

Hoe is mijn weerbericht?

Voelen

Naam _____

Datum _____

Op dit moment voel ik me...



Mijn verwachtingen vandaag:

Aan het einde van
de dag wil ik graag
zo naar huis:

Wie of wat kan mij hierbij helpen?

Hoe is mijn weerbericht?

Voelen

Naam _____

Datum _____

Op dit moment voel ik me...



Mijn verwachtingen vandaag:

Aan het einde van
de dag wil ik graag
zo naar huis:

Wie of wat kan mij hierbij helpen?

Hoe is mijn weerbericht?

Voelen

Naam _____

Datum _____

Op dit moment voel ik me...



Mijn verwachtingen vandaag:

Aan het einde van
de dag wil ik graag
zo naar huis:

Wie of wat kan mij hierbij helpen?

Hoe is mijn weerbericht?

Voelen

Naam _____

Datum _____

Op dit moment voel ik me...



Mijn verwachtingen vandaag:

Aan het einde van
de dag wil ik graag
zo naar huis:

Wie of wat kan mij hierbij helpen?



GW

Hoe is mijn weerbericht?

Voelen

Gebruik dit werkblad bij het inchecken 'Hoe is je weerbericht?' aan het begin van de dag. Kinderen leren spelenderwijs hun emoties en gevoelens beter te herkennen, te voelen, te benoemen, te accepteren en vervolgens op een gezonde manier te uiten. Laat ieder eerst zijn eigen 'Hoe is mijn weerbericht?'-blad invullen en bespreek daarna het blad in een tweetal of groepje. Kijk aan het einde van de dag samen terug.

Wat heeft het gevoel en/of emoties beïnvloed en hoe ga je nu naar huis. Heb je nog iets nodig kijkend naar je emotie en gevoelens?

Wist je dat...

Op een gezonde manier uiten betekent je emoties en gevoelens uiten zonder jezelf of de ander pijn te doen, iets kapot te maken, te schelden enzovoort. Gezond uiten van je emoties doe je door bijvoorbeeld even een rustplekje op te zoeken, te rennen, met de bal te gooien, te krassen op papier enzovoort. Emoties en gevoelens mogen er zijn. Belangrijk is dat we een heftige emotie weer tot rust laten komen zodat we ons weer rustig, blij voelen en vooruit kunnen. Emoties hebben we juist nodig om te groeien en te ontwikkelen tot wie we zijn.

Emoties een functie hebben?

- Blij, zon, heeft als functie opladen, energie krijgen en zin hebben om dingen te doen.
- Boos, onweer, heeft als functie grenzen aangeven. Het maakt duidelijk dat je iets niet prettig, niet leuk vindt of iets niet wilt.
- Bedroefd, regen, heeft als functie loslaten om daarna weer verder te kunnen gaan. Het helpt je moeilijke situaties te verwerken en leert je omgaan met tegenslagen, teleurstellingen en gevoelens van verlies.
- Bang, sneeuw, heeft als functie je waarschuwen voor gevaar. Het vertelt je dat je iets spannends vindt of dat iets gevaarlijk is.

TIP: Maak een weekboekje van de verschillende werkbladen zodat een weekoverzicht ontstaat.

