



Leren Durven

“Dat wil ik wel, maar dat durf ik niet.”
- Dat durf je NOG niet, liefje!

En daar gaan we wat aan doen!

Niemand wordt als HELD geboren. Okee, sommige mensen voelen minder angst dan anderen.

En zijn helden niet juist degenen die óndanks angst doen wat er gedaan moet worden? En ‘dan maar buikpijn!’?

Iedereen vind wel iets eng dat anderen doodnormaal vinden. Ik vind bellen eng. Ik ga nog liever tien keer naar de tandarts (en die vind ik ook eng). Toch doe ik elke dag één ding waar ik een beetje buikpijn van krijg. Om te groeien, om dapperder te worden, om niet als een plumpudding op de bank te eindigen. Moeilijk? Nee. Je hoeft er niet de hersenen van een kernfysicus voor te hebben, zegmaar. EN makkelijk is het ook niet, anders kreeg je er geen buikpijn van. Groeipijn is dat eigenlijk.

En weet je wat nou het toffe is? Door die alledaagse enge dingen durf ik (en anderen die dit ook doen) de Grote Enge Dingen steeds makkelijker. Bellen zal ik nooit leuk vinden, maar ik DOE wat er GEDAAN moet worden. Met buikpijn en al.

En dat kun jij ook leren!!! Bijvoorbeeld met dit spel!

LET OP: Dit spel is dus een spel. Om te onderzoeken hoe jij omgaat met lef en moed. En dus: Alles is okee. Of je nou iets wel of niet durft, je hebt sowieso iets geleerd! OORDEEL NOOIT!



Hoe je dit spel kunt gebruiken:

1. Goed of fout, dapper of laf, ze bestaan niet in dit spel. Het is een onderzoekje naar jezelf, jouw grenzen en naar hoever jij ze op dit moment in je leven kunt oprekken. En echt, alles is okee! Je bent al een held dat je er überhaupt aan begint! Okee, leerling-held dan 😊
2. Doe het SAMEN! Bijvoorbeeld als challenge. Meer lol, meer schouderklopjes en gejuich, meer aanmoediging, meer herkenning en meer doorzetten en durven! Of genruik de hashtag #rekjelef om online applaus te oogsten.
3. Niet iedereen vindt dezelfde dingen even eng. Begin eens met een kaartje waarvan je denkt 'Ooooooh dat durf ik wel!' en bouw het een beetje op.
4. Doe de kaartjes (nadat je ze geprint en uitgeknipt hebt) in een doos, oude hoed, vieze sok whatever en trek er elke week één tot drie uit. Voer de opdracht van elk kaartje 3 tot 7 keer uit. Het wordt steeds iets minder eng.
5. Als je het kaartje echt niet durft (bv na een week heb je het nog niet gedaan of je moet grote vette spin pakken ofzo), trek dan gerust een nieuwe. Je kunt je grenzen oprekken; je hoeft ze niet op te blazen.
6. Geef jezelf niet langer dan een week om het uit te voeren anders ben je straks tachtig achter een rollator. Zie 4.
7. Je kunt een 'Leren Durven' lijstje maken. Ik maak er wel vast eentje voor je die je kunt gebruiken, zie onderaan het spel. En het werkt beter als je er zelf een maakt.
8. Buikpijn, vlinders, misselijk, duizelig: Het hoort er bij. Check wat er in je lijf gebeurt als je iets moeilijk vindt: GROEIPIJN! Bewijs van MOED!
9. ALLES IS OKEE
10. ECHT. Behalve zielig in een hoekje zitten en voor de rest van je leven bij mama op schoot een flesje krijgen. Dus: GO FOR IT!

Ga in je eentje naar de winkel

© Sterk naar School 2020

Ga staan voor een groep en
maak een buiging

© Sterk naar School 2020

Ontmoet een nieuw persoon

© Sterk naar School 2020

Vraag een vreemde de weg naar
een bushalte (oid)

© Sterk naar School 2020

Spreek zomaar iemand aan
op straat

© Sterk naar School 2020

Vraag een vreemde hoe laat
het is

© Sterk naar School 2020

Kijk een Hele Enge film

© Sterk naar School 2020

Zeg nee tegen een vriendin

© Sterk naar School 2020

Aai een (grote) hond (eerst
aan de eigenaar vragen)

Vraag iemand om samen iets leuks
te gaan doen

© Sterk naar School 2020

Zeg NEE tegen je baas / leraar

© Sterk naar School 2020

Spoel de WC door in het
donker

© Sterk naar School 2020

Raak een spin aan

© Sterk naar School 2020

Pak een spin op

© Sterk naar School 2020

Dans op straat

© Sterk naar School 2020

Zing luid een liedje. Op straat.

