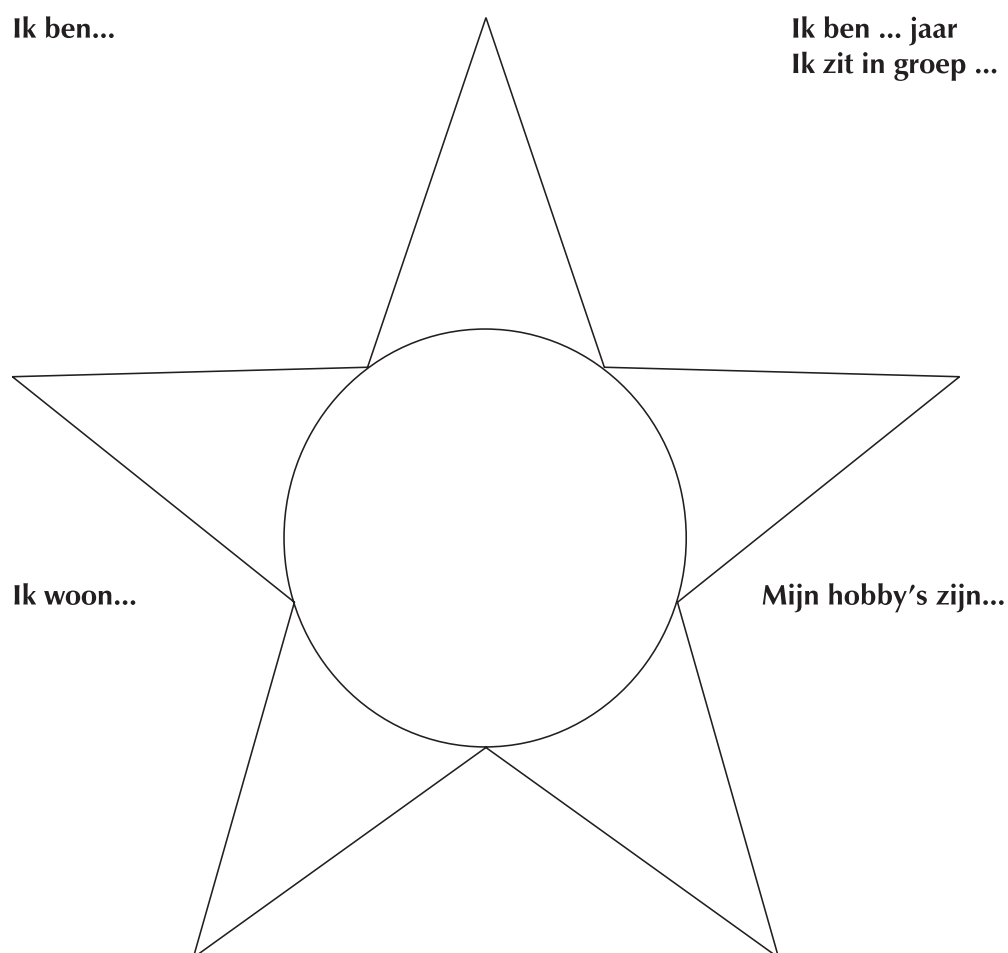




**Ik ben belangrijk!**

Teken jezelf in het midden of plak een foto in



**Ik leer en oefen om goed voor mezelf te zorgen**

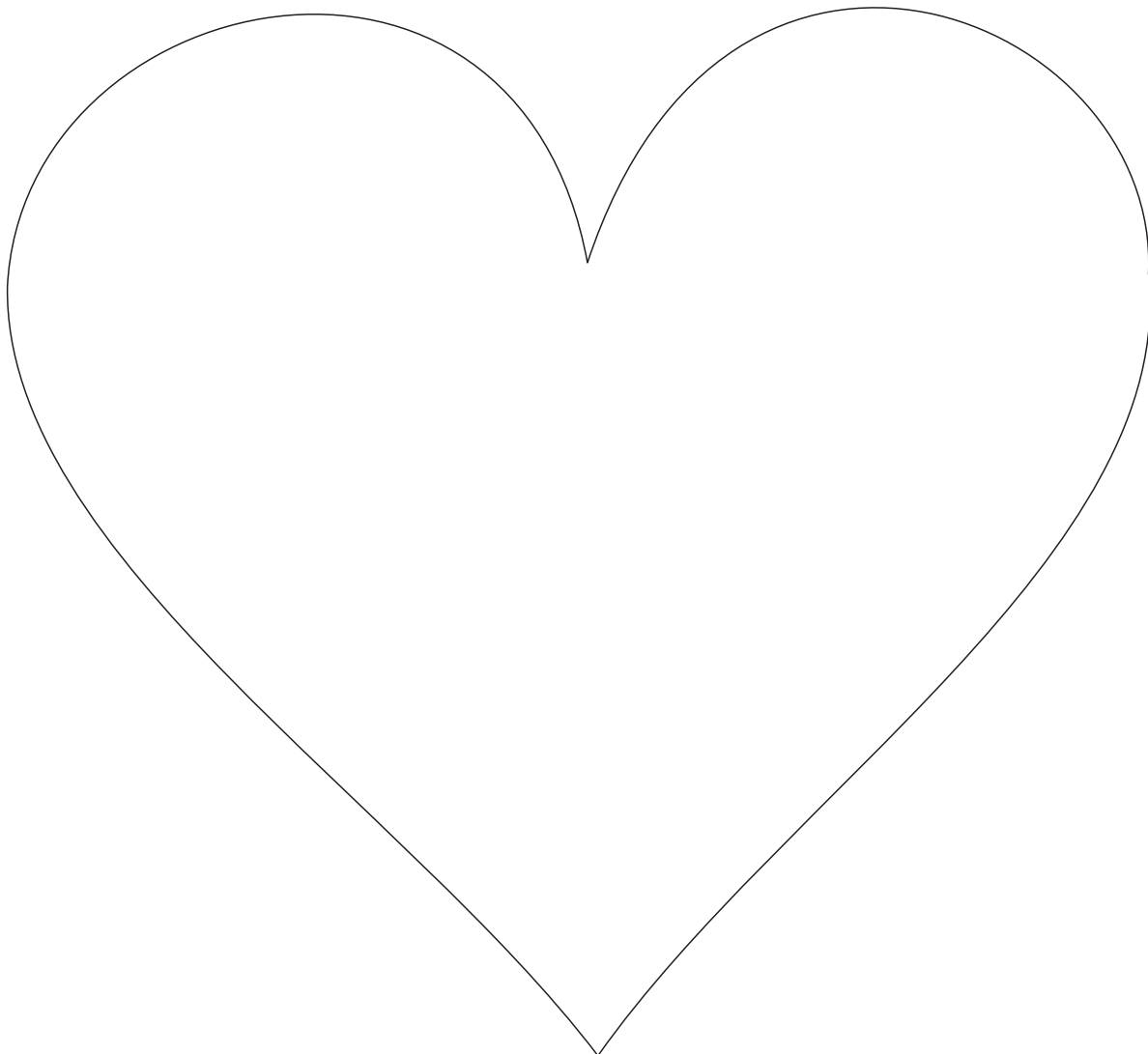
- stevig te staan
- te zeggen wat ik leuk vind
- te zeggen wat ik niet leuk vind
- rustig te blijven
- goed te kijken en te luisteren
- rekening te houden met anderen
- leuk samen te spelen

Stil en zachtjes,  
leg je handen op je HART.  
Sluit je ogen en adem rustig  
