☆☆☆

- ☆☆☆

Op school ben ik goed in

- ☆☆☆

- ☆☆☆

- ☆☆☆

Op school ben ik minder goed in

- ☆☆☆

- ☆☆☆

- ☆☆☆

In deze hobby ben ik goed

- ☆☆☆

- ☆☆☆

- ☆☆☆

In deze hobby ben ik minder goed

- ☆☆☆

- ☆☆☆

- ☆☆☆

Ik vind leuk aan mijn uiterlijk

- ☆☆☆

- ☆☆☆

- ☆☆☆

Ik vind minder leuk aan mijn uiterlijk

- ☆☆☆

- ☆☆☆

- ☆☆☆

Fiche in te vullen door de ouder(s) of naasten:

Vul onderstaande vragen in en geef telkens aan hoe belangrijk dit voor je is.

Kleur, net zoals je zoon/dochter, de sterretjes slechts een beetje in als het niet zo belangrijk is en kleur ze allen in als het erg belangrijk is. Vergelijk daarna je resultaten met die van je kind(eren). Over welke dingen zijn jullie het eens? Kijken jullie met dezelfde bril? Wat is er anders? Leg uit aan je kind(eren) dat het niet erg is om niet heel goed te zijn in dingen die jijzelf of zichzelf niet zo belangrijk vinden.

Mijn naam is

Geef drie woorden die je kind omschrijven:

- ☆☆☆

- ☆☆☆

- ☆☆☆

In deze hobby is je kind goed:

- ☆☆☆

- ☆☆☆

- ☆☆☆

Je kind is goed in:

- ☆☆☆

- ☆☆☆

- ☆☆☆

Ik vind leuk aan het uiterlijk van mijn kind:

- ☆☆☆

- ☆☆☆

- ☆☆☆

Op school is je kind goed in:

- ☆☆☆

- ☆☆☆

- ☆☆☆

Positieve pagina

Soms vergeten we wel eens de goede en plezierige dingen die ons overkomen.

Schrijf hieronder drie leuke dingen op die je vandaag meegemaakt hebt. Dit doe je best op het einde van de dag.

TIP

Schrijf deze tabel over in een schriftje of kopieer ze een aantal keer, zodat je deze pagina kan blijven aanvullen!



Drie goede, leuke, gekke of lieve dingen die je vandaag meegemaakt hebt!



Maandag

Donderdag

Dinsdag

Vrijdag

Woensdag

Zaterdag

Zondag

TIP

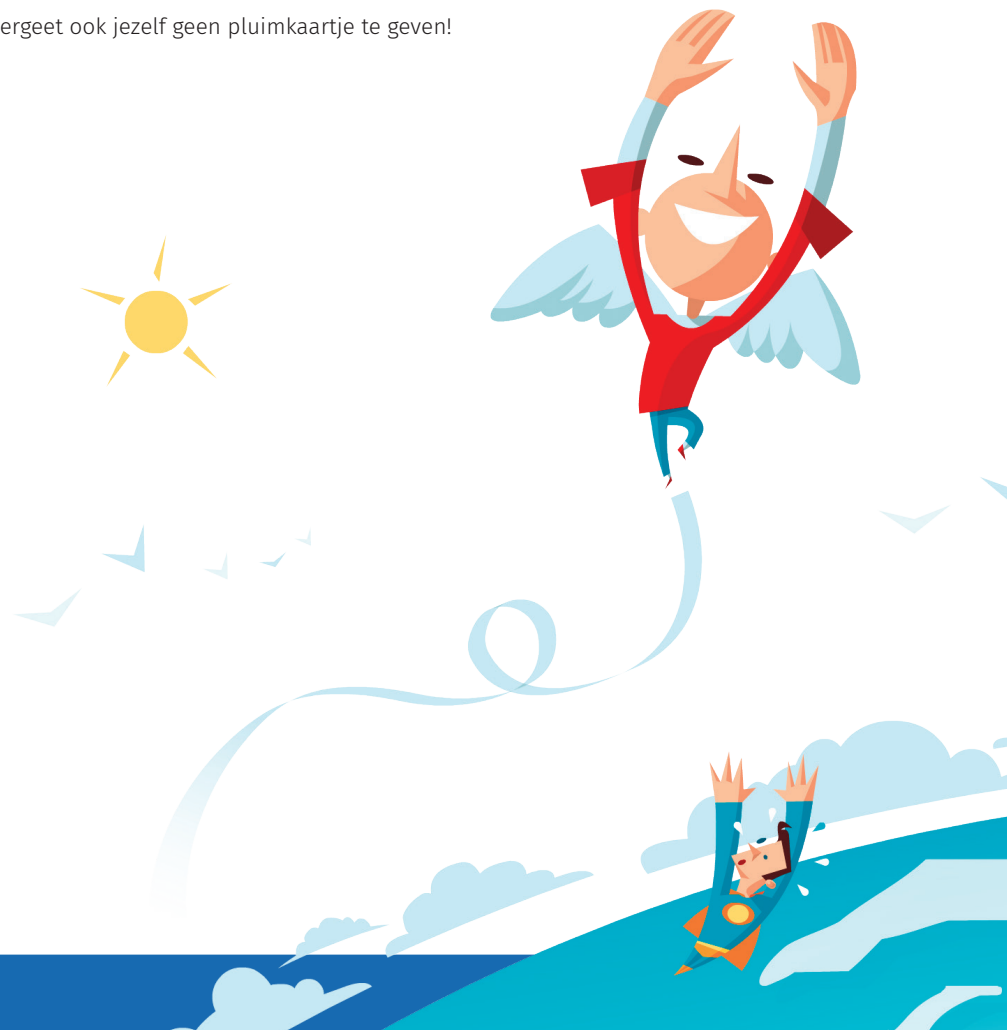
Ben je triest of zit je een beetje in de put? Lees dan opnieuw de dingen die je noteerde tijdens de vorige dagen. Dat kan opluchten!



