

• Werkboek •



Emoties herkennen & reguleren

Meer inzicht, meer rust,
meer verbinding



Praktische
oefeningen



Inzicht in
emoties



Rust &
regulatie



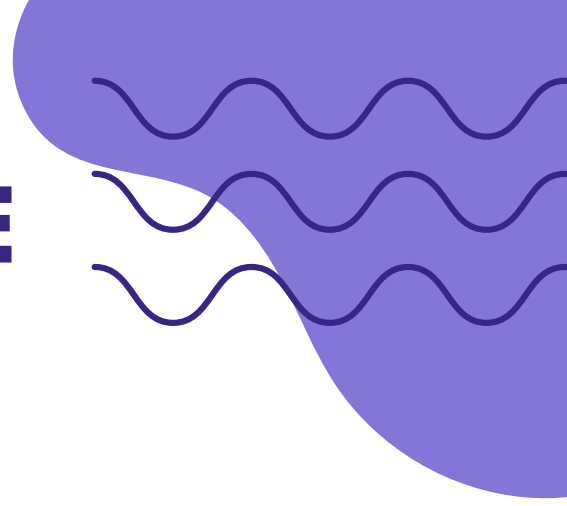
Voor ouder
en kind



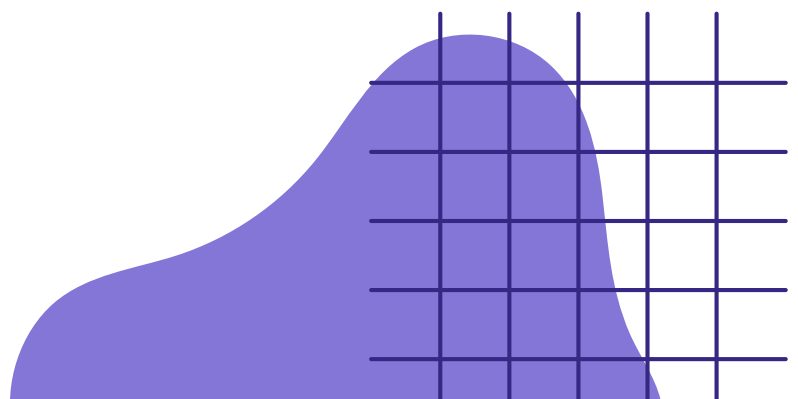
Meer
verbinding



INHOUDSOPGAVE



1. Wat zijn emoties?	5
2. Wat gebeurt er in mijn lichaam?	22
3. Wat denk ik er bij?	33
4. Wat zit er onder mijn gedachte?	43
5. Mijn gedachten maken het groter	52
6. Wat helpt mij om rustig te worden?	64
7. Wanneer wordt boosheid een probleem?	84
8. Problemen oplossen	95
9. Mijn plan	106





VOORWOORD & UITLEG

Als ouder wens je je kind vooral rust vanbinnen. Dat het zich veilig voelt, zichzelf durft te zijn en met vertrouwen de wereld tegemoet gaat.

Toch horen allerlei gevoelens bij het opgroeien. Niet alleen fijne, maar ook boosheid, verdriet, angst of frustratie.

Dat kan ontstaan op school, thuis of in contact met anderen. Voor jou als ouder kan dat soms zoeken zijn: wat heeft mijn kind nu nodig?

Dit werkboek is er niet om emoties weg te nemen of te veranderen. Gevoelens zijn een normaal onderdeel van het leven. Het gaat er niet om dat ze verdwijnen, maar dat je kind leert begrijpen wat er vanbinnen gebeurt.

Je kind ontdekt wat het voelt, hoe emoties ontstaan en wat ze proberen duidelijk te maken. Door daar meer zicht op te krijgen, worden gevoelens vaak minder overweldigend en beter te dragen.

Dit proces gaat stap voor stap. Net als bij andere vaardigheden vraagt het tijd, herhaling en oefening. Soms lijkt het vooruit te gaan, soms even niet, dat hoort erbij.

Jouw rol daarin is vooral om aanwezig te zijn. Door rustig te blijven, te luisteren en ruimte te geven, help je je kind om van binnenuit sterker te worden.

Veel succes!





VOORWOORD & UITLEG

Dit werkboek gaat over jou.
Over wat jij voelt.

Over alles wat er vanbinnen gebeurt.
En over wat jou kan helpen.
Iedereen heeft gevoelens.
Grote mensen ook.

Soms voel je ze een beetje.
Soms ineens heel sterk.
Misschien voel je het in je buik.
Of in je hoofd.
Of ergens anders in je lijf.

In dit werkboek ga je ontdekken
wat jij voelt
en hoe dat voor jou werkt.

Je hoeft niets perfect te doen.
Er zijn geen goede of foute antwoorden.

Je mag tekenen, schrijven
of soms gewoon even stil zijn.
Alles wat jij maakt
of bedenkt is goed.

We gaan samen stap voor stap oefenen.
Op jouw manier
en in jouw tempo.

Laten we beginnen.





MODULE 1: WAT ZIJN EMOTIES?

Voor jou als ouder

In deze eerste module staan we stil bij iets belangrijks: wat zijn emoties eigenlijk? Misschien neemt boosheid veel ruimte bij jullie in huis. Misschien zijn er driftbuien, snelle frustraties of felle reacties. Dat kan intens zijn en soms ook machteloos voelen.

Toch beginnen we niet bij het oplossen van boos gedrag.
We beginnen bij begrijpen.

Je kind leert dat emoties normaal en menselijk zijn.
Dat boosheid geen fout is, maar een signaal.

En dat er onder boosheid vaak andere gevoelens zitten.
We nemen hier rustig de tijd voor.
Want begrijpen is de basis van verandering.

Wat leert je kind in deze module?

In deze eerste module leert je kind dat emoties normaal en menselijk zijn.
Boosheid is geen "fout" gedrag, maar een gevoel dat iets probeert te vertellen.

Je kind ontdekt dat:

- gevoelens signalen zijn
- boosheid vaak het topje van de ijsberg is
- er onder boosheid andere gevoelens kunnen zitten, zoals verdriet, angst of teleurstelling
- emoties mogen bestaan, ook als ze groot zijn

Deze module draait niet om oplossen of corrigeren.
Het gaat om begrijpen.



Hoe benader je je kind in deze module?

Deze module vraagt om rust en nieuwsgierigheid.

Probeer niet:

- gedrag meteen te corrigeren of uitleg te geven tijdens een boos moment
- te zeggen: "Het valt wel mee" of emoties kleiner te maken of weg te praten
- te snel naar oplossingen te gaan

Wanneer een kind boos is, staat het brein in de alarmstand. Leren gebeurt dan niet.



Wat wél helpt:

- benoemen wat je ziet: *"Je bent echt boos he?"*
- erkenning geven zonder oordeel *"je baalt dat je niet meer mag gamen he?"*
- samen rustig kijken naar wat eronder kan zitten
- het onderwerp bespreken op een kalm moment
- je kind laten merken: gevoelens zijn veilig bij mij

Je rol in deze module is niet om iets te fixen. Je rol is om veiligheid te bieden.

Belangrijk om te weten

Emotieregulatie is een ontwikkelingsproces. Kinderen leren dit stap voor stap, door herhaling en co-regulatie (zelf rustig en kalm blijven).

Dat betekent:

- Terugval hoort erbij en inzicht groeit langzaam.
- Grote emoties betekenen niet dat het niet werkt
- Jouw kalmte is het belangrijkste hulpmiddel



Soms lijkt boosheid "ineens" te komen. Maar meestal zijn er vooraf signalen, die je kind nog moet leren herkennen. Dat kost tijd.

Tot slot

In deze eerste module leggen jullie samen de basis: Boosheid is geen probleem, maar informatie. Door eerst te begrijpen wat emoties zijn, ontstaat een stevig fundament voor alles wat daarna komt. Blijf mild, voor je kind én voor jezelf.



LATEN WE BEGINNEN!

Iedereen heeft gevoelens.

Soms voel je je blij en vrolijk.

Soms voel je je verdrietig.

Soms voel je je bang.

En soms voel je je boos.

Gevoelens horen bij mensen.

Ze komen en gaan. Net als het wolken die voorbij drijven.

Soms is het zonnig van binnen.

Soms waait er een storm.

Misschien heb je weleens gemerkt dat je ineens heel boos wordt.

Of dat je boos lijkt, maar eigenlijk iets anders voelt.

In dit hoofdstuk gaan we ontdekken:

Wat zijn gevoelens eigenlijk?

Waarom voelen we ze?

En wat probeert een gevoel ons te vertellen?

Gevoelens zijn niet goed of fout.

Ze zijn er gewoon.

En het is oké om ze te hebben.



WELKE GEVOELENS KEN JIJ?

Er zijn veel verschillende gevoelens.
Sommige voel je vaak.
Andere misschien minder.



Iedereen voelt gevoelens.
Maar niet iedereen laat ze op dezelfde manier zien.

Sommige kinderen worden stil.
Andere kinderen gaan juist praten of bewegen.
Dat is allemaal normaal.

Kijk eerst eens welke gevoelens jij al kent.





Gevoelenslijst

Kruis de vakjes met gevoelens aan die jij al kent.
Zet een *sterretje bij gevoelens die je vaak voelt.

