

## Voor Ouders en Begeleiders:

### Waarom is dit werkboek belangrijk en waarom is onze steun essentieel?

Dit werkboek is een waardevol hulpmiddel voor kinderen en jongeren die te maken hebben met uitdagingen zoals pesten, onzekerheid, of negatieve gedachten.

Het biedt praktische oefeningen die hen stap voor stap helpen sterker te worden, hun zelfvertrouwen te vergroten en hun emotionele veerkracht op te bouwen.

Elk hoofdstuk is zorgvuldig ontworpen om hen te ondersteunen in het ontdekken van hun eigen kracht, het ontwikkelen van een positiever zelfbeeld en het vinden van rust in moeilijke momenten. Als ouders, begeleiders of mentoren spelen wij een cruciale rol in deze reis.

Onze steun en hulp zijn onmisbaar om kinderen en jongeren te laten zien dat ze er niet alleen voor staan.

Door aanwezig te zijn, een luisterend oor te bieden en hen te helpen bij de oefeningen, geven wij hen het vertrouwen dat ze nodig hebben om te groeien.

Onze aanmoediging en betrokkenheid maken het verschil in hoe zij zichzelf en de wereld om hen heen zien.

Dit werkboek is niet alleen een gids voor hen, maar ook een uitnodiging aan ons om actief bij te dragen aan hun groei en welzijn.

Samen bouwen we aan een veilige basis waarin kinderen en jongeren zich gesteund, gewaardeerd en geliefd voelen. **Want geen kind mag zich ooit alleen voelen.**

## Weet je wat pesten is?



Pesten is wanneer iemand gemeen tegen je doet, je laat voelen dat je er niet bij hoort, of dingen zegt of doet die je pijn doen.

Soms gebeurt het één keer, maar vaak gebeurt het keer op keer.

Misschien heb je zelf wel eens iets vervelends meegemaakt dat je verdrietig of onzeker maakte. Je bent niet alleen, en het is helemaal oké om hierover te praten.

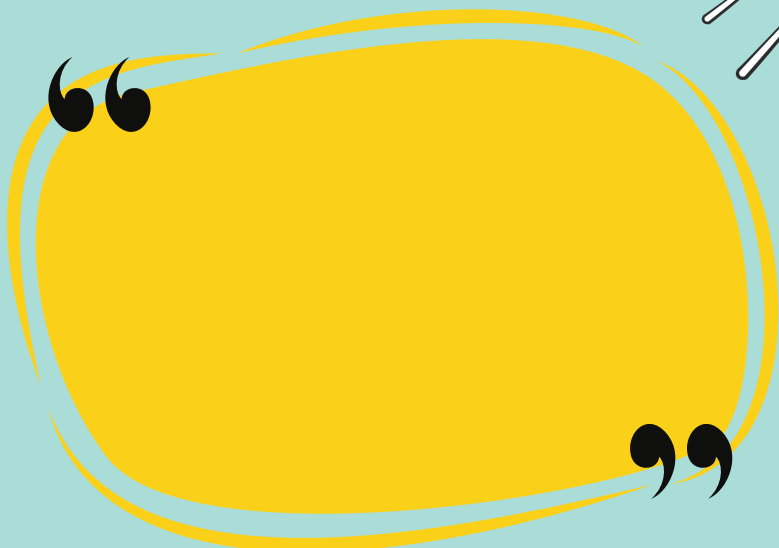
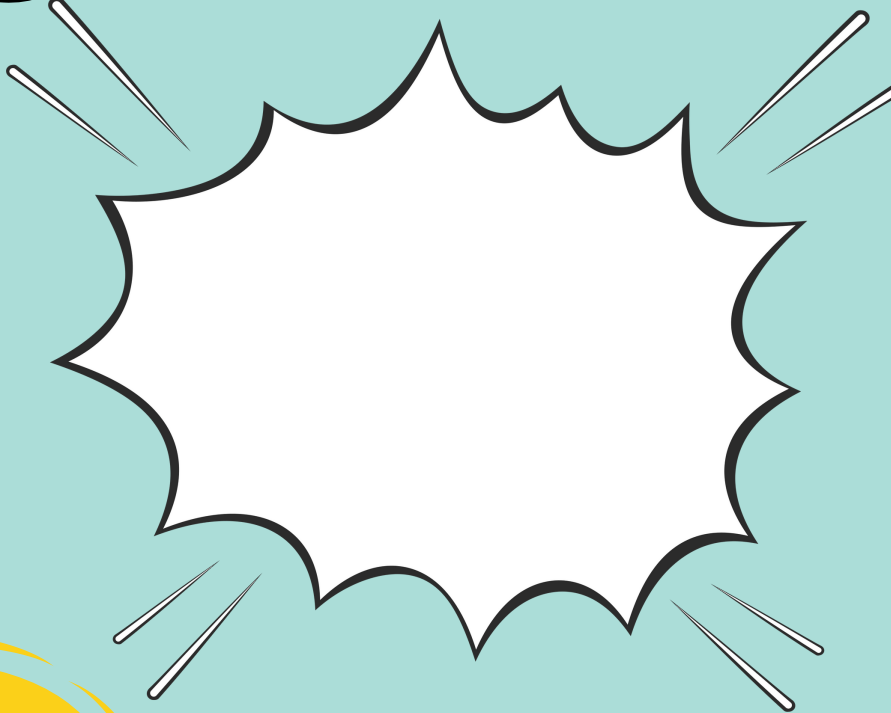
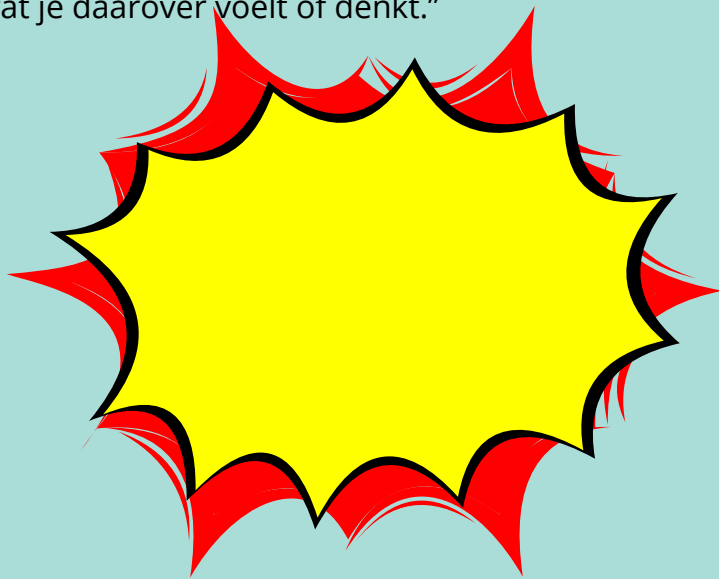
Samen gaan we oefeningen doen die je kunnen helpen om sterker te worden en beter met pesten om te gaan.

Laten we beginnen door samen te ontdekken wat pesten voor jou betekent."



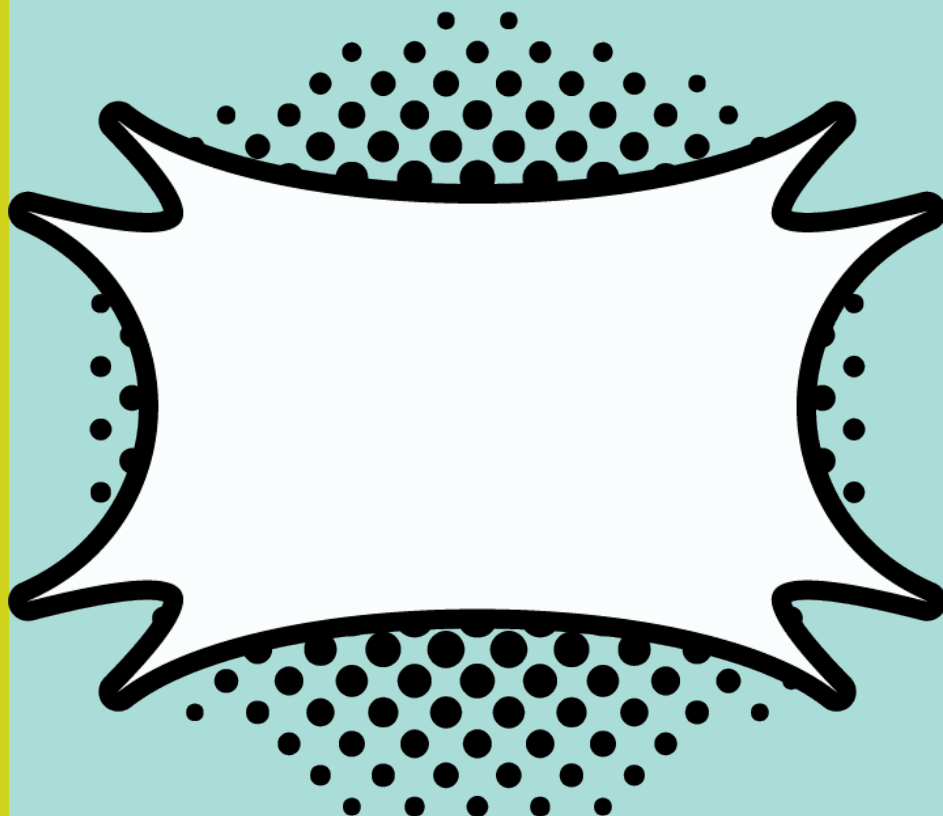
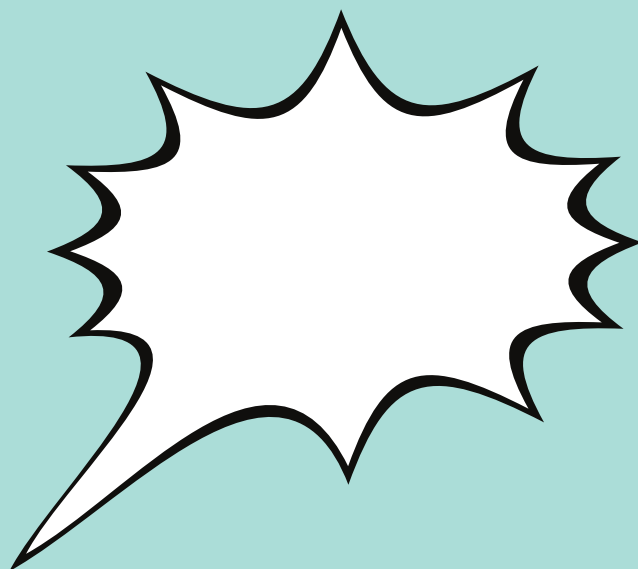
## Wat betekent pesten voor mij?

Heb jij ooit te maken gehad met pesten?  
Of ken je iemand die dat heeft meegemaakt?  
Schrijf of teken hieronder wat je daarover voelt of denkt."



