

Ik heb wel zo DRUK!



Auteur:

JULIA COOK

Illustraties: **STEPHANIE DEHENNIN**

bazalt 

Ik heb het d-r-u-k!
Ik heb zoveel te doen.
Doe dit ... doe dat ...
en nu zoek ik mijn schoen!



Ik pak mijn tas in, wat heb ik nodig?
Waar moet ik vandaag allemaal heen?
Denk aan dit ... vergeet niet dat ...
Au! Ik stoot mijn teen!



Huiswerk ... en nog meer huiswerk!!!!
Hoe krijg ik dit allemaal op tijd klaar?
Mijn hoofd begint te koken.
Druk, druk, druk ... dit voelt naar!



Huiswerk, vrienden, familie, school –

en dan ook nog sport en pianoles.

Happy wil nog steeds niet eten.

Ik krijg van alles zoveel stress!

Ik heb een brok in mijn keel, een knoop in mijn maag
en ik moet nog zoveel leren!

Ik heb zeven mensen nodig om alles te doen ...

kon ik mijzelf maar kopiëren!



*"Iedereen heeft stress.
En sommige stress is ook goed.
Het helpt jou als je in gevaar bent,
je weet dan wat je doen moet."*

*"Door goede stress kun je dingen onthouden,
en ga je beter presteren.
Als je geen goede stress had in je leven,
zou je ook niets kunnen leren."*

"Kom op, we gaan rennen!"



An illustration of a woman with curly brown hair and red-rimmed glasses, wearing a blue shirt and a yellow skirt, sitting on the grass. She is holding a young child with curly brown hair, wearing a blue t-shirt with a yellow 'S' and dark pants. The child is holding a small white rabbit. They are in a grassy field with a large tree on the left and a blue sky in the background. The text is written in a stylized font in the upper right area.

*“Er is ook slechte stress en dat is wat jij voelt.
Neem even een pauze, doe maar rustig aan.
Ik zal jou een paar handige trucjes leren,
dan kun je straks weer lekker verder gaan.”*

Druk heb ik het nog steeds,
maar niet zo druk als toen.
En als ik toch weer stress voel komen,
weet ik wat ik moet doen.



Tips voor ouders en leerkrachten

Stress is een natuurlijk onderdeel van het leven. Goede stress is handig om alert te blijven en ons te waarschuwen als we in gevaar zijn. Slechte stress kan zorgen voor een gevoel dat het je allemaal teveel wordt en dat je geen plezier meer hebt in de dingen die je doet. Kinderen ondervinden deze beide vormen van stress ook. Hun dagelijks leven kan vaak erg druk zijn. Naast school, huiswerk, sport, hobby's, interacties met vrienden en familie, blijft er soms weinig tijd over voor momenten dat zij zich kunnen ontspannen.

Effectief omgaan met stress is voor volwassenen al een grote kunst, voor kinderen is dat niet anders. Wees je ervan bewust hoe jij zelf met stress omgaat, want jij bent als volwassene de 'stressinstructeur' voor kinderen. In dit boek vind je allerlei tips, trucs en oefeningen die kunnen helpen om stress te reguleren en/of voorkomen. Een goede balans vinden tussen wat je moet doen, mag doen en wat je wilt doen, helpt om gemakkelijker door het leven te navigeren. We hebben de tips uit het boek voor jou verzameld in een checklist die je kunt downloaden en printen.

Veel succes & plezier!

CHECKLIST

Als Evi het druk heeft en stress krijgt, weet zij nu wat ze moet doen. Ze gebruikt de tips die ze van haar moeder geleerd heeft. Wij hebben alle tips voor jou in een checklist gezet. Voel jij stress? Vertel dat aan je ouders, verzorgers, juffen of meesters en vraag of ze jou willen helpen. Gebruik dan deze checklist en pak die stress aan!!



☐ ADEMHALINGSOEFENING

Ga op een rustige plaats zitten in kleermakerszit. Leg je handen op je buik of op je knieën. Adem rustig 4 tellen in door je neus en 4 tellen uit door je mond. Zorg ervoor dat je met je ademhaling je buik op en neer beweegt.

☐ ETEN EN DRINKEN

Eet en drink op vaste momenten zodat je geen honger of dorst krijgt. Dit geeft jou meer energie om dingen te doen. Kies zoveel mogelijk voor gezonde lekkere dingen.

☐ TIJD VOOR PLEZIER

Stress verdwijnt zodra je plezier hebt en door plezier laad jij ook je 'batterij' weer op. Plan elke dag momenten in waarop je actief bezig bent met iets waar jij enorm veel plezier aan beleeft! Denk bijvoorbeeld aan een balspel, gezelschapsspel, schommelen, stoeien of trampolinespringen.

☐ VOORBEREIDEN

Bedenk voordat je iets gaat doen, wat je daarvoor nodig hebt. Pak alvast een tas in, ruim rommel op, slijp potloden voordat je gaat tekenen, leg schoolspullen klaar, enz. Als je goed voorbereid bent, heb je minder stress.

☐ MAAK EEN ACTIEPLAN

Schrijf op wat je elke dag/week gaat doen en wanneer. Plan ook alle tips in die hierboven staan: zorg voor momenten dat je beweegt, op tijd eet en drinkt, goed uitrust, eens nee zegt tegen iets, ademhalingsoefeningen doet, je goed voorbereidt, even tijd voor jezelf neemt en ... elke dag plezier hebt!

☐ TIJD VOOR JEZELF

Doe een paar keer per dag even iets voor jezelf. Zorg ervoor dat je een rustige plaats hebt waar je kunt zitten of liggen en spullen waarmee je kunt ontspannen (muziek, strip, luisterboek, spelletje, tekenspullen).

☐ SLAPEN EN RUST

Je krijgt sneller stress als je te weinig slaapt of uitrust. Ga elke dag op dezelfde tijd naar bed en zoek uit hoe lang je moet slapen om fit wakker te worden. Doe even 10 minuten 'niets' als je overdag moe bent.

☐ ZEG SOMS NEE

Als jouw dag heel vol is en je krijgt stress van het idee dat je er nog iets extra bij moet doen, zeg dan een keer nee als dat kan. Kijk of je het op een ander moment of een andere dag ook kunt doen. Leg duidelijk aan anderen uit dat je iets wel wilt doen, maar het daarvoor nu te druk hebt.

☐ BEWEGEN

Bewegen zorgt ervoor dat het stofje 'endorfine' in je brein aangemaakt wordt, dat jou helpt als je stress hebt. Je kunt sporten, wandelen, fietsen of leuke dingen waarbij je veel beweegt, zoals: met een frisbee overgooien, flessenvoetbal, dansen.

Wil je Ik heb het zo druk! bestellen?

Ga naar shop.bazalt.nl



Workshop of studiedag hierover?

Neem contact met ons op via dienstverlening@bazalt.nl.

Wil je meer gratis tips en hoofdstukken ontvangen?

Meld je dan aan voor onze e-mailings: [aanmelden](#)