Ik voel me vandaag



.....



Blij



Enthousiast



Bang



Verdrietig



Teleurgesteld



Boos



Somber



Verveeld



Trots



Bezorgd



Zenuwachtig



Uitgeput



Mijn gevoelsgrafiek



kalm

rustig

ontspannen

gelukkig

tevreden



verdrietig

somber

pijn voelen

teneergeslagen

niet fijn



vrolijk

blij

enthousiast

energie

verheugd



verward

onzeker

twijfelachtig

aarzelend

in de war



boos

teleurgesteld

woest

chagrijnig

geïrriteerd



bang

zenuwachtig

bezorgd

gespannen

angstig



Op de aankomende bladzijden zie je 4 belangrijke gevoelens:
blij, boos, bang en verdrietig.

Kijk eens wat jij herkent. Je mag meerdere dingen aankruisen.

Blij

Blij zijn kan er zo uitzien:



Lachen



Rustig glimlachen



Grapjes maken



Springen



Iemand helpen



Trots iets laten zien



Zingen



Knuffelen



Dansen



Veel praten

Zo laat ik blij zien:



Als ik blij ben, dan





Boos

Boos zijn kan er zo uitzien:



Schreeuwen



Stil worden



Met deuren slaan



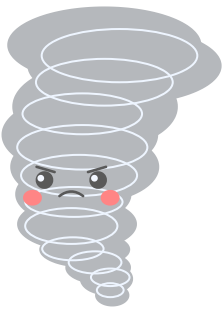
Spullen hard neerleggen



Nare dingen zeggen



Hard ademen



Huilen



Stampen



Mopperen



Weglopen

Zo laat ik boos zien:

Teken jezelf als je boos bent:

Als ik boos ben, dan

Four horizontal lines for drawing.





Verdrietig

Verdrietig zijn kan er zo uitzien:



Boos reageren



Naar beneden kijken



Alleen willen zijn



Iemand zoeken om te knuffelen



Minder praten



Niet willen spelen



Zuchten



Stil zijn



Huilen



Terugtrekken

Zo laat ik verdriet zien:

Teken jezelf als je verdrietig bent:

Als ik verdrietig ben, dan

Four horizontal lines for drawing.





Bang

Bang zijn kan er zo uitzien:



Vastklampen aan iemand



Buikpijn krijgen



Veel vragen stellen



Boos reageren



Niet durven praten



Sneller ademen



Verstoppn



Wegrennen



Trillen



Hulp zoeken



Zo laat ik bang zien:

Teken jezelf als je bang bent:

Als ik bang ben, dan

Four horizontal lines for drawing.





WANNEER VOEL IK DIT GEVOEL?

Gevoelens komen niet zomaar.
Ze gebeuren vaak ergens bij.
Kijk eens wanneer jij dit gevoel krijgt.

Blij voel ik me als...

- Iemand lief doet
- Ik iets goed kan
- Ik buiten speel
- Iets lukt
- Iets anders _____



Boos voel ik me als...

- Iets niet eerlijk is
- Iemand niet luistert
- Iets niet lukt
- Iemand iets afpakt
- Iets anders _____



Verdrietig voel ik me als...

- Iemand gemeen doet
- Ik iets kwijt raak
- Ik ruzie heb
- Ik alleen ben
- Iets anders _____



Bang voel ik me als...

- Het donker is
- Iets nieuw is
- Iemand boos kijkt
- Ik iets moet doen
- Iets anders _____





HOE GROOT IS MIJN GEVOEL?

Gevoelens blijven niet altijd hetzelfde.

Soms is een gevoel klein.
Dan merk je het een beetje.

Soms wordt een gevoel groter.
Dan voel je het sterker in je lichaam.

En soms voelt een gevoel zó groot,
dat het lijkt alsof het alles overneemt.

Dat is niet raar.
Gevoelens kunnen groeien.

Maar ze kunnen ook weer kleiner worden.

Op de volgende pagina zie je een thermometer.
Net als bij de temperatuur kun je kijken:
hoe groot is mijn gevoel vandaag?

Bekijk deze thermometer eens rustig.

Kruis aan hoe jij je vandaag voelt.
Denk daarna eens na: wanneer wordt jouw gevoel
groter?

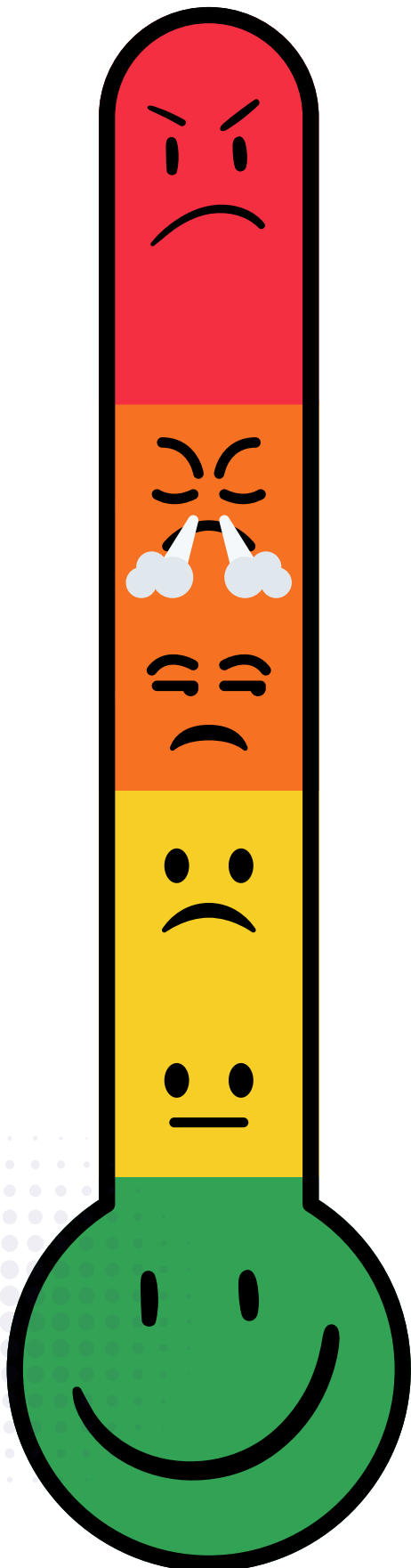
Op een later moment ga je deze thermometer voor jezelf
invullen.





Gevoelsthermometer

Voorbeeld: hoe voel je je vandaag?



Ik ben woedend. Ik heb zin om te schreeuwen. Ik moet even alleen zijn om tot rust te komen, voordat ik kan praten.

Ik ben erg boos en alles irriteert me. Ik wil nu met niemand praten.

Ik ben overstuur en heb zin om boos te worden, maar ik probeer kalm te blijven.

Ik ben verdrietig en een beetje somber en heb zin om te huilen. Ik heb iemand nodig die me troost.

Het gaat goed met me. Ik voel soms een beetje spanning of kleine irritatie, maar ik probeer kalm te blijven.

Ik voel me blij en tevreden. Ik voel me rustig en ik voel me ontspannen.



WAT MENSEN ZIEN? WAT NIET?

Soms lijkt het alsof boosheid ineens komt.
Alsof je zomaar ontploft.
Of alsof je ineens heel boos bent.



Maar boosheid begint meestal niet zomaar.

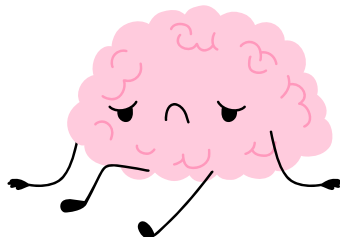
Wat mensen zien aan de buitenkant, is vaak alleen het topje.

Net als bij een ijsberg zie je maar een klein stukje boven water.
Of net als bij een vulkaan zie je alleen de uitbarsting.

Wat mensen niet altijd zien, is wat er van binnen gebeurt.

Misschien voelde je je eerst:

- verdrietig
- teleurgesteld
- bang
- alleen
- overweldigd
- of onzeker.



Die gevoelens kunnen zich opstapelen.
En als ze te groot worden, kan boosheid eruit komen.

Dat betekent niet dat jij fout bent. Het betekent dat je gevoel groot is geworden.

Kijk eens naar de vulkaan of ijsberg op de volgende pagina.

- Wat zien mensen bij jou als je boos bent?

- Wat weten ze misschien niet wat jij echt voelt?



De ijsberg van woede

DE IJSBERG VAN WOEDE

Boos zijn is een gevoel dat je vaak goed kunt zien. Maar boosheid is soms alleen het topje van de ijsberg.

Onder de ijsberg, dus onder dat boze gevoel, zitten vaak andere gevoelens verstopt. Bijvoorbeeld: verdriet, angst, schaamte of teleurstelling.

HOE WOEDE WERKT

Boosheid kan op veel momenten komen, door verschillende gevoelens.

Soms voel je je boos omdat je ergens verdrietig over bent, of omdat je bang bent.

Soms zijn het zelfs meerdere gevoelens tegelijk.

Er kunnen veel gevoelens onder boosheid zitten.