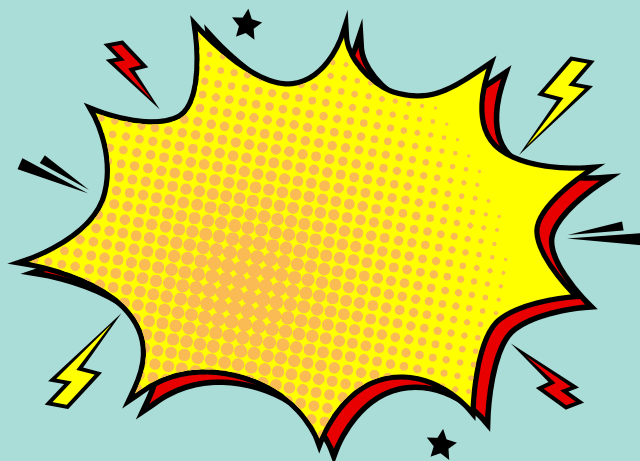
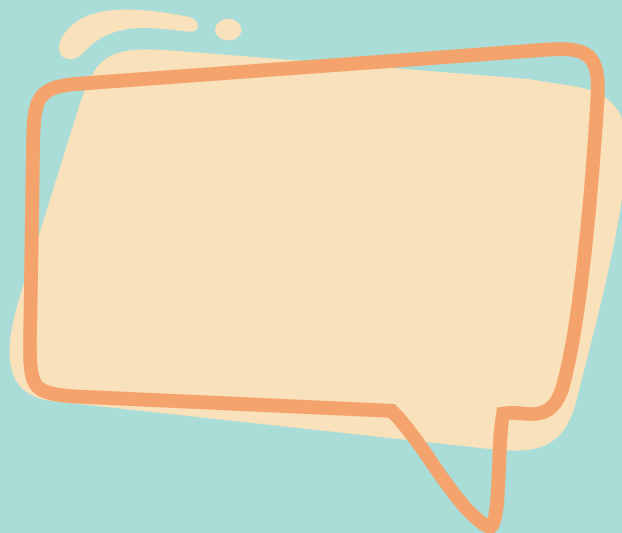
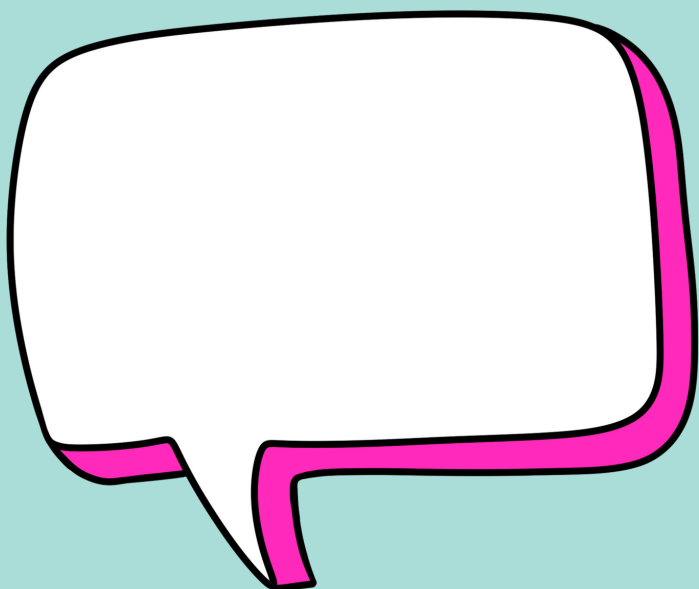
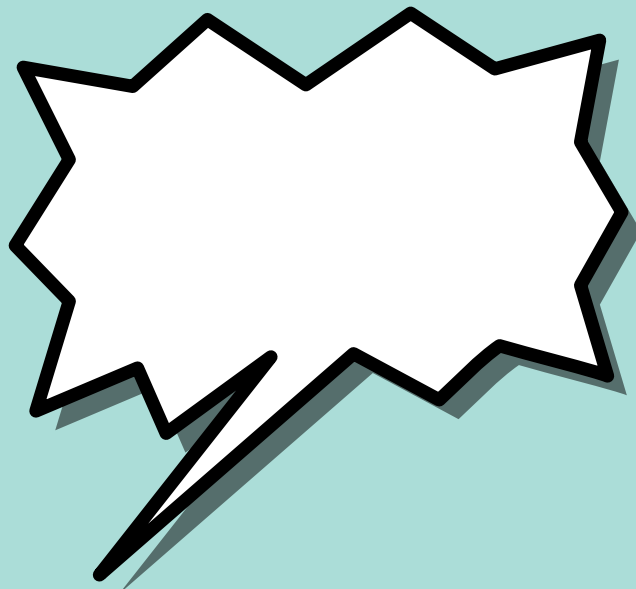
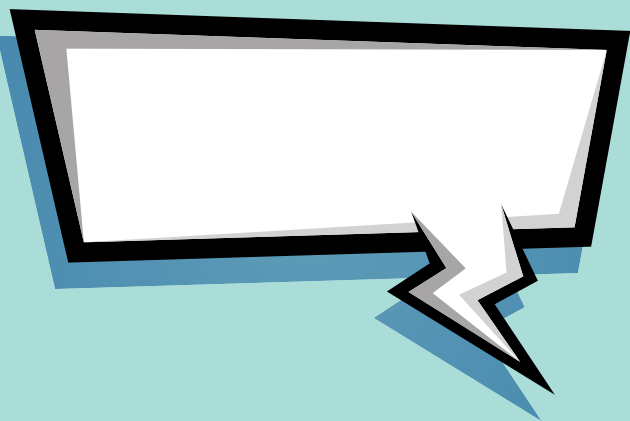
## Waar Voel je Pesten in je Lichaam?

Soms voel je pesten niet alleen in je hoofd, maar ook in je lichaam.  
Waar voel jij het als je aan iets vervelends denkt? In je buik? Of misschien in je borst?  
Teken of schrijf dit hieronder



## Wat Zou je Willen dat Anderen Over Jou Weten?

Als je anderen iets over jezelf kon vertellen, wat zou dat dan zijn?  
Misschien dat je goed bent in iets, of dat je van bepaalde dingen houdt.  
Schrijf dit op zodat je niet vergeet dat jij bijzonder bent, precies zoals je bent!



## **Tips voor Ouders en Begeleiders:**

Om kinderen te helpen zich open te stellen over pesten, kun je vragen stellen zoals:

- “Heb je ooit meegemaakt dat iemand gemeen deed?”
- “Hoe voelde je je toen?”
- “Is er iets wat je liever anders zou willen?”

## **Doel van deze introductie:**

Kinderen een veilige en vriendelijke ruimte geven om te beginnen met het delen van hun ervaringen en gevoelens over pesten.

Dit werkblad helpt hen zichzelf beter te begrijpen en gevoelens te benoemen.

Dit ben ik – Sterke Punten



Wist je dat iedereen ergens goed in is?

**Jij ook!**

Soms kan pesten je laten twijfelen aan jezelf,  
maar het is belangrijk om te onthouden dat jij bijzondere  
kwaliteiten hebt.

Vandaag gaan we samen kijken naar wat jou speciaal maakt.

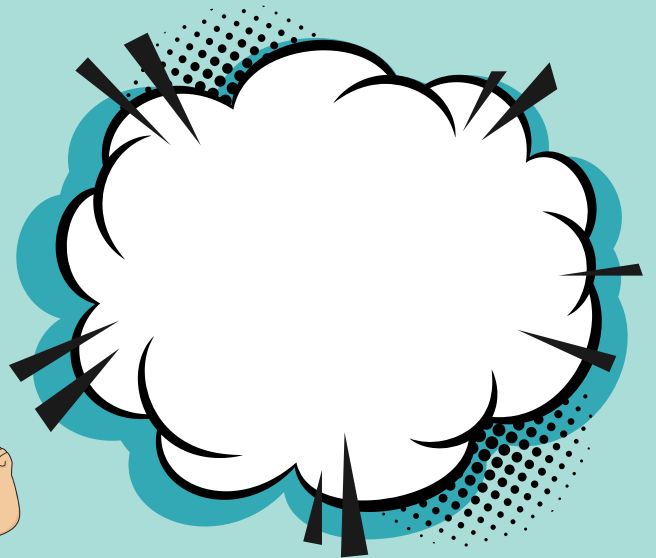


## Waar ben jij goed in?

Schrijf of teken iets waar je goed in bent.

Misschien ben je goed in tekenen, sporten, rekenen of het helpen van anderen.

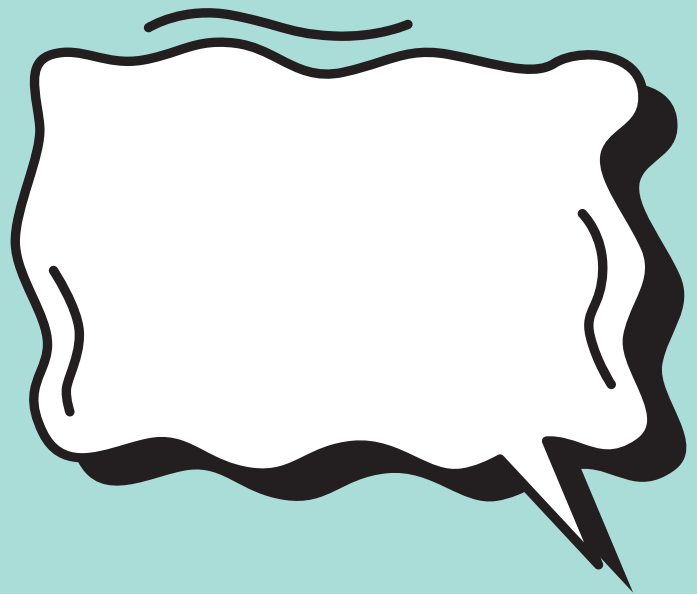
Schrijf het op of teken het hieronder!



## Wat maakt jou blij?

Denk aan de dingen die jou een goed gevoel geven, zoals een spelletje spelen, knutselen, of met vrienden zijn.

Schrijf of teken ze hier, zodat je altijd kunt onthouden wat jou vrolijk maakt.

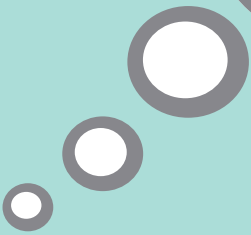
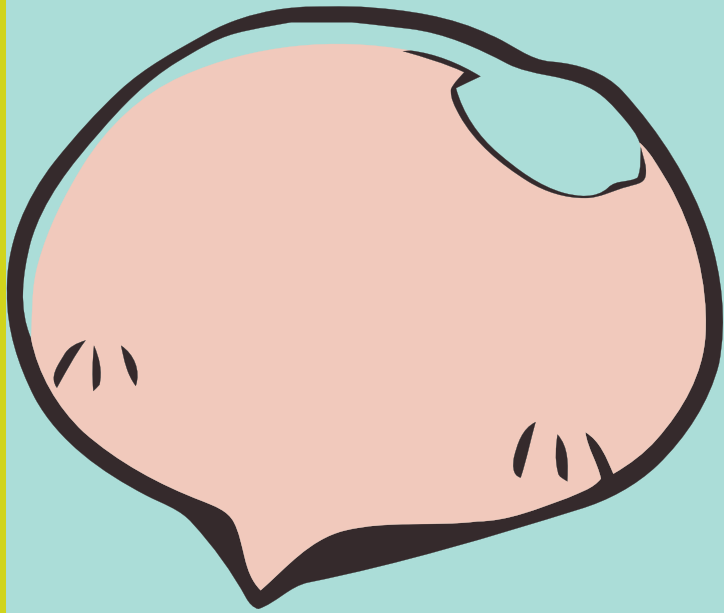


## Wat maakt jou uniek?

Iedereen heeft iets wat hem of haar bijzonder maakt.

Schrijf hier wat jou speciaal maakt.

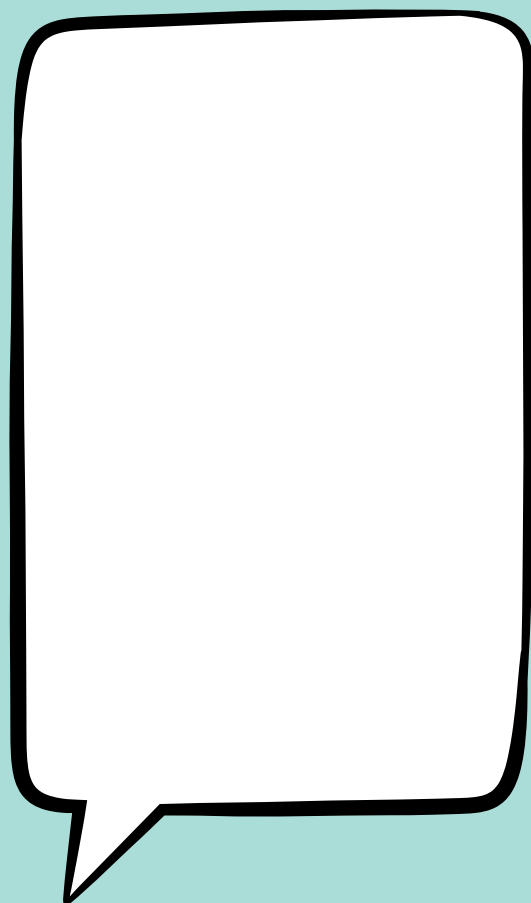
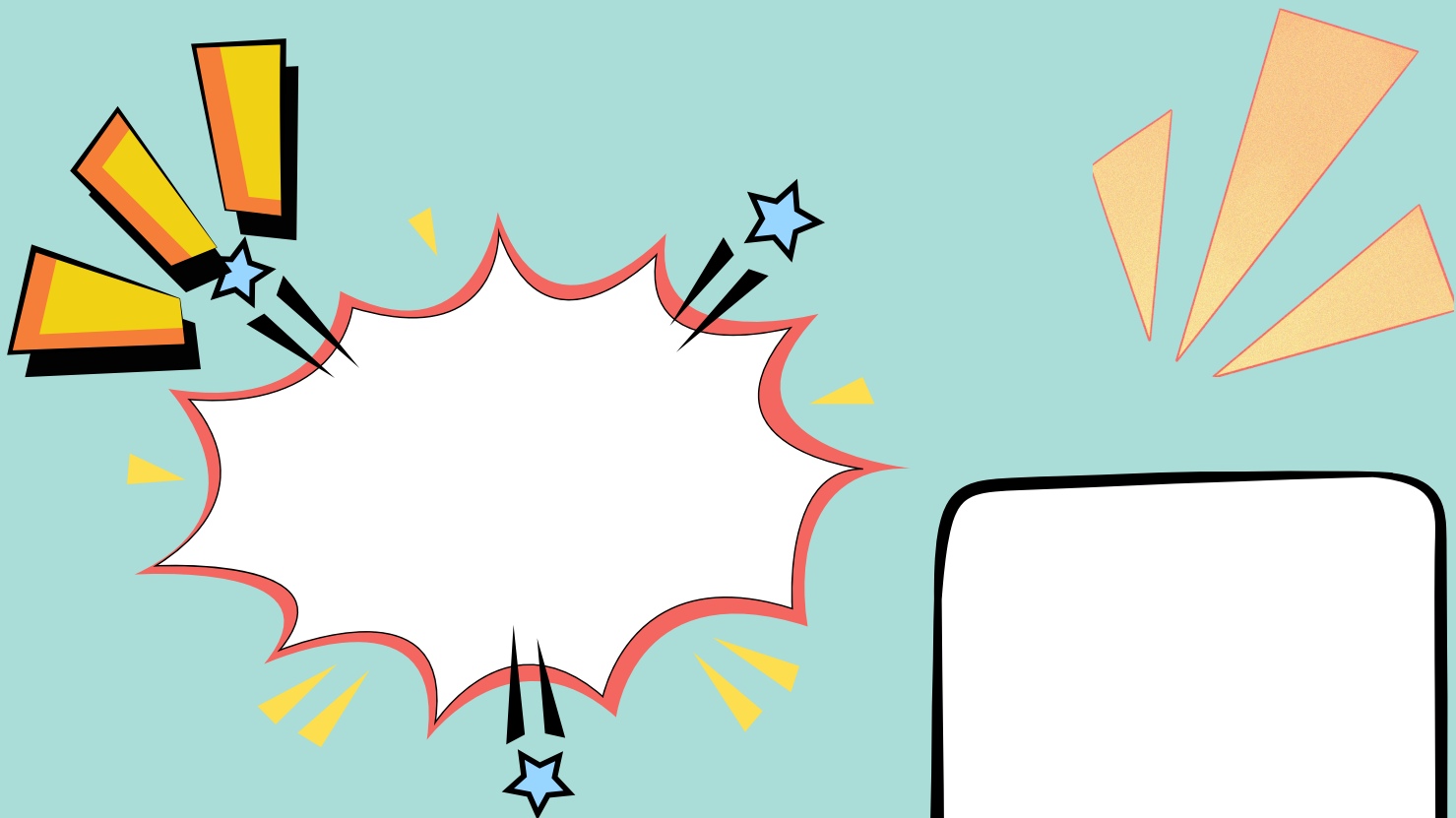
Misschien heb je een talent, een droom, of een eigenschap waar je trots op bent.



