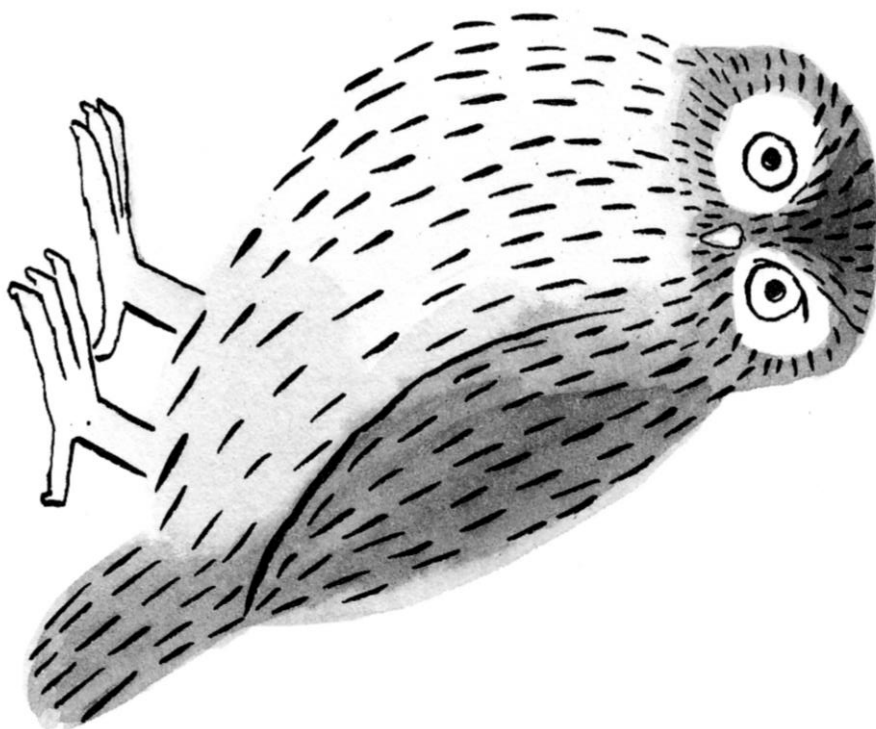


DE BOOM



DE UIL



DE UIL

helpt je met het maken van keuzes

Hij geeft je **informatie** over:

Wat je mening is, wat je weet en hoe je je voelt van binnen.

Je hoofd is als een uil:

hij kan hoog vliegen en hij kan zijn hoofd helemaal rond draaien. Hij ziet dus veel – zelfs door de tijd heen: hij leert van alles wat jij meegemaakt hebt. Hij is wijs en weet veel.

Maar hij kan overbezorgd zijn of humeurig. Hij is een beetje een betweter soms en wil altijd het laatste woord. Kortom: soms geeft hij **wijze raad**, soms alleen maar **kletspraat**.

Wat zegt jouw uil?

Wat **weet** je

(wat heb je erover geleerd op school? Wat zeggen je ouders erover? Wat vinden je vrienden ervan? Wat heb je er eerder van geleerd of hoe ging het de vorige keer?)

Wat **vind** je ervan – welke mening heb je

(Zoals: dat je geen fouten mag maken, dat mensen altijd eerlijk horen te zijn, dat je nogal lui bent, dat je heel goed bent in Engels, dat je voor schut staat als je huilt, dat je niet kunt zingen, dat iedereen zijn best moet doen, dat je vrienden je altijd aardig moeten vinden)

Wat **voel** je vanbinnen

(boos, bang, verdrietig, blij, teleurgesteld, gespannen, geschrokken, haat, jaloezie, leeg, in de war?)



DE BOOM

helpt je met het maken van keuzes

Hij geeft je **informatie** over:

Wat er nu allemaal écht om je heen en in je lichaam gebeurt.

Wat **zie** je

(welke kleuren, welke vormen, wat zie je dichtbij en wat zie je ver weg, wat doet iemand met zijn handen, is er een rimpel tussen de ogen?)

