

Dans: gewoon voor jezelf

Dansen stimuleert de aanmaak van endorfine.
Zet je favoriete muziek aan en beweeg erop los.
Eén nummer kan al genoeg zijn,
meer mag natuurlijk ook.

🕒 5+ minuten 🗂️ iets om muziek mee te kunnen afspelen

Durf te lachen om jezelf

Probeer je eigen gedachten te 'horen'
als stemmetjes van buiten.
Stel je dan voor dat het een clown is,
die tegen je praat.

🕒 1 minuut, een kritische gedachte 🗂️ Een kritische gedachte

Klop je los

Klop met een losse,
open vuist zachtjes over je lichaam:
van boven naar beneden. Doe eerst één kant
(bijv. schouder, arm, romp, been, voet).
Voel het verschil tussen de ene
en de andere kant van je lichaam.
Herhaal aan de andere kant.

🕒 5-10 minuten 🗂️ een rustige plek

Zing samen

Samen zingen en muziek maken,
activeert de hersenstructuren die zorgen voor
sociale verbondenheid. Je zit letterlijk op dezelfde golflengte.
Het hoeft daarvoor niet mooi te klinken.
Misschien kent je collega wel dezelfde melodie
en kunnen jullie die samen zingen?

🕒 5+ minuten 🗂️ je stem. Bonus: een of meer anderen (collega's)

Draai dit blad om.
Deze ideeën kunnen ook worden
toegepast in de begeleiding
van jongeren.

MindCare: Neem een pauze.

Zorg goed voor je geest

Schrijf je vrij

Neem 10 minuten voor jezelf en leg je telefoon
uit het zicht. Zet een pen op papier en haal hem er 10 minuten
lang niet af. Schrijf alles op wat er in je opkomt (als er niks
op komt, schrijf je dat, of desnoods maak je een lijn). Denk er
niet over na en streep niets door. Blijf gewoon schrijven.
Laat je verrassen door wat er ontstaat.

🕒 10+ minuten 🗂️ pen, papier

Maak je hoofd leeg

Voel je je gestrest en kom je er niet uit?
Neem een pen of iets anders wat je niet kunt uitgummen,
en een stuk papier. Teken vormen, figuurtjes,
krullen of lijnen: alles wat er in je opkomt is goed.
Je kunt ook een homp klei nemen en zonder
nadenken vormen kneden.

🕒 5-15 minuten 🗂️ pen & papier of: homp klei

Boost je plezier en zelfvertrouwen

Vraag iemand ofie zin
heeft samen een superkracht te ontdekken.
Ga tegenover elkaar zitten, en spreek
af wie begint. Vertel om de beurt een eigenschap die je in
de ander waardeert. Verzin vervolgens (samen) zoveel
mogelijk dingen die passen bij deze 'superkracht' van de
'superheld'. Laat je fantasie de vrije loop, zeg nooit
'Nee' of 'Maar'; vul elkaar aan met 'Ja en...'

🕒 10+ minuten 🗂️ iemand (een collega) om de oefening mee te doen

Gezichtsacrobatiek

Ga tegenover elkaar of in een kring staan
en trek om de beurt een gek gezicht. Houd het gezicht
steeds een paar tellen vast. Doe meerdere rondes,
het wordt waarschijnlijk steeds gekker. Experimenteer met alle
mogelijke gezichtsspieren: steek je tong uit, blaas je wangen op,
rol met je ogen, grimas asymmetrisch, ...
De oefening ontspant de gezichtspieren en je geest.
Door het samen te doen, zorg je ook
nog voor humor.

🕒 5-10 minuten 🗂️ één of meer collega's

Dankbaarheidscollage

Neem een moment om je af te vragen:
waar ben ik nu dankbaar voor? Maak vervolgens
3 foto's die dat verbeelden, en/of van dingen in je
directe omgeving waar je dankbaar voor bent.
Sla de foto's op in een apart mapje en print ze
na een tijdje uit als een collage.

🕒 5-10 minuten bijvoorbeeld een week lang elke dag 🗂️ camera (op je telefoon)

Pauzes nemen is goed voor je – dat is algemeen
bekend, en toch nemen we ze zelden.

Deze poster is bedoeld om je eraan te herinneren
en aan te moedigen om regelmatig even de tijd te
nemen om adem te halen en na te denken.
Zo kan creatieve zelfzorg eruitzien:
voor jou en je omgeving.

Probeer de methoden uit en pas ze toe
in je werk met jongeren.

Favoriete dag

Begin elke lesdag met het favoriete liedje van een van de leerlingen, en dans (beweeg) erop met de hele groep. Je kunt het uiteraard ook midden op de dag doen. Elke dag mag iemand anders een liedje kiezen. Laat de leerling erbij vertellen waarom die juist dit liedje heeft gekozen.

5 minuten elke dag

🎧 iets om muziek mee te kunnen afspelen, beweegruimte is fijn (op de plaats kan ook)

Hoera, ik heb verloren!

