

Ho stop!



Hoi, ik ben Sjoerd. Ik wil je iets leren over stoppen. Bij ons in de fabriek van Ontdekkingseiland werkte iedereen altijd zo hard. Ze bleven maar werken, en werken. Ze stopten nooit en waren na een tijdje uitgeput en moe. Ze hadden een moe lichaam en waren mopperig of snel verdrietig.

Er moest wat gebeuren. Ik heb ze toen geleerd te stoppen en even pauze te houden en dan even te voelen hoe gaat het eigenlijk met mij. Wat voel ik in mijn lichaam en wat heb ik dan nodig, bijvoorbeeld even uitrusten of iets eten.

Ken je dat, dat je heel druk bent geweest? Je hebt van alles gedaan op school of bij de sport en dan voelt je lijf helemaal druk.

Het kan heel moeilijk zijn om te stoppen als je druk bezig bent. Je wilt dan nog iets afmaken of je wilt ergens de beste in zijn. Het is fijner om even te stoppen en stil te staan en te voelen hoe gaat het eigenlijk met mij. Je mag in de tekening tekenen of schrijven wat jij voelt.

Probeer er op te letten als je druk bent. Voel je je weer druk worden? Denk: Ho! Stop! En sta even stil. Voel je lijf en haal een paar keer diep adem.

Extra oefening: Je kunt dit oefenen door even een rondje te rennen en met je armen te zwaaien. Als je stopt voel je hoe druk je lijf is. Adem diep in en uit en kijk wat je dan voelt.



