



# HELP DE HELDEN!

## Eerste zelfhulp voor leerlingen op de basisschool, onze superhelden

Hoe kun je sterk zijn terwijl je het zelf ook spannend vindt? Hoe kan je er iets van leren voor de rest van je leven? Hoe kan je zorgen voor een plekje voor jezelf terwijl je steeds samen met anderen bent? Speciaal voor jou, nu je met school allemaal nieuwe dingen meemaakt die soms niet leuk of zelfs moeilijk kunnen zijn, hebben we tien tips voor superhelden!



### Zing een lied

Zing of rap lekker een lied als je je handen aan het wassen bent. Als je zingt haal je ook goed adem. Dat is goed voor je lijf. Het kan ook tijdens het opruimen of als je hoofd te vol zit. Voel je dat het je goed doet?



### Vier succes

Maak een succesbord voor jezelf (en misschien wel voor jullie hele gezin): Wat is vandaag gelukt en waardoor? Waar werd je vandaag blij van?

*"Ik heb het nog nooit gedaan, dus ik denk dat ik het wel kan! Probeer het maar. Als je nooit bang bent, kun je ook niet dapper zijn."*

Pipi Langkous



### Vertel je verhaal

Door te praten met anderen blijft je hoofd helder. Zoek iemand die iedere keer weer naar je wil luisteren, iemand bij wie je je fijn voelt. Vraag of je wat vaker mag bellen (of appen, face-timen) om te vertellen wat jij allemaal meemaakt. Lucht het op?



### Ken je eigen motortje

We hebben allemaal iets waar we blij van worden. Bewegen, muziek, sport, rust, natuur of lekker chillen. Welke dingen kan jij nu doen om blij te worden? Ga ze zeker 1x per dag doen, ook als het moeilijk is.



### Blijf lachen

Grappjes maken en lachen houden het leuk. Kun je thuis met je ouders of broertjes en zusjes even lol maken? Heb je een vriend of vriendin waarmee je online grappen kan maken?



### Tank op tijd bij

Vergelijk jezelf met een auto. Een auto kan niet steeds 100 km per uur rijden. Hij heeft af en toe brandstof nodig. Jij ook! Probeer elke dag op een vast moment even te denken aan jouw brandstof. Wat heb jij nodig om het vol te houden?



### Ken je superkracht

Iedereen heeft iets waar hij goed in is. Wat is jouw superkracht? Hoe kan je deze kracht nu gebruiken voor jezelf en voor de mensen om je heen? Het is nu allemaal anders: Heb je misschien al nieuwe superkrachten ontdekt?



### Durf te laten zien hoe je je voelt

Iedereen is wel eens bang, boos, verdrietig of blij. Dat mag je zeker laten zien. Je mag ook hulp vragen. Wie vraag jij om hulp?



### Schakel om en schakel terug

Zorg dat je niet de hele dag met school bezig blijft. Spreek thuis af hoe je jouw schoolwerk afsluit. Bedenk iets wat bij jou past, zoals even bewegen, een boek lezen of lekker naar buiten. Weet je al wat bij jou past?



### Wees lief voor jezelf en anderen

Voor iedereen is er veel verandering. Veel thuis zijn, niet zomaar op bezoek kunnen en misschien heb jij wel mensen om je heen die ziek zijn. Dan is het fijn om extra lief voor elkaar te zijn. Wat kan jij voor anderen doen? En hoe zorg je goed voor jezelf? Wat merk je dan als je dat doet?

Een diepe buiging voor jullie. **Jullie zijn onze superhelden!**

[www.helpdehelden.com](http://www.helpdehelden.com) • [info@helpdehelden.com](mailto:info@helpdehelden.com)

Dit initiatief kwam tot stand in samenwerking met: SWV PO 30 06, SWV Helmond-Peelland PO en Passend Onderwijs De Kempen © Alle rechten voorbehouden: Marja van Duin, Heidi van den Hout en Kim Kneepkens © Noord-Brabant, 29 maart 2020. Ontwerp & realisatie: Zuiver C ([www.zuiver-c.nl](http://www.zuiver-c.nl)) i.s.m. Heleen Verhoeven Ontwerpt