in en uit door je hart.

Denk aan iets of iemand waar je heel blij van wordt.  
Voel de blijdschap en warmte in je hart.  
Wat een heerlijke hart-knuffel is dat!

### **Opdracht**

*Teken jouw hart-knuffel*



**Je kunt jezelf zo vaak als je wil een hart-♡-knuffel geven!**

# De enige die altijd bij je is, ben jij zelf!

---

Er zijn *aardige* kinderen en mensen...

Er zijn *minder aardige* kinderen en mensen!

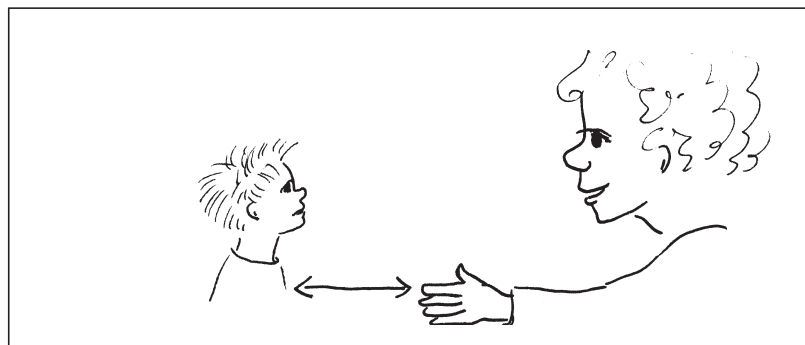
Er zijn mensen die je kent...