WOEDE

Verdrietig

Rouw

Schuld

Onzekerheid

Spanning

Schaamte

Frustratie

Eenzaamheid

Pijn

Teleurstelling

Angst

Somber

Overweldigend

Spanning

Hulpeloosheid

Jaloezie



De woede vulkaan





WAT JIJ NU WEET

In deze module heb je geleerd dat:

Iedereen gevoelens heeft.
Iedereen voelt wel eens blij, boos, verdrietig of bang.

Soms is een gevoel klein.
Soms is een gevoel groot.

Gevoelens komen meestal ergens door.
Ze ontstaan niet zomaar.

Wat mensen aan de buitenkant zien,
is niet altijd wat jij van binnen voelt.

Onder boosheid kan ook verdriet,
angst of teleurstelling zitten.

En het belangrijkste:

Gevoelens zijn niet goed of fout.
Ze mogen er zijn.





MODULE 2: WAT GEBEURT ER IN MIJN LICHAAM?

Wat leert je kind in deze module?

In deze module leert je kind dat gevoelens niet alleen in het hoofd zitten, maar ook in het lichaam.

Je kind ontdekt dat:

- het lichaam signalen geeft vóóordat een gevoel heel groot wordt
- boosheid, angst of verdriet vaak lichamelijk te voelen zijn
- spanning zich kan uiten in bijvoorbeeld buikpijn of een snelle ademhaling
- het herkennen van deze signalen helpt om eerder te begrijpen wat er gebeurt.

Dit is een belangrijke stap richting zelfregulatie: eerst herkennen, daarna pas handelen.

Hoe benader je je kind in deze module?

Deze module vraagt om vertragen en samen waarnemen.

Probeer niet:

- het gevoel meteen op te lossen
- te zeggen: “Stel je niet aan” of dat het wel meevalt
- alleen te focussen op gedrag (“Doe normaal.”).

Wat wél helpt:

- nieuwsgierig vragen: “Waar voel je dat in je lichaam?”
- je kind helpen woorden te vinden
- benoemen wat je ziet: “Ik zie dat je schouders gespannen zijn.”
- erkennen dat lichamelijke signalen echt voelen.

Veel kinderen kunnen nog niet precies uitleggen wat ze voelen; het lichaam is vaak hun eerste taal.

Door samen te oefenen in herkennen, leert je kind eerder te signaleren wat er speelt.



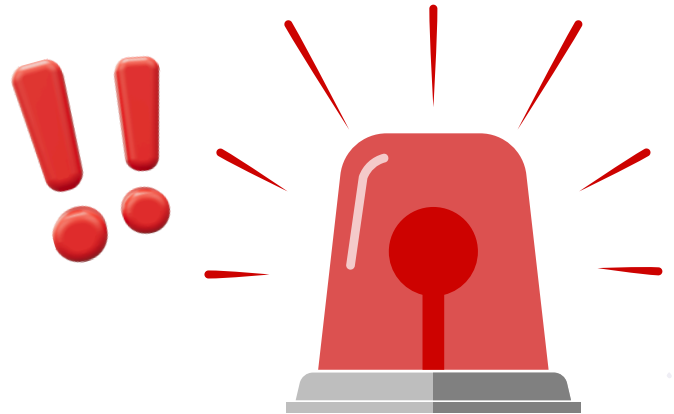
Belangrijk om te weten

Lichamelijke signalen zijn geen aanstellerij. Ze zijn echte reacties van het zenuwstelsel.

Wanneer een kind spanning ervaart, kan het lichaam in de 'alarmstand' gaan.

Dat kan eruit zien als:

- sneller praten
- druk gedrag
- boos reageren
- buikpijn
- zich terugtrekken



Het herkennen van deze signalen is geen doel op zich.
Het is een voorbereiding op reguleren.

Hoe eerder een kind spanning leert herkennen, hoe groter de kans dat het later kan bijsturen.

Tot slot

In deze module leert je kind luisteren naar zijn of haar lichaam.

Dat is geen snelle oplossing. Het is een vaardigheid die groeit door oefening.

Blijf rustig en nieuwsgierig. Je kind leert het van jou.



LATEN WE BEGINNEN!

Heb je weleens gemerkt dat je lichaam iets voelt, voordat je zelf doorhebt wat er aan de hand is?

Misschien gaat je hart sneller kloppen.
Misschien worden je handen warm.
Misschien krijg je buikpijn.
Of voel je spanning in je schouders.

Gevoelens zitten niet alleen in je hoofd.
Je voelt ze ook in je lichaam.

Soms geeft je lichaam al een seintje, voordat een gevoel heel groot wordt.

Als je leert luisteren naar je lichaam, kun je eerder merken wat je voelt.

En als je eerder merkt wat je voelt, kun je ook beter begrijpen wat er gebeurt.

In deze module ga je ontdekken:

Wat voel ik in mijn lichaam?
Hoe weet ik dat een gevoel groter wordt?
En welke signalen geeft mijn lijf mij?

Je hoeft niets goed te doen.
Je gaat gewoon ontdekken.



WAAR VOEL IK MIJN GEVOEL?

Je lichaam geeft vaak al een seintje voordat een gevoel heel groot wordt.

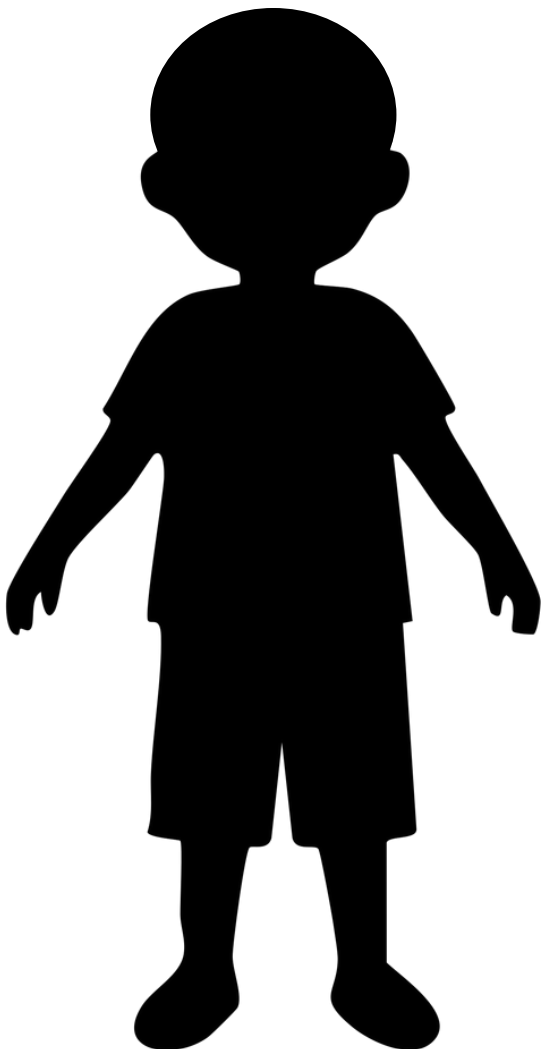
Misschien voel je:

- een snelle hartslag
- een warm gezicht
- een knoop in je buik
- gespannen schouders
- tranen achter je ogen

Je lichaam probeert iets te vertellen. Laten we eens kijken wat jij voelt.

Kleur of omcirkel waar jij een gevoel in je lichaam voelt.

Schrijf erbij welk gevoel het is.



Bijvoorbeeld:

- Ik voel boosheid in mijn handen.
- Ik voel verdriet in mijn borst.
- Ik voel spanning in mijn buik.

Ik voel _____ in mijn _____.

Ik voel _____ in mijn _____.

Ik voel _____ in mijn _____.

Ik voel _____ in mijn _____.

Ik voel _____ in mijn _____.

Ik voel _____ in mijn _____.

Ik voel _____ in mijn _____.



WELKE SIGNALLEN GEEFT MIJN LICHAAM?

Soms lijkt het alsof je ineens boos wordt.
Maar vaak geeft je lichaam al eerder signalen.

Lees de lijst hieronder rustig door.

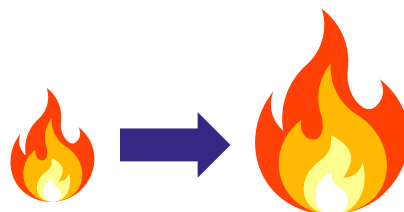
Ik kan niet helder nadenken.	Gejaagd gevoel	Zweten/warm gevoel
Zware of snelle ademhaling	Ik word stil	Misselijkheid
Zin om ergens tegenaan te slaan	Huilen/tranen in mijn ogen	Stem verheffen of schreeuwen
Kloppend gevoel in het hoofd	Met spullen (willen) gooien, mezelf of andere pijn (willen) doen	Ik voel me geïrriteerd/alles irriteert me/ geïrriteerd reageren
Een gebalde vuist of tandenknarsen	Willen ruzie maken	Mijn lichaam trilt
Het zeggen van gemene of onaardige dingen	Ik kan maar niet ophouden met denken over dit probleem.	Het gevoel alsof het lichaam 'uitvalt'.

Omcirkel wat jij bij jezelf herkent.



HOE MERK IK DAT MIJN GEVOEL GROTER WORDT?

Soms begint een gevoel klein.
Misschien merk je het een beetje.



Maar als er meer gebeurt, kan dat gevoel groter worden.

Je lichaam verandert dan ook.

