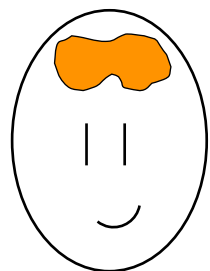


Waar zit je nu?

Vriendjesgevoel

Ventrale vagus



Ik ben ok. Of:
Ik ben boos, bang of verdrietig.
Wil je mij helpen?



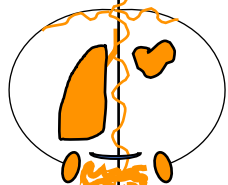
Ja, doen! Fijne keuze!
Als papa, mama, de juf of meester, je broer of zus of vriend(in) even bezig is, kan een knuffel tegen je aandrukken of de hond aaien ook fijn zijn. Luister naar lekkere muziek of denk aan iets fijns denken.

Luister naar fijne, rustige muziek.



Sterkzijn-gevoel

Sympathicus



Ik ben niet ok.
Ik ben boos, bang of verdrietig.
Ik wil ervan wegrekken of ik wil vechten!



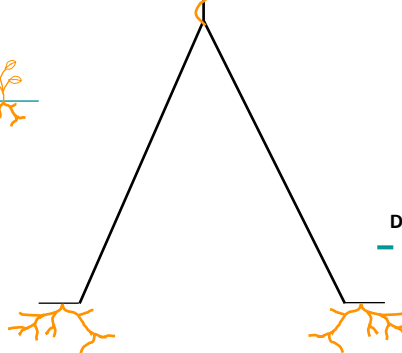
- Zoek een rustig plekje op waar je kunt kalmeren.
- Zoek iemand op die je kan helpen om te kalmeren.
- Ga lekker naar buiten om te bewegen. Dan raak je je overtollige energie kwijt.

Ga even iets **DOEN**, lekker bewegen, rennen, muziek maken, met een bal of ballon spelen of dansen.



Datluktnietmeer-gevoel

Dorsale vagus



Ik ben écht niet ok.
Ik ben boos, bang of verdrietig.
Het lukt me niet meer.



- Probeer jezelf op een 'zachte' manier in beweging te krijgen:
- Ga even rechtop staan
 - Ga even naar buiten of even wandelen
 - Begin met iets kleins en als je eenmaal in beweging bent, kun je wellicht wat meer.

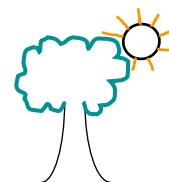
Deze opties heb je ook nog

Ga lekker naar **buiten!** Ga naar een speeltuin, of in het zonnetje zitten, maak een wandeling, ga beestjes zoeken, vogeltjes tellen, de hond uitlaten of eendjes voeren.

Haal een paar keer diep adem en adem **héél** rustig **uit**. 10x is al supergoed om je fijner te voelen!

Laat iemand anders je helpen: (video) bel iemand op bij wie je je fijn voelt of geef iemand een goeie knuffel.

Denk aan iets fijns. Hoe voelde dat ook alweer?



4 sec in
7 sec vast
8 sec uit
(Max. 4x)

4 sec in
6 sec uit
Bijv. 10x