Er zijn mensen die je niet kent!

Iedereen die je niet kent, is een onbekende, een vreemde.

Als je alleen bent en voor jezelf moet zorgen, is het goed je aan vier regels te houden:

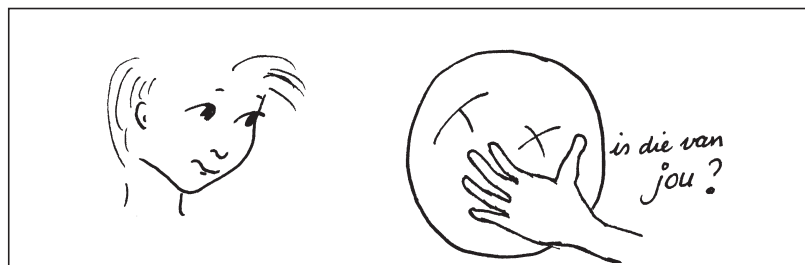
1. Blijf meer dan een armlengte van onbekenden vandaan



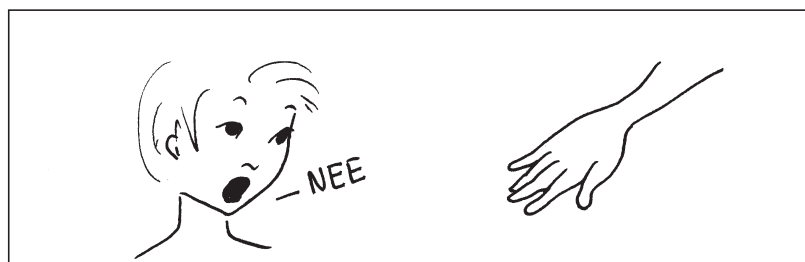
2. Praat niet met onbekenden



3. Neem niets aan van onbekenden, ook niet als het van jezelf is



4. Ga nergens naartoe met onbekenden



**Pesten is heel naar voor kinderen die gepest worden.  
 Ze voelen zich waardeloos, willen niet meer naar school,  
 soms willen ze het liefst helemaal verdwijnen.  
 Pesten is als andere kinderen je met opzet plagen en pijn doen,  
 steeds opnieuw, en je kan er niet aan ontkomen.**

- Er zijn kinderen die pesten (pestkop)
- Er zijn kinderen die gepest worden (de zondebok of het slachtoffer)
- Er zijn kinderen die meedoen of meelopen met de pesters (meelopers)
- Er zijn kinderen die opkomen voor kinderen die gepest worden (helpers)

**Opdracht**

Wat voor kind ben jij?  
 Hoe meer hokjes je kleurt, hoe meer het op jou lijkt.



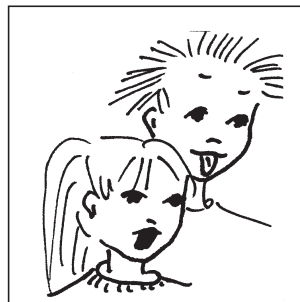
Pestkop

--	--	--	--



Zondebok

--	--	--	--



Meeloper

--	--	--	--



Helper

--	--	--	--

Wat wil de pestkop bereiken?

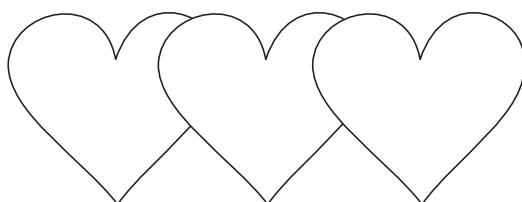
Hij voelt zich dan . . . . .

Hij wil zien dat zijn slachtoffer . . . . .

### Ik kies zelf hoe ik reageer op iets naars!

**Tot nu toe doe ik het zo:** (zet een kruisje als je het zo doet)

- Ik ga huilen
- Ik verstop me
- ik word boos
- Ik ga slaan of vechten
- Ik geef anderen de schuld
- . . . . . (zelf invullen)



### Mijn doel is het voortaan zo te doen:

- Ik ga stevig staan, ik doe de boom-oefening
- Ik zeg wat ik voel en wil
- Ik luister naar de ander
- Als ik me rot voel, geef ik mezelf een hart-knuffel
- Ik vraag mijn binnen-vriend om raad
- Ik vraag anderen om hulp
- Ik zoek naar oplossingen, ik probeer iets uit.
- . . . . .