

# Steeds grotere zorgen en angsten

Als we er niet mee leren omgaan, kunnen kleine zorgen en angsten steeds GROTER worden. Ze kunnen GROTER en GROTER worden tot ze het ENIGE zijn waar we aan kunnen denken.

Ze kunnen zelfs ZO GROOT worden dat we ons niet meer gelukkig voelen en geen dingen meer doen die we gewoonlijk leuk vinden...

Ik wil heel graag naar Arlo's feest. Al mijn vrienden gaan en het wordt leuk...

MAAR... papa zal niet bij me zijn en misschien zijn er BALLONNEN...

En als ik dicht bij de ballonnen ben?

En als er opeens eentje KNALT?

En ik BANG ben zoals op dat feestje toen ik klein was?

Toen was ik zo bang dat ik in mijn broek plaste...

Dat kan nog een keer gebeuren en dan LACHT IEDEREEN ME UIT en verpest ik het feestje en...

DAN ZAL NOOIT IEMAND MIJN VRIEND WILLEN ZIJN EN...

DAN ZAL IK MIJN HELE LEVEN NOOIT MEER NAAR EEN FEEST KUNNEN GAAN!

PANG!

SCHEU-EURR!

Als je zo'n zorg hebt die steeds groter wordt, is het GOEDE NIEUWS dat je veel kunt doen om het te laten ophouden, zodat het je niet van streek maakt. Het allereerste wat je moet doen is gaan zitten en...

# Ga naar buiten

Buiten zijn is echt een goede manier om even weg te zijn van je zorgen. Het kan een tuin zijn, een park of een andere plek met bomen en planten. (Vergeet niet een volwassene mee te nemen.)

TJILP TJILP

Als het droog genoeg is, ga dan op je rug onder een boom liggen en kijk even naar de vormen die de bladeren en takken maken.

Sluit nu je ogen...  
Wat kun je horen?

Wat voel je onder je handen?  
Haal diep adem. Wat ruik je?

Kijk eens goed naar de grond. Zijn er blaadjes, takjes, zaden of stenen die je kunt verzamelen?

Ooo! Op deze steen zit een insectje!

Leg de dingen die je vindt mooi neer op de grond.

RITSEL

Als je piekert, kijk dan gewoon naar de lucht. Drijven er wolken voorbij?

Welke vormen zie je? Stel je voor dat je zorgen wegdrijven met de wolken...

Die daar lijkt op een draak!

TOET TOET

VROEMMM

Waar je ook bent buiten, als je een tijdje niet beweegt en stil bent, zie je misschien wel een dier. Wat doet het? Hoe beweegt het?

Ik kan een visje zien!

PLONS

KRABBEL

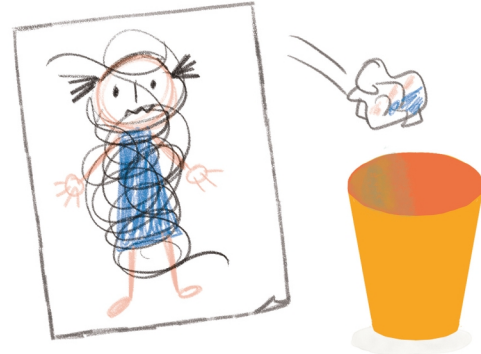
Van even in de natuur wandelen kun je rustiger worden, dus trek je schoenen aan, neem een volwassene mee en ga zo vaak als je kunt naar buiten.

# Laat ze los. . .

Hier zijn een paar ideeën die je kunnen helpen om van je zorgen en angsten AF TE KOMEN, of in ieder geval voorkomen dat je er zoveel last van hebt.



Stel je je zorgen voor als een vervelend, luidruchtig wezentje. Hoe zou je hem weg kunnen sturen?



Maak een tekening van hoe je zorgen voelen. Maak er een prop van en gooi hem in de prullenbak.



Sluit je ogen en denk aan een plek waar je je fijn voelt. Doe je ogen open en maak er een tekening van.



Wanneer je bezorgd of bang bent, sluit je je ogen, haal je diep adem en stel je je die fijne plek voor.

Als je je zorgen maakt of zenuwachtig bent, probeer TEGEN JEZELF TE PRATEN. Je kunt het hardop doen of in je hoofd (en je kunt het zo vaak doen als je wilt).



Door een boek over jezelf te maken kun je nadenken over de goede dingen in je leven en maak je je niet meer zoveel zorgen. Deze bladzijde heeft Sam gemaakt.

★

Mijn naam is Sam Sabuda

**Dingen waar ik goed in ben**

- Dansen
- Torens bouwen
- Vriendelijk zijn
- Pizza maken
- Zingen

**Een tekening van mij**

**Drie dingen die ik leuk vind aan mezelf**

Ik kan olifantengeluiden maken  
Ik ben grappig  
Mijn haar

**Drie dingen die ik vandaag leuk vond**

Pannenkoeken  
Samen met Arlo met de dino's spelen  
Gym met juf Patty

**Drie dingen die ik ALTijd kan doen als ik de zorgen aan voel komen**

Ademen!  
Hulp vragen  
Wat water drinken  
Een speeltje knuffelen

**Drie mensen met wie ik kan praten over mijn gepieker**

Juf Patty, tante Flo, papa

**Drie dingen die fijn zijn in mijn leven**

Pizza op vrijdag  
Mijn vrienden  
Eenhoornpyjama

Als jij dit boek zou maken, wat zou je schrijven of tekenen?