**het hinkelspel**

Ken je het hinkelspel? Je staat aan het begin van het spel en springt van de 1 naar 2 en dan naar 3 …. en zo verder. Uiteindelijk kom je bij het laatste getal en heb je het gehaald.

Dat spel kun je uitdagender maken door de 1 over te slaan en gelijk naar de 2 of de 3 te springen. Maar gelijk naar het laatste getal springen, dat is wel een hele grote (en waarschijnlijk onmogelijke) uitdaging.

Als je thuis stoepkrijt hebt (en je mag van je ouders op de straat een hinkelspel tekenen), ga het dan maar eens proberen. Je zult merken dat het steeds moeilijker wordt wanneer je stappen over gaat slaan. Daardoor raak je misschien zelfs een beetje gefrustreerd en wordt het spel steeds minder leuk.

Met doelen stellen werkt dit net zo. Als je een doel voor jezelf stelt dat zo groot is, zo ver weg is, dat je er een hele grote (onmogelijke) stap voor moet maken, dan ga je dat doel zo goed als zeker niet halen. Als je iets wilt en het lukt niet, dan heb je er geen plezier meer in. Het zorgt voor frustratie, boosheid en/of verdriet. Je gaat je verzetten tegen dat wat je eigenlijk heel graag wilt. Ineens is het “saai” of “stom” .... Herkenbaar???

Merk je dat een doel eigenlijk veel te groot is, je niet weet waar je moet beginnen en alles wat je probeert mislukt? Teken dan een hinkelspel op papier. Schrijf jouw doel op bij nummer 10. Vervolgens ga je nadenken hoe je in stapjes bij dat doel kunt komen. Als je naar het hinkelspel kijkt, zie je dat je heel makkelijk van het ene getal naar het volgende getal kunt stappen. Je hoeft niet eens te springen.

Zo ga je ook jouw stappen naar het doel maken. Je hoeft na elke stap maar een klein beetje moeite doen om de volgende stap te halen. Bij nummer 1 schrijf je jouw eerste stap op. Bij elk volgend nummer schrijf je een nieuwe stap op die je weer wat dichter bij je doel brengt. Kun je het nog een beetje volgen?? Wacht…. Ik geef je een voorbeeld.

Stel dat je een spreekbeurt moet gaan houden (grote doel), hoe pak je dat dan aan met het hinkelspel? Kijk maar eens op de volgende pagina!

**Spreekbeurt houden voor de spiegel of knuffels**

**Je presentatie afmaken**

**Plaatjes zoeken bij je hoofdstukken**

**De informatie bij het goede hoofdstuk zetten**

**Hoofdstukken maken voor je spreekbeurt**

**Informatie verzamelen over je onderwerp**

**Kiezen waar je spreekbeurt over gaat**

**Spreekbeurt houden voor de klas**

**Spreekbeurt houden voor vrienden**

**Spreekbeurt houden voor je ouder(s)**

2

3

1

10

6

9

8

7

5

4

Zie je dat je met allemaal kleine stappen uiteindelijk heel makkelijk bij je doel komt? Natuurlijk kan het nog steeds zo zijn dat je een spreekbeurt houden nog niet super leuk vindt. Dat je spanning voelt in je lijf, bijvoorbeeld door een beetje buikpijn of zweterige handen. Dat is heel normaal. Bijna iedereen vindt het spannend om voor een groep te staan en iets te moeten vertellen.

Spanning is ook heel gezond, zolang je maar snapt waar het vandaan komt en wat je eraan kunt doen, dan hoef je er helemaal niet zoveel last van te hebben. Sommige mensen zoeken de spanning zelfs heel graag op (parachutespringen, bungeejumpen, .. je kunt vast nog wel wat meer dingen verzinnen die jij nooit zou doen omdat je het veel te spannend vindt.)

Het hinkelspel kun je voor elk doel gebruiken. Bij het ene doel zul je wat minder stappen nodig hebben dan bij het andere doel. Belangrijk is dat je ervoor zorgt dat elke volgende stap goed te halen is.

Dat hoef je niet alleen te doen! Je ziet dat je bij de spreekbeurt in het voorbeeld ook de hulp vraagt van je ouder(s) en je vrienden. De mensen om je heen willen je vaak graag helpen. Maak daar dus gebruik van.

Op de volgende pagina staat het hinkelspel nog een keer, zodat je er zelf mee kunt oefenen. Heb je iets wat je binnenkort gedaan moet hebben en stel je het steeds uit om eraan te beginnen? Is er iets wat je heel graag wilt, maar weet je niet zo goed waar je moet beginnen? Begin bij de eerste stap die jouw een stukje de goede kant op helpt. Daar aangekomen, wat zou je dan kunnen doen waardoor je weer wat verder komt?

Ik ben benieuwd wat je allemaal bedenkt! Wil je het met me delen? Leuk!! Wil je een tip? Dat kan! Vraag maar raak. Je vindt me op Insta (Juf Hoef) en kunt ook mailen (opendeur.coaching@gmail.com)

2

3

1

10

6

9

8

7

5

4