

Creëer je eigen **PERSONAGE**



Haar naam is Levendige Lyn.
Dat heb je vast wel kunnen zien.
Maar wat is jouw totem vandaag?
Zoeken we naar het antwoord op die vraag?

Denk nu even na over jezelf. Over wie je nu bent. Hoe je je nu voelt. Schrijf op een blaadje wat woorden die bij jou passen: grappig, helpend, sterk, creatief... Bedenk zelf nog meer eigenschappen en kies wat goed voelt bij jou.

Woordenwolk vormgever

Grappig,, dapper, behulpzaam,stoer,lief,eerlijk,nieuwsgierig,creatief,aardig

Een totem is een voorwerp, wezen of dier dat een persoonlijke betekenis heeft voor iemand. Je verwijst ermee naar persoonlijke eigenschappen. Een totem geven doen we hier met beginrijm. Het woord dat je toevoegt, moet dus met dezelfde klank beginnen als de voornaam: Fitte Finn, Fleurige Finn, Fijne Finn, Keurige Clara, Kleurrijke Clara, Knuffelbare Clara, Creatieve Clara...



Welke totem zou jij geven aan Sam, de broer van Lyn? En kun je nog een andere bedenken voor Finn of Clara of voor een van de andere personages in het boek?

Zo, je hebt nu allemaal eigenschappen bedacht voor jezelf. Wat is dan je totem? We zetten die nog wat extra in de verf, als een echt naamkaartje. Pak een blaadje papier, teken een tekstballon en zet de letters van je totem erin, zodat die nog meer van jou wordt.



Je eigen HUISJE

Bezoek jij ook de kamertjes van je eigen Huisje Weltevree?

Wees maar zeker: dat is normaal, helemaal oké!

Die emoties mogen er zijn, we voelen niet elke dag de kleur groen.

Voor elk kamertje bestaan er hulpmiddelen, dingen die je kunt doen.

Zelf ontdekken wat jij nodig hebt... zodat je jezelf weer een beetje oppept.



Hoe ga je aan de slag?

Neem een blad papier en teken daarop je eigen Huisje Weltevree.

Op de volgende bladzijde vind je een voorbeeld. Overloop dan nog eens alle kamers en elke emotie. Elk gevoel kan een ander hulpmiddel vragen, als het voor jou maar juist aanvoelt. Dit kan soms ook veranderen. Wat jou vandaag heel erg helpt, kan verschillen met morgen. Als je de bladzijde omslaat, ontdek je naast het Huisje Weltevree verschillende manieren om met je emoties om te gaan. Goede hulpmiddelen kunnen zijn:

knuffelen, muziek beluisteren, een stil plekje opzoeken, bewegen, tekenen, rustig ademen, een vriendje zoeken, een dagboek invullen, rusten of slapen, een ander gezelschapsspel kiezen, tellen tot tien (en terug), je huisdier opzoeken als je er eentje hebt, zingen, hulp vragen...

Misschien weet je zelf nog andere dingen die je kunt doen? Die je een goed gevoel geven?

Neem het blad papier met je eigen Huisje Weltevree erbij en teken, schrijf of knip en plak alle manieren die jou helpen om met je emoties om te gaan erin.