Misschien ga je:

- sneller praten
- harder bewegen
- minder goed luisteren
- of juist stil worden



Probeer de thermometer eens voor jezelf in te vullen.
Kies de thermometer met kleuren of die van 0 tot 10.
Deze staan op de twee pagina's na deze pagina.

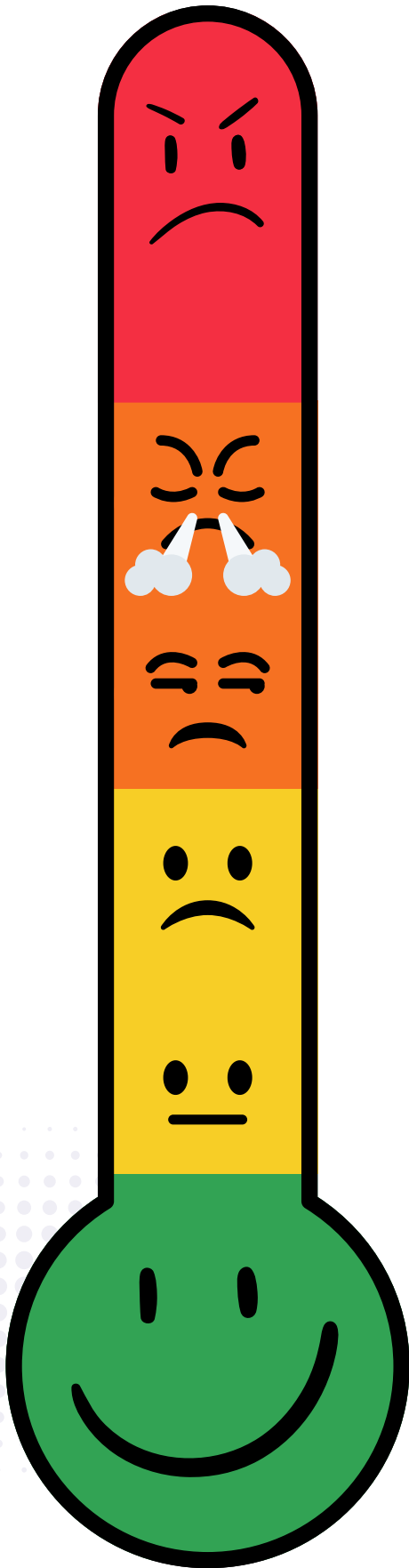
De thermometer helpt om te kijken hoe groot jouw gevoel wordt.





Mijn gevoelsthermometer

Vul het voor jezelf in:
hoe voel jij je bij deze 4 kleuren?





Mijn gevoelsthermometer

Wat voel je in je lijf? Wat denk je dan?
Wat doe je dan? Schrijf dat op bij elk cijfer.

10 _____

9 _____

8 _____

7 _____

6 _____

5 _____

4 _____

3 _____

2 _____

1 _____



WAT GEBEURT ER NET VOÓRDAT MIJN GEVOEL GROOT WORDT?

Soms voelt het alsof een gevoel ineens groot wordt. Maar meestal gebeurt er eerst iets kleins.

Misschien merk je:

- een beetje spanning
- een kleine irritatie
- een gedachte die blijft hangen
- een warm gevoel in je lichaam
- of dat je sneller begint te bewegen



Dat zijn vroege seintjes.

Als je die leert herkennen, kun je eerder begrijpen wat er gebeurt.

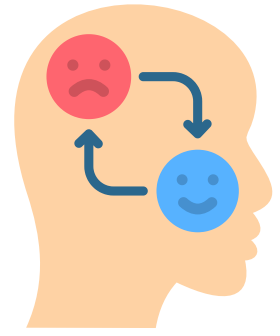
Laten we eens kijken wat jij merkt.

Stap 1 – Wat gebeurt er eerst?

Voordat mijn gevoel groot wordt, merk ik:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Ik word stiller  | <input type="checkbox"/> Ik trek me terug |
| <input type="checkbox"/> Ik begin sneller te praten | <input type="checkbox"/> Ik denk: "Dit is niet eerlijk." |
| <input type="checkbox"/> Mijn hart gaat sneller | <input type="checkbox"/> Ik denk: "Dit lukt me niet." |
| <input type="checkbox"/> Ik ga mopperen  | <input type="checkbox"/> Ik voel spanning in mijn buik |
| <input type="checkbox"/> Ik krijg een warm gezicht | <input type="checkbox"/> Iets anders: _____ |





Stap 2 – Wat gebeurt er daarna?

- Als mijn gevoel groter wordt, dan:

Stap 3 – Wanneer gebeurt dit vaak?

- Dit gebeurt vaak als:





WAT JIJ NU WEET

In deze module heb je ontdekt dat:

Gevoelens niet alleen in je hoofd zitten.
Je voelt ze ook in je lichaam.

Je lichaam geeft seintjes.
Soms al voordat een gevoel groot wordt.

Je hebt gekeken:

Waar voel ik mijn gevoel?
Welke signalen geeft mijn lichaam?
Hoe merk ik dat mijn gevoel groter wordt?

Je hebt geleerd dat een gevoel meestal niet
ineens groot wordt.
Er gebeurt vaak eerst iets kleins.

En het belangrijkste:

Als je leert luisteren naar je lichaam,
kun je eerder begrijpen wat je voelt.





MODULE 3: WAT DENK IK ER BIJ?

Wat leert je kind in deze module?

In deze module leert je kind dat gedachten invloed hebben op gevoelens en gedrag.

Je kind ontdekt dat:

- wat je denkt, invloed heeft op wat je voelt
- één gedachte een gevoel groter kan maken
- gedachten niet altijd feiten zijn
- je soms ook anders naar een situatie kunt kijken

Het doel is niet om gevoelens weg te praten, maar om te begrijpen hoe gedachten meespelen. Dit helpt je kind om meer grip te krijgen op grote emoties.

Hoe benader je je kind in deze module?

Deze module vraagt om nieuwsgierigheid, niet om discussie.

Probeer niet:

- gedachten meteen te corrigeren
- te zeggen: "Dat is niet waar"
- in discussie te gaan over gelijk of ongelijk
- je kind te overtuigen

Gedachten voelen voor kinderen vaak als waarheid.

Wat wél helpt:

- vragen stellen zoals: "Wat dacht je toen?"
- samen onderzoeken: "Zou het ook anders kunnen?"
- erkenning geven aan het gevoel, ook als je de gedachte niet deelt
- ruimte geven om te twijfelen

Het gaat niet om positief denken.

Het gaat om leren kijken.





Belangrijk om te weten

Kinderen denken vaak zwart-wit:

- “Niemand vindt mij leuk.”
- “Ik kan dit niet.”
- “Het gaat altijd mis.”

Dat is normaal in ontwikkeling.

Hun brein zoekt veiligheid en zekerheid.
Soms maakt het situaties groter dan ze zijn.

Door gedachten samen te onderzoeken, leer je je kind flexibiliteit in denken.

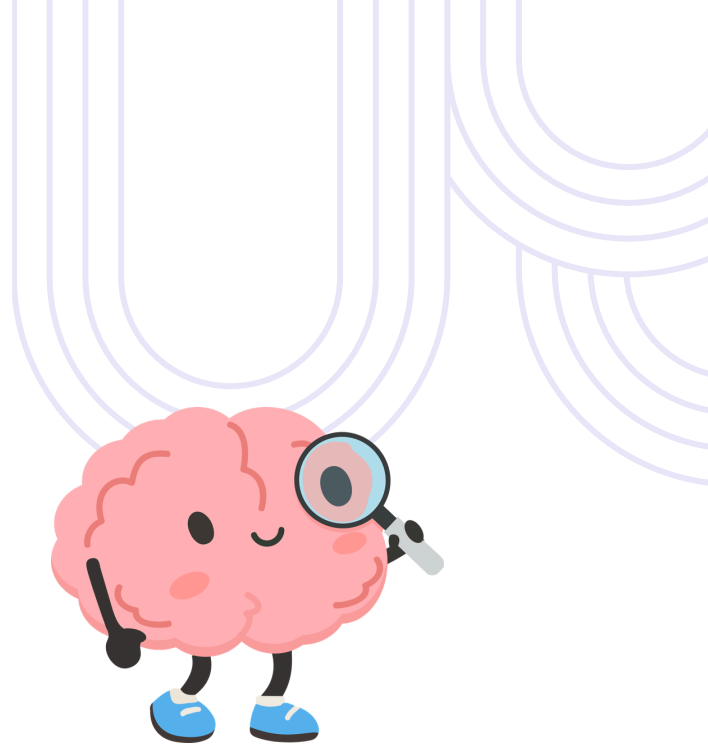
Dat is een belangrijke vaardigheid voor emotionele groei.

Tot slot

In deze module leert je kind dat gedachten invloed hebben.

Niet alles wat je denkt, is automatisch waar.
En soms helpt het om even stil te staan bij wat er in je hoofd gebeurt.

Blijf nieuwsgierig.
Niet om te corrigeren, maar om samen te ontdekken.



LATEN WE BEGINNEN!

Heb je weleens gemerkt dat wat je denkt invloed heeft op hoe je je voelt?

Stel je voor: Je ziet een vriend die niet naar je zwaait.

Je kunt denken: *"Hij negeert mij."*

Dan voel je je misschien boos of verdrietig.

