



Hoe goed **zorg jij** voor anderen?

voor jezelf

Je buurvrouw heeft haar been gebroken en kan alleen maar op een stoel zitten. Wat doe jij?

1. Je vindt het heel zielig. Maar wat kun jij daaraan doen?
2. Je gaat bij je buurvrouw langs om gezellig wat te drinken met haar. Dan zit ze in ieder geval niet alleen!
3. Wanneer je bij je buurvrouw komt, vraag je haar gelijk of de ramen gezeemd moeten worden en of ze nog boodschappen nodig heeft. Voor jou is het een kleine moeite!



Jullie gaan bijna op vakantie en je moeder heeft stress om alles op tijd klaar te krijgen. Wat doe jij?

1. Je gaat op je eigen kamer zitten, dan loop je in ieder geval niet in de weg!

2. Je zorgt ervoor dat je eigen koffers zijn ingepakt. Dat scheelt alweer!
3. Als je je eigen koffers heb ingepakt, neem je je kleine broertje mee naar de speeltuin. Dan kan je moeder rustig verder.

Je moeder is jarig en geeft een groot feest. Wat doe jij?

1. Lekker taart eten!
2. Wanneer je je taartje op hebt, deel je taart en drinken uit aan anderen. Dan kan je moeder ook even blijven zitten.
3. Je staat die dag extra vroeg op om slingers op te hangen en zorgt dat de stoelen en de schoteltjes vast klaar staan. Zodra de gasten komen sta jij klaar om ze drinken en wat lekkers te geven.

In de winkel zie je een man met zijn handen vol boodschappen voor een dichte deur staan. Wat doe jij?

1. Je blijft even staan om te kijken of het goed gaat. Als hij door de deur heen is haal je opgelucht adem en loop je verder.
2. Je loopt erheen en houdt de deur open. Zo is het een stuk gemakkelijker!
3. Je loopt erheen, neemt wat boodschappen over en houdt de deur open. En nu je toch bezig bent loop je gelijk even mee naar de auto om de boodschappen in te laden.

Je hebt deze week een moeilijke repetitie en je vriend zucht dat het hem nooit gaat lukken. Wat doe jij?

1. Jij steekt hem een hart onder de riem en zegt dat het wel gaat lukken!
2. Je zoekt gelijk je aantekeningenschrift op en belooft dat hij het mag lenen.
3. Gewapend met een rol koekjes en een stapel samenvattingen sta jij 's avonds bij je vriend op de stoep. Je blijft net zo lang tot hij het kent!



Uitkomst

De meeste keer 1

Jij ziet het als andere mensen hulp nodig hebben, maar vindt het soms lastig om te weten wat je dan kunt doen. Probeer eens spontaan iets te doen; zet een bakje thee voor je moeder of help je zusje met haar spreekbeurt. Je zult zien dat je je er zelf ook fijner door voelt!

De meeste keer 2

Jij helpt graag andere mensen, samen sta je ten slotte sterker! Kijk ook eens om je heen naar mensen die nog niet door anderen geholpen worden. Misschien is er wel een klasgenoot waar je geen vrienden mee bent, maar die wel je hulp kan gebruiken.

De meeste keer 3

Jij bent een echte superhelper! Als er iemand hulp nodig heeft ben jij de eerste die klaar staat. Let wel op dat je niet té veel doet. Soms mag je ook best aan jezelf denken.