Ga in een rij staan en speel 'Steen, papier, schaar!' alleen nu is het zo dat de verliezers telkens hard juichen en vieren, en een plekje mogen opschuiven in de rij. Verliezen is het nieuwe winnen!

10-15 minuten

🎲 voldoende ruimte

De natte honden

Ga in een cirkel staan en schud om de beurt één lichaamsdeel: eerst de linkerarm, dan de rechterarm, vervolgens beide armen. Daarna de benen, daarna alleen de romp (lukt dat?), tot slot het hoofd: laat alle gedachten er maar uit wapperen! Tot slot schudt iedereen het hele lichaam los: als een natte hond. Bonus: om de beurt je beste hondenblaf laten horen.

10 minuten

🎲 voldoende ruimte

Lied van ons

Is er een liedje dat iedereen kent? Of eentje die de groep zou willen leren en oefenen? Je kunt ook samen een 'groepslied' schrijven: ieder kind verzint één zin, die voortborduurt op de vorige. Misschien ontstaat er een refrein dat terugkomt.

📌 Jongeren zijn soms onzeker over hun stem. Vooral als die (recent) veranderd is. Benadruk dat het niet zuiver hoeft te zijn, en dat het vooral gaat om het dóén met elkaar. Als zingen moeilijk of spannend voelt, kun je beginnen met neuriën. Of misschien is iemand meer comfortabel met het aangeven van de maten door op de knieën te klappen

10+ minuten

🎧 evt. apparatuur om muziek af te spelen

Zorg goed voor jezelf

De suggesties in deze folder zijn eenvoudige activiteiten die je (eerst) zelf en (daarna) met jongeren kunt doen. Kijk dan hier...

Schrijven zonder je pen van het papier te halen

Doe de oefening 'Schrijf je vrij' met leerlingen. Geef eventueel als vertrekpunt een thema of een woord dat associaties oproept. Benadruk dat alles mag, dat niemand het hoeft te lezen en dat er niets wordt beoordeeld.

1 Schrijven met pen en papier (en zonder backspace) kan

Geef aan dat als ze dat ervaren, ze daarover kunnen schrijven. voor jongeren stom of zinloos lijken.

10-15 minuten

🎧 pen en papier voor iedereen

Kunst van gevoel

Vraag iedereen om –anoniem– op een stukje papier een antwoord te geven op de vraag: Als jouw stemming vandaag een vorm had, hoe zou het eruit zien? Je kunt de antwoorden laten beschrijven, of tekenen. Laat alle briefjes anoniem in een doos stoppen. Schud de antwoorden en bekijk ze met de groep: wat voor (nieuw) beeld of idee ontstaat er van het geheel? Kan de groep samen een poster, een sculptuur, een muurschildering of een korte dans maken, aan de hand van alle antwoorden?

30+ minuten

Superhelden alarm!

Laat jongeren in kleine groepjes de meest fantastische verhalen verzinnen over elkaars superkrachten. Laat telkens beginnen met het benoemen van een positieve eigenschap in de ander. Vervolgens mag de fantasie los: bedenk samen zo veel mogelijk informatie over ieders superkracht, denk na over het pak van de held, zijn woonplaats, een logo, attributen enzovoort. Elk kind wordt een superheld. Droom groot!

30-60 minuten

🎨 Optioneel: materialen om superhelden-logo's maken, kostuums te ontwerpen en maken, enz.

Grimas ABC

Ga in een kring staan en trek om de beurt een gek gezicht dat past bij de volgende letter van het alfabet. Variatie: telkens een imitatie van een dier met die letter (aap, beer, capibara, enz.) Houd het gezicht en evt. de houding steeds een paar tellen vast.

1 Soms ontstaan er discriminerende imitaties van mensen met een beperking. Dat kan onbedoeld grabeuren.

Geef dan aan dat het ook anders kan.

15 minuten

De blij EHBO-doos

Sta met de groep stil bij de vraag wat helpt als je je verdrietig, zenuwachtig, boos of gestrest voelt. Frisse lucht? Even je telefoon wegleggen? Luisteren naar bepaalde muziek? Foto's bekijken van je laatste reis? Een geur die je associeert met ontspanning? Verzamel alle associaties op het bord of een groot vel papier. Laat vervolgens iedereen een eigen, persoonlijke 'EHBO-doos' samenstellen.

30 Minuten

🎨 vrije materiaalkeuze

Let's go – ruimte voor ideeën in je werk met kinderen en jongeren.

De voorbeelden op de voorkant van deze folder vind je hier aangepast aan het werken met jongeren. Het is belangrijk om goed na te denken welke activiteit je kiest. Je kunt immers niet altijd zien hoe het met iemand gaat en wat iemand heeft meegemaakt.

Soms kunnen activiteiten vervelende herinneringen of gevoelens oproepen. Kies zorgvuldig en afgestemd op de jongeren met wie je werkt.

MindCare voor iedereen

Cultuurbeoefening helpt kinderen en jongeren om zich beter te voelen, stress te verminderen en hun welzijn en veerkracht te vergroten.