© Sterk naar School 2020

Kijk onder je bed in het donker

© Sterk naar School 2020

Ga midden in de nacht naar de
wc zonder het licht aan te
doen

© Sterk naar School 2020

Geef een spreekbeurt

© Sterk naar School 2020

Raak een Hele Grote spin aan

© Sterk naar School 2020

Geef een vreemde zomaar een
compliment

© Sterk naar School 2020

Stel een vraag in een groep

© Sterk naar School 2020

Stel een vraag aan je leraar /
baas / trainer

© Sterk naar School 2020

Vraag in de winkel waar de
gember staat

© Sterk naar School 2020

Zeg sorry

© Sterk naar School 2020

Bungel je been naast je bed. 's
Nachts. In het donker.

© Sterk naar School 2020

Zeg het als iemand uit zijn b-
mond stinkt

© Sterk naar School 2020

Zeg het als je het ergens niet
mee eens bent

© Sterk naar School 2020

Spring van iets hoogs in het
water

© Sterk naar School 2020

Breng iets dat je kocht terug
naar de winkel om het te
ruilen / vraag je geld terug

© Sterk naar School 2020

Vraag korting

© Sterk naar School 2020

Bel bij de buren aan en leen
een ei

© Sterk naar School 2020

Bel een wild vreemde en vraag
"Hoe gaat het nou met je?"

© Sterk naar School 2020

Zeg "Ik hou van jou" tegen
iemand. Zomaar zonder
aanleiding.

© Sterk naar School 2020

Zet de douche ineens 30 sec op
koud

© Sterk naar School 2020

Laat iemand 3 dingen op een
bordje leggen en proef
geblinddoekt

© Sterk naar School 2020

Vraag in de supermarkt naar
een potje mierikswortel

© Sterk naar School 2020

Ga collecte lopen voor een goed
doel

© Sterk naar School 2020

De lege kaartjes kun je zelf invullen

© Sterk naar School 2020

© Sterk naar School 2020

© Sterk naar School 2020

© Sterk naar School 2020

© Sterk naar School 2020

© Sterk naar School 2020

© Sterk naar School 2020

© Sterk naar School 2020

Leren Durven Lijstje

Van: _____

#Rekjelef 1: _____

GEDAAN: 0 0 0 0 0 0 0 0 0

#Rekjelef 2: _____

GEDAAN: 0 0 0 0 0 0 0 0 0

#Rekjelef 3: _____

GEDAAN: 0 0 0 0 0 0 0 0 0

#Rekjelef 4: _____

GEDAAN: 0 0 0 0 0 0 0 0 0

#Rekjelef 5: _____

GEDAAN: 0 0 0 0 0 0 0 0 0



Leren Durven Lijstje: TIPS

1. Maak een eigen lijstje ipv de mijne te gebruiken en maak er iets moois van.
2. Begin met iets wat je eigenlijk bijna wel durft en eindig met iets dat echt best eng is. Vul in met potlood!
3. Als je iets gedaan hebt kleur je één bolletje in.
4. Gebruik één lijst met je hele gezin/vriendenclub en geef iedereen een andere kleur om de bolletjes in te kleuren.
5. Hou het vooral licht en luchtig. Onderzoek welke dingen minder eng zijn (aan de gekleurde bolletjes te zien), en welke je toch steeds blijft uitstellen. Alles is okee: 'grenzen oprekken, niet opblazen'
6. Als je merkt dat je bepaalde acties steeds niet doet, gum uit en zoek iets dat minder weerstand op roept. No problem!

Houd het licht, houd het luchtig en oordeel niet, maar wees nieuwsgierig naar jezelf!

HAVE FUN!



Zo. En nu durf je dus ALLES

NOT.

Je zult je hele leven enge / spannende / moeilijke dingen moeten doen. Durf je het één, dan komt er wel weer een andere Woeste Beer op je pad. That's life.

Wat je te doen staat is wakker blijven, niet oordelen over jezelf, je fouten beschouwen als 'Okee k*t weer wat geleerd en wacht! Ik ben gewoon menselijk.'

En weet je, JE HOEFT HET NIET ALLEEN TE DOEN!

De laatste durfopdracht is: Vraag iemand die je vertrouwt of je af en toe mag vragen om een steun in de rug of een schop onder je kont. Dat kan een vriend zijn, je vader of moeder, je opa, je tante of de groenteboer. "BAH ECHT NIET!" Nee? Wat voel je in je buik als je er aan denkt dat je iemand moet vragen? Groeipijn? MOOI!

OF vraag mij! Je krijgt altijd een eerste sessie gratis, waarin ik je al heel veel toffe praktische tips en handvaten kan geven om weer verder te kunnen. En als blijkt dat je meer wil, meer kan gebruiken of meer nodig hebt dan zoeken we een passende training of coaching. Bij mij of iemand anders!

Kijk voor meer informatie op <https://sterknaarschool.nl>

Of stuur een mail naar femke@sterknaarschool.nl of doe iets per telefoon (liefst een appje) 06-43714150.

Ik spreek je graag!!

Groetjes, Femke