Maar je kunt ook denken:
"Misschien zag hij mij niet."

Dan voel je je misschien minder boos.

Wat je denkt, kan een gevoel groter maken.
Of juist kleiner.

Gedachten gaan snel. Soms zo snel dat je niet eens merkt wat je dacht. Maar je gedachten zijn niet altijd feiten. Soms zijn het ideeën of zorgen in je hoofd.

In deze module ga je ontdekken:
Wat denk ik in moeilijke momenten?
Hoe beïnvloeden mijn gedachten mijn gevoel?
En kan ik soms ook anders kijken?

Je hoeft niets goed te doen.
Je gaat gewoon onderzoeken wat er in je hoofd gebeurt.

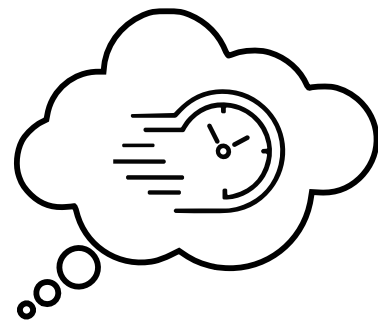


WAT DACHT IK TOEN

Soms gebeurt er iets. En meteen daarna denk je iets.

Dat kan een kleine gedachte zijn.
Of een grote.

Gedachten gaan snel.
Soms merk je ze niet eens.



Laten we eens kijken wat er in jouw hoofd gebeurt.

Stap 1 – Er gebeurde iets...

Denk aan een moment waarop je:



- Boos werd Verdrietig werd Bang werd Je niet fijn voelde

Wat gebeurde er?



Stap 2 – Wat dacht ik toen?

Wat ging er door mijn hoofd?

"Dit is niet eerlijk."



"Ik kan dit niet."



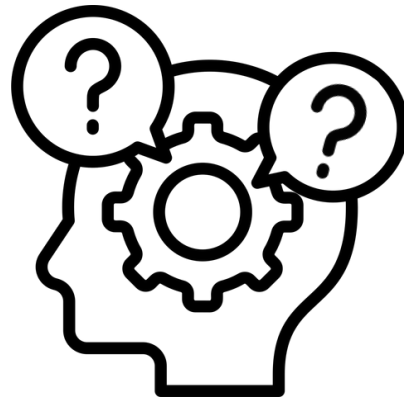
"Ze vinden mij stom."

"Het gaat mis."

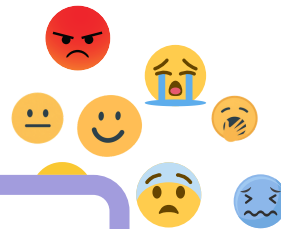


"Niemand luistert."

Iets anders: _____



Stap 3 – Wat voelde ik daarna?



?



WAT GEBEURDE ER IN MIJN HOOFD?



Als er iets gebeurt, denk je meestal iets.

Wat je denkt, kan invloed hebben op wat je voelt.

En wat je voelt, kan invloed hebben op wat je doet.

Laten we het stap voor stap bekijken.

1. **WAT** GEBEURDE ER?



2. **WAT** DACHT IK?



3. **WAT** VOELDE IK?



4. **WAT** DEED IK?





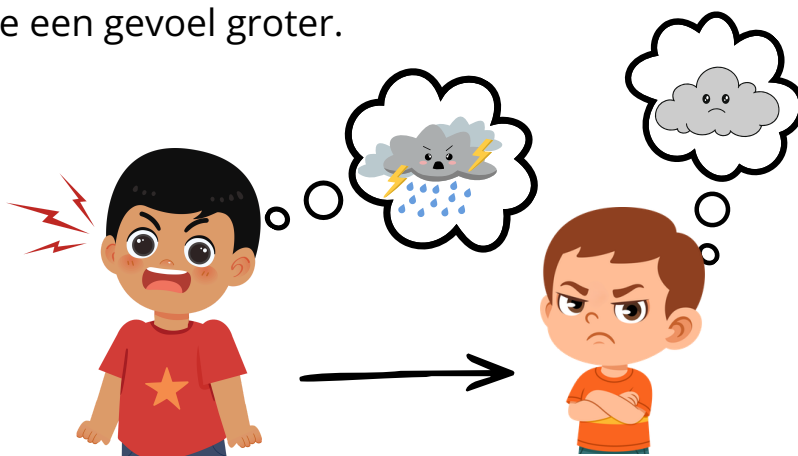
KAN EEN GEDACHTE EEN GEVOEL GROTER MAKEN?

Soms maakt een gedachte een gevoel groter.

Bijvoorbeeld:

“Ik kan dit niet.”
kan je bang maken.

“Iedereen is tegen mij.”
kan je boos maken.



Maar soms kan een andere gedachte een gevoel iets kleiner maken.

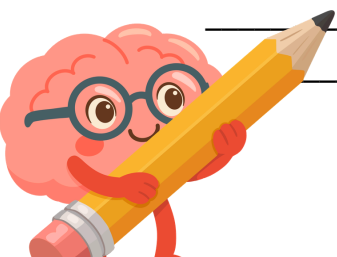
Denk aan hetzelfde moment van de vorige pagina.

- Mijn gedachte was:

- Zou ik ook iets anders kunnen denken?



- Hoe zou ik me dan voelen?





KLOPT MIJN GEDACHTE ALTIJD?

Soms denken we iets en voelt het alsof het helemaal waar is.

Maar een gedachte is niet altijd een feit.

Een feit is iets dat echt is gebeurd.

Een gedachte is iets dat je denkt en dat hoeft niet de waarheid te zijn.

Laten we oefenen met het verschil..

ONDERZOEK JE



GEDACHTE



Stap 1 – Kies één gedachte

- Schrijf een gedachte op die je weleens hebt:

Mijn gedachte:



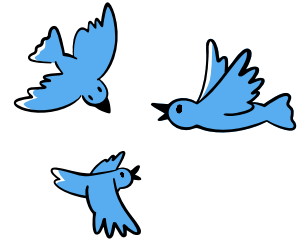
Stap 2 – Is dit een feit?

Ja, dit is echt gebeurd

Nee, dit is wat ik denk

Ik weet het niet zeker





Stap 3 – Hoe weet ik dat?

- Hoe weet ik dat deze gedachte klopt?



Stap 4 – Zou er ook iets anders kunnen zijn?

- Zou er ook een andere uitleg kunnen zijn?





WAT JIJ NU WEET

In deze module heb je ontdekt dat:

Wat je denkt invloed heeft op wat je voelt.
En wat je voelt invloed kan hebben op wat je doet.

Je hebt gezien dat gedachten snel gaan.
Soms merk je ze bijna niet.

Je hebt geleerd dat een gedachte een gevoel groter kan maken.

En dat een gedachte niet altijd een feit of de waarheid is.
Soms is het iets dat je denkt of vreest.

Je mag leren onderzoeken wat er in je hoofd gebeurt.

En het belangrijkste:

Niet alles wat je denkt, is automatisch waar.





MODULE 4: WAT ZIT ER ONDER MIJN GEDACHTE?

Wat leert je kind in deze module?

In deze module leert je kind dat achter een gedachte vaak een gevoel of angst zit.

Een gedachte komt meestal niet zomaar.

Onder gedachten als:

- "Ik kan dit niet."
- "Ze vinden mij stom."
- "Het gaat mis."

zit vaak een onderliggende angst of onzekerheid.

Je kind ontdekt dat:

- gedachten soms een bescherming zijn
- angst zich kan verstoppen achter boosheid
- je gedachten beter begrijpt als je kijkt wat eronder zit
- je niet alles hoeft te geloven wat je denkt.

Dit helpt je kind om milder naar zichzelf te kijken.

Hoe benader je je kind in deze module?

Dit onderdeel vraagt om veiligheid.

Het kan kwetsbaar zijn om te kijken naar wat er onder een gedachte zit.

Probeer niet:

- meteen te zeggen dat de angst onzin is
- te relativiseren met "Dat hoeft toch niet."
- de gedachte te corrigeren
- te snel naar oplossingen te gaan.





Wat wél helpt:

- nieuwsgierig vragen:
- “Waar ben je dan bang voor?”
- doorvragen zonder druk
- ruimte geven aan twijfel
- erkenning geven aan de onderliggende angst

Soms is boosheid de buitenkant.
Angst of onzekerheid is de binnenkant.

Door samen te kijken wat eronder zit, help je je kind om zichzelf beter te begrijpen.

Belangrijk om te weten

Veel kinderen denken in zwart-wit:

- “Als ik een fout maak, ben ik stom.”
- “Als iemand boos kijkt, ben ik niet leuk.”

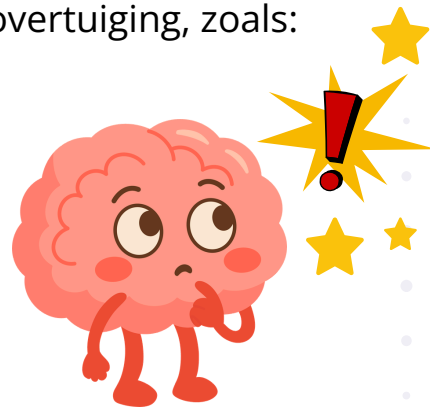
Achter zulke gedachten zit vaak een diepere overtuiging, zoals:

- “Ik wil erbij horen.”
- “Ik wil het goed doen.”
- “Ik wil veilig zijn.”