## Wat zijn jouw talenten en vaardigheden?

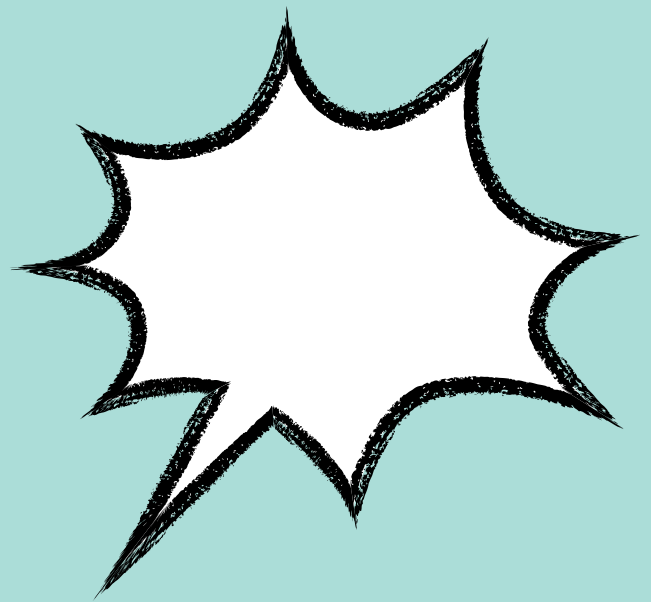
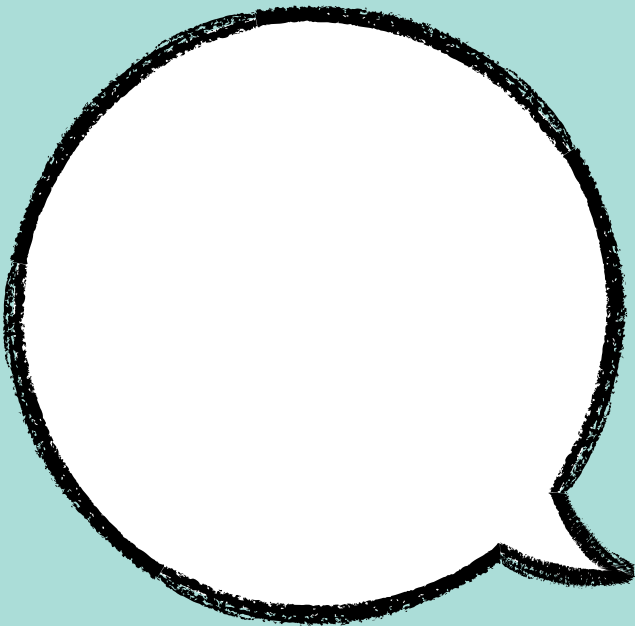
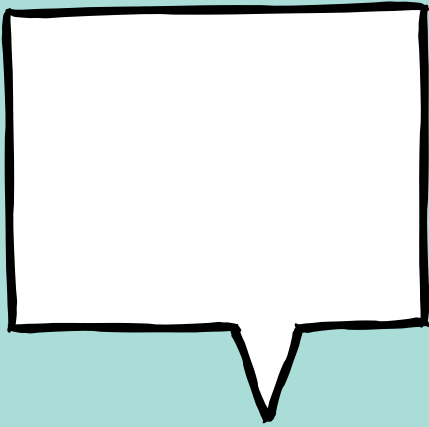
Schrijf of teken hier waar je goed in bent.

Denk aan vaardigheden die je op school of in je vrije tijd gebruikt, zoals sport, muziek, tekenen, of misschien het helpen van vrienden.



# Wat zijn eigenschappen waar je trots op bent?

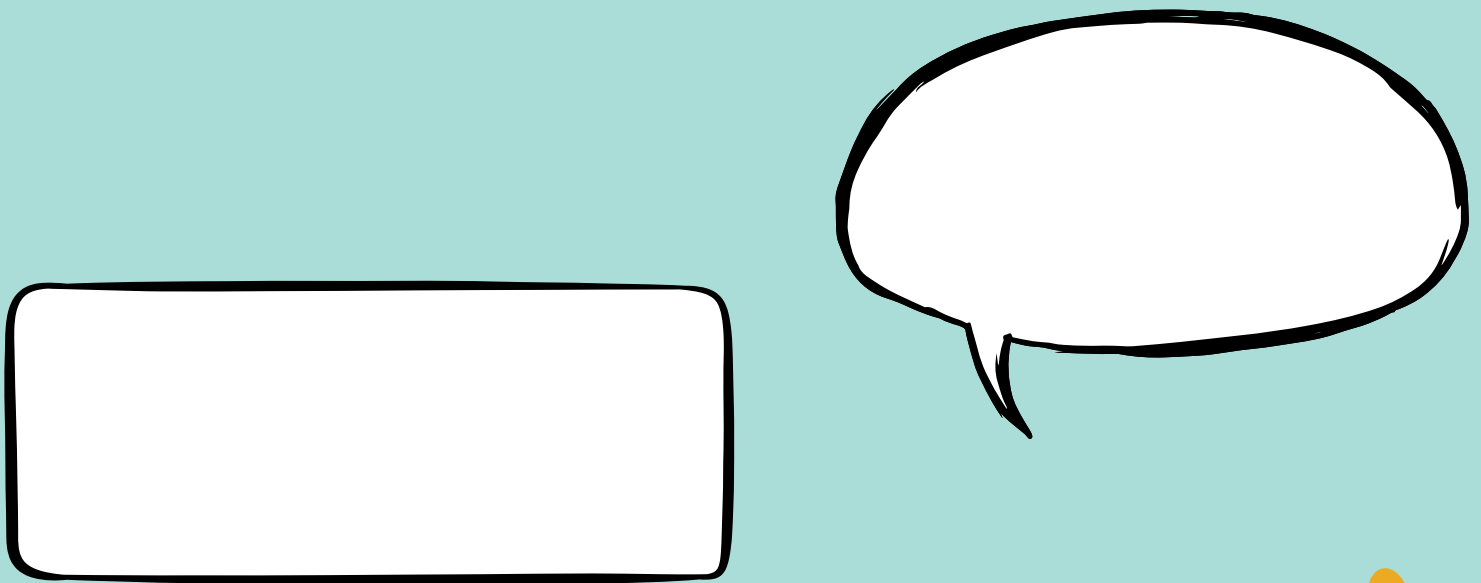
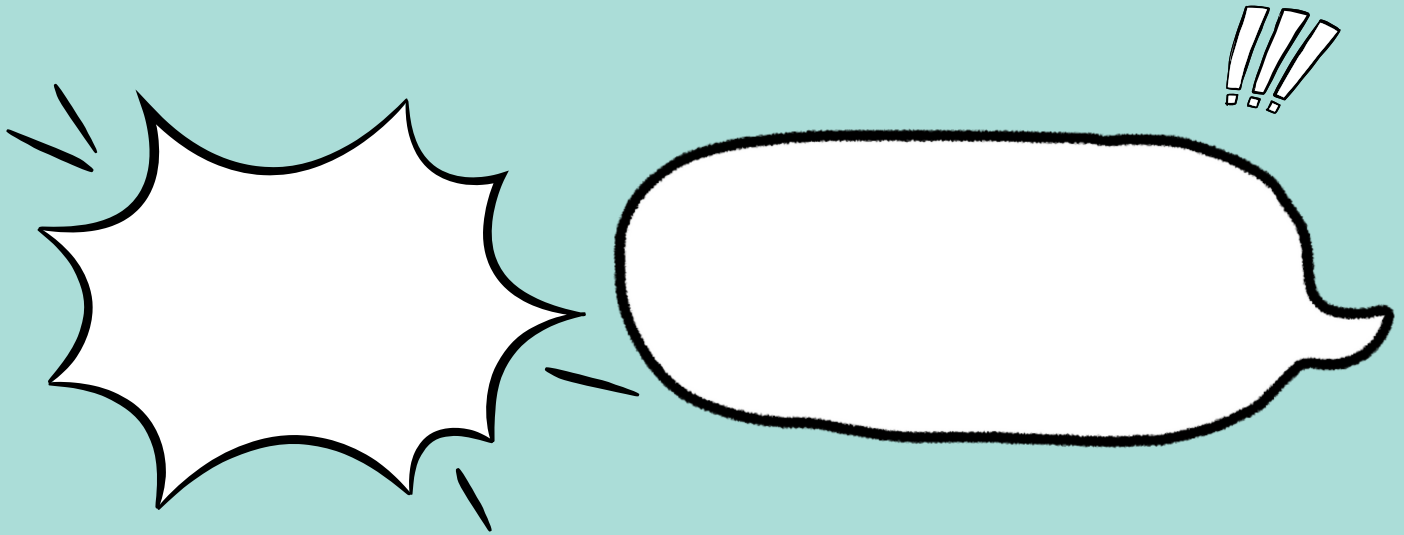
Denk na over eigenschappen zoals eerlijkheid, vriendelijkheid,  
doorzettingsvermogen of moed.  
Schrijf op wat je van jezelf waardeert en waarom dit je trots maakt.



むむ...

## Hoe kunnen jouw sterke punten jou helpen?

Denk na over hoe jouw talenten en sterke punten je kunnen helpen in lastige situaties.  
Misschien helpt jouw doorzettingsvermogen je om niet op te geven,  
of helpt jouw creativiteit je om oplossingen te vinden.



## **Tips voor Ouders en Begeleiders:**

Om kinderen te begeleiden bij deze oefening, kun je vragen stellen zoals:

- “Wat maakt jou trots op jezelf?”
- “Wat zeggen anderen vaak over jou dat positief is?”
- “Wanneer voel jij je sterk en blij?”

## **Doel van deze oefening:**

Deze oefening helpt kinderen om hun zelfbeeld te versterken en positieve eigenschappen in zichzelf te erkennen, waardoor ze een sterker gevoel van eigenwaarde krijgen.

Dit kan hen helpen om tegenslagen, zoals pesten, beter aan te kunnen en vertrouwen in zichzelf te ontwikkelen.

"Rust vinden met je adem

YOU CAN  
DO IT!

Lieve jij,

Soms voel je je misschien gespannen of bang, vooral in situaties  
waar je niet zeker weet wat er gaat gebeuren.

Wist je dat ademen je kan helpen om je rustiger te voelen?

