

## TEKEN JE GEVOELENS

Neem een leeg blad papier en teken hoe je je nu voelt. De tekening moet niets bepaald voorstellen. Gebruik alle vormen, lijnen, kleuren en kronkels die je maar wil om je gevoelens uit te drukken.



Welke kleuren en vormen laten zien hoe je je voelt?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## BEELD HET UIT

Beeld in mime uit hoe je dag tot nu toe was. Laat de emoties zien die je op elk moment voelde. Overdrijf bij het uitbeelden van je emoties, zodat iedereen die kijkt je goed begrijpt.



Laat je vrienden en familie hun eigen mime voor jou opvoeren!

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## MAAK EEN VROLIJKE AFSPEELLIJST

Zoek alle liedjes op waar je een lach of een goed humeur van krijgt. Maak van alle liedjes samen een vrolijke afspeellijst. Deel deze afspeellijst met je vrienden en familie en vraag of zij ook nog liedjes kennen die in je lijst kunnen.



Van welk liedje word jij het vrolijkst?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## ONTWERP JE EIGEN SMILEY

Teken een smiley om te laten zien hoe je je voelt.

Bedenk hoe je mond en ogen eruit zouden moeten zien en of je accessoires wil.



Hoe zou je jouw smiley noemen?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## MAKEN

Activiteiten om je emoties  
uit te drukken

## MAKEN

Activiteiten om je emoties  
uit te drukken

### SLA OP JE EIGEN TROMMEL

Verzamel wat potten, pannen  
of oude, lege bakken. Gebruik  
oude metalen of houten lepels  
om erop te slaan en bedenk  
je eigen drumsolo. Speel je  
drumsolo voor je

familie en  
vrienden of  
neem het  
op en laat  
het aan ze  
horen.



Wat is jouw  
liefelings-  
geluid?

EMOTICONS FOR A  
SMILEY WORLD

### ZING EN SCHREEUW

Muziek en geluid maken is  
een goede manier om onze  
gevoelens te uiten zonder  
dat we woorden nodig  
hebben. Kan je een liedje  
bedenken om te zingen  
(of schreeuwen) om alles  
eruit te gooien?



Kan jij  
een liedje  
bedenken om  
te spelen?

EMOTICONS FOR A  
SMILEY WORLD

## MAKEN

Activiteiten om je emoties  
uit te drukken

## MAKEN

Activiteiten om je emoties  
uit te drukken

### WORD JE EIGEN SUPERHELD

Iedereen is wel ergens bang voor.  
Echt waar. Iedereen! Denk aan  
iets waar je bang van bent en  
schrijf een verhaal waarin jij  
de superheld bent die met een  
superkracht je angst overwint.  
De volgende keer dat je bang  
bent of je angst onder ogen moet  
zien, herinner je dan hoe het  
voelde om in het verhaal je  
angsten te overwinnen.



Deel je  
verhaal met  
je familie

EMOTICONS FOR A  
SMILEY WORLD

### DE GESCHIEDENIS HERSCHRIJVEN

Denk aan een gebeurtenis die je  
niet leuk vond of die je gênant  
vond. Stel je voor dat je terug in  
de tijd zou kunnen gaan en de  
gebeurtenis anders kon aanpakken.  
Wat zou je veranderen? Hoe zou het  
gaan als dit het beste was wat je ooit  
had meegemaakt? Schrijf of vertel het  
verhaal, maar verander het om het  
een nieuw einde te geven.



Welk verhaal  
in jouw leven  
zou je willen  
veranderen?

EMOTICONS FOR A  
SMILEY WORLD

## SPROOKJESACHTIG BEGIN

Denk aan een van je  
lievelingssprookjes dat  
je goed kent, zoals  
Assepoester of Aladdin.  
Stel je voor dat het einde van  
het verhaal het begin  
is van een nieuw  
verhaal. Er is aan  
jou gevraagd om het  
vervolg te schrijven.  
Hoe gaat dat?



Hoe ziet  
'nog lang  
en gelukkig'  
eruit?

EMOTICONS FOR A  
SMILEY WORLD

## MAGISCH VOORWERP

Stel je voor dat iets in je  
huis of iets wat je hebt,  
magische krachten heeft.  
Wat doet het? Hoe kan  
je het gebruiken? Maak  
een verhaal waarin je je  
magische voorwerp gebruikt  
om iets goed te doen.



Wat maakt  
iets magisch?

EMOTICONS FOR A  
SMILEY WORLD

## PORTRET VAN PIJN

Teken hoe je lichaam voelt  
als je droevig bent of pijn  
hebt. Waar doet het pijn?  
Welke kleur heeft de pijn?  
Maak daarna een tekening  
waarop je de pijn verdrijft.



Welke kleur  
heeft je pijn  
vandaag?

EMOTICONS FOR A  
SMILEY WORLD

## TEKEN JE LIEFDE

Denk aan iemand die je graag  
hebt. Probeer je gevoel voor  
die persoon in een tekening  
te laten zien. Welke vormen  
teken je op het papier? Met  
welke kleuren? Hoe teken  
je die persoon? De tekening  
moet er niet op lijken, maar alleen  
laten zien wat jij voor die  
persoon voelt.



Wie verdient  
vandaag  
jouw liefde  
als cadeau?

EMOTICONS FOR A  
SMILEY WORLD

## TIJD OM TE RIJMEN

Verzin zo veel mogelijk  
rijmende woorden voor:

GOED HOND KAT  
TAS VLAG

Kan je een verhaaltje maken  
dat rijmt met de woorden die je  
hebt opgeschreven? Je moet niet  
alle woorden of een van deze  
woorden gebruiken.



Kan jij altijd  
rijmend  
praten?