Dat zijn hele menselijke verlangens.

Door die laag zichtbaar te maken,
verminder je schaamte.

Je kind leert: Mijn gedachte zegt iets over wat ik belangrijk vind.



Tot slot

In deze module gaan jullie samen kijken onder de oppervlakte.

Niet om iets weg te nemen.
Maar om te begrijpen.

Als je begrijpt waar een gedachte vandaan komt,
wordt het vaak zachter.

Blijf rustig, open en mild. Dat is de basis.

LATEN WE BEGINNEN!

Soms denk je iets en voelt het meteen groot.

Bijvoorbeeld: "Ik kan dit niet." of "Ze vinden mij stom."
"Het gaat mis."

Die gedachten kunnen je boos, bang of verdrietig maken.
Maar wist je dat er onder een gedachte vaak nog iets anders zit?

Soms zit er een angst onder.
Of een onzeker gevoel.

Misschien denk je: "Ik kan dit niet."
Maar onder die gedachte zit misschien:
"Ik ben bang dat ik een fout maak."

Of:

"Ik wil dat het goed gaat."

Gedachten zijn soms als laagjes.
Je ziet alleen de bovenkant.

In deze module ga je ontdekken:

Wat zit er onder mijn gedachte?
Waar ben ik eigenlijk bang voor?
Wat maakt mijn gedachte zo groot?

Je hoeft niets goed te doen.
We gaan gewoon rustig kijken wat eronder zit.



WAT ZIT ER ONDER MIJN GEDACHTE?

Soms denk je iets en voelt dat meteen groot.

Maar onder een gedachte zit vaak nog een ander gevoel.

Bijvoorbeeld:

“Ik wil dit niet.”

Daaronder kan zitten:

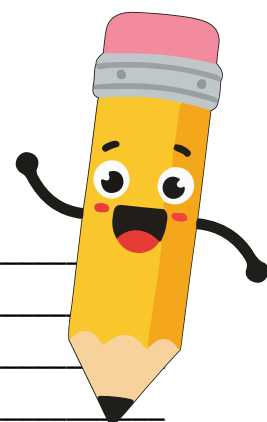
“Ik vind dit spannend.”

Laten we eens kijken wat er onder jouw gedachte zit.

Stap 1 – Schrijf een gedachte op

- Denk aan een moment waarop je je niet fijn voelde.

Mijn gedachte was:



Stap 2 – Wat voelde ik daarbij?

Ik voelde:

- boos
- bang
- verdrietig
- onzeker
- teleurgesteld
- iets anders: _____





Stap 3 – Waar ben ik eigenlijk bang voor?

Misschien ben ik bang dat:

- het niet lukt
- iemand boos wordt
- iemand mij stom vindt
- ik een fout maak
- ik er niet bij hoor
- iets anders: _____

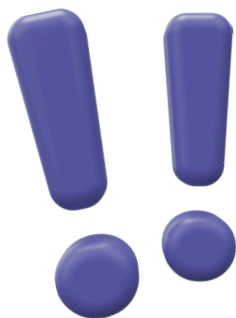


Stap 4 – Wat vind ik belangrijk?

Misschien vind ik het belangrijk dat:



- het eerlijk is
- ik erbij hoor
- het goed gaat
- mensen mij begrijpen
- ik veilig ben
- iets anders: _____





VOORBEELD: ZO KAN HET ERUIT ZIEN

Soms lijkt een gedachte heel duidelijk.

Maar als je beter kijkt,
zit er vaak iets onder.

Kijk eens naar dit voorbeeld.

Wat gebeurde er?

Mijn vriendin praatte deze week niet met mij.

Wat dacht ik?

"Ze is boos op mij."

Wat voelde ik?

Ik voelde me verdrietig.
En ook een beetje boos.

Wat zat er onder mijn gedachte?

Misschien dacht ik eigenlijk:

"Wat als ze mij niet meer leuk vindt?"

Of:

"Wat als ik er niet meer bij hoor?"

Waar ben ik dan bang voor?

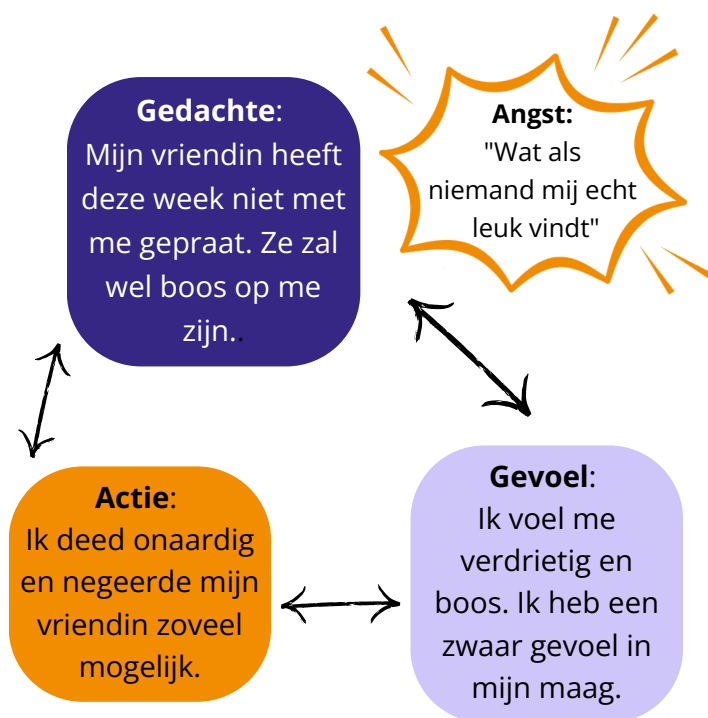
Dat ik alleen kom te staan. Dat iemand mij niet meer aardig vindt.

Zie je wat er gebeurt?

De eerste gedachte was: "Ze is boos op mij."

Maar daaronder zat eigenlijk een angst.

En die angst maakte het gevoel groter.





WAT ZIT ER ONDER MIJN GEDACHTE?

Soms is een gedachte maar het bovenste laagje.

Daaronder kan nog een andere gedachte zitten.

Of een gevoel.

Of een angst.

We gaan rustig kijken wat er onder jouw gedachte zit.

Je hoeft niets goed te doen.

Er is geen fout antwoord.

1

Mijn gedachte:



2

Wat voel ik daarbij?



3

Waar ben ik misschien bang voor?



4

Wat vind ik eigenlijk belangrijk?

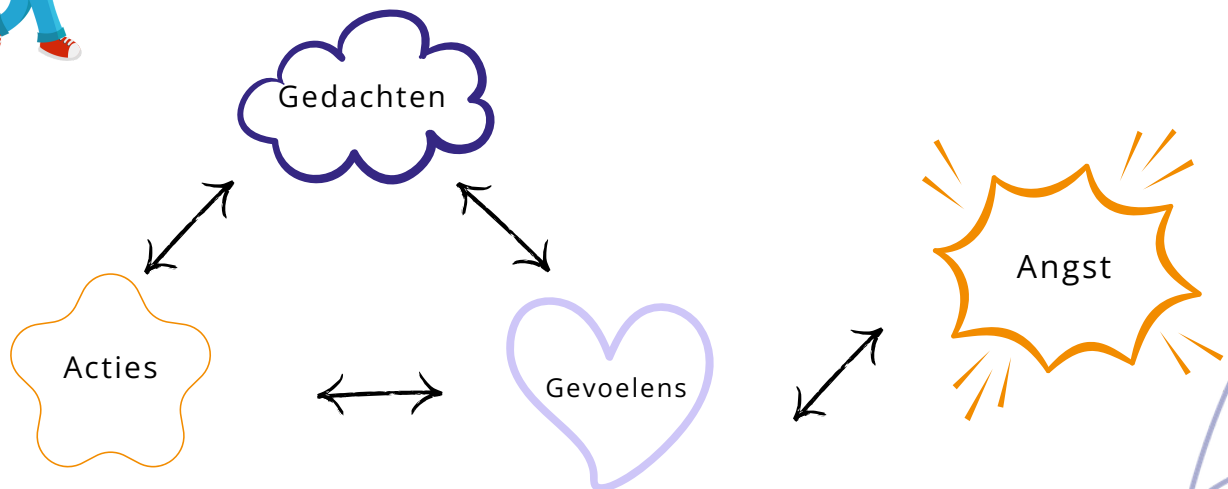




Soms gaat het over:

- erbij willen horen
- iets goed willen doen
- begrepen willen worden
- veilig willen zijn
- eerlijkheid
- liefde
- gezien worden

Je mag iets aankruisen of zelf iets opschrijven.





WAT JIJ NU WEET

In deze module heb je ontdekt dat:

Onder een gedachte vaak nog iets anders zit.

Soms zit er onder een gedachte
een gevoel.

En onder dat gevoel
kan een angst zitten.

Je hebt gezien dat gedachten laagjes hebben.
Wat je als eerste denkt,
is niet altijd het hele verhaal.

Je hebt ontdekt dat achter veel gedachten
iets belangrijks zit.

Misschien wil je erbij horen.
Misschien wil je dat het goed gaat.
Misschien wil je je veilig voelen.

