

Ik denk aan mezelf en de ander als ik kies (onder- en middenbouw). Ik kan een weloverwogen keuze maken (bovenbouw).

Ik durf een keuze te maken (onderbouw). Ik herken mijn emoties als ik een moeilijke keuze maak (midden- en bovenbouw).

Ik weet wat ik kan doen als ik het spannend vind (onderbouw). Ik kan mijzelf helpen als ik onzeker ben (midden- en bovenbouw).

KWINK KOELKAST POSTER

SAMEN BESPREKEN

Ik vind het heel makkelijk om een goede keuze te maken.

Ik weet wat ik moet doen als ik me onzeker voel.

Wat ik voel hoeft ik niet aan een ander uit te leggen.

Ik weet wat ik al kan en daar ben ik trots op! (onderbouw). Ik weet hoe gedachten mijn zelfbeeld kunnen beïnvloeden (midden- en bovenbouw).

Ik kan mijn gevoelens uitleggen aan anderen (onderbouw). Ik kan mijn, soms complexe, gevoelens uit aan anderen (midden- en bovenbouw).

KEUZES MAKEN!

Speel samen een spel waarin je oefent om keuzes te maken. Kies steeds twee activiteiten, zoals een spelletje spelen of boek lezen en bespreek samen de voor- en nadelen van elke keuze.

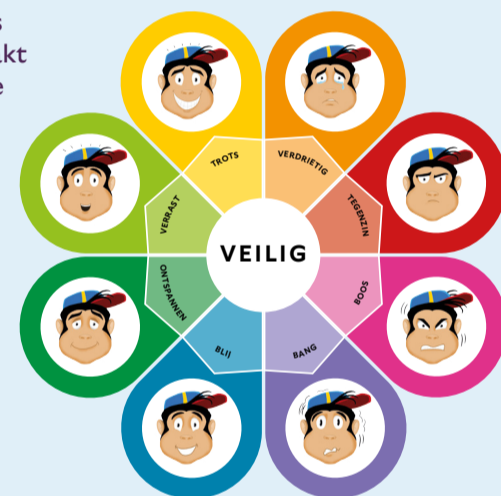
Vraag je steeds af: hoe houd ik rekening met mijzelf en de ander als ik kies?



WAT VOELDE JIJ?

Vraag elkaar naar keuzes die jullie vandaag gemaakt hebben. Hoe voelde je je daarbij?

Kies een emotie van het emotiewiel, teken de emotie op een papertje en schrijf erbij om welke keuze het ging. Deel daarna de antwoorden en emoties met elkaar.



DE VERTROUWENSKAART

Maak samen een 'vertrouwenskaart'. Schrijf of teken op een kaartje wat je kunt doen als je je even onzeker voelt. Denk bijvoorbeeld aan diep ademen of hulp vragen. Hang het kaartje op een plek in huis waar je het goed kunt zien.



MIJN SUCCESMOMENT

POSITIEVE GEDACHTEN



NEGATIEVE GEDACHTEN



GEVOELENS DAGBOEK

Download en print een pagina voor je gevoelsdagboek. Houd bij hoe je je voelt en waarom. Vertel elkaar elke avond hoe de dag was met behulp van het gevoelsdagboek. Blad vol? Download er nog een!