Pluimkaarten geven of krijgen: dat geeft vleugels!

Een complimentje krijgen of geven is fijn. Dat heb je zelf ook al ervaren. Achteraan in dit boekje vind je heel wat **pluimkaartjes**: je kan ze uitknippen en daarna uitdelen... Geef ze aan je vrienden en vriendinnetjes, broer/zus, ouders, juffrouw/meester, klasgenootjes, enz. Overdrijf niet (je bent de allerliefste-super-mega-beste juffrouw). Het is leuker als het compliment oprecht is. Het hele gezin kan deze kaartjes uitknippen en pluimen uitdelen of krijgen. Kleef de kaartjes ook op pagina 12 (bij de fluistervriendjes).

Vergeet ook jezelf geen pluimkaartje te geven!



Wat is belangrijk voor jou?

Omcirkel de dingen die belangrijk voor je zijn. Ga voor jezelf na of je die dingen tijdens de laatste maand gedaan hebt, bv. eerlijk zijn, goed kunnen luisteren, ...
Ja? Goed zo, doe zo verder!

Nee (of nog niet zo vaak)? Niet erg, probeer het eens uit bij je vrienden, familie of op school. Je zal zien dat het je een goed gevoel geeft. Net omdat je het zo belangrijk vindt.

sporten

eerlijk zijn

tijd doorbrengen
met mijn familie

leuke hobby's
uitoefenen

anderen helpen

veel lachen

leuke dingen met
vrienden doen

genieten

hard werken

goed kunnen
luisteren

doorzetten

interessante dingen
leren op school

TIP

Onthoud de dingen die je omcirkeld hebt. Je kan deze gebruiken in de volgende oefening!

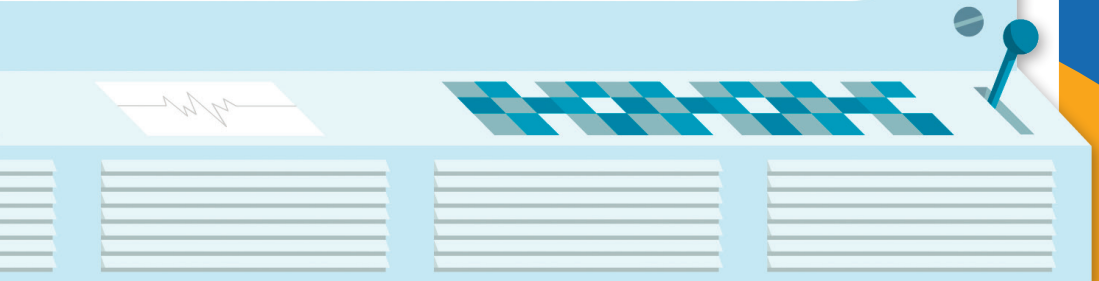


Laat je fantasie de vrije loop. Wat zijn je dromen als je later groot bent? Hoe zou je dag eruit zien? Wie zou er bij je zijn? Waar zou je wonen? Wat zou je willen worden? Wat wil je uitproberen?