En dat is heel normaal.

Het belangrijkste:

Je gedachte zegt vaak iets over wat jij belangrijk
vindt.

En dat mag er zijn.





MODULE 5: MIJN GEDACHTEN MAKEN HET GROTER (DENKFOUTEN)

Wat leert je kind in deze module?

In deze module leert je kind dat gedachten soms groter kunnen maken wat er gebeurt.

Soms denkt een kind bijvoorbeeld:

- "Het gaat altijd mis."
- "Niemand vindt mij leuk."
- "Ik kan dit echt niet."

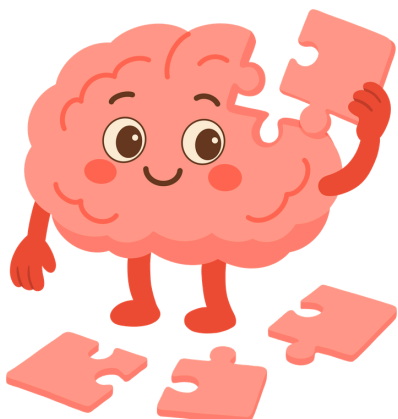


Dit soort gedachten voelen vaak als feiten.
Maar het zijn meestal snelle conclusies van het brein.

Je kind leert dat:

- het brein soms overdrijft om veilig te blijven
- sommige gedachten niet helemaal kloppen
- je op verschillende manieren naar dezelfde situatie kunt kijken
- een andere gedachte een ander gevoel kan geven

Het doel is niet om positief te denken.
Het doel is om flexibeler te leren denken.





Hoe benader je je kind in deze module?

Dit is geen correctiemodule. Het gaat niet om “goed” of “fout” denken.

Probeer niet:

- te zeggen: “Dat is niet waar” of het gevoel te ontkennen.
- je kind te overtuigen
- meteen met tegenargumenten te komen

Een gedachte voelt voor een kind vaak écht.

Wat wél helpt:

- nieuwsgierig onderzoeken:
“Is dat altijd zo?”
- samen alternatieven bedenken
- ruimte geven aan twijfel
- erkenning geven aan het gevoel achter de gedachte



Het gaat om openen, niet om corrigeren.

Belangrijk om te weten

Kinderen (en volwassenen) hebben allemaal denkfouten. Dat is normaal. Het brein is gemaakt om snel te reageren. En soms maakt het situaties groter om gevaar te voorkomen.

Voorbeelden van veelvoorkomende denkpatronen:

- Alles-of-niets denken
- Gedachten lezen
- Het ergste verwachten
- Alleen het negatieve zien

Door deze patronen te herkennen, ontstaat er ruimte. Ruimte geeft rust.

Tot slot

In deze module leert je kind:

Mijn hoofd kan het soms groter maken. En ik kan leren om anders te kijken. Dat is geen snelle oplossing. Maar het is een krachtige vaardigheid voor later. Blijf mild. Je kind leert stap voor stap.

LATEN WE BEGINNEN!

Soms gebeurt er iets kleins.
Maar in je hoofd wordt het groter.

Misschien denk je:

"Het gaat altijd mis."
"Niemand vindt mij leuk."
"Ik kan dit echt niet."

Op dat moment voelt dat helemaal waar.

Maar wist je dat je hoofd soms een verhaal maakt
dat groter is dan wat er echt gebeurt?
Je hoofd wil je beschermen.
Daarom denkt het soms snel.

Soms denkt het: "Pas op!", "Dit gaat fout!", "Dit is niet goed!"

Dat is niet raar.
Iedereen heeft dat.

In deze module ga je ontdekken:

Hoe maakt mijn hoofd dingen groter?
Welke gedachten herken ik bij mezelf?
En kan ik soms ook anders kijken?

Je hoeft niet perfect te denken.
Je gaat alleen leren herkennen wat je hoofd doet.



MAAKT MIJN HOOFD HET GROTER?

Soms gebeurt er iets kleins.
Maar in je hoofd wordt het groot.

Je hoofd kan denken:

- “Dit gaat helemaal mis.”
- “Dit lukt nooit.”
- “Het is altijd zo.”

Dat voelt echt.
Maar soms maakt je hoofd het groter dan nodig is.

Kijk eens wat jij herkent.



Wanneer gebeurt dit bij mij?

Kruis aan wat jij weleens denkt:

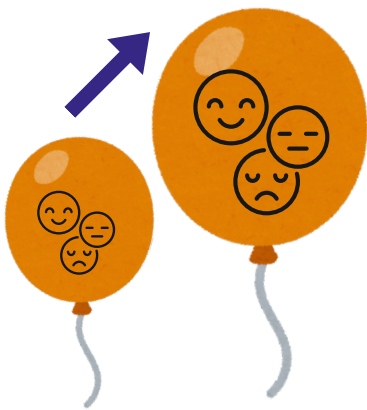
- “Het gaat altijd mis.”
- “Ik kan dit echt niet.”
- “Iedereen kijkt naar mij.”
- “Ik doe alles verkeerd.”
- “Het is altijd mijn schuld.”

- “Niemand vindt mij leuk.”
- “Het wordt nooit beter.”
- “Ze zijn vast boos op mij.”
- “Dit wordt een ramp.”
- iets anders: _____

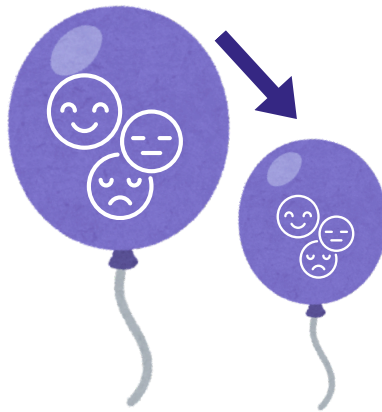
Hoe voel ik me als ik dit denk?



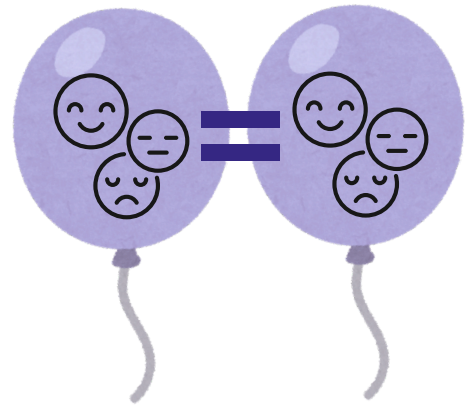
Wordt mijn gevoel dan groter of kleiner?



Groter



Kleiner



Het blijft hetzelfde

- Denk je dat dit altijd waar is?
Of zou het soms anders kunnen zijn?



WAT ZIJN DENKFOUTEN?

Je hoofd wil je beschermen.

Daarom denkt het soms snel.

Soms maakt je hoofd een foutje.

Dat noemen we een denkfout.

Dat betekent niet dat jij fout bent.

Het betekent alleen dat je hoofd iets groter maakt of iets invult zonder het zeker te weten.

Iedereen heeft denkfouten.

Grote mensen ook.

Je kunt leren ze te herkennen.

Wat voor denkfouten zijn er?

Hieronder zie je een paar die veel kinderen herkennen.

Alles-of-niets denken

- "Ik kan dit niet."
- "Het lukt nooit."
- "Het is altijd zo."

Alsof er geen midden is.

Gedachten lezen

- "Ze vinden mij stom."
- "Hij is boos op mij."

Je denkt te weten wat iemand anders denkt.





Het ergste verwachten

- "Dit wordt een ramp."
- "Het gaat helemaal mis."

Je hoofd denkt meteen aan het slechtste.

Alleen het negatieve zien

- "Ik deed alles fout."

Terwijl er ook dingen goed gingen.

De lat te hoog leggen

- "Ik mag geen fouten maken"

De gedachte dat je in alles wat je doet perfect moet zijn.



Wat herken jij bij jezelf?



- Ik denk vaak in "altijd" of "nooit".



- Ik denk vaak dat anderen iets negatiefs over mij denken.
- Ik verwacht snel dat het misgaat.



- Ik zie sneller wat fout ging dan wat goed ging.
- Ik mag geen fouten maken
- Iets anders _____



Wanneer gebeurt dat vaak?

- Dat gebeurt meestal als:

Wat voel ik dan?

- Als ik zo denk, voel ik me:

- Helpt deze gedachte mij? Of maakt hij mijn gevoel groter?





KAN IK OOK ANDERS KIJKEN?

Soms maakt een gedachte je gevoel groter.

Maar soms kun je ook anders kijken.

Dat betekent niet dat je gevoel weg moet.
Het betekent dat je ruimte maakt in je hoofd.

Laten we oefenen.

Stap 1 – De situatie

- Wat gebeurde er?



Stap 2 – Mijn eerste gedachte

- Wat dacht ik eerst?





Stap 3 – Hoe voelde ik me?



Stap 4 – Kan ik ook iets anders denken?

- Misschien kan ik ook denken:



Stap 5 – Hoe zou ik me dan voelen?

- Welke gedachte helpt mij meer?





Gedachten, gevoelens en acties

Voorbeeld

Alle mensen hebben gedachten. Maar dat betekent niet dat elke gedachte ook echt waar is. Soms denken we dingen die we niet zeker weten. Bijvoorbeeld: *“Ze is vast boos op mij.”* Maar dat is eigenlijk een gokje. Iets wat je denkt, maar niet weet.