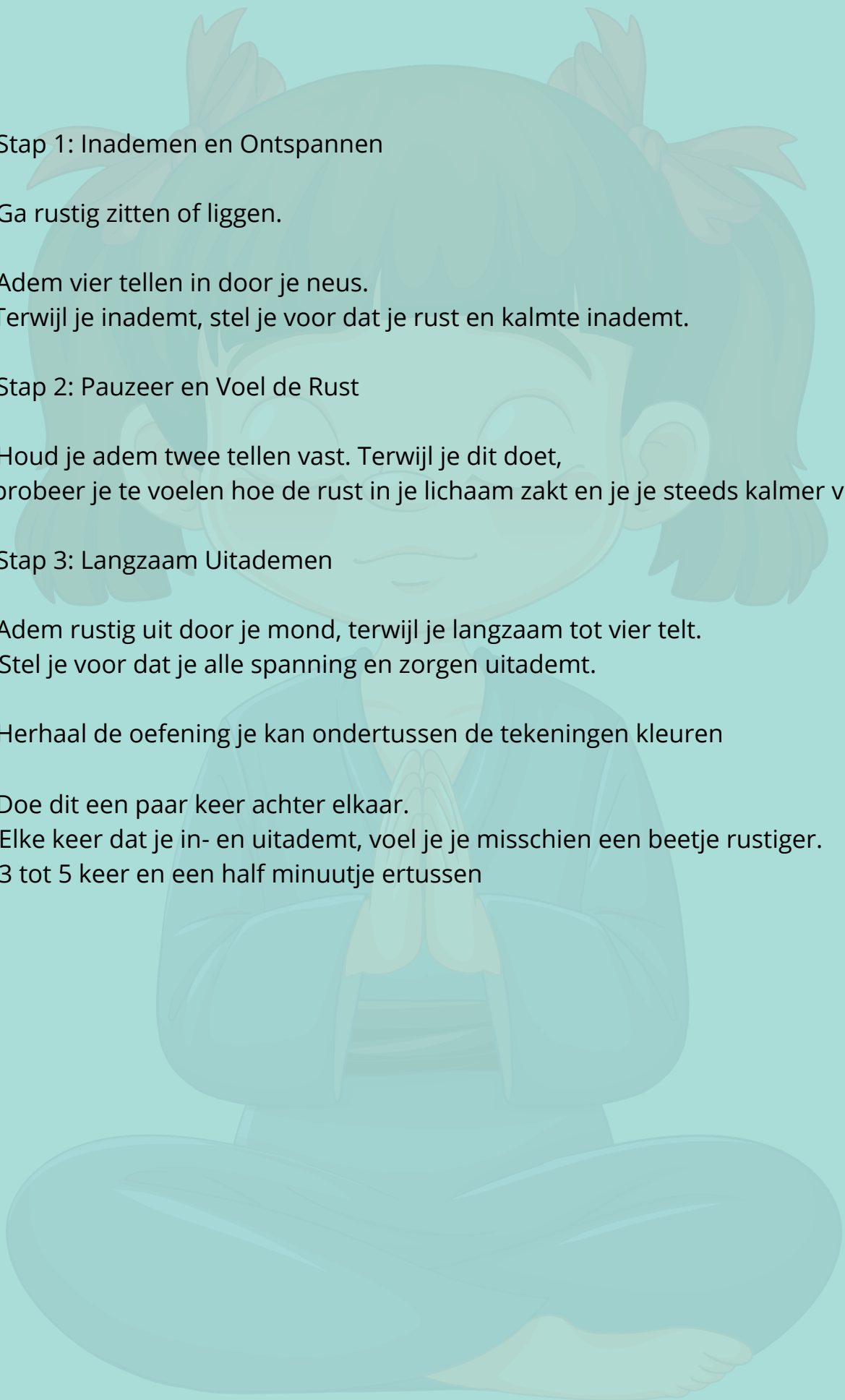
We gaan een oefening doen waarmee je kunt leren hoe je je ademhaling gebruikt  
om kalm te blijven.

Dit kun je op elk moment doen wanneer je het even moeilijk hebt."

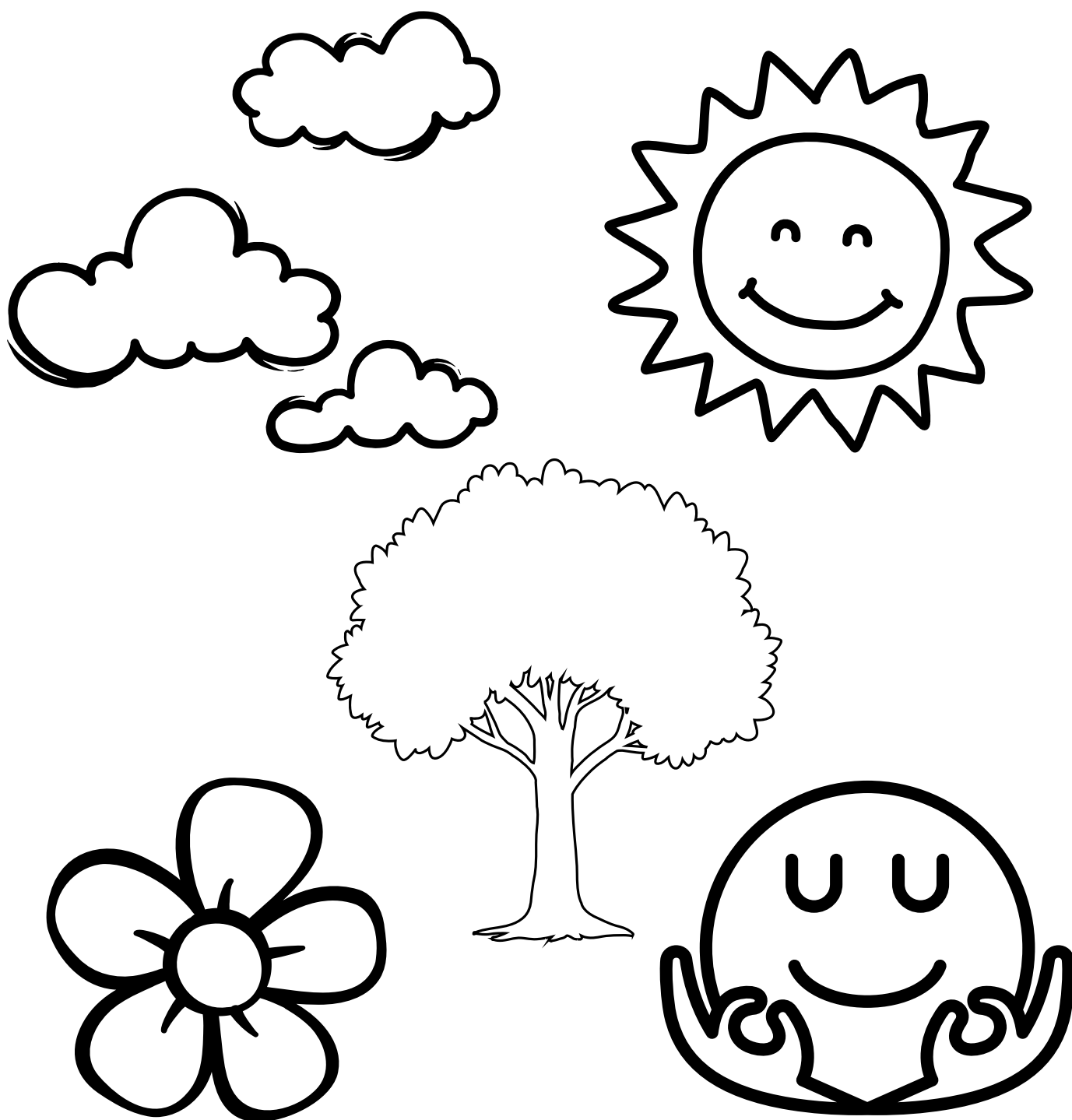
TAKE A  
DEEP  
BREATH

## De oefening

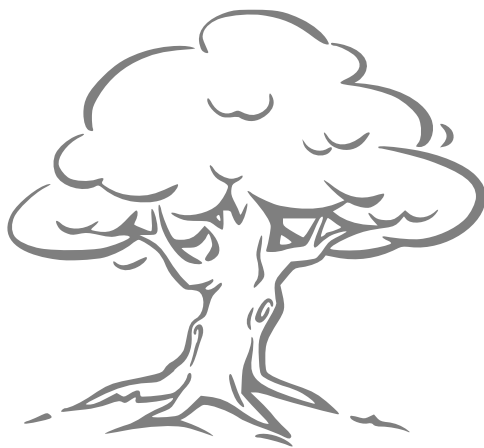
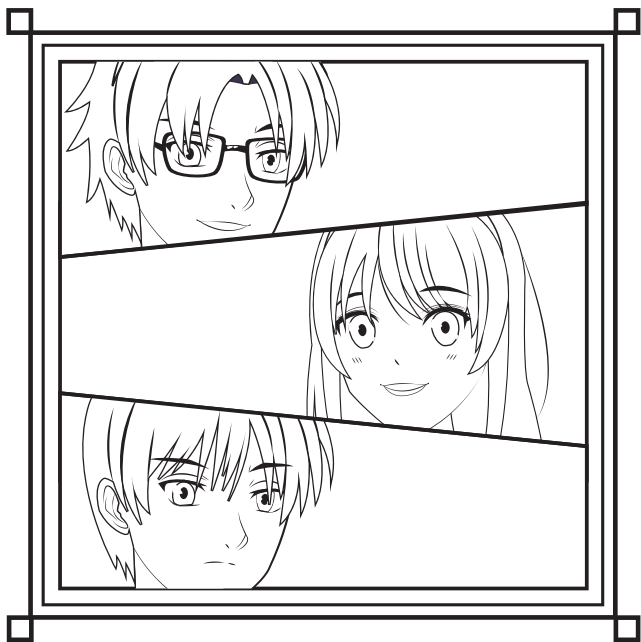
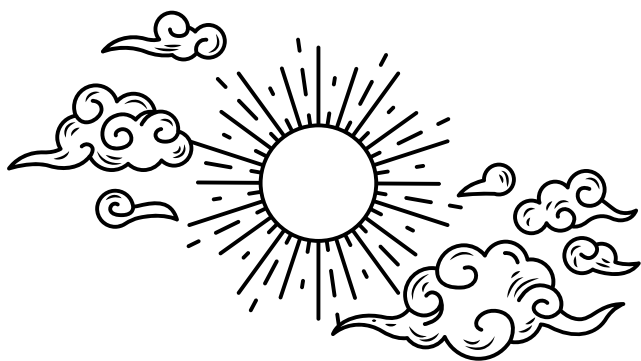
- Stap 1: Inademen en Ontspannen
- Ga rustig zitten of liggen.
- Adem vier tellen in door je neus.  
Terwijl je inademt, stel je voor dat je rust en kalmte inademt.
- Stap 2: Pauzeer en Voel de Rust
- Houd je adem twee tellen vast. Terwijl je dit doet, probeer je te voelen hoe de rust in je lichaam zakt en je je steeds kalmer voelt.
- Stap 3: Langzaam Uitademen
- Adem rustig uit door je mond, terwijl je langzaam tot vier telt.  
Stel je voor dat je alle spanning en zorgen uitademt.
- Herhaal de oefening je kan ondertussen de tekeningen kleuren
- Doe dit een paar keer achter elkaar.  
Elke keer dat je in- en uitademt, voel je je misschien een beetje rustiger.  
3 tot 5 keer en een half minuutje ertussen



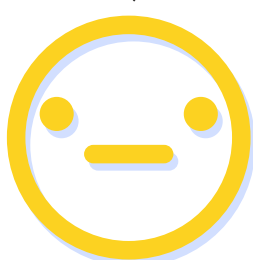
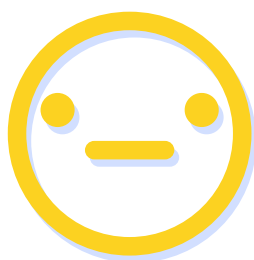
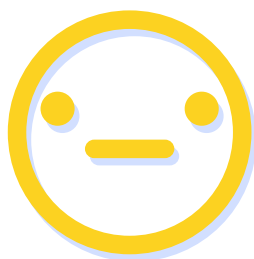
# Adem en Ontspan



# Adem en Ontspan



# Ademhalingsdagboek



Kleur jouw gevoel

# Ademhalingsdagboek

|                       |  |
|-----------------------|--|
| <input type="radio"/> |  |
| <input type="radio"/> |  |
| <input type="radio"/> |  |
| <input type="radio"/> |  |
| <input type="radio"/> |  |
| <input type="radio"/> |  |

Schrijf hier hoe je voelt



## **Tips voor Ouders en Begeleiders:**

Om kinderen te begeleiden bij deze oefening, kun je het volgende doen:

- Samen de oefening voordoen en kinderen aanmoedigen om je ritme te volgen.
- Zachte achtergrondmuziek opzetten om de oefening extra kalmerend te maken.
- Vragen stellen zoals: "Hoe voel je je na het ademen?" of "Merk je dat je rustiger bent geworden?"

## **Doel van deze oefening:**

Deze ademhalingsoefening helpt kinderen om spanning los te laten en negatieve gedachten even aan de kant te zetten.

Het geeft hen een handige tool die ze kunnen gebruiken wanneer ze zich bedreigd of gespannen voelen, en helpt hen om zelfvertrouwen en emotionele controle op te bouwen.