Wat **hoor** je

(welk geluiden maakt het, hoe hard/zacht, komt het geluid van dichtbij of van ver weg wat zegt iemand letterlijk en op welke toon/manier?)

Wat **ruik** je

(is het zoet of zuur of bitter, is het heel erg veel of een beetje, is het er de hele tijd?)

Wat **voel** je – **bij jezelf**

(heb je het warm of koud, hoe klopt je hart, hoe gaat je ademhaling, heb je zweet, kippenvel, heb je honger of een volle buik?)

Wat **voel** je – **van buiten**

(is het warm of koud, is het zacht of hard, heeft het scherpe puntjes, is het er steeds of heel even, heeft het ribbeltjes of is het glad, is het groot of klein?)

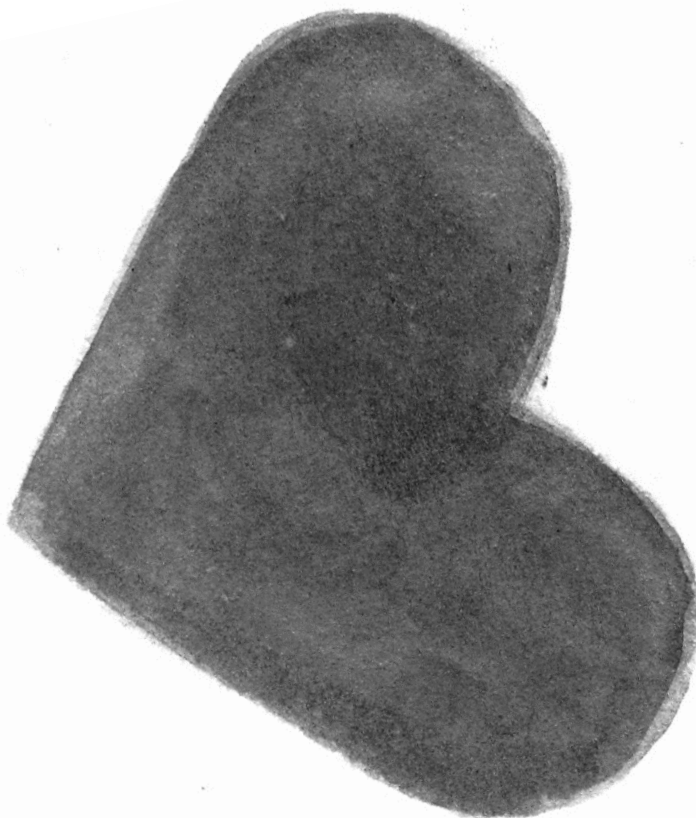
Wat **proef** je

(zitten er stukjes in, is het zacht, waterig, dik/dun, is het zoet, zout, bitter of zuur, moet je er hard op bijten om het stuk te krijgen?)

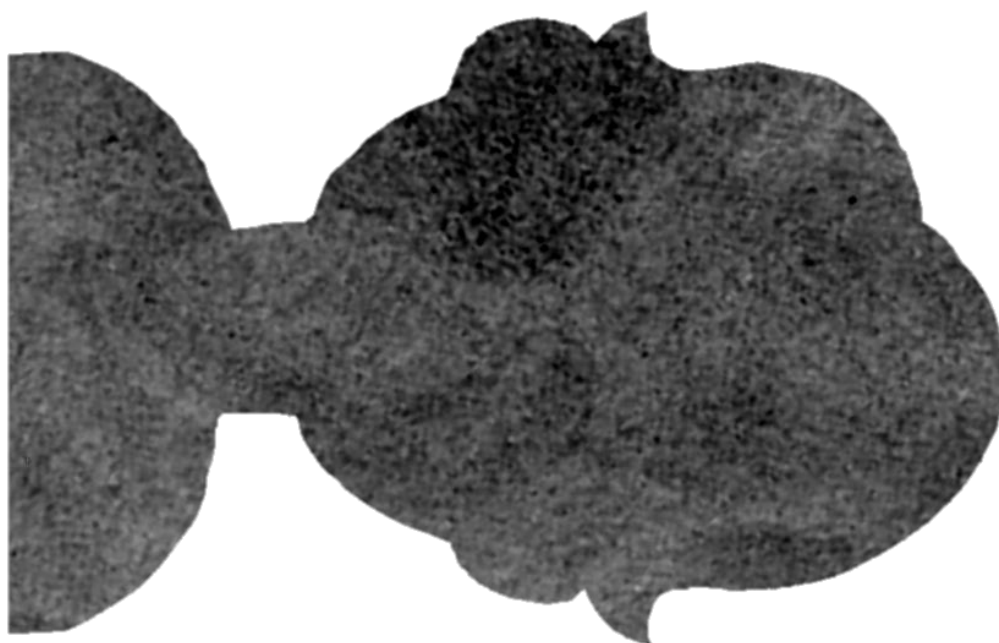




HET HART



IK





IK

dit ben jij die de keuze maakt

Je hebt nu informatie en adviezen gekregen uit de boom, uit de uil en uit je hart.. nu is het aan jou om een beslissing te nemen:

Wat ga je ermee **doen**?

- Welke informatie (boom, uil, hart) is op dit moment het meest belangrijk?
- Wat is het meest handig om nu te doen?
- Hoe helpt het je nu?
- Hoe helpt het je straks?

Er is een ik **vroeger** geweest die vast wel een keer iets gedaan heeft dat niet zo handig bleek achteraf. En tóch is er een ik **nu** en zal er een ik in de **toekomst** zijn.

Jij blijft dus ook bestaan als je een keuze maakt die toch niet zo handig blijkt te zijn. Van onhandige keuzes kan je uil weer leren.

Een beslissing maken is niet altijd makkelijk: soms roept je hart het één, en je uil het ander. Je kunt dus soms kiezen voor iets dat je belangrijk vindt - bijvoorbeeld vriendschap - terwijl je uil erg boos is en juist ruzie wil. Als je dan kiest om vrede te sluiten, zal je uil nog wel even boos blijven.

Je hebt de **kat** en de **olifant** om je te helpen met het **volhouden van de keuze** die je gemaakt hebt, ook als dat moeilijk is.



HET HART

helpt je met het maken van keuzes

Hij geeft je **informatie** over:

Wat jij echt belangrijk vindt in je leven.