Teken hiernaast je droom! Denk daarbij aan de dingen die voor jou belangrijk zijn (zie vorige oefening).



Teletijdmachine



Fluistervrienden

Fluistervrienden zijn mensen aan wie je meer durft te vertellen. Het zijn die mensen aan wie je durft te zeggen hoe je je echt voelt: boos of blij, verdrietig of bang, alleen of verliefd... **Bij hen kan je altijd terecht, ook al voel je je niet zo goed.** Samen iets doen, kan deugd doen.

Bij wie voel je je goed en kan je jezelf zijn? Schrijf de naam van jouw fluistervrienden onder de gezichtjes. Als je wil, mag je het gezichtje bijtekenen zodat het op jouw fluistervriendje lijkt.

TIP Denk aan vrienden, familie, leerkrachten, huisdieren, ...



Welke dingen kan je met deze persoon doen?

Welk compliment zou je deze persoon geven?

Plak hier één of meerdere pluimkaartjes, te vinden op pagina 18 en 19!

Wat vindt deze persoon leuk aan jou?



Welke dingen kan je met deze
persoon doen?

Welk compliment zou je deze persoon
geven?

Wat vindt deze persoon leuk aan jou?



Welke dingen kan je met deze
persoon doen?

Welk compliment zou je deze persoon
geven?

Wat vindt deze persoon leuk aan jou?

**Nu kan je wat je opschreef toevertrouwen aan je fluistervriend.
Opgepast: fluisteren hè...**

Belevenissenkwartet!

Opkijken naar vrienden die van die toffe hobby's hebben... Klinkt herkenbaar?

Weet je... Niemand wordt geboren met een lijst van hobby's en talenten. Al doende ontdekken mensen waar ze goed en minder goed in zijn en wat ze echt fijn vinden.

Eigenlijk weet je maar waar je goed in bent door dingen uit te proberen.

Bekijk hieronder de verschillende kaarten en groepjes van activiteiten. Elk groepje bevat 4 kaarten. **Kies uit iedere groep 1 kaart en probeer deze activiteit enkele keren uit.** Als je het leuk vindt, kan je het blijven doen.

Je pakketje kaarten bevat ook vier jokers. Op deze kaarten kan je zelf iets invullen wat je graag eens wil beleven en uitproberen!

Wedden dat er iets leuks tussen zit dat je wil blijven doen?!



SPORT

Jongleren met 3 balletjes

Met je loopschoenen naar de bakker

Gaan wandelen met de hond van de buren

Dansen op muziek

AVONTUUR

Een vlieger bouwen

Een picknick maken voor je gezin

Een boodschap in morsecode ontwikkelen

Een kamp maken in de tuin

Je kan dit spelletje ook spelen met je gezin of vrienden. Je kiest dan elk twee kaartjes uit en probeert de opdrachten te vervullen.

Wenskoekjes
bakken

TAAL

Een vlag maken met
daarop een spreuk
van de week

Een verjaardags-
gedicht maken
voor iemand

Een strippagina maken
over iets grappigs



NATUUR

Een bloemetje
planten

Een insectenhotel
bouwen

Een menu maken
voor je lievelingsdier

Vogels tellen
in de tuin

CREATIEF

Een prentenkaart
maken

Boomspookjes
boetseren

Een armbandje
maken

Stenen
versieren

JOKERS



.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

De hulplijn

Stel je voor: je werkt voor een jongerenmagazine! Je krijgt mails waarin jongeren aan jou advies vragen. Stuur hen een antwoord door onderstaande tekstjes verder aan te vullen! Vlot het niet onmiddellijk? Vraag dan hulp aan een familielid!

TIP

Als we negatieve opmerkingen krijgen van iemand, denken we vaak dat het over onze volledige persoon gaat. We vergeten meestal snel dat deze opmerkingen enkel slaan op een klein stukje van wat we doen en wie we zijn. Of het zou ook wel kunnen dat de persoon die de opmerking gegeven heeft zich die dag niet zo lekker voelt of met het verkeerde been uit bed gestapt is. Hou daar rekening mee als je de personen hieronder terugschrijft. Het kan hen al behoorlijk helpen...

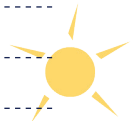


Pieter (8 jaar): "De juf heeft mij een dommerik genoemd, omdat ik een fout maakte bij het rekenen. Dat vind ik helemaal niet leuk."

Beste Pieter,

De juf had beter gezegd dat ze het jammer vond dat

(Help Pieter in te zien dat de juf hem alleen in dat rekensommetje wat onhandig vond en dat het niet erg is om af en toe wat rekenfouten te maken.)



Jana (9 jaar): "Mijn mama noemt mij vaak een sloddervos. Daar word ik erg verdrietig van. Ik kan ook niets goed doen. Wat kan ik doen?"

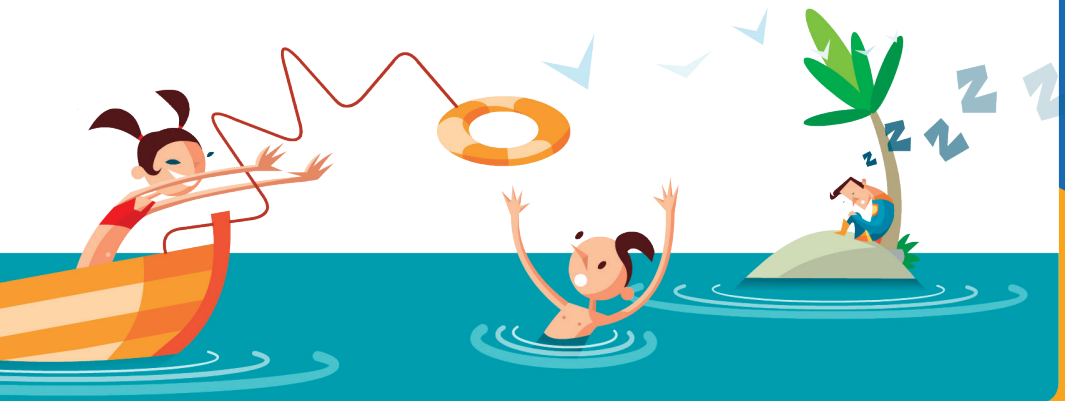
Beste Jana,

Je mama bedoelt eigenlijk dat

(Help Jana in te zien dat mama vindt dat ze alleen nog niet zo goed is in het opruimen van haar kleren, en dat dit niet erg is.)

Lise (10 jaar): "Mijn beste vriendin Anja zegt altijd dat ik zo slim ben. Voor haar is rekenen erg moeilijk. Mijn mama zegt dat dit door haar leerstoornis komt. Ik vind dat Anja heel mooi kan tekenen. Ik vind het niet leuk als Anja zegt dat ik slim ben en zij niet. Wat moet ik haar zeggen?"

(Het kan heel anders voelen als Anja en Lise samen bekijken wat ze goed en minder goed kunnen. Zo kunnen ze een goed ploegje vormen.)



Pluimkaartjes

Daar heb je goed over nagedacht!

Dat heb je goed uitgepluisd!

Tof dat je zo geconcentreerd bent gebleven.

Leuk dat je dit zo snel gedaan hebt.

Dat hebben we leuk gedaan!

Ik heb veel plezier beleefd vandaag.

Je hebt hard gewerkt!

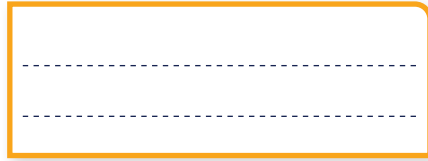
Dat heb je erg creatief opgelost.

Knap dat je daar zo goed mee omgaat!

Fijn dat je hier zo zorgvuldig aan gewerkt hebt.

Knap dat je zo rustig gebleven bent!

Dit heb je heel origineel aangepakt.



Tof dat je mijn geheimpje bewaard hebt.

We hebben erg hard gelachen samen.

Je hebt veel moeite voor mij gedaan.

Dat heb je goed opgelost.

Dat heb je slim aangepakt.

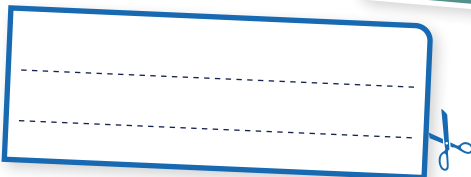


Knap gedaan!

Dat was erg dapper van jou!

Fijn dat je dit zo voorzichtig hebt gedaan.

Het was leuk om met je te spelen vandaag.



Leuk dat je zo'n levendige fantasie hebt.

Brochures en praktische info om u te helpen

www.mloz.be



De Onafhankelijke Ziekenfondsen groeperen: