

Les 1: Ik kan vertellen hoe ik mij voel (onderbouw). Ik kan benoemen wat ik voel en bouw mee aan een veilige groep (midden- en bovenbouw).

Les 2: We helpen elkaar bij het oefenen van onze afspraken (onderbouw). Wij houden elkaar aan onze afspraken (en bouwen verder aan een veilige groep) (midden- en bovenbouw).

Les 3: Ik weet wat ik kan doen om mij rustiger te voelen (onderbouw). Ik herken onrust in mijn hoofd en weet wat ik dan kan doen (midden- en bovenbouw).

SAMEN BESPREKEN

Het is belangrijk dat je altijd vertelt hoe je je voelt, ook als je boos of verdrietig bent.

Rustig worden lukt pas als je eerst even alleen bent.

Les 4: Ik weet wat ik kan doen om goed op te letten (en werken) in de groep (onderbouw). Ik kies voor een goede werkhouding (midden- en bovenbouw).

Les 5: Ik weet hoe ik mijzelf kan helpen om iets te durven (onderbouw). Ik kan mijn zelfvertrouwen versterken (midden- en bovenbouw).

KWINK KOELKAST POSTER

AFSPREKEN KUN JE LEREN

Maak samen een top 3 van thuisafspraken die jullie helpen om het gezellig te houden. Bijvoorbeeld: 'We luisteren naar elkaar aan tafel', 'We helpen met opruimen', of 'We zeggen het als iets niet lukt'. Kies er eentje uit om deze week extra aandacht aan te geven. Bespreek aan het eind van de week: is het gelukt?

THUISAFSPRAKEN

1

2

3

EMOTIEMEMORY

Maak samen kaartjes met verschillende gevoelens: schrijf het woord op het ene kaartje, en teken of beschrijf een situatie op het andere (bijvoorbeeld 'bang' ↔ 'alleen op het podium staan'). Leg de kaartjes omgekeerd neer. Speel memory en bespreek: Herken jij dit gevoel? Wanneer voelde jij je zo?



CHILL!

Kies samen een plek in huis die jullie fijn en rustig vinden. Dit wordt jullie 'rustpunt'. Ga er even zitten en sluit je ogen. Wat hoor je? Wat voel je? Wat helpt jou om rustig te worden als je hoofd vol zit? Bespreek hoe ieder gezinslid zijn rust kan pakken. Tip: gebruik dit rustpunt deze week af en toe bewust.

DAPPERE DOBBELSTEEN!

Speel dit spel met het hele gezin. Pak een dobbelsteen en gooi deze om de beurt. Voer de opdracht uit die bij de getallen op de dobbelsteen hoort.

- 1 Vertel iets wat je spannend vond maar toch deed
- 2 Geef iemand een compliment
- 3 Doe iets wat je nog nooit hebt gedaan (bijv. gek dansje)
- 4 Bedenk een 'helpende gedachte' voor jezelf
- 5 Zeg wat je nodig hebt als je bang bent
- 6 Jij kiest een opdracht voor een ander

CONCENTRATIECHALLENGE

Kies samen een mini-taak die je nú kunt doen (bijv. een puzzel maken, een boek lezen, de schoenen opruimen). Zet op de poster met streepjes wie het lukt om twee, vijf of tien minuten lang geconcentreerd bezig te blijven. Ieder krijgt zijn eigen vakje. Lukt het? Zet een streep. Nieuwe ronde = nieuw streepje. Wie verzamelt deze week de meeste streepjes?



Naam	twee minuten	vijf minuten	tien minuten

Nieuw
voor thuis:
Kwink-
Emotiedagboek