EMOTICONS FOR A  
SMILEY WORLD

## RAP MAAR RAAK

Verzin een rapnummer over een  
gewone dag of een bepaalde  
gebeurtenis in je leven, en  
vergeet niet uit te leggen hoe  
je je bij bepaalde situaties voelt.  
Probeer om elke regel evenveel  
tellen te laten hebben en om de  
regels te laten rijmen. Het maakt niet  
uit dat sommige regels niet  
rijmen, maar probeer een  
AA-BB-rijmschema.



Kan je met  
je woorden  
vriendelijke,  
positieve vibes  
sturen?

EMOTICONS FOR A  
SMILEY WORLD

## PERFECTE PLANEET

Stel je voor dat je de perfecte  
planeet creëert. Hoe ziet die  
eruit? Welk ander leven is er?  
Hoe werkt het er? Wie is de  
baas? Kan je personages creëren  
en een verhaal verzinnen om er  
een toneelstuk, film of tekenfilm  
van te maken?



Kan je jouw  
perfecte  
paradijs  
creëren?

EMOTICONS FOR A  
SMILEY WORLD

## STEMMINGSTRIP

Een stripverhaal is een reeks  
afbeeldingen die een verhaal  
vertellen. In een stripverhaal kan  
van alles gebeuren. Het verhaal  
kan zo fantasierijk zijn als je  
maar wil. Teken over een recente  
gebeurtenis in je leven die niet  
goed afliep, maar geef deze een  
andere afloop, een  
happy end.



Kan je jouw  
emoties laten  
zien door de  
stijl van je af-  
beeldingen?

EMOTICONS FOR A  
SMILEY WORLD



Activiteiten om emoties  
te begrijpen en  
ermee om te gaan.

## AANSPANNEN EN ONTSPANNEN

1. Ga op je rug liggen en doe je ogen dicht.
2. Span elke spier in je lijf zo hard aan als je kan.
3. Maak vuisten van je handen.
4. Knijp je voeten en tenen samen tot een bal.
5. Span je benen, billen, romp en armen aan, zodat ze zo hard zijn als een steen.
6. Knijp je gezicht samen en span je nek aan.
7. Laat nu alle spanning los, laat je spieren slap worden en **ONTSPAN!**



Merk op hoe je  
lichaam tijdens  
de activiteit  
voelt.

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

Activiteiten om emoties  
te begrijpen en  
ermee om te gaan.

## OP SAFARI

Maak een wandeling door je tuin of een park in de buurt. Tel alle verschillende wilde dieren die je ziet. Hoeveel verschillende dieren zie je lopen, kruipen, zwemmen of vliegen? Kijk in heggen, bomen, onder bladeren en in het gras. Ken je de namen van alle beestjes die je ziet?



Let op de  
geluiden en  
geuren en op  
wat je ziet.

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

Activiteiten om emoties  
te begrijpen en  
ermee om te gaan.

## 5, 4, 3, 2, 1

Haal diep adem en merk vijf dingen op die je kan zien, vier dingen die je kan aanraken, drie dingen die je kan horen, twee dingen die je kan ruiken en één ding dat je kan proeven.



Gebruik deze  
techniek als  
je je angstig  
voelt.

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

Activiteiten om emoties  
te begrijpen en  
ermee om te gaan.

## SII PRESENTE

Aanwezig zijn maakt een groot verschil. Ga rustig zitten en besteed aandacht aan wat er nu om je heen gebeurt. Gebruik je vijf zintuigen.  
Zeg tegen jezelf  
Op dit moment zie ik...  
Op dit moment hoor ik...  
Op dit moment raak ik... aan.  
Op dit moment ruik ik...  
Op dit moment voel ik...



Doe dit alleen  
of met je  
familie!

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

Activiteiten om emoties  
te begrijpen en  
ermee om te gaan.

## REGENBOOG- ADEMHALING

Stel je voor dat je midden in een grote regenboog staat of ligt. Adem diep in en stel je voor dat je de kleur rood van de regenboog inademt. Hef je armen boven je hoofd terwijl je inademt. Laat je armen naar je zij zakken terwijl je uitademt. Herhaal het inademen en het opheffen van je armen en stel je ondertussen voor dat je elke kleur van de regenboog inademt: rood, oranje, geel, groen, blauw, indigo, paars.



Is er een  
kleur die  
beter voelt  
dan de  
andere  
kleuren?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD



Activiteiten om emoties  
te begrijpen en  
ermee om te gaan.

## AANDACHTIG LUISTEREN

1. Luister goed naar de geluiden om je heen.
2. Hoeveel verschillende geluiden kan je horen?
3. Schrijf ze op.
4. Welke geluiden komen en gaan? Welke zijn er altijd?
5. Ga naar een andere kamer of plek. Zijn de geluiden die je hoort anders?
6. Doe alsof je een uil bent en ga op geluidssafari. Zoek nu nieuwe geluiden en probeer uit te vinden waar het geluid vandaan komt.



Kan je de  
stilte tussen  
de geluiden  
horen?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD



Activiteiten om emoties  
te begrijpen en  
ermee om te gaan.

## WORD ACTIEF

We worden allemaal wel eens kwaad of raken gefrustreerd. Soms kunnen we dit niet uitdrukken, maar het is niet goed om je boosheid op te kroppen. Een goede manier om boosheid kwijt te raken is door actief te zijn. Probeer eens om stersprongen te doen, te lopen, dansen of te stampen met je voeten. Soms kan je je door op een veilige plek te schreeuwen of zelfs in je handen te klappen al beter voelen.



Kan jij  
voorkomen  
dat je kwaad  
wordt?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD



Activiteiten om emoties  
te begrijpen en  
ermee om te gaan.

## MAAK LAWAAI

Schreeuwen of zingen uit volle borst helpt om overtollige energie en frustratie kwijt te raken en maakt je gelukkiger. Zorg er alleen voor dat je geen mensen lastigvalt als je dat doet!



Wat is een  
goed liedje  
om te zingen  
als je kwaad  
bent?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD



Activiteiten om emoties  
te begrijpen en  
ermee om te gaan.