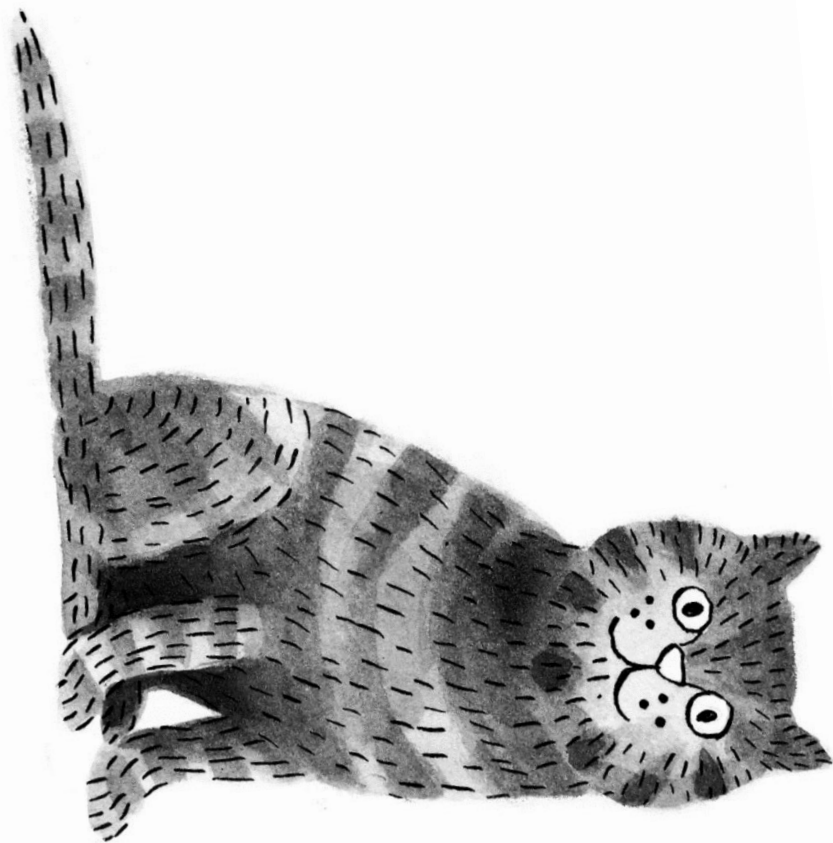
Wat **wil** je

Dat kan bijvoorbeeld zijn: anderen helpen, nieuwe dingen ontdekken, iets helemaal zelf doen, plezier hebben, netjes zijn, dingen samen doen, in je eentje zijn, in de natuur zijn, op avontuur gaan, de baas zijn, veel bewegen, en nog veel meer!

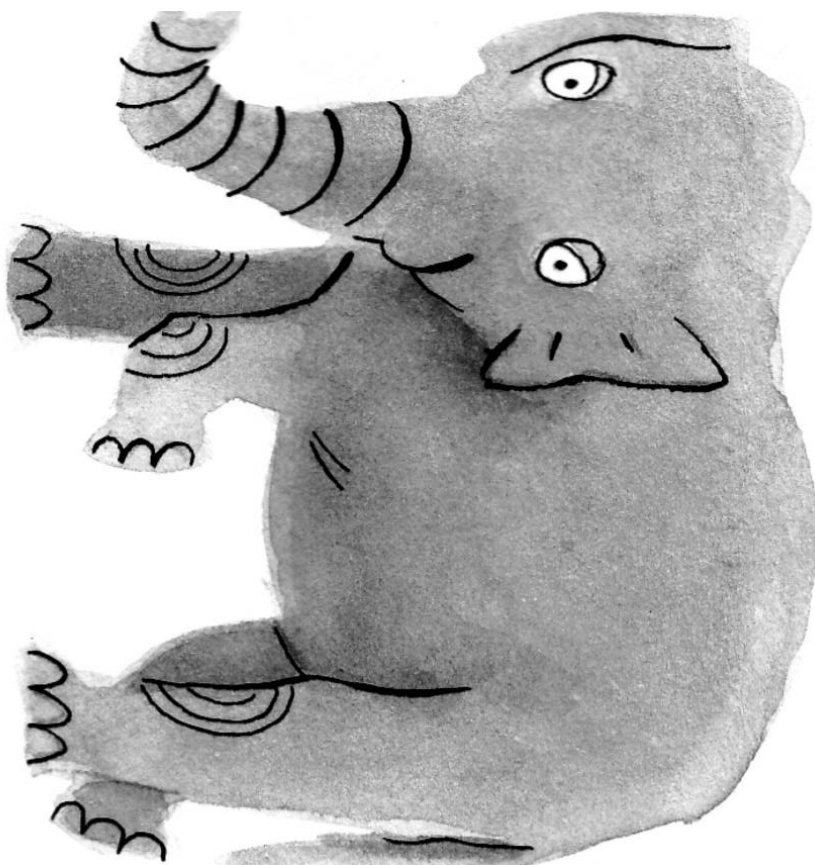
Deze vragen kunnen je helpen om te ontdekken wat jij wil:

- Waar kun je jou 's nachts voor wakker maken?
- Als je de loterij zou winnen, wat zou je dan kopen, zou je het helemaal zelf houden of aan anderen geven ?
- Waar dagdroom of fantaseer je vaak over?
- Ben je veel met anderen of speel je het liefst alleen?
- Welke games speel je het liefst en waarom?
- Waar kijk je op YouTube het liefst naar: games, beauty, challenges, pranks, gewone leven van anderen?
- Wat mag van jou wel uren duren?
- Wat is je lievelingsvak op school?
- Welke plek ben je het meest en het liefst?
- Vraag je snel hulp aan anderen of ontdek je alles liever zelf?
- Waar ga je graag heen op vakantie en wat doe je dan het liefst? Met je gezin zijn, nieuwe vrienden maken, op avontuur, de geschiedenis ontdekken, lekker luteren, de hele dag bewegen en onderweg zijn?





DE KAT



DE OLIFANT

DE OLIFANT

helpt je met het omgaan met je uil en met de moeilijke momenten in het leven

Een olifant heeft een dikke huid: iets wat hem raakt, doet pijn, maar maakt hem niet kapot. Hij is ook groot en sterk: dingen zijn soms zwaar, maar hij **draagt het op zijn rug met zich mee**.

Het leven is niet altijd leuk: je oma is heel erg ziek, je moet een operatie, je ouders gaan scheiden, je beste vriend wil niet meer met je spelen, je hebt een onvoldoende of het lukt je maar niet om te scoren met sporten.

Je uil roept dat het niet fijn is, dat je iets stoms hebt gedaan, dat hij boos is. De boom zegt dat het pijn doet in je lichaam, dat je hart snel klopt en je ademhaling hoog zit.

- Kun je als een olifant de moeilijke dingen in het leven op je rug dragen?
- Kun je in je lichaam een plekje vinden om je boosheid of verdriet met je mee te nemen?

Naast een dikke huid en veel draagkracht, heeft de olifant een slurf waarmee hij **de uil de lucht in kan blazen**.

De uil geeft naast wijze raad, dus soms ook kletspraat. Dat je een loser bent, dat iedereen dom is of gemeen, dat je niks kunt, dat.. hij roept zoveel en je had al ontdekt dat het je niet helpt.

- Adem diep en snel in en blaas de uil heeeeel langzaam een eindje van je vandaan: laat hem maar kleppen en fladderen.
- Praat hem met een gek stemmetje na of doe precies het tegenovergestelde van wat hij wil.



DE KAT

helpt je met het volgen van je hart en lief te zijn voor jezelf en anderen

Wat is een kat toch een **nieuwsgierig** en **eigenwijs** beest. Hij volgt zijn hart en laat zich door niets of niemand tegenhouden. Hij **zorgt goed voor zichzelf** en is **lief en zacht voor anderen**.

Soms heb je een beslissing genomen die uit je hart komt, maar is je uil er nog even helemaal niet klaar mee.

Doe dan net als een kat en ga gewoon dóór. Laat je uil maar lekker roepen, hij weet het echt niet altijd beter.

Vaak denken we dat we beter moeten zijn dan we nu zijn. Maar je hoeft niet leuker, liever, mooier, slimmer, sterker, sneller, minder lui of dunner te worden: **je bent er en dat is wat telt**.

- Leg een hand op je hart en zeg in je hoofd of hardop dat je al goed bent, precies zoals je bent. Dat het fijn is dat je er bent.
- Soms dan moet je even heel lief voor jezelf zijn. Wat zijn dingen die je fijn vindt om te doen? Kijk of je ze nu kunt doen of zo snel mogelijk.

Je bent niet alleen: er zijn veel mensen om je heen die jou fijn en lief vinden. Het is goed voor je om jezelf hieraan te herinneren.

Wie zijn belangrijk voor jou? Wat zou je nu voor kleins kunnen doen voor ze?

- Een paar bloemen plukken voor de juf
- Een klusje doen voor je ouders
- Iemand om een knuffel vragen of er zelf eentje geven
- Met je broertje of zusje een spelletje doen
- Je beste vriend(in) even een appje of kaartje sturen

Wat heb je nodig om je doel te bereiken?

Hulp van anderen (wie en hoe ga je ze vragen?), geld, materiaal, tijd, energie...(en hoe ga je eraan komen?).