## Anders Denken over Mezelf



Lieve jij,

Soms, als iemand gemeen doet, kan dat ons laten denken dat wij niet goed genoeg zijn.

Maar die gedachten kloppen vaak niet helemaal!

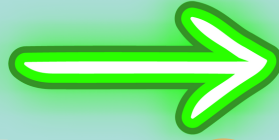
Vandaag gaan we samen die gedachten een beetje onderzoeken.

We gaan kijken of we bewijs kunnen vinden dat laat zien dat jij juist bijzonder en waardevol bent.

you  
ARE  
awesome

# Mijn Gedachten en de Waarheid

Negatieve Gedachte



Positieve Gedachte

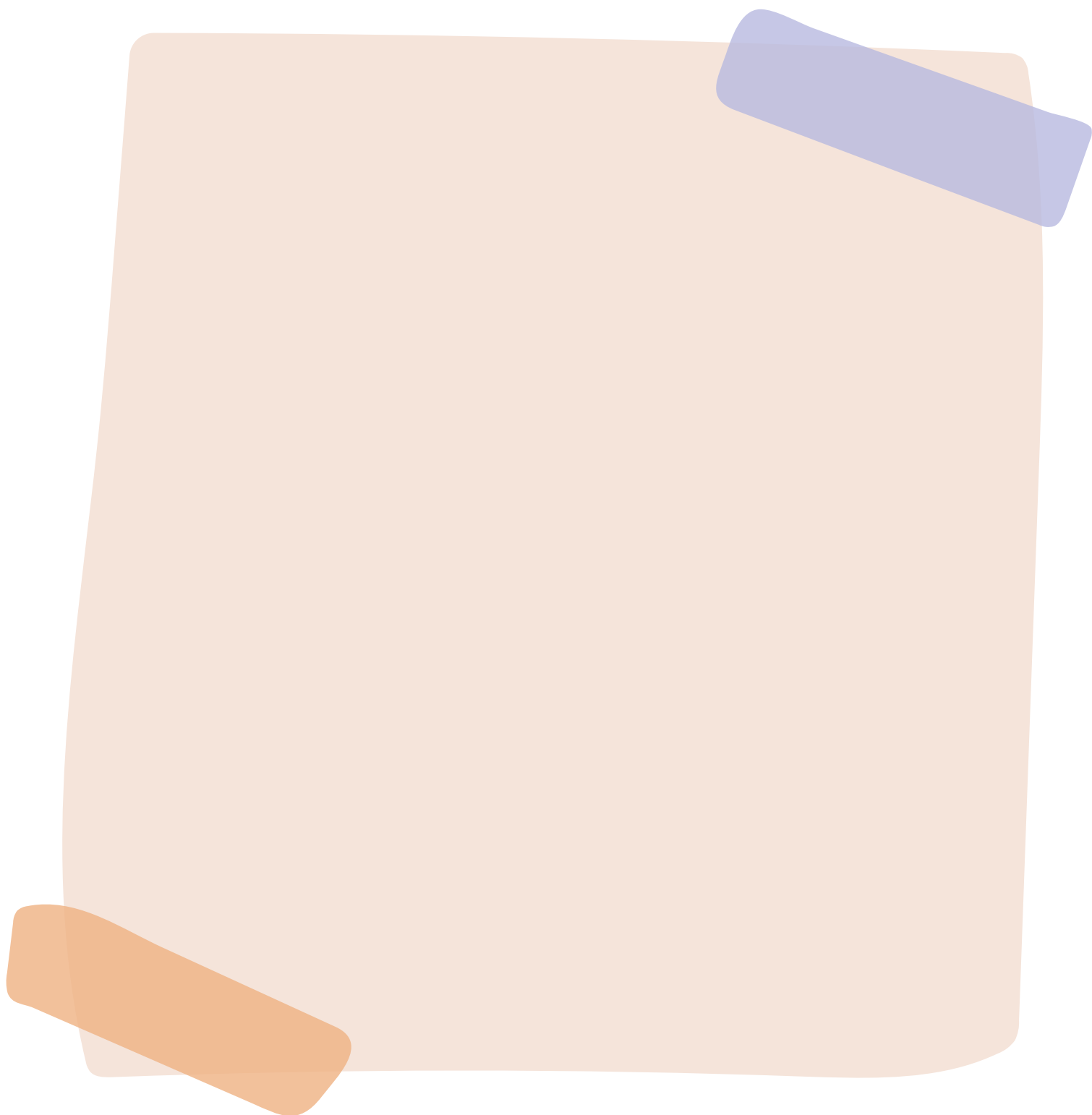
|                                                                                    |                      |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
|    | <input type="text"/> |
|    | <input type="text"/> |
|    | <input type="text"/> |
|    | <input type="text"/> |
|    | <input type="text"/> |
|    | <input type="text"/> |
|   | <input type="text"/> |
|  | <input type="text"/> |
|  | <input type="text"/> |
|  | <input type="text"/> |
|  | <input type="text"/> |
|  | <input type="text"/> |
|  | <input type="text"/> |
|  | <input type="text"/> |

|                                                                                     |                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
|    | <input type="text"/> |
|    | <input type="text"/> |
|    | <input type="text"/> |
|    | <input type="text"/> |
|    | <input type="text"/> |
|    | <input type="text"/> |
|   | <input type="text"/> |
|  | <input type="text"/> |
|  | <input type="text"/> |
|  | <input type="text"/> |
|  | <input type="text"/> |
|  | <input type="text"/> |
|  | <input type="text"/> |
|  | <input type="text"/> |



# Mijn Beste Zelf

Maak hier een tekening van je beste Zelf



Schrijf hier positieve gedachten



-----



-----



-----

-----



-----



-----



-----



## Tips voor Ouders en Begeleiders:

Om kinderen te begeleiden bij deze oefening, kun je het volgende doen:

### **Voor jongere kinderen (6-10 jaar) kun je de oefening eenvoudiger en speelser maken:**

- Gebruik eenvoudige woorden zoals “Waar ben jij goed in?” of “Wat vinden anderen leuk aan jou?”  
Dit maakt het voor hen makkelijker om hun sterke punten te benoemen.
- Tekening als alternatief: Moedig jongere kinderen aan om hun gedachten te tekenen in plaats van alleen te schrijven. Laat hen bijvoorbeeld een negatieve gedachte tekenen en deze daarna omzetten in een positieve tekening.
- Speelse voorbeelden: Gebruik beeldende beschrijvingen om hen te helpen hun kwaliteiten te zien, zoals “sterk als een leeuw” of “vriendelijk zoals een lieve vriend.”

### **Voor oudere kinderen en jongeren (11-18 jaar) kun je de oefening iets dieper laten gaan:**

- Gebruik complexere voorbeelden en reflectievragen: Vraag hen bijvoorbeeld “Hoe beïnvloeden deze gedachten jouw stemming?” of “Kun je een voorbeeld bedenken dat bewijst dat de gedachte niet klopt?”  
Dit helpt hen om bewuster en realistischer naar hun gedachten te kijken.
- Eigen inzichten ontwikkelen: Moedig jongeren aan om zelf na te denken over alternatieve gedachten en manieren om negatief denken om te buigen naar iets positiefs.  
Dit versterkt hun inzicht en zelfredzaamheid.
- Dagboek bijhouden: Voor oudere kinderen kan een dagboek waardevol zijn. Door over een aantal dagen of weken hun voortgang bij te houden, zien ze hoe ze stap voor stap groeien in positief denken.

## **Doel van deze oefening:**

Deze gedachte-uitdagende oefening leert kinderen hoe ze negatieve gedachten kunnen ombuigen naar positieve en realistische perspectieven.

Het helpt hen om een beter zelfbeeld te ontwikkelen en geeft hen de kracht om pesten minder persoonlijk op te nemen, waardoor hun weerbaarheid toeneemt.

## Stel je mooiste momenten voor



Lieve jij,

Soms, als je vervelende dingen hebt meegemaakt,  
kan het moeilijk zijn om te geloven dat er ook mooie momenten zijn.

Maar wist je dat je je in gedachten fijne situaties kunt voorstellen?

Door dit te doen, kun je je sterker voelen

en jezelf herinneren aan hoe het voelt als mensen aardig en respectvol met je omgaan.

Sluit je ogen en stel je voor dat je op een plek bent waar je je goed voelt.

Misschien ben je op school, thuis, of op een plek waar je graag bent.

Denk aan mensen die je aardig behandelen, die naar je lachen of iets liefs tegen je zeggen.

Hoe voel je je? Wat doe je? Wat zeggen ze tegen jou?

Deze oefening helpt je om te ontdekken hoe waardevol en sterk je bent,  
en het kan je helpen om vervelende gedachten en ervaringen even los te laten.

Laten we samen kijken naar die mooie momenten die je verdient!

LITTLE  
MOMENTS  
**BIG**  
MEMORIES

## Stel Je Voor

Teken een situatie waarin je blij bent en mensen aardig tegen je doen.  
Gebruik kleuren en symbolen die je gelukkig maken.



## Schrijf hier hoe je voelt

Beschrijf een situatie waarin je je gewaardeerd en sterk voelt.

Hoe ziet deze situatie eruit? Wat voel je?

Hoe gedragen anderen zich?

Hoe reageer je zelf?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Tips voor Ouders en Begeleiders

### Voor Jongere Kinderen (6-10 jaar)

Maak de oefening speels en visueel voor jongere kinderen:

Gebruik eenvoudige taal: Leg uit dat ze hun fantasie mogen gebruiken. Zeg bijvoorbeeld:

"Stel je voor dat je een hele fijne dag hebt op school.

Iedereen is aardig tegen je en je voelt je sterk en blij. Wat zou je dan doen?"

Teken de situatie: Vraag hen om hun voorstelling te tekenen.

Laat ze mensen tekenen die lachen, vriendelijk zijn, of hen helpen.

Dit maakt de ervaring tastbaarder.

Geef voorbeelden: Help hen met ideeën, zoals:

"Misschien speelt iemand met je op het speelplein."

"Of je maakt een mooie tekening en iedereen zegt hoe goed je dat doet."

### Voor Oudere Kinderen en Jongeren (11-18 jaar)

Laat de oefening voor oudere kinderen en jongeren meer gericht zijn op reflectie en persoonlijke groei:

Stel gerichte vragen: Moedig hen aan om na te denken over situaties waarin ze zich gewaardeerd voelen.

Vraag bijvoorbeeld: "Hoe zou het voelen als je klasgenoten je respecteren en aardig tegen je zijn?"

"Wat zou je zeggen of doen als iemand een compliment geeft?"

Schrijf een scenario: Vraag hen om een korte tekst te schrijven over een positieve interactie. Bijvoorbeeld:

"Wat gebeurt er in deze situatie? Wie is erbij? Hoe voel je je?"

Focus op actie: Laat hen nadenken over hoe ze zelf kunnen bijdragen aan een positieve interactie. Bijvoorbeeld door vriendelijk te zijn tegen anderen of complimenten te geven.

## Doel van de Oefening

Deze oefening helpt kinderen en jongeren om te focussen op positieve interacties en hoe die hen sterker maken.

Door deze situaties te visualiseren, leren ze wat respect en vriendelijkheid zijn, wat hun zelfbeeld versterkt en hen helpt om negatieve ervaringen los te laten. Het is een krachtig hulpmiddel om weerbaarheid en zelfvertrouwen te vergroten.

## Mijn Steungroep



Lieve jij,

Soms kan het voelen alsof je alles alleen moet oplossen.

Maar wist je dat er altijd mensen zijn die om je geven en je willen helpen?

Het kan een familielid zijn, een vriend(in), een leerkracht, of iemand anders die je vertrouwt.

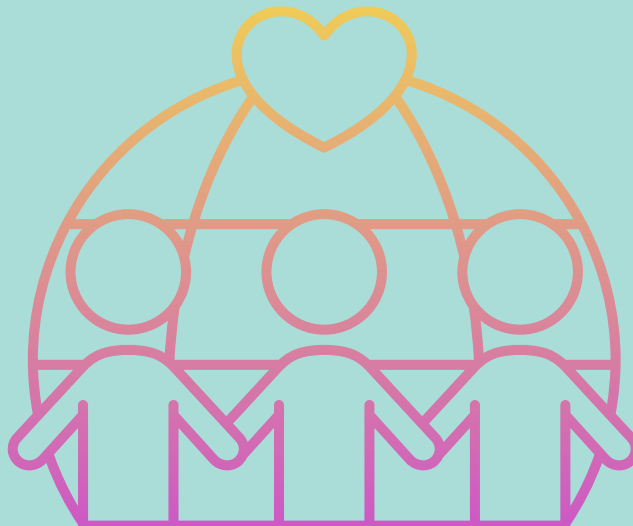
Deze mensen vormen jouw steungroep – een groep mensen bij wie je altijd terecht kunt.

Vandaag gaan we ontdekken wie jouw steungroep is.

Samen gaan we opschrijven of tekenen wie je vertrouwt

en wie je kan helpen als je dat nodig hebt.

Dit helpt je om te onthouden dat je nooit alleen staat.

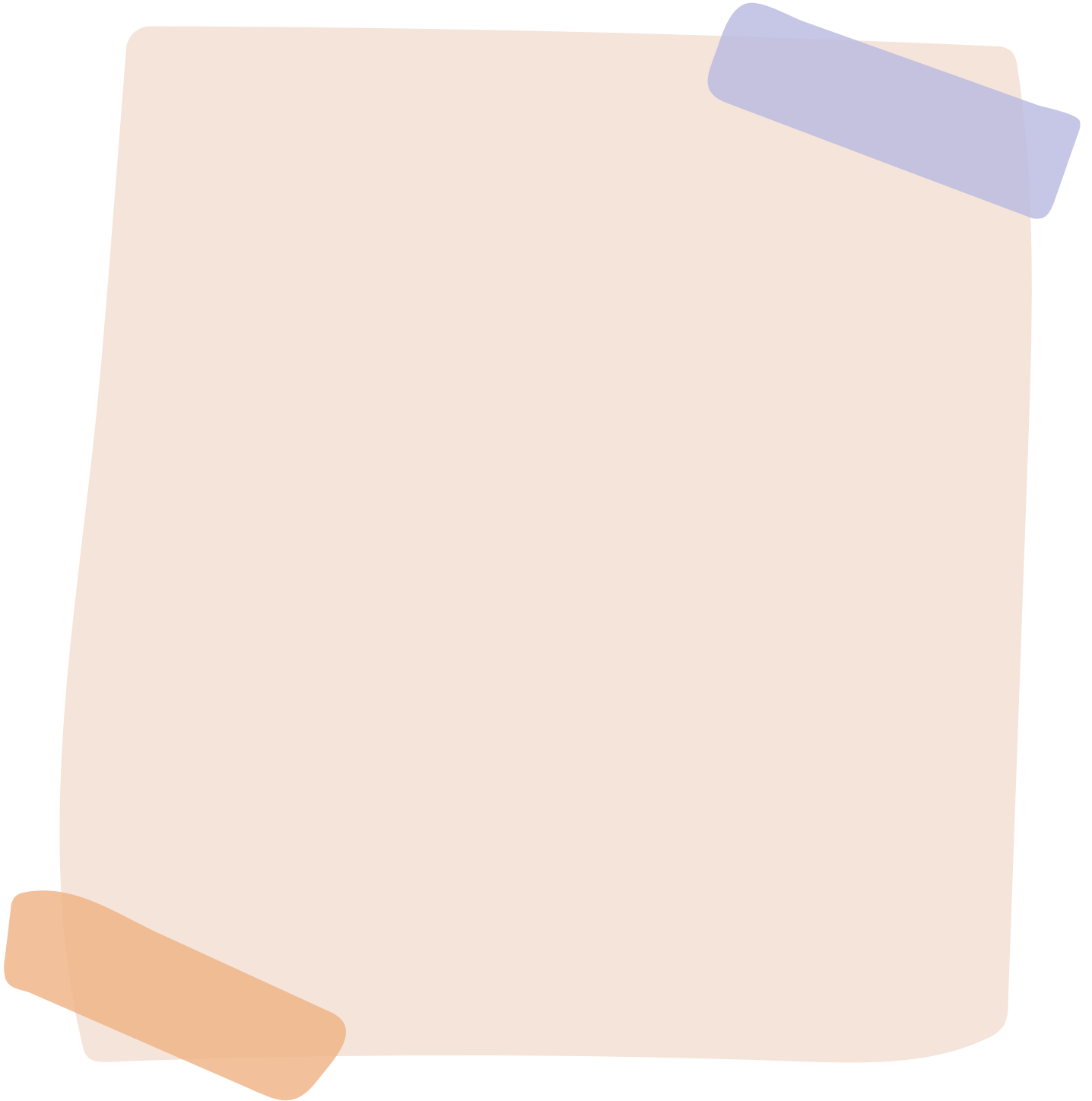


## Wie is er voor jou

Denk aan de mensen die jij fijn vindt en die jou helpen.

Teken hun gezichten of schrijf hun namen op.

Misschien is dat je mama, papa, broer, zus, vriend(in) of juf/meester.



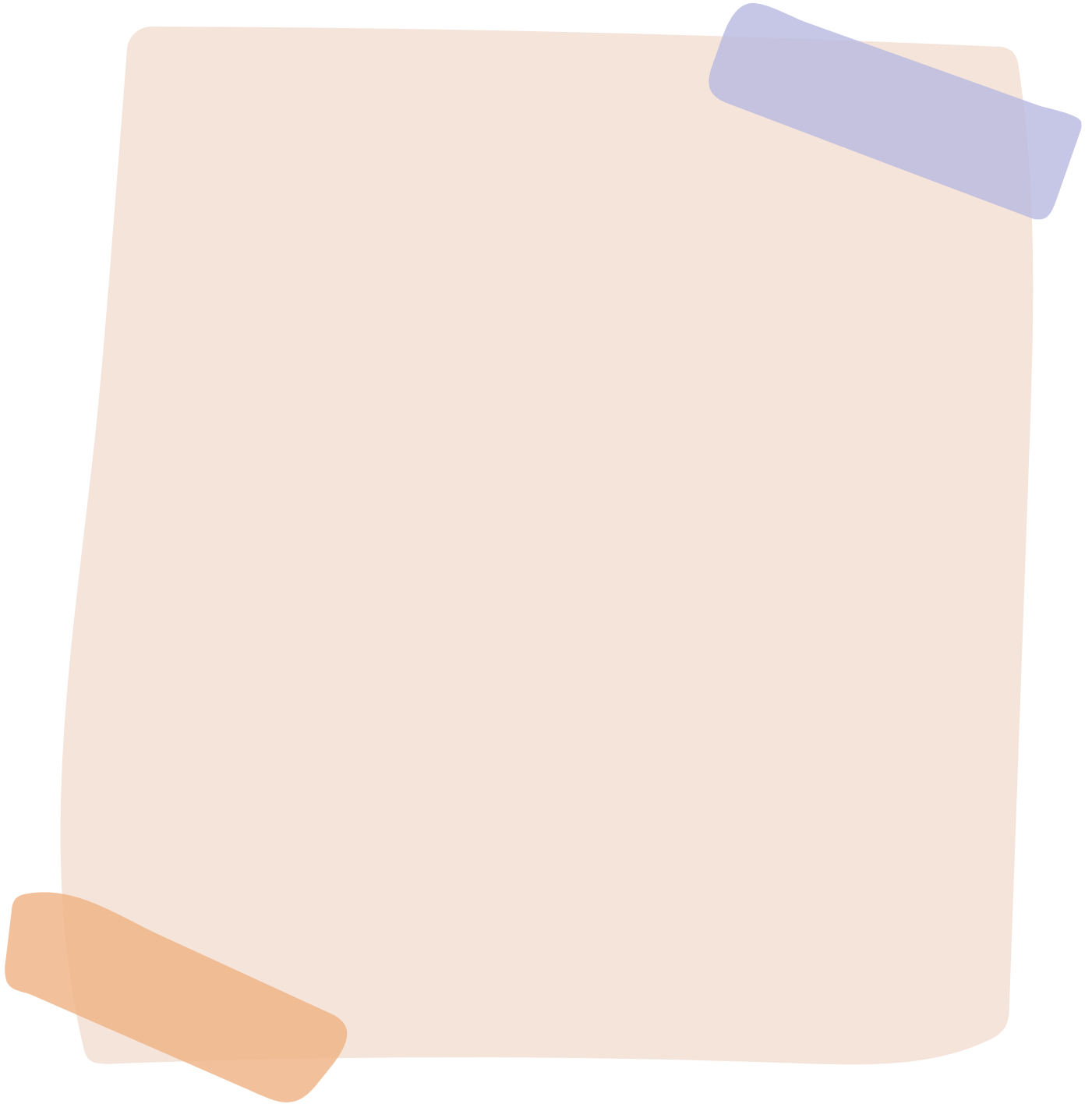
## Wat doen ze voor jou?

Wat doen deze mensen dat jou blij maakt of helpt?

Schrijf of teken dat erbij.

Bijvoorbeeld:

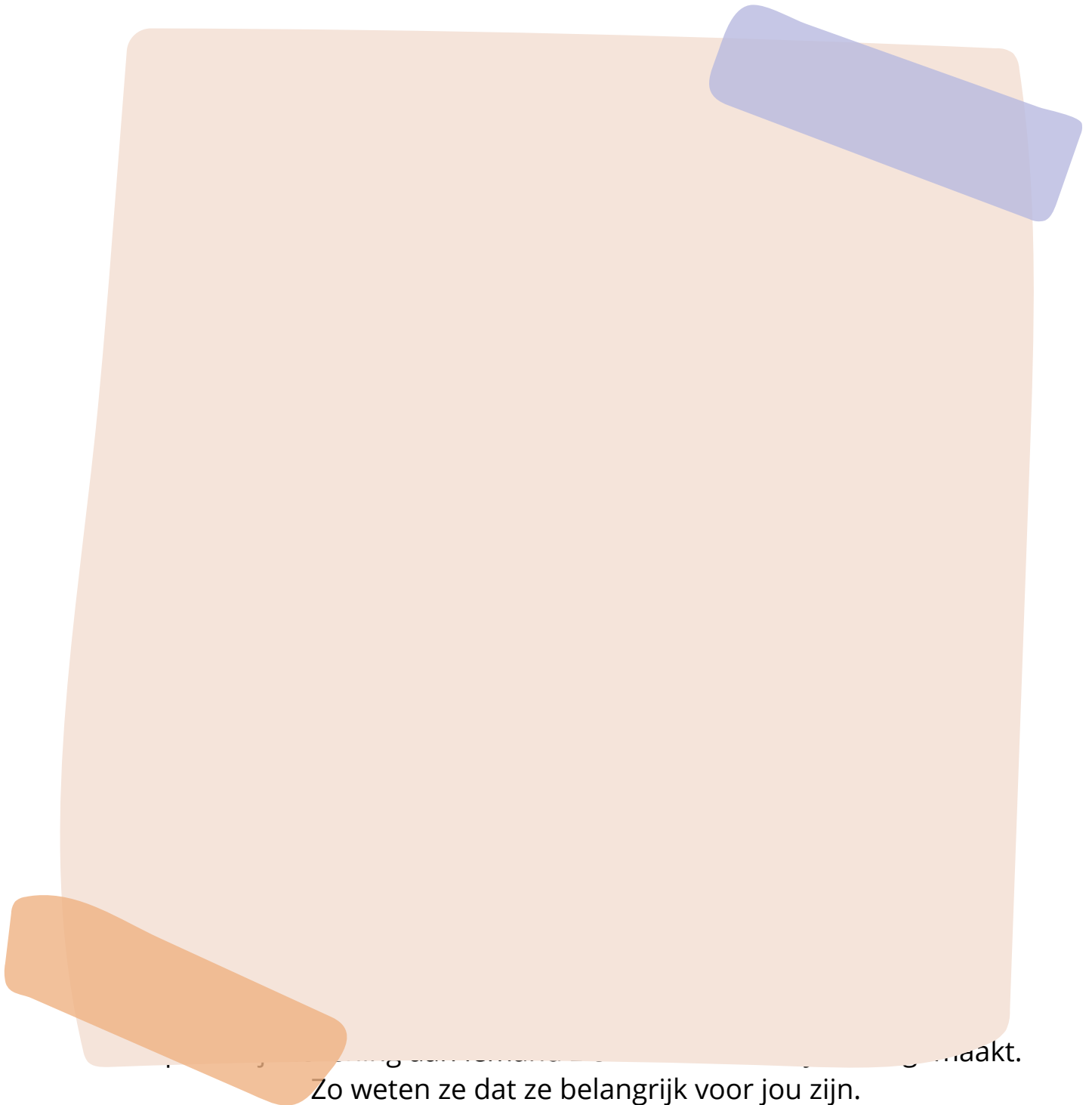
- "Mijn vriend speelt altijd met mij."
- "Mama geeft me een knuffel als ik verdrietig ben."
- "Juf helpt me als ik iets niet begrijp."



## Kies iemand om mee te praten

Kies één persoon uit jouw tekening of lijstje. Vraag hen om met jou te praten. Je kunt bijvoorbeeld zeggen:

- “Wil je even met mij praten? Ik voel me verdrietig.”
- “Zullen we samen iets leuks doen? Dat maakt me blij!”



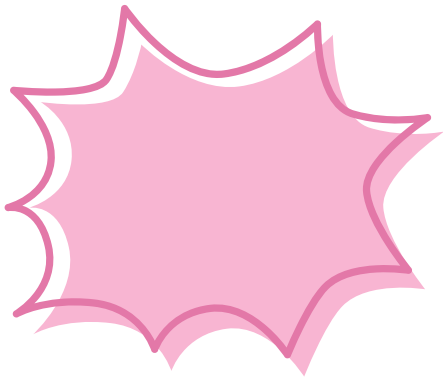
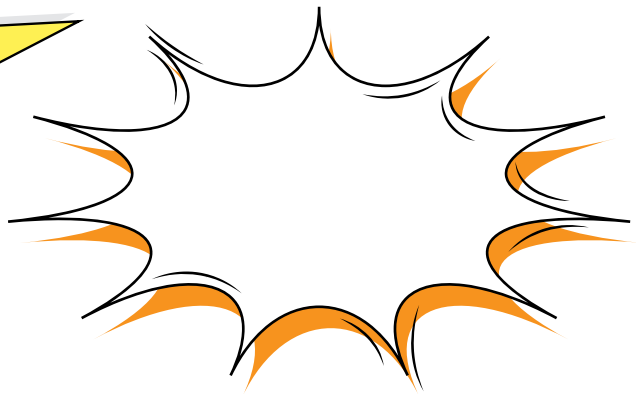
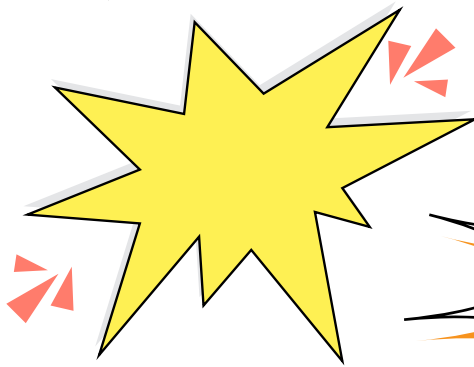
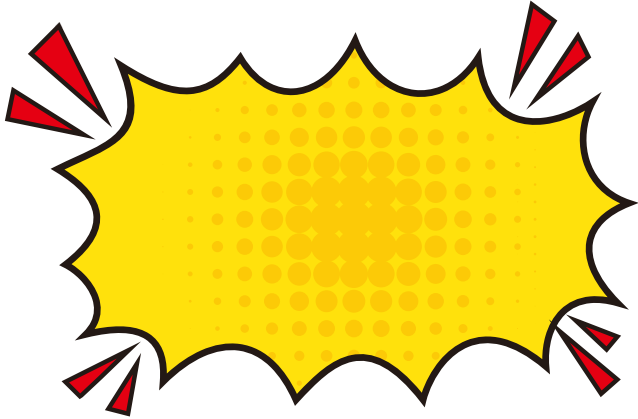
Zo weten ze dat ze belangrijk voor jou zijn.



## Maak je steungroep

Schrijf een lijst van mensen die je vertrouwt. Dit kunnen vrienden, familieleden, leraren of coaches zijn.

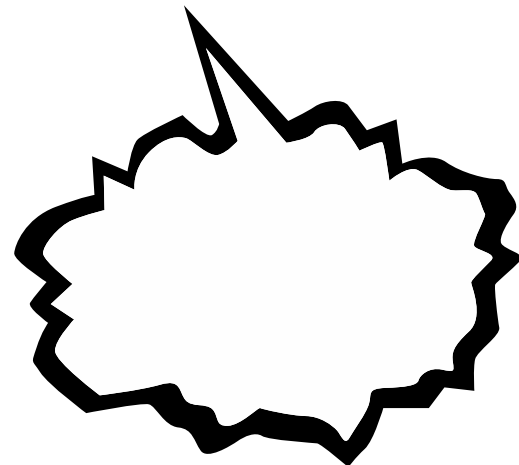
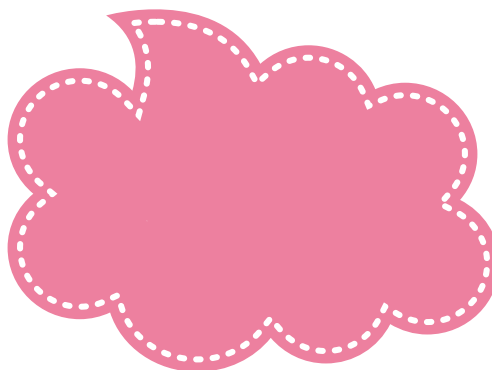
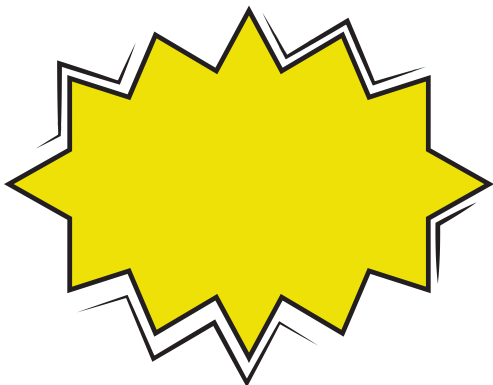
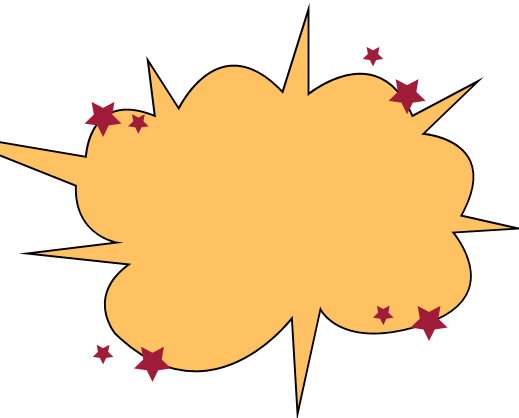
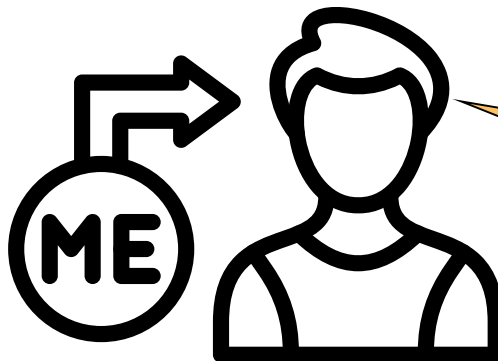
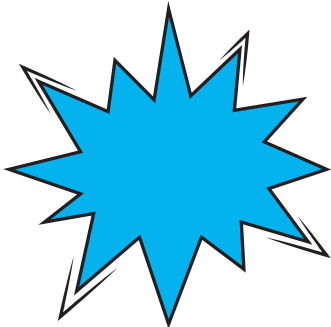
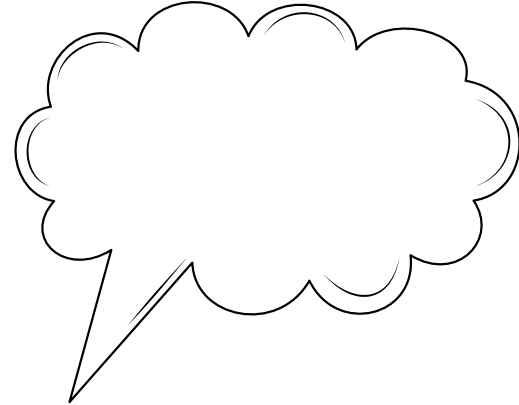
Denk aan mensen bij wie je je veilig voelt of die je goede adviezen geven.



## Wat betekenen deze mensen voor jou?

Schrijf op wat deze mensen voor jou doen of waarom je hen waardeert. Denk aan dingen zoals:

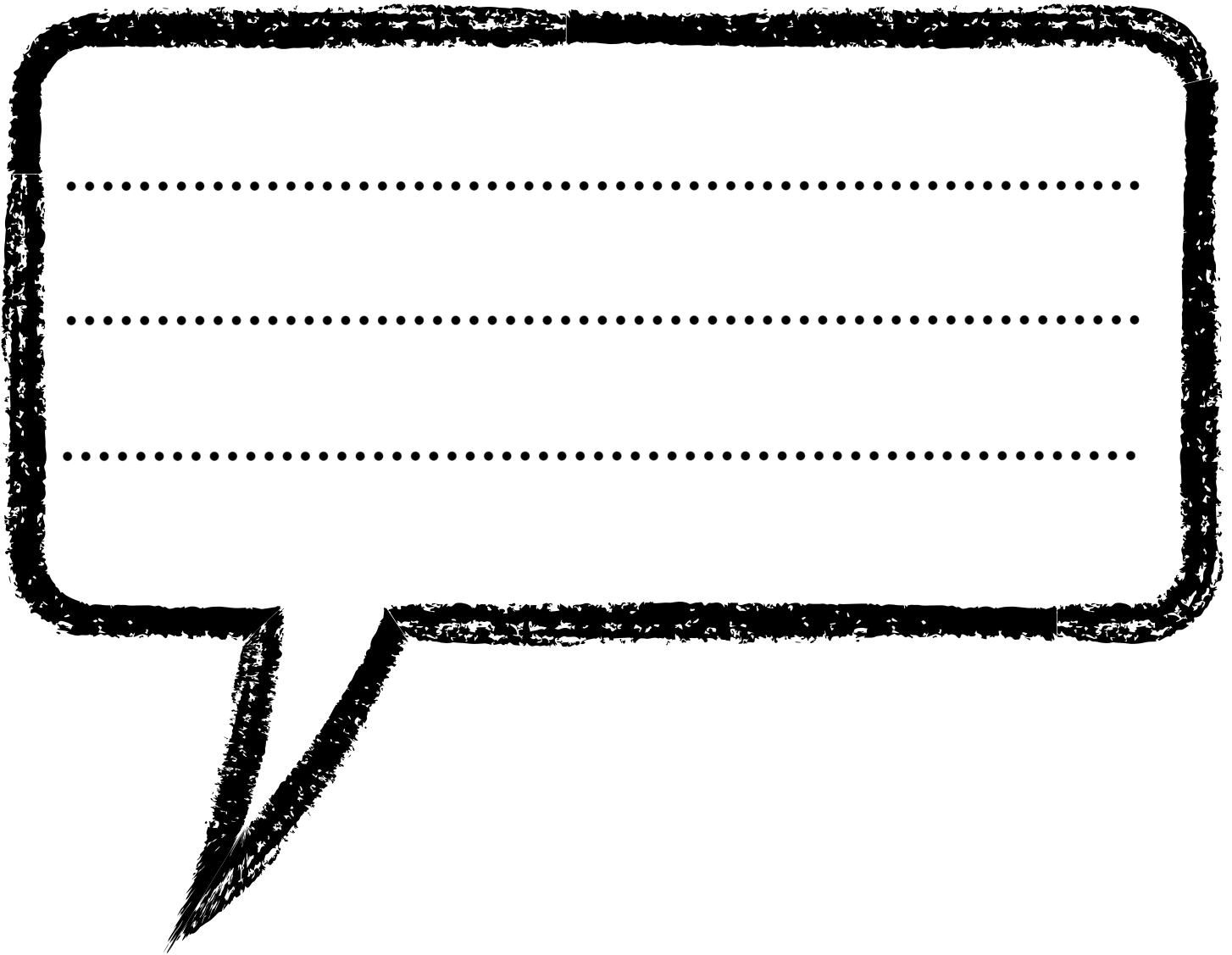
- "Mijn beste vriend luistert altijd naar mij als ik iets wil delen."
- "Mijn zus begrijpt me als ik me rot voel."
- "Mijn coach geeft me vertrouwen in wat ik kan."



## Neem contact op met één persoon

Kies één persoon uit je lijst en plan een moment om met hen te praten. Dit kan gaan over iets dat je dwarszit of gewoon om te laten weten dat je hen waardeert. je kunt bijvoorbeeld zeggen:

- “Kunnen we even praten? Ik wil iets met je delen.”
- “Ik wilde je gewoon bedanken dat je er altijd voor me bent.”



Tip: Schrijf op hoe je je voelt na het gesprek. Voel je je opgelucht of sterker?

Dit helpt je om te onthouden hoe waardevol een steungroep kan zijn.



## Tips voor Ouders en Begeleiders

1. Help bij het Benoemen van Steunfiguren: Soms hebben kinderen of jongeren moeite om te bedenken wie ze kunnen vertrouwen.

Stel vragen zoals:

- "Wie helpt je vaak als je het moeilijk hebt?"
- "Met wie kun je lachen of praten als je verdrietig bent?"

1. Moedig Actie Aan: Stimuleer hen om echt contact op te nemen met iemand uit hun steungroep.

Dit versterkt hun vertrouwen in zichzelf en hun steunnetwerk.

1. Wees zelf een onderdeel van hun steungroep:

Laat weten dat jij er altijd bent om te luisteren of te helpen:

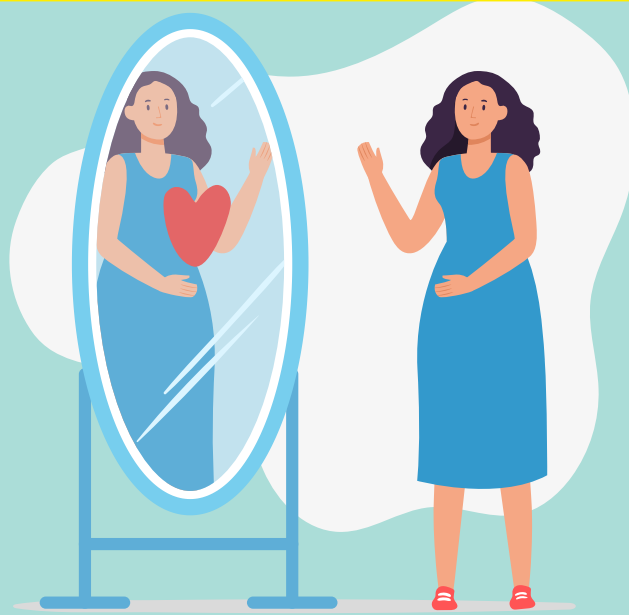
Dit geeft hen een gevoel van veiligheid.