## SMAAKTEST

Kies een stuk fruit, cake of  
chocolade en neem een klein  
hapje. Kauw er minstens 20 keer  
op. Beweeg het eten door je  
mond. Hoe voelt het aan? Hoe  
smaakt het? Verandert de  
smaak naarmate je meer kauwt?  
Vergeet niet door te slikken!

Herhaal dit tot je klaar bent  
met eten.



Hoe  
verandert je  
smaak als  
je je neus  
dichthoudt?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

Activiteiten om emoties  
te begrijpen en  
ermee om te gaan.

## LICHAAM SCANNEN OP SPANNING

Ga zitten of liggen in een gemakkelijke  
houding. Ga na hoe je hoofd en  
gezicht aanvoelen. Als er spanning  
zit, probeer die dan los te laten.  
Ontspan je schouders. Voel of er  
spanning in je armen of handen zit  
en laat deze los. Scan de voor- en  
achterkant van je lichaam. Laat alle  
spanning los. Ga na of er spanning in  
je bovenbenen of kuiten zit. Ontspan je  
benen. Ontspan je voeten. Haal diep adem  
en ontspan al je spieren.



Hoe  
ontspannen  
kan je  
worden?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

Activiteiten om emoties  
te begrijpen en  
ermee om te gaan.

## BELLENB- LAASADEMHALING

Haal diep adem totdat je  
longen vol lucht zitten. Stel je  
voor dat je grote zeepbellen  
blaast door een bellenblaas.  
Je moet heel langzaam en  
voorzichtig door je mond  
uitblazen om bellen te maken. Stel  
je voor dat de bellen wegvliegen en  
jouw zorgen met zich meenemen.



Voel je je zorgen  
wegvliegen?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

Activiteiten om emoties  
te begrijpen en  
ermee om te gaan.

## GOOI HET ERUIT

Schrijf op een stuk papier  
alle dingen op die je aan  
jezelf zou willen veranderen.  
Gooi het weg. Die dingen zijn  
nu weg. Maak nu een lijst van  
alle dingen die je graag hebt  
aan jezelf.



Kan je jezelf  
accepteren  
zoals je bent?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

Activiteiten om emoties  
te begrijpen en  
ermee om te gaan.

## MEDITATIE VOOR LIEFDE EN VRIENDELIJKHEID

Ga op een rustige plek zitten en zeg tegen jezelf: "Laat mij veilig zijn", "laat mij gezond zijn", "laat mij gelukkig zijn", en beeld je in dat je jezelf liefde en vriendelijkheid stuurt. Denk aan iemand wie je graag hebt en stuur die persoon ook liefde en vriendelijkheid door de volgende zinnen te herhalen: "Ik wil dat je veilig bent", "Ik wil dat je gezond bent", "Ik wil dat je gelukkig bent". Merk op hoe je je voelt als je dit allebei 2 minuten gedaan hebt.



Kan je ook liefde en vriendelijkheid naar je vijanden sturen? Zij hebben het misschien wel harder nodig dan je vrienden.

SMILEY  
WORLD

EMOTICONS FOR A

Activiteiten om emoties  
te begrijpen en  
ermee om te gaan.

## KUNSTWERK VAN JE HUMEUR

Ga naar de tuin of een park en zoek stokken, blaadjes of stenen, of zoek thuis voorwerpen die een uurtje of iets langer gemist kunnen worden. Maak van de voorwerpen die je hebt gevonden een gezicht of kunstwerk dat laat zien hoe je je voelt.



Kan je de voorwerpen stapelen om je kunstwerk hoger te maken?

SMILEY  
WORLD

EMOTICONS FOR A

Activiteiten om emoties  
te begrijpen en  
ermee om te gaan.

## AFFIRMEREN KAN JE LEREN

Kies een van de volgende affirmaties en zeg die steeds opnieuw tegen jezelf. Probeer dat te doen terwijl je in een spiegel kijkt. Schrijf de affirmatie op een stuk papier en leg dit ergens waar je het elke dag ziet. Ik ben vriendelijk, sterk en dapper. Ik doe elke dag mijn best. Ik ben vrij om te kiezen wie ik wil zijn. Alles gaat voorbij. Alles komt goed.

Ik ben vriendelijk voor iedereen, ook voor mezelf. Mijn leven wordt elke dag beter.



Kan je je eigen affirmatie verzinnen voor jouw situatie?

SMILEY  
WORLD

EMOTICONS FOR A

Activiteiten om emoties  
te begrijpen en  
ermee om te gaan.

## ROZIJNSENSATIE

Neem een rozijn of een stuk gedroogd fruit in je hand. Kijk ernaar alsof je nog nooit zoiets gezien hebt. Let op elk detail. Raak het aan met je ogen dichtbij om de textuur te voelen. Ruik eraan. Merk op hoe je lichaam op de geur reageert. Stop het in je mond zonder te kauwen. Voel eraan met je tong. Proef het door er langzaam op te kauwen. Merk op waar het zich in je mond bevindt. Merk op wat er gebeurt als je begint te kauwen en als je blijft kauwen. Voel de smaak en textuur in je mond en ervaar hoe deze na verloop van tijd kunnen veranderen. Slik het door als je merkt dat je lichaam erom vraagt. Voel hoe de rozijn naar beneden gaat, je maag in, en merk op hoe je lichaam voelt.



Hoeveel ander eten kan je helemaal ervaren voordat je het opeet?

SMILEY  
WORLD

EMOTICONS FOR A



## BALANCEREN

Je kan dit alleen of met anderen spelen. Als je het met anderen doet, balanceer je elkaar om beurt en neem je de tijd om beurt op. Degenen die niet balanceren mogen bewegen en proberen de persoon die balanceert te laten lachen en zijn of haar evenwicht te laten verliezen, maar ze mogen die persoon niet aanraken!

1. Kijk naar een vast punt recht voor je.
2. Ga op één been staan.
3. Begin te tellen en kijk hoelang je kan balanceren.
4. Sluit je ogen om het moeilijker te maken.
5. Probeer op je andere been te balanceren. Kan je langer balanceren?
6. Haal langzamer en dieper adem. Is het gemakkelijker om in evenwicht te blijven?

Waardoor  
verlies je je  
evenwicht?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## CENTENPOT

Je kan dit alleen of met anderen spelen.

1. Verzamel minstens 5 centjes en doe ze in een pot.
2. Pak één cent en bestudeer die aan elke kant. Kijk er echt goed naar.
3. Stop je cent terug in de pot.
4. Schud met de pot.
5. Kan je jouw centje terugvinden?

Kijk je wel,  
maar zie je  
niks?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## GIDS

Loop door je huis, tuin, buurt of een park en doe alsof je een gids bent die een groep mensen rondleidt. Wijs de bezienswaardigheden, kenmerken en de beste of mooiste stukjes aan. Laat alles interessant klinken.

Wat zou je  
het liefst  
willen  
bezoeken?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## COMMANDO

Speel in een groepje 'commando'. Kies één iemand als leider. De leider geeft instructies die de groep moet opvolgen, maar ALLEEN als de leider vóór de instructie het woord 'commando' zegt. Bijvoorbeeld: "Commando handen op je hoofd" betekent dat de groep hun handen op hun hoofd moeten leggen. Als de leider deze instructie geeft zonder eerst het woord 'commando' te zeggen, moet de groep deze juist NIET opvolgen. Als iemand toch de instructie toch opvolgt zonder dat er 'commando' is gezegd, valt die persoon af. De laatste die overblijft, wint het spel.

Luister  
jij altijd  
goed naar  
instructies?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## HELP IEMAND

Iemand helpen kan je een goed gevoel geven. Vraag aan een vriend(in) of familielid of je ergens mee kan helpen. Zolang je veilig bent, kan je ook iets doen om een vreemdeling te helpen, zoals een deur voor iemand openhouden of helpen met boodschappen dragen.



Hoeveel keer per dag kan je mensen helpen, denk je?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## SMILE!

Door te glimlachen maken je hersenen meer stoffen aan die je humeur verbeteren. Kijk naar jezelf in een spiegel en lach. Probeer een grote glimlach, een kleine glimlach, een glimlach waarbij je je tanden ziet en eentje met je mond dicht. Hoe je ook lacht... je bent mooi!



Kan je je glimlach met iemand delen?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## PRAAT MET IEMAND

Contact maken met anderen helpt je om je beter te voelen, of je nu persoonlijk afspreekt, met iemand belt of online chat. Neem de tijd om een gesprek te voeren met iemand van wie je houdt of die je bewondert. Je kan zelfs onze gesprekskaarten. Neem de tijd om te praten gebruiken om het gesprek te beginnen.



Met wie wil je vandaag praten?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## LEEF IN HET MOMENT

Vertraag je ademhaling en adem steeds een beetje dieper in. Richt je aandacht op wat je op dit moment kan zien, horen en voelen. Hierdoor zal je je rustiger voelen.



Wat kan je voelen in je lichaam?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## DONEER

Iets geven aan iemand in nood of geld geven aan een goed doel kan je een beter gevoel geven. Het kan je het gevoel geven dat je ertoe doet en dat wat je doet, hoe klein ook, een verschil kan maken.

Zoek iets wat je niet nodig hebt en wat je naar een kringloopwinkel kan brengen, of wat je kan weggeven aan iemand die het beter kan gebruiken.

Wat zou je aan iemand anders kunnen geven om die persoon te helpen?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## SLAAP

Elke nacht goed slapen is belangrijk voor een goed humeur. Probeer elke dag op dezelfde tijd naar bed te gaan en wakker te worden, zodat je lichaam in een regelmatig ritme komt. Welke dingen kan je voor het slapengaan doen om je te helpen goed te slapen?

Hoe laat ga je deze avond naar bed?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## BEWEEG

Lichaamsbeweging heeft grote voordelen voor lichaam en geest. Je kan gelukkiger worden van regelmatig, minstens drie keer per week, te bewegen tot je buiten adem raakt.

1. Beoordeel je humeur op dit moment op een schaal van 1-10.
2. Ga 10 minuten springen, joggen of doe fitness.
3. Beoordeel je humeur daarna op een schaal van 1-10. Voel je je beter na het bewegen?

Op welke manieren beweeg jij het liefst?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## LUISTER NAAR MUZIEK

Met muziek kan je snel je humeur opkrikken. Het kan stress en pijn verminderen en helpt zelfs om je hart gezond te houden. Als je liedjes speelt die je herinneren aan een gelukkige tijd kan je gelukkige herinneringen oproepen. Naar welke liedjes kan jij luisteren of welke liedjes kan jij zingen om je beter te voelen?

Van welk liedje word jij vrolijk?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## DANS

Dansen houdt je niet alleen fit, het verbetert je stemming en helpt je om in contact te komen met je gevoelens. Het maakt niet uit hoe je danst. Je kan zo gek en wild zijn als je wilt. Speel, zing, schreeuw of neurie een liedje en doe een dansje!



Kan je een gek dansje verzinnen dat mensen aan het lachen maakt?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## MEDITEER

Meditatie vermindert niet alleen stress, maar zorgt ook voor geluk, meer focus en een beter geheugen. Er zijn veel manieren om te mediteren. Probeer de volgende en zoek een manier die voor jou werkt:

- Focus je ergens op, zoals een boom of een kaars.
- Blijf een woord dat je ontspannend vindt herhalen.
- Tel je ademhaling en probeer nergens anders aan te denken.
- Observeer hoe je ademhaling of gedachten komen en gaan.
- Probeer elke spier in je lichaam te ontspannen.
- Probeer een Neem de tijd om te voelen-kaart voor meer ideeën.

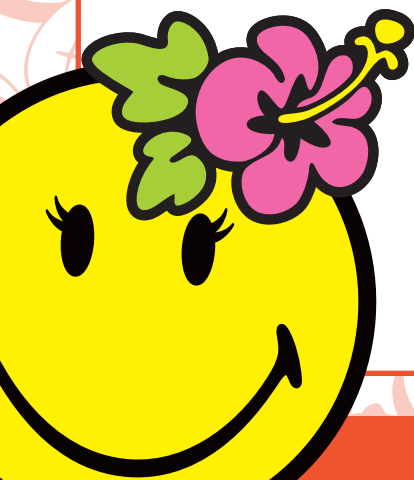


Kan je alle spanning in je lichaam vinden en loslaten?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## WONDER DER NATUUR

In de natuur zijn, vooral tussen de bomen, is goed voor zowel je hersenen als je lichaam. Kan je tijd doorbrengen in het park of de tuin? Kan je een plant krijgen om te verzorgen? Zoek uit wat er in deze tijd van het jaar in jouw omgeving groeit en kijk of je een zaadje kan planten en het zien groeien.

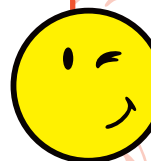


Wanneer kan je vandaag naar buiten?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## DOE VRIJWILLIGER- SWERK

Vrijwilligerswerk helpt niet alleen anderen, maar ook de vrijwilliger zelf. Behalve dat je iets doet wat belangrijk voor je is, kan je je voldaan voelen, nieuwe vaardigheden opdoen en nieuwe vrienden maken die om dezelfde dingen geven als jij. Je kan zelfs iets heel simpels doen, zoals vijf minuten lang zwerfvuil oprapen in je buurt.

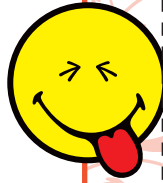


Wie of welk doel zou jij willen helpen?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## LACH

Als je lacht, komen er chemische stoffen vrij die stress verminderen en waardoor je je gelukkiger voelt. Je moet niet eens om een grap lachen om van de voordelen te genieten. Probeer eens om nu te lachen. Ja, zomaar om niets. Voelt het gek en moet je daardoor echt lachen? Doe dit met een vriend(in). Door samen met anderen te lachen wordt een vriendschap hechter.



Kan jij een grap verzinnen die iemand anders doet lachen?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## PROBEER IETS NIEUWS

Is er een muziekinstrument dat je altijd al hebt willen bespelen, een plaats in je buurt waar je altijd al eens naartoe hebt willen gaan of een vorm van lichaamsbeweging die je altijd al eens hebt willen proberen? Iets

proberen wat je nog nooit eerder hebt gedaan, kan je zelfvertrouwen een boost geven en je stemming verbeteren. Zelfs door gewoon online een nieuwe trainingsvideo te volgen kan je je beter gaan voelen.



Is er iets wat je altijd al hebt willen proberen?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## LEES EEN BOEK

Lezen is goed voor de hersenen: het vermindert de stress, verbetert de stemming en kan zelfs je leven verlengen. Wat is er niet leuk aan? Er zijn miljoenen boeken. Zoek er een die je leuk vindt en neem hem mee in een pauze.



Wat voor soort verhalen vind jij leuk?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## GA IN DE ZON ZITTEN

Te veel zon is zeker gevaarlijk, vooral midden op de dag, maar een beetje zon overdag is goed voor ons humeur, onze botten en ons immuunsysteem. Als er geen zon is waar je bent, ga dan gewoon naar buiten voor een wandeling in daglicht. Het is een snelle, gratis boost voor je humeur om je hersenen wat vrolijker te maken.

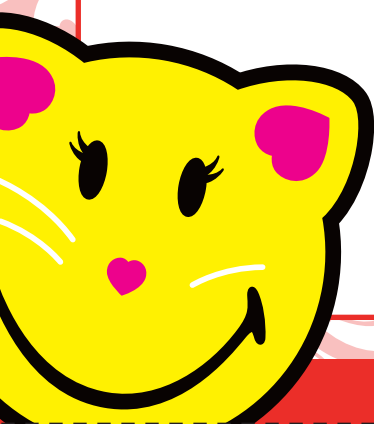


Wat is jouw lievelingsseizoen?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## WELK DIER BEN IK?

Kies een dier. Denk eraan of  
kijk naar hoe het beweegt.  
Probeer je lichaam ook zo  
te bewegen als dat dat dier.  
Als het kan, doe dat dan voor  
een groep en kijk of ze kunnen  
raden welk dier je bent.



Welke  
geluiden  
maakt jouw  
dier?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## AAP EEN VRIEND(IN) NA

Kies iemand die je kent. Denk  
eraan of kijk naar hoe die persoon  
beweegt. Hoe loopt die persoon,  
hoe beweegt hij of zij het  
hoofd of de armen? Probeer je  
lichaam ook zo te bewegen als die  
persoon. Als het kan, doe dat dan  
voor een groep mensen die deze  
persoon ook kennen en kijk of ze  
kunnen raden wie je na-aapt.  
Blijf wel lief!

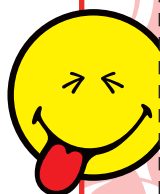


Wat zijn  
jouw unieke  
kenmerken?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## GRAPPIGE DRAAI

Wat is het grappigste dat je  
onlangs is overkomen? Kan je  
er een grappig verhaal van  
maken? Richt je vooral op  
de gekste stukken. Overdrijf  
emoties, wat er gebeurde en  
de reacties van mensen als dat  
het grappiger maakt. Vertel je  
verhaal aan iemand en kijk of het  
die persoon doet lachen.

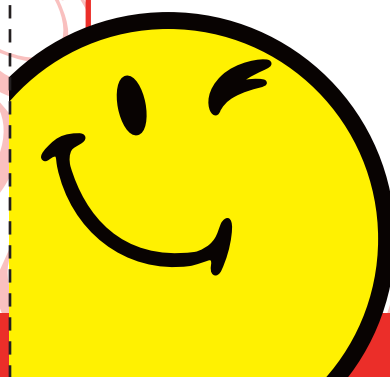
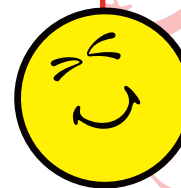


Hoe kan je  
je gezicht  
gebruiken om  
een verhaal  
grappiger te  
maken?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## TIJD VOOR MIME

Doe of dat je een mimespeler  
bent die ontdekt dat die  
opgesloten zit in een  
onzichtbare doos. Laat zien  
hoe je er achterkomt dat je  
in een doos zit. Probeer op  
verschillende manieren uit de  
doos te geraken. Wat doe je om  
uiteindelijk vrij te komen?



Wat kan je  
nog meer  
mimen?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## HANG DE CLOWN UIT

Stel je voor dat je een clown bent in het circus en tijdens je optreden doe je alsof je iets kwijt bent wat je gewoon aan had (zoals een hoed, sjaal of een zonnebril op je hoofd). Laat zien hoe je je voelt als je denkt dat je je lievelingsvoorwerp kwijt bent, het niet kan vinden en het dan uiteindelijk vindt.



Heeft jouw clown een grappige outfit of een geschminkt gezicht?



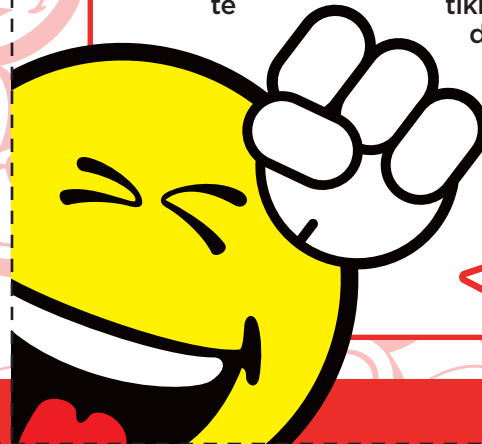
EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## DRUMSTEL

Verzamel allerlei harde, holle voorwerpen die niet kapot kunnen gaan. Tik erop met een metalen lepel, een houten lepel en met je handen. Hoe klinken ze allemaal? Tik in een bepaald ritme op één voorwerp. Kan je in een ander ritme op een ander voorwerp tikken? Kan je andere mensen vragen om met je mee te doen en op andere voorwerpen tikken in ritmes die bij elkaar passen?



Welke ritmes klinken vrolijk, droevig of beangstigend?



EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## VROLIJK ZELFPORTRET

Kijk in een spiegel en doe met je gezicht de onderstaande smileys achterna. Welk gezicht past het best bij jouw gevoelens? Kijk in de spiegel en teken je gezicht met de emoties die je voelt. Kies kleuren, vormen en materialen die bij je stemming passen.



Hoe goed weet je hoe je eruit ziet als je verschillende dingen voelt?



EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## HEB EEN HART

Leg je middelvinger op de binnenkant van je pols. Kan je een hartslag voelen? Tel hoe dikwijls je hart in 1 minuut klopt. Loop 5 minuten lang de trap op en af of loop een rondje buiten. Tel hoe dikwijls je hart in 1 minuut klopt. Hoe snel kan je je hart na het sporten weer normaal laten kloppen? Helpt het om diep adem te halen?



Waar gaat jouw hart sneller van kloppen?



EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## WATERWEDSTRIJD

Je kan dit alleen of met anderen spelen. Als je alleen bent, vul je een grote lepel met water en kijk je hoe ver je kan lopen zonder een druppel te morsen. Als je twee lepels van dezelfde grootte hebt, probeer dan tegen een vriend te racen en kijk wie er sneller gaat zonder te morsen. Heb je veel lepels en veel vrienden, vorm dan twee teams en geef iedereen een lepel van dezelfde maat.

Vul één lepel met water en geef het water door in de lege lepel van de volgende persoon totdat iedereen in je team het water heeft doorgegeven. Het team met het meeste water in de lepel is de winnaar.

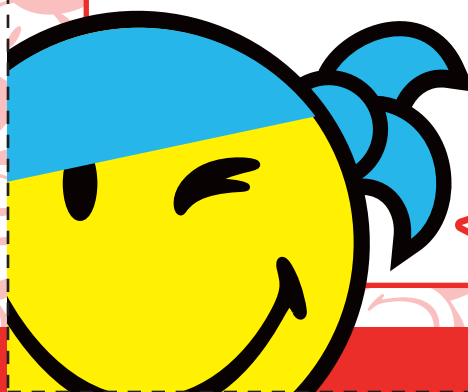


Kan je dit leuker maken door de trap op en af te gaan?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## VERKLEEDFEESTJE

Neem 1 tot 6 kledingstukken en zoek een nieuwe manier om ze aan te doen. Kan je mouwen of broekspijpen oprollen, of een riem of sjaal toevoegen om een nieuwe look te creëren? Merk op hoe verschillende kledingstukken en stijlen je laten voelen. Hetzelfde overhemd op verschillende manieren aandoen, verandert dat de manier waarop je eruitziet en hoe je je voelt? Wat is je lievelingsstijl?



In welke kleding heb je het meeste zelfvertrouwen?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## WIE BEN IK?

Dit spel kan je het beste met anderen spelen. Vraag iemand om de naam van een beroemde persoon of een personage uit een film die je kent op een briefje te schrijven en dat op je rug te plakken. Iedereen die een naam heeft gekregen moet dan raden wie het is door andere mensen vragen te stellen over de persoonlijkheid, nationaliteit, vaardigheden enzovoort van die persoon. De mensen aan wie je de vragen stelt, mogen alleen met ja of nee antwoorden. Je moet er met zo weinig mogelijk vragen achter komen wie je bent.



Wie wil jij zijn?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## MUZIKALE STANDBEELDEN

Dit kan je het beste met anderen spelen. Zoek iemand die de rol van dj speelt en de muziek op- en afzet. Speel je lievelingsliedjes, maar als de dj de muziek afzet, moet je stokstijf blijven staan.

Als je nog beweegt terwijl de muziek af staat, val je af.



Wat is jouw favoriete dans?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD



Activiteiten om te plannen en het meeste uit je leven te halen

## DOELEN STELLEN

Schrijf 3 doelen op: één voor volgende week, één voor volgende maand en één voor volgend jaar.

Mijn doel is \_\_\_\_\_

Ik behaal mijn doel vóór \_\_\_\_\_

[Tegen wanneer wil je het behalen?]

Om mijn doel te bereiken, moet ik

\_\_\_\_\_

[Welke stappen moet je nemen om je doel te bereiken?]



Hoe wil je dat je leven er binnen een jaar uitziet?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

Activiteiten om te plannen en het meeste uit je leven te halen

## ZOEK DE TIJD

Weet jij hoe je je tijd besteedt? Is er iets wat je altijd al hebt willen doen, maar waarvan je dacht dat je er geen tijd voor had? Kijk eens naar je weekrooster en wat je elke dag met je tijd doet. Kan je minder tijd besteden aan televisie kijken of computerspelletjes spelen en meer tijd vinden om dingen te doen die je helpen je vaardigheden, je hersenen of je relaties te verbeteren?



Wat wil je doen met je vrije tijd?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

Activiteiten om te plannen en het meeste uit je leven te halen

## PLANNEN OM JE GOED TE VOELEN

Verschillende activiteiten kunnen onze emoties op verschillende manieren beïnvloeden

Merk op door welke activiteiten je het volgende voelt:

energiek kalm gelukkig

geliefd gemotiveerd

geïnteresseerd gezond

Bepaal hoe je je wilt voelen en doe een activiteit waarvan je dat gevoel krijgt.



Kan je je week zo plannen dat je alles voelt wat je wilt voelen?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

Activiteiten om te plannen en het meeste uit je leven te halen

## LEER EEN NIEUWE VAARDIGHEID

Nieuwe dingen leren is goed voor onze hersenen, omdat het ons helpt andere dingen sneller te leren. Daarbij kunnen we ons er gelukkiger en zelfverzekerder door voelen. Kies een nieuwe vaardigheid die je wilt leren en zoek uit hoe dat moet door video's op internet te bekijken, boeken over het onderwerp te lezen of iemand te vinden die het je kan leren.

Je kan bijvoorbeeld leren:

Jongleren een nieuwe dansje doen  
poëzie of een rap schrijven

breien of naaien origami vouwen tekenen

een kickflip doen op je skateboard

een nieuw muziekinstrument bespelen

een andere taal spreken



Wat zou jij willen leren?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

Activiteiten om te plannen en het meeste uit je leven te halen

## OEFEN OM PRIORITEITEN TE STELLEN

Prioriteiten stellen betekent dat je weet welke taken als eerste gedaan moeten worden. Schrijf op wat je deze week moet doen en stel prioriteiten op je takenlijstje om ervoor te zorgen dat je de belangrijkste en dringendste dingen op tijd gedaan krijgt. LET OP! Het is niet gewoon een kwestie van taken uitvoeren in de volgorde waarin ze moeten gebeuren, want sommige taken duren langer dan andere en er is meer tijd voor nodig. Pas ook op dat je geen taken blijft uitstellen die wel belangrijk maar niet dringend zijn, zoals sporten en afspreken met vrienden.



Wat is voor jou het belangrijkste om vandaag te doen?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

Activiteiten om te plannen en het meeste uit je leven te halen

## BEDANK JE TEAM

Iedere relatie met iedereen die we kennen is anders. De ene vriend(in) kan goed zijn om mee te voetballen, maar niet iemand met wie we over een probleem zouden praten. Terwijl een andere vriend(in) ons misschien goed kan helpen met onze gevoelens, maar helemaal niet geïnteresseerd is in voetbal. Maak een lijst van de vrienden en familieleden in je leven. Met wie kan je over verschillende dingen praten?

Wat doe je graag met verschillende mensen? Kies twee mensen op je lijst die speciaal voor je zijn en bedank ze dat ze je vriend(in) zijn.



Met wie kan je praten als je steun van iemand nodig hebt?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

Activiteiten om te plannen en het meeste uit je leven te halen

## MAAK PLAATS

Soms houden we dingen bij die we niet meer nodig hebben, bijvoorbeeld een trui die niet meer past, een klok die niet meer werkt of een schilderij dat we nooit hebben afgemaakt. Het kan de hersenen onnodige energie kosten als we omringd zijn door dingen die we niet gebruiken, dingen met slechte herinneringen of dingen die ons herinneren aan taken die we niet hebben afgemaakt. Bewaar dingen die je dierbaar zijn, maar probeer je huis en hoofd netjes te houden door:

- kleding, speelgoed en spullen die je niet meer gebruikt aan vrienden of een goed doel weg te geven;
- dingen die kapot zijn te repareren, of iemand te vinden om ze te repareren;
- zoveel mogelijk te recyclen;
- dingen weg te gooien die niet hergebruikt, gerecycleerd of gerepareerd kunnen worden.



Wat kan jij vandaag wegdoen?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

Activiteiten om te plannen en het meeste uit je leven te halen

## VOORSPEL JE PRESTATIES

Weet je hoelang het je duurt om alledaagse dingen te doen, zoals je aankleden, je tanden poetsen, naar het huis van je vriend(in) gaan? De volgende keer dat je iets gaat doen:

1. Kijk op de klok of zet een timer.
2. Raad hoelang het duurt om je taak uit te voeren.
3. Doe je ding.
4. Als je klaar bent, kijk je weer op de klok of stop je de timer.
5. Hoe dicht zat je bij de tijd die je geraden had? Na verloop van tijd zou je beter moeten worden in het voorspellen van de tijd die je nodig hebt om taken uit te voeren.



Kan je manieren verzinnen om je dagelijkse taken sneller te doen?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## GEEF HET EEN PLEK

Als al je spullen een plek hebben, weet je waar je ze moet zoeken. Door opgeruimd te zijn heb je minder tijd nodig om dingen te vinden. Heeft alles in jouw kamer een vaste plek? Als dat niet zo is, sorteer je spullen dan en leg soortgelijke spullen bij elkaar. Heb je de stapels gemaakt? Zoek er dan dozen voor waar alles in past. Doe bijvoorbeeld al je pennen en potloden in één doos en computerspelletjes in een andere. Je kunt oude cornflakes- of schoenendozen versieren, maar vergeet niet om een etiket op elke doos te plakken, zodat je weet waar je moet zoeken.

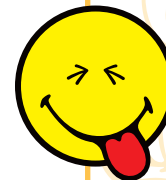


Hoe voel je je als alles rondom je is opgeruimd?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## STEL JE IN OP SUCCES

Is er een vaardigheid waarvan je zou willen dat je die kon? Vertel jezelf dat je het nu nog niet kan, maar als je leert hoe het moet en regelmatig oefent, zal je het kunnen. Blijf proberen als je het moeilijk vindt. Leer van je fouten. Vraag hulp aan een expert als je vastzit. Als we onszelf uitdagen, groeien onze vaardigheden en ons zelfvertrouwen. Schrijf de stappen op die je zou kunnen nemen om een nieuwe vaardigheid te leren of iets te verbeteren waarvan je zou willen dat je het beter kon.



Wat kan je nu nog niet?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## ZO TROTS ALS EEN PAUW

Waar ben je trots op in je leven tot nu toe? Je kan trots zijn op kleine uitdagingen die je hebt overwonnen, maar ook op de grote projecten die je hebt afgemaakt of de prijzen die je hebt gewonnen. Heb je doorgezet toen je iets moeilijk vond? Heb je jezelf uitgedaagd om iets nieuw te proberen? Was je dapper toen je bang was? Heb je het laten weten toen het moeilijk was? Heb je je verzet tegen een pestkop? Maak een lijst met dingen waar je trots op bent en laat het zien!

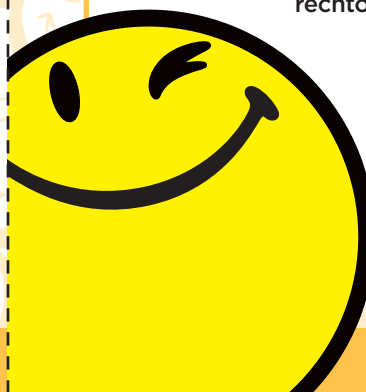


Waar ben jij trots op dat je vandaag hebt gedaan?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## HOUD JE RUG RECHT

Door rechtop te zitten of staan in plaats van voorovergebogen, kan je stress verminderen, je stemming verbeteren en je zelfvertrouwen vergroten. Oefen om je houding te verbeteren door in een stoel te gaan zitten met beide voeten plat op de grond. Stel je voor dat je met een draadje aan je hoofd omhoog wordt getrokken. Zorg ervoor dat je schouders ontspannen zijn (rol ze rond om ze te ontspannen) en haal diep adem. Voelt je lichaam anders? Is je humeur veranderd? Hoe kan je onthouden om rechtop te zitten of te lopen?



Hoe voelt je lichaam op dit moment? Hoe zou het beter kunnen voelen?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

Activiteiten om te plannen en het meeste uit je leven te halen

## WERK HET UIT

Weet je welk werk je wilt hebben? Weet je hoe je dat kan krijgen? Neem deze stappen om dichterbij je droomwerk te geraken:

1. Schrijf al je vaardigheden op.
2. Schrijf op wat je graag doet.
3. Schrijf plaatsen op waar je graag bent (buiten, aan zee, waar het warm is).
4. Zoek meer informatie over een werk waar jouw vaardigheden voor nodig zijn en waarbij je dingen doet die jij graag doet op plaatsen waar jij graag bent.
5. Zoek uit hoe je een opleiding kan volgen voor het werk dat jij wilt.
6. Ga na waar je je op moet concentreren, of dat je iets anders moet doen om het werk te krijgen dat je wilt.

Wat zou jouw droomwerk zijn?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

Activiteiten om te plannen en het meeste uit je leven te halen

## PRAAT MET JEZELF

Heb je ooit al eens geluisterd naar de manier waarop je tegen jezelf praat? Wat zeg je tegen jezelf als je gestrest bent? Hoe praat je tegen jezelf als iets je van streek maakt? Probeer de dingen die je in je hoofd zegt op te merken en maak er positieve bemoedigende woorden van, zoals:

- Ik kan dit!
- Het is goed dat ik het heb geprobeerd
- Ik kan hiervan leren
- Ik weet hoe ik met mijn emoties moet omgaan
- Ik adem diep en ik ben rustig

Wat moet jij jezelf vandaag vertellen?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

Activiteiten om te plannen en het meeste uit je leven te halen

## BEHEER JE ENERGIE

Ga na hoeveel energie je hebt op verschillende momenten van de dag. Vind je het makkelijk om je 's morgens direct te concentreren of kan je beter later op de dag werken? Wanneer heb je zin om te bewegen? Merk op hoe je energieniveau gedurende de dag verandert en stem

de momenten waarop je werkt, rust en speelt daarop af.

Wanneer kan jij het beste werken?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

Activiteiten om te plannen en het meeste uit je leven te halen

## GA AAN DE SLAG

Het is heel verleidelijk om dingen die we niet willen doen uit te stellen. Maar als we dat blijven doen, krijgen we uiteindelijk steeds langere takenlijstjes en minder tijd om dingen goed te doen. Dus ga meteen aan de slag als je tijd hebt en doe de dingen die je nu moet doen, zodat je later minder te doen hebt en meer kan ontspannen.

Hoeveel taken kan jij vandaag zeker afwerken?

Wat kan je vandaag doen zodat je morgen minder te doen hebt?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD