



## MIEP

Miep staat voor alle kinderen die soms overmand worden door de wereld of angstig zijn.

Kinderen die niet goed voelen wat van hen is en wat van buiten hen. Ze hebben nog geen manier gevonden om dat onderscheid te maken en te kunnen kiezen wat ze binnen laten en waar ze zich op een gezonde manier voor afsluiten. Door met hun aandacht naar hun buik te gaan en hun bubbel te leren voelen, gaan ze meer en meer kunnen kiezen waar ze aandacht aan geven. Zo kunnen ze onrustige gevoelens sneller opmerken en weer rustig maken. Zo raken ze zichzelf minder snel kwijt in de chaos van prikkels of emoties.

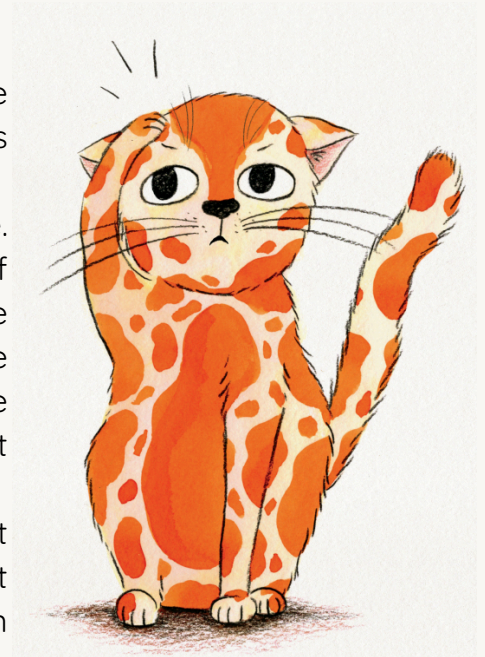


# MOP

Mop staat voor alle kinderen die vaak te horen krijgen: 'Doe eens rustig.' of 'Je moet je beter concentreren.' en Stop eens met dat druk gedoe. Let op!

Dat willen deze kinderen wel, ze weten alleen niet altijd hoe. Als hen gevraagd wordt om te stoppen met wiebelen of bewegen, gaat al hun energie naar het stilzitten en zullen ze niet kunnen focussen op wat er buiten hen gebeurt. Als ze een manier vinden om te bewegen, liefst een ritmische beweging, gaat dat net een regulerend effect hebben. Dit vergroot de focus en de innerlijke rust.

Het uitademen en met de aandacht naar je buik gaan, zorgt ervoor dat het binnenin rustiger wordt en dat ze terug met hun aandacht naar hun lichaam gaan. Rust in je buik is rust in je hoofd en dan pas kan je nadenken.



# BOLLIE



Bollie staat voor alle kinderen met weinig zelfvertrouwen en kinderen die vinden dat alles van de eerste keer moet lukken of perfect moet zijn. Ze krijgen een lastig gevoel als ze niet zeker zijn dat het gaat lukken of het niet is zoals ze het in hun hoofd hebben. Ze leggen de lat te hoog en zien soms zelf de tussenstappen niet.

Ze zeggen tegen zichzelf dat ze het niet kunnen. Door het dan niet te doen hebben ze tenminste gelijk. Als je kan veranderen wat je tegen jezelf zegt, verandert vaak ook de uitkomst. Je hoeft het in het begin zelfs niet helemaal te geloven.

# FERDINAND

Ferdinand staat voor alle kinderen die het moeilijk hebben op school. Bij wie leren niet zo vanzelf gaat als bij de rest. Kinderen die meer tijd nodig hebben voor taken en toetsen waardoor ze zelden tijd hebben om uit te rusten als ze klaar zijn omdat ze telkens laatst zijn. Voor deze kinderen is het belangrijk te weten waar ze goed in zijn en wat de voordelen zijn van hoe hun hersenen werken. Iemand die slim is, is niet iemand die alles alleen doet. Iemand die echt slim is, is iemand die weet wat hij alleen kan, en die weet waar hij hulp bij nodig heeft. Net zoals Slak die op een pootje springt als ze graag ergens snel naartoe wil.