## Doel van de Oefening

Deze oefening laat kinderen en jongeren zien dat ze er niet alleen voor staan. Het helpt hen om te beseffen dat er altijd mensen zijn die hen willen steunen.

Door hun steungroep in kaart te brengen en actief contact te maken, bouwen ze een gevoel van verbondenheid en veiligheid op, wat hun zelfvertrouwen en weerbaarheid versterkt.

## Afsluiting en Positieve Reflectie



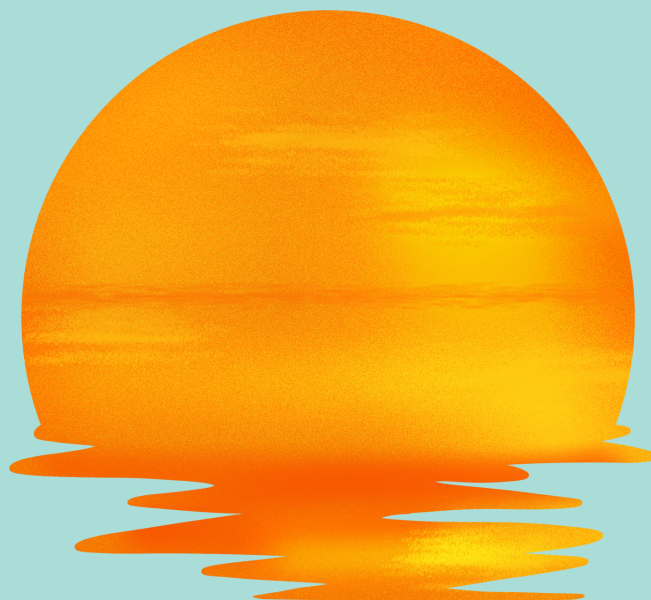
Lieve jij,

Je hebt de afgelopen oefeningen gedaan om sterker te worden,  
jezelf beter te leren kennen en beter om te gaan met vervelende momenten,  
zoals pesten.

Maar nu is het ook belangrijk om stil te staan bij hoe je je voelt en wat je geleerd hebt.

Door na te denken over de goede dingen in je leven en over jezelf,  
kun je positieve gedachten en gevoelens versterken.

Dit hoofdstuk helpt je om met een glimlach terug te kijken op wat je hebt bereikt.



Vandaag voel ik me... 

Hoe voel je je nu?

Pak een potlood of stiften en teken een gezichtje dat laat zien hoe je je voelt.

Misschien voel je je blij, rustig, trots,  
of zelfs een beetje verdrietig – alles mag.

Schrijf er ook een woord bij dat bij je gevoel past, zoals "blij" of "trots."



## Wat maakte je vandaag blij?

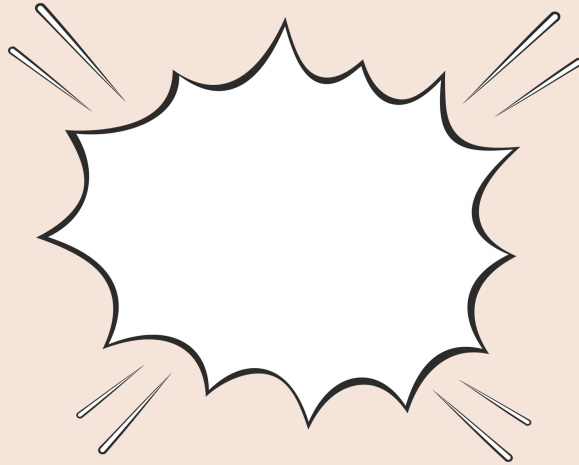
Denk aan iets wat vandaag fijn was of je een goed gevoel gaf. Dit kan iets kleins zijn, zoals een spelletje spelen, een knuffel van mama, of een mooie tekening maken.  
Teken of schrijf dit op het werkblad.



## Waar ben je trots op?

Schrijf of teken iets wat je goed hebt gedaan of waar je trots op bent. Misschien heb je iets moeilijks geprobeerd, iemand geholpen, of een oefening uit dit programma gedaan.

Schrijf: "Ik ben trots omdat ik ..." en vul het in.



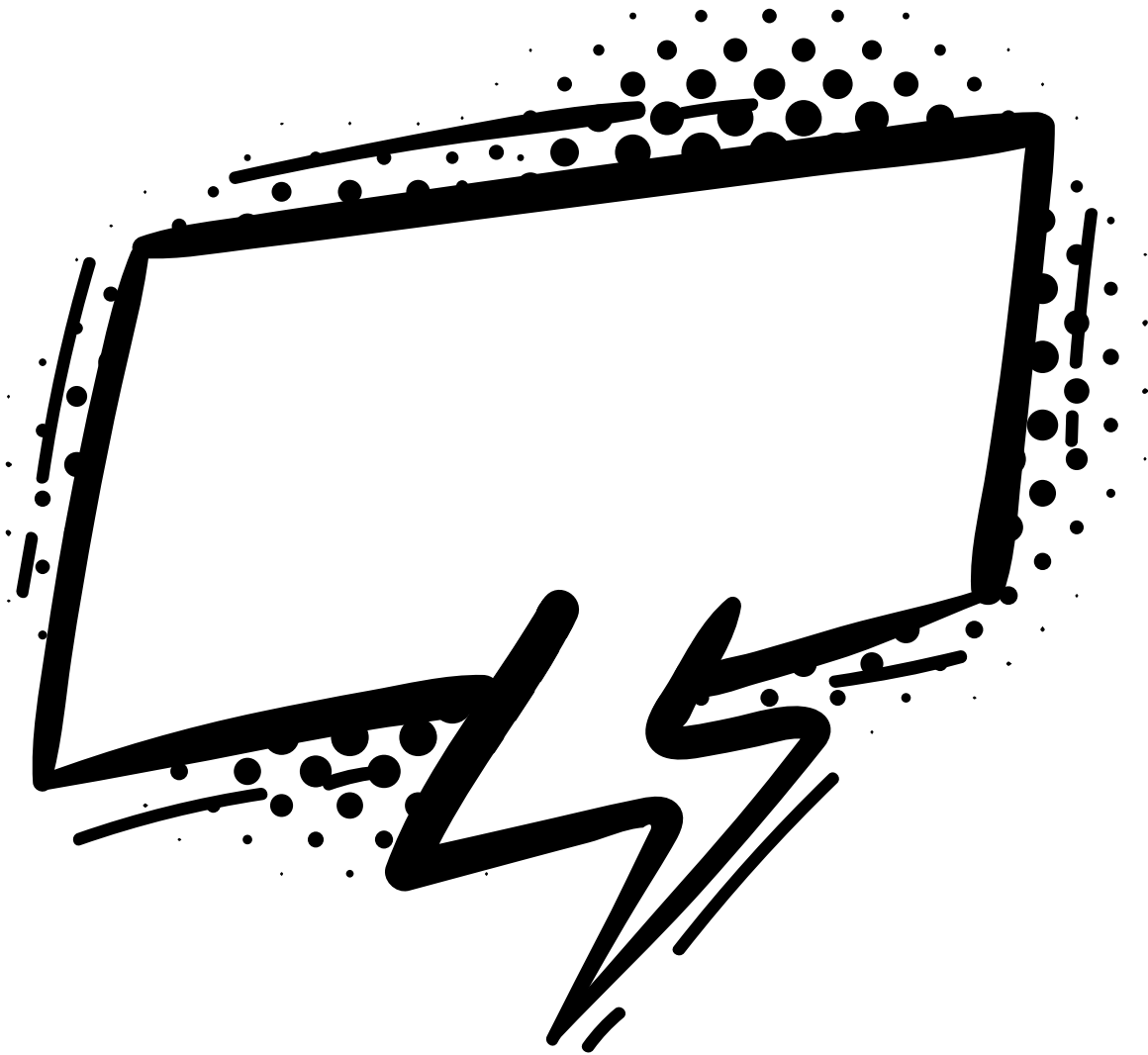
## Vandaag kijk ik terug op... 🌟

### Reflecteer op je gevoel

Hoe voel je je nu? Schrijf kort op wat je voelt en waarom.

Denk bijvoorbeeld aan woorden zoals "rustig," "vrolijk," "zelfverzekerd," of "opgelucht."

Als je het lastig vindt om te beschrijven, gebruik dan emoji's die passen bij je gevoel.



## Zoek iets positiefs van vandaag

Denk terug aan iets wat vandaag of deze week goed ging. Misschien heb je een doel behaald, iets nieuws geprobeerd, of voelde je je gesteund door iemand.

Schrijf op:

- "Het fijnste moment van mijn dag was ..."
- "Ik ben dankbaar voor ..."

---

---

---

---

---

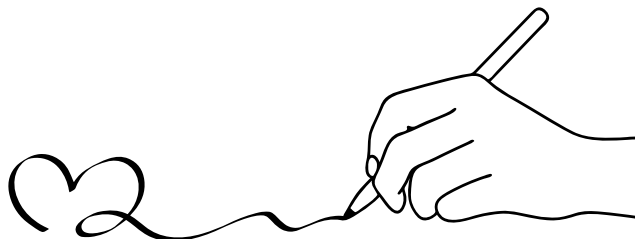
---

---

---

---

---



## Noteer je groei

Sta stil bij wat je geleerd hebt tijdens dit programma. Hoe heeft het je geholpen?

Schrijf op:

- "Ik heb geleerd dat ik ..."
- "Ik ben sterker geworden omdat ik ..."
- Dit helpt je om te zien hoeveel je al hebt bereikt en hoe je deze kracht kunt blijven gebruiken.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Tips voor Ouders en Begeleiders

1. Creëer een veilige ruimte
2. Zorg voor een rustige en veilige omgeving waarin het kind of de jongere vrij kan praten over hoe hij/zij zich voelt. Luister zonder te oordelen en laat hen weten dat alle gevoelens oké zijn.
3. Help bij het benoemen van positieve momenten
4. Vraag bijvoorbeeld:
  5. "Wat vond je het fijnste moment van vandaag?"
  6. "Waar ben je trots op wat je hebt gedaan?"
7. Dit helpt hen om hun aandacht te richten op de goede dingen in hun dag.
8. Moedig aan om te reflecteren op groei
9. Bespreek samen wat ze hebben geleerd of hoe ze sterker zijn geworden. Vraag bijvoorbeeld:
  10. "Wat heb je ontdekt over jezelf?"
  11. "Hoe kun je wat je hebt geleerd blijven gebruiken in de toekomst?"
12. Geef complimenten
13. Laat merken dat je trots op hen bent en waardeert wat ze hebben bereikt. Zeg bijvoorbeeld:
  14. "Ik ben trots op hoe je deze oefeningen hebt gedaan."
  15. "Je hebt hard gewerkt aan jezelf, en dat is heel knap."
16. Maak er een ritueel van
17. Stimuleer kinderen en jongeren om regelmatig terug te kijken op hun dag of week. Dit kan door samen te praten, een dagboek bij te houden, of het werkblad van dit hoofdstuk te gebruiken.
18. Wees een rolmodel
19. Laat zien dat jij ook stilstaat bij positieve momenten en wat je hebt geleerd. Deel bijvoorbeeld een fijn moment uit jouw dag of iets waar jij trots op bent. Dit moedigt kinderen en jongeren aan om hetzelfde te doen.

### Doel van de Oefening

De doelstelling van dit hoofdstuk is om kinderen en jongeren te helpen stil te staan bij hun gevoelens, successen, en persoonlijke groei. Door te reflecteren op wat ze hebben geleerd en de positieve momenten in hun leven, kunnen ze hun zelfvertrouwen versterken en een gevoel van dankbaarheid ontwikkelen. Dit hoofdstuk biedt hen de kans om met een positief en sterk gevoel verder te gaan.

## Afsluiting



Onthoud: je hebt een prachtige reis gemaakt om sterker te worden, en dit is nog maar het begin.

Wat je vandaag hebt geleerd, kun je blijven gebruiken in je leven.

Je bent niet alleen, je bent waardevol, en je bent sterker dan je misschien dacht.

Blijf vooruitkijken, blijf geloven in jezelf, en vergeet nooit dat jij er mag zijn,  
precies zoals je bent. ♥

Tip: Bewaar dit werkblad of maak er een vast ritueel van om af en toe te reflecteren.

Zo blijf je herinnerd aan de mooie dingen in jezelf en om je heen.

