



Wat heb jij nodig?

Het gaat in dit project niet over wat je nodig hebt aan spullen, speelgoed of eten. Het gaat om wat jij als persoon nodig hebt om je prettig te voelen.

We leven in een bijzondere tijd. Je kunt niet naar school, niet naar je vrienden wanneer je maar wilt, je spreekt mensen via een online omgeving en je ouders zijn waarschijnlijk thuis aan het werk en helpen je ook nog met je schoolwerk.

Als hoogbegaafd kind voel, zie en hoor je van alles om je heen gebeuren en kun je erg je best doen om dat ook allemaal te willen begrijpen. Je richt je dan op je omgeving en vergeet te voelen wat je zelf echt nodig hebt.

Daarom gaan we eerst eens beginnen met voelen.

Teken op het volgende blad de gevoelens die je nu ervaart.

Je kunt de gevoelens allemaal een eigen kleur geven. Je kunt de gevoelens ook een groene kleur geven als ze fijn zijn, een rode kleur als ze vervelend zijn en een oranje kleur als je ze een beetje vervelend vindt. Als je het leuk vindt, teken je eerst je eigen omtrek op bv behangpapier en kleur je daar je eigen gevoelens in.

Voel je dat?

Teken in het poppetje waar jij gevoelens ervaart in je lichaam.

Welke kleur hoort bij welk gevoel?

Welk gevoel heb jij het meest?
Welk gevoel het minst?

Hoe heten deze gevoelens?

Welke lijken op elkaar, maar zijn toch anders?

Vergelijk jouw poppetje met dat van anderen. Wat zie je?





Als je klaar bent ga je bedenken wat je hebt gedaan om de fijne gevoelens zoals bv rust, liefde, dankbaarheid, zorgeloosheid, verbondenheid en vertrouwen te krijgen. Wat dacht je hier bij? Hoe kun je dit nog meer versterken?

Daarna ga je de vervelende gevoelens bekijken en onderzoek je wat je kunt doen om de vervelende gevoelens te veranderen. Vraag hierbij ook hulp van je ouders of van een begeleider, want als het makkelijk was om dit te bedenken had je het vast al wel zelf gedaan. Vervelende gevoelens kunnen bv zijn angst, ongerustheid, machteloosheid, boosheid, irritatie, verwarring en verveling.

Misschien kun je wel een paar tips vinden als je kijkt naar je gedrag en je gedachten bij de fijne gevoelens.

Je kunt nu zelf een plan maken om te bekijken hoe je beter voor jezelf kunt zorgen.

Zorg dat je ouders op de hoogte zijn van je plan. Je zult je plan zelf moeten uitvoeren want jij weet het beste wat je nodig hebt, maar een beetje hulp en overleg is best fijn.