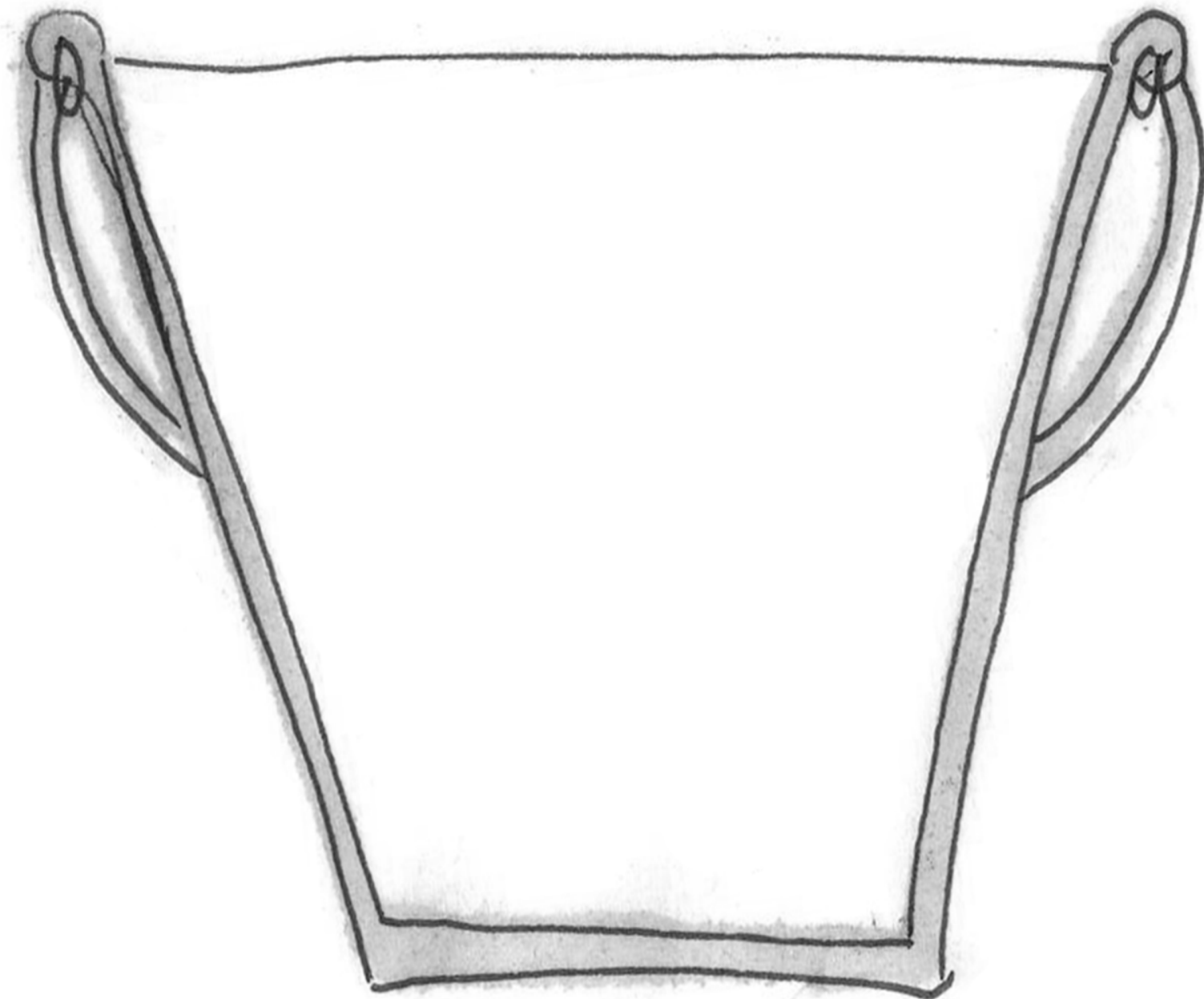


## Werkblad 21 Jezelf belonen (zie paragraaf 5.5.3 van het boek)



Daily reward bucket (© Bruce D. Perry, 2007-2014)

## *Jezelf belonen (zes tot twaalf jaar)*

*Als je zoete, zoute of vette dingen eet, krijg je een fijn gevoel. Dat komt doordat je hersenen een stofje aanmaken dat je een fijn gevoel geeft, een soort beloning. Nu zijn vette, zoute en zoete dingen niet goed voor je lijf. Het is alleen erg moeilijk om ze niet te eten, omdat ze je zo'n fijn gevoel geven. Maar er zijn nog meer dingen die je kunt doen om je hersenen te helpen om dat beloningsstofje aan te maken. Als je die dingen doet, krijg je ook een fijn gevoel. Dat maakt het makkelijker om minder vette, zoute en zoete dingen te eten. Je lichaam heeft elke dag een bepaalde hoeveelheid van die beloningsstofjes nodig. De hele genietemmer moet vol zijn. Je kunt zelf bedenken hoeveel je van de verschillende dingen wilt doen om de genietemmer te vullen.*

*Vul nu de emmer met de dingen die je wilt doen om te genieten. Kies uit:*

- *Vette, zoete en zoute dingen eten*
- *Muziek en ritme*
- *Ontspannen*
- *Leuke dingen doen*
- *Dingen samen met anderen doen*
- *Knuffelen*
- *Goede daden*

*Je mag zelf kiezen hoe groot je elk deel maakt. Houd je bijvoorbeeld meer van muziek dan van goede daden doen, dan maak je het muziekdeel in de emmer groter. Wil je graag meer knuffelen in plaats van te snoepen, dan maak je dat deel groter. Kleur de delen in en maak een plan wanneer en hoe je dat kunt doen.*

## *Jezelf belonen (twaalf tot achttien jaar)*

*Als je zoete, zoute of vette zoete dingen eet, krijg je een fijn gevoel. Dat komt doordat je hersenen een stof aanmaken die je een fijn gevoel geeft, een soort beloning. Nu zijn vette, zoute en zoete dingen niet goed voor je gezondheid. Het is alleen erg moeilijk om ze niet te eten, omdat ze je zo'n fijn gevoel geven. Maar er zijn nog meer dingen die je kunt doen om je hersenen te helpen om die beloningsstof aan te maken. Als je die dingen doet, krijg je hetzelfde beloningsgevoel als wanneer je vette, zoute of zoete dingen eet. Dat maakt het makkelijker om die te laten staan.*

*Je lichaam heeft een bepaalde hoeveelheid van die beloningsstof nodig. De hele genietemmer moet daarom vol zijn. Bedenk nu hoeveel procent van de totale tijd je aan verschillende dingen wilt besteden om de genietemmer gevuld te krijgen.*

*Vul nu de emmer met de dingen die je wilt doen om te genieten. Kies uit:*

- *Vette, zoete en zoute dingen eten*
- *Muziek en ritme*
- *Ontspannen*
- *Leuke dingen doen*
- *Dingen samen met anderen doen*
- *Knuffelen*
- *Goede daden*

*Je mag zelf kiezen hoe groot je elk deel maakt. Houd je bijvoorbeeld meer van muziek dan van goede daden doen, dan maak je de muziekdeel groter. Wil je graag meer knuffelen in plaats van te snoepen, dan maak je dat deel groter. Maak dan een plan wanneer en hoe je die activiteiten kunt gaan doen.*