INHOUD

Om te beginnen 5
Hoofdstuk 0 Schrijf/teken/plak eens iets over jezelf 6
Hoofdstuk 1 Wie ben ik eigenlijk? 7
Hoofdstuk 2 Wat vind ik van mezelf? 9
Hoofdstuk 3 Ik werk samen met mezelf 11
Hoofdstuk 4 Passagier of chauffeur 15
Hoofdstuk 5 Ik bepaal… 18
Hoofdstuk 6 Denken willen voelen 19
Hoofdstuk 7 Nog meer over mijn gevoel 23
Hoofdstuk 8 Ik zie ik zie wat jij anders ziet 26
De rotgans 31
Hoofdstuk 9 Over rood en groen 33
Hoofdstuk 10 Groene energie – rode energie 36
Hoofdstuk 11 Hoe zeg je het? 40
Hoofdstuk 12 Het Wiel van Zie-Je-Wel 44
Hoofdstuk 13 Van rood naar groen 49
Hoofdstuk 14 Vier vragen om paniek te voorkomen 57
Hoofdstuk 15 Snel problemen oplossen 62
Hoofdstuk 16 Problemen? Pizza nemen! 68
Hoofdstuk 17 We schaffen problemen gewoon af 72
Hoofdstuk 18 Als ik op twee plekken woon 78
Hoofdstuk 19 Als een probleem te groot voor mij wordt 82
Hoofdstuk 20 Mijn oplossing is de beste 85
Frambozen 90
Hoofdstuk 21 En nu omgekeerd 92
Hoofdstuk 22 Ik begin bij het eindpunt 95
Hoofdstuk 23 Anders in plaats van hetzelfde 98
Hoofdstuk 24 Ik doe net alsof 101
Hoofdstuk 25 Wat een ander kan, kan ik leren 104
De wonderlamp 108
Hoofdstuk 26 Eerst begrijpen, dan begrepen worden 110
Hoofdstuk 27 Goed gedaan! 115
Hoofdstuk 28 Ik kies 119
Hoofdstuk 29 Willen of kiezen 122
Hoofdstuk 30 Vriendschap 126
Hoofdstuk 31 Een vlieg op de muur 130

Hoofdstuk 32 Mijn pestende ik 133
De spijkers 137
Hoofdstuk 33 Help, ik word gepest! 138
Hoofdstuk 34 Wat zeg ik terug tegen een pester? 141
Hoofdstuk 35 Mijn harnas 145
Hoofdstuk 36 Waarom gebeuren dingen? 148
Hoofdstuk 37 De rivier stroomt 153
Hoofdstuk 38 Het eindpunt van de rivier 158
De blauwe muts 163
Hoofdstuk 39 Ontspannen 166
Hoofdstuk 40 Ik ben in balans 170
Hoofdstuk 41 Vroeger, nu en later 173
Hoofdstuk 42 Ik wil graag succesvol zijn 176
De gelukzoeker 182
Hoofdstuk 43 Ik wil graag gelukkig zijn 184
Het hemd 189
Hoofdstuk 44 Mijn toekomst 190
Om mee te eindigen 195
Over de auteur 197

OM MEE TE BEGINNEN

Goedemorgen (of middag of avond),

Leuk dat je dit boek leest. Ik denk dat je er wel eens wat aan zou kunnen hebben.
Ik heb het geschreven voor allerlei kinderen:

voor kinderen die het geweldig vinden om te spelen en te leren;
voor kinderen die wel eens gepest worden;
voor kinderen die wel eens pesten;
voor kinderen die graag dingen doen;
voor kinderen die graag lui zijn;
voor kinderen met veel vrienden;
voor kinderen zonder vrienden;
voor kinderen die …

dus ook voor jou!

In dit boek staan allerlei tips om je leven nog leuker te maken dan het misschien al is. Maar ook ideeën die je helpen van pesten af te komen en om beter met je ouders, vrienden, meesters en juffen om te gaan; maar ook: hoe los ik problemen op en hoe ga ik met lastige situaties om?
En tips om …
… betere resultaten te krijgen op school …
… (meer) vrienden te krijgen …
… en om …
… te veel om op te noemen!
Ik denk dat er ook speciaal voor jou bijzondere dingen in staan waar je iets aan hebt en iets mee kunt, waardoor jij je beter gaat voelen dan je hopelijk al doet.

Misschien is het goed om sommige hoofdstukken (of gewoon het hele boek) samen met je ouders te lezen en er met hen over te praten. Om twee redenen: ten eerste leren zij er ook veel van en ten tweede zullen ze daardoor jou veel beter begrijpen.

Ik wens je heel veel plezier met dit boek!

Theo Legters

HOOFDSTUK 0 SCHRIJF/TEKEN/PLAK EENS IETS OVER JEZELF

Dit ben ik

[hier kun je een foto van jezelf plakken, zodat dit boek helemaal van jou wordt]

Ik ben goed in

Mijn held(in)

Mijn dier

HOOFDSTUK 1 WIE BEN IK EIGENLIJK?

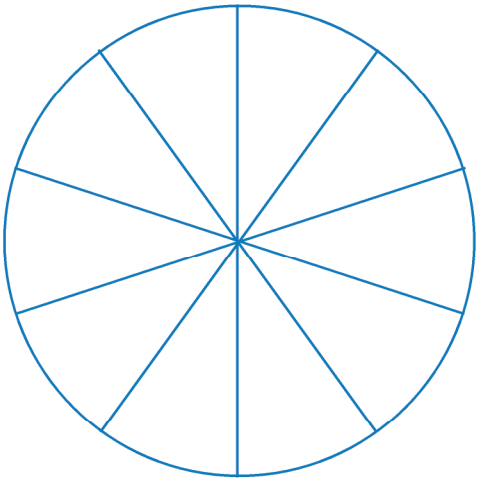
We gaan het hebben over de vraag: wie ben ik eigenlijk?
Als je de volgende zinnen tegen je hoort zeggen:

Jij bent aardig.
Jij bent nieuwsgierig.
Wat ben jij kinderachtig!
Ben je soms wel eens bang?
Wat werd jij gisteren boos!
Wat lach jij veel!
Heb je wel eens verdriet?

Enzovoort …

Je weet zelf natuurlijk het beste wat anderen tegen je zeggen of wat zij van jou vinden. Maar ben je dat allemaal ook echt? Ik ben toch **ik**?
Misschien besta je wel uit verschillende ikken: als je boos bent voel je je anders dan wanneer je bang bent; soms speelt je sportieve **ik** de hoofdrol en op een ander moment je bange **ik**.

IN DEZE CIRKEL KUN JE EEN AANTAL VAN JOUW IKKEN INVULLEN



Wat vind je van het volgende verhaal:

Je ziet een klein meisje op het ijs. Je weet dat het ijs nog veel te dun is.
Je bange Ik zegt: 'Blijf van dat ijs weg, het meisje doet gewoon stom!'
Je heldhaftige Ik zegt: 'Hou je mond, bange Ik! Ik ga dat meisje redden.'
Je gaat naar haar toe en trekt haar snel van het ijs af. Je heldhaftige Ik speelt de hoofdrol.
Diezelfde avond zit je op je gemak tv te kijken als er plotseling een grote spin onder je stoel vandaan komt en wegrent. Je schrikt je rot en gilt! Je bange Ik speelt de hoofdrol.

Ben je nou een held of een bangerik? Je bent gewoon allebei. En jij kunt kiezen welke ik de hoofdrol speelt. Als je bijvoorbeeld boos bent (en dat mag) dan kun je heel lang boos blijven of er na een tijdje voor kiezen om je rustige **ik** de hoofdrol te geven. Welke ik ook de hoofdrol speelt, er is altijd een andere **ik** mogelijk!

*Ben je vaak boos? Je hebt ook een vriendelijke **ik**;*
*ben je weleens bang? Je hebt ook een heldhaftige **ik**;*
*zegt iemand dat je onsportief doet? Laat dan je sportieve **ik** maar eens zien!*

Jij bent gewoon wie je bent en dat is helemaal goed!

KLEUR DEZE VAKKEN EENS IN MET JE LIEVELINGSKLEUR: VAN DONKER NAAR LICHT

HOOFDSTUK 2 WAT VIND IK VAN MIJZELF?

Tja, wat vind je eigenlijk van jezelf? Meestal praat je met anderen over anderen (waarbij je misschien ook wel eens roddelt) of heb je een mening over iemand of zeg je: *'Ik vind jou wel aardig'* of *'een sukkel'* of *'een watje'* of *'sportief …'*

Wat denk jij precies over *jezelf*? Vind je jezelf aardig, vervelend, stom, lelijk, de beste van de klas, de snelste, de grootste sukkel of iets anders?
En hoe weet je dat dan?
Veel kinderen en volwassenen vinden het erg belangrijk dat mensen goed over hen denken. Ze doen daarom heel erg hun best om aardig gevonden te worden. Maar soms vergeten zij dat er een verschil is tussen aardig *doen* en aardig *zijn* … Oeps!

Het kan zijn dat je iets van jezelf vindt dat misschien minder leuk is of onaardig; je vindt jezelf misschien een flapdrol of een sufferd of lelijk of een trut. Of juist heel sportief of goed in rekenen of iets anders.

Wat je ook van jezelf vindt, het belangrijkste is dat je jezelf *accepteert* zoals je bent – dat het gewoon goed is zoals je bent. Ook al ben je een ijskonijn, heb je ADHD, kun je minder

HIER KUN JE OPSCHRIJVEN WAT JE VAN JEZELF VINDT

Ik vind mezelf . . .

goed lezen of voetballen of paardrijden, vind je het moeilijk om je te concentreren, ben je een lompe beer, een stijve hork, een mager scharminkel of (te) dik: *accepteer* jezelf zoals je bent!

Wees trots op wie je bent – jij bent JIJ en niemand anders! Jij hebt geweldige vaardigheden die je – wanneer je maar wilt – kunt gebruiken om daar beter, slimmer, sterker en groter mee te worden en waar jij een goed gevoel bij krijgt. Er bestaat nergens een wet die zegt dat jij beter zou horen te zijn dan jij bent. Jij bent goed zoals je bent!

En wil je toch iets veranderen aan jezelf? Zorg dan dat dat iets is waar jij beter, groter, sterker en slimmer van wordt en waar jij je goed of beter door gaat voelen.

En doe dat dan vooral omdat JIJ dat graag wilt!

OM IN TE VULLEN EN OVER NA TE DENKEN

Als ik een dier was zou ik een .....willen zijn, want

.....

Als ik een bloem was zou ik een .....willen zijn, want

.....

Als ik beroemd was zou ik een.....willen zijn, want

.....

Ik vind mijzelf best wel een beetje te .....

Ik zou best wel wat.....willen zijn.

Ik voel me het meest gelukkig als ik.....