Je kunt oefenen met het bedenken van een andere gedachte. Een gedachte die misschien óók waar kan zijn, maar je een fijner gevoel geeft. En als je je fijner voelt, reageer je vaak ook rustiger of vriendelijker.

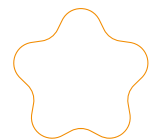
Hieronder zie je een voorbeeld: de situatie blijft hetzelfde, maar je denkt er op een andere manier over. En daardoor voel je je anders. En doe je misschien ook iets anders.



Misschien is mijn vriendin overstuur over iets dat niets met mij te maken heeft en heeft ze gewoon even wat tijd voor zichzelf nodig.



Ik maak me zorgen om mijn vriendin, maar ik weet dat ik niets verkeerd heb gedaan.



Ik vraag mijn vriendin hoe het met haar gaat en of ik iets voor haar kan doen als ze het moeilijk heeft.



WAT JIJ NU WEET

In deze module heb je ontdekt dat:

Je hoofd soms dingen groter kan maken.

Soms denk je in “altijd” of “nooit”.
Soms denk je te weten wat anderen denken.
Soms verwacht je meteen dat het misgaat.

Dat noemen we denkfouten.

Iedereen heeft ze.
Grote mensen ook.

Je hebt geleerd dat een gedachte niet altijd een
feit is.

En dat je soms ook anders kunt kijken.

Een andere gedachte kan een ander gevoel
geven.

En het belangrijkste:

Je hoeft niet perfect te denken.
Je mag leren herkennen wat je hoofd doet.





MODULE 6: WAT HELPT MIJ OM RUSTIG TE WORDEN?

Wat leert je kind in deze module?

In deze module leert je kind wat kan helpen wanneer een gevoel groot wordt.

Na het herkennen van:

- emoties
- lichaamssignalen
- gedachten
- denkfouten

is het nu tijd voor praktische vaardigheden.

Je kind leert dat:

- gevoelens mogen bestaan
- maar dat je niet hoeft te ontploffen
- er manieren zijn om spanning te laten zakken
- rust iets is wat je kunt oefenen.

Het gaat niet om onderdrukken.

Het gaat om reguleren.



Hoe benader je je kind in deze module?

Reguleren leer je niet in het heetst van de strijd.

Probeer niet:

- een ademhalingsoefening te starten tijdens een ontploffing
- te zeggen: "Gebruik je techniek!"
- teleurgesteld te raken als het niet lukt
- het als een trucje te gebruiken om gedrag te stoppen.



Wat wél helpt:

- oefenen op rustige momenten
- samen meedoen
- klein beginnen
- succes vieren
- herhalen, herhalen, herhalen

Co-regulatie komt vóór zelfregulatie.

Jouw kalmte blijft het belangrijkste hulpmiddel.

Belangrijk om te weten

Wanneer een gevoel groot is, staat het brein in alarmstand.

In die stand kan een kind niet logisch nadenken.

Regulatie begint bij het lichaam:

- ademhaling
- beweging
- pauze
- zintuigen

Pas daarna komt denken.

Daarom is deze module lichamelijk en praktisch.



Tot slot

In deze module leert je kind dat:

Een groot gevoel niet het einde is.
En dat er manieren zijn om weer rust te vinden.

Dit vraagt oefening.
Geen perfectie.

Blijf mild, ook als het niet meteen lukt.



LATEN WE BEGINNEN!

Soms wordt een gevoel groot.

Misschien voel je je zo boos
dat je wilt schreeuwen.

Of zo verdrietig dat je wilt huilen.

Of zo bang
dat je hart snel klopt.

Dat is niet raar.
Gevoelens kunnen groot worden.

Maar weet je wat fijn is?

Je kunt leren hoe je jezelf weer rustiger maakt.

Dat betekent niet dat je gevoel weg moet.
Het betekent dat je je lichaam en je hoofd kunt helpen
om weer een beetje rustiger te worden.

In deze module ga je ontdekken:

Wat helpt mij als mijn gevoel groot wordt?
Wat kan ik doen om weer kalmer te worden?
Welke manieren passen bij mij?

Je hoeft niet alles te gebruiken.
Je mag ontdekken wat voor jou werkt.



WAT KAN MIJ HELPEN ALS HET GEVOEL TE GROOT WORDT

Soms wordt een gevoel groot.

Dan kan het helpen
om iets te doen
waardoor je lichaam en je hoofd rustiger worden.

Niet alles helpt voor iedereen.
Je mag ontdekken wat bij jou past.

Hieronder zie je verschillende manieren.

1. Mijn lichaam helpen

- Rustig ademhalen
- Even mijn schouders bewegen
- Tellen tot 10
- In een stressbal knijpen
- Even stil zitten
- Buiten bewegen



2. Even pauze nemen

- Even weglopen
- Naar mijn rustplek gaan
- Alleen zijn
- Iets rustigs doen
- Water drinken





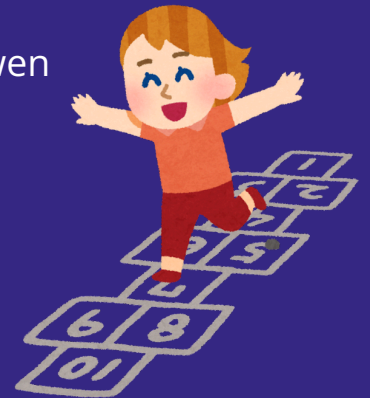
3. Iets tegen mezelf zeggen

- "Dit gevoel gaat weer over."
- "Ik mag boos zijn."
- "Ik kan dit stap voor stap."
- "Het hoeft niet perfect."
- Iets anders: _____



4. Iets anders doen

- Tekenen
- Muziek luisteren
- Een spelletje doen
- Buiten spelen
- Iets bouwen



5. Met iemand praten

- Mama of papa
- Juf of meester
- Een vriend(in)
- Iemand die ik vertrouw



- Wat helpt mij het meest?

- Wat wil ik vaker proberen?



RUST IN MIJN LICHAAM

Mijn adem helpt mij rustig te worden

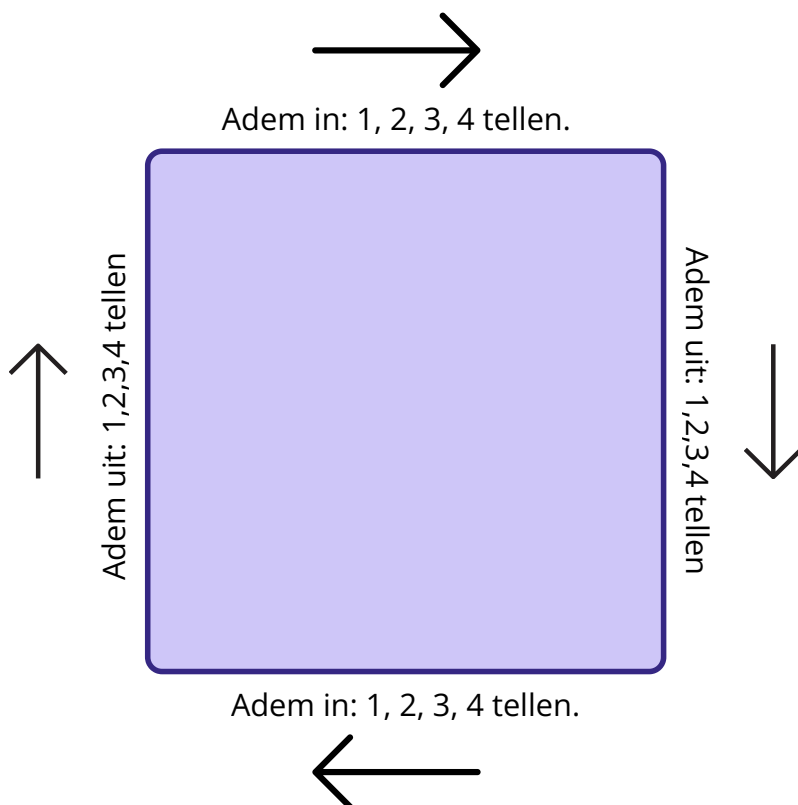
Als je gevoel groot wordt, gaat je adem vaak sneller.

Je lichaam denkt dat er gevaar is.

Maar als jij je adem rustiger maakt, kan je lichaam ook rustiger worden.

We gaan oefenen.

Doos-ademhaling



- Adem in tot en met 4 tellen, terwijl je één kant van het vakje volgt.
- Adem vervolgens 4 seconden uit.
- Adem nogmaals 4 seconden in.
- En uit voor 4 terwijl de laatste zijde van het vakje werd afgebakend.



Hoe voelde dit?

- Fijn
- Moeilijk
- Grappig
- Rustiger
- Geen verschil

Schouderrol-ademhaling



Als je je boos of gespannen voelt, kun je...

- Adem diep in door je neus en ontspan je lichaam.
- Trek nu je schouders op tot aan je oren terwijl je inademt, tot drie tellen lang.
- Adem uit door je mond en rol je schouders naar beneden en naar achteren, terwijl je tot vier tellen uitademt.
- Herhaal de schouderrollen langzaam en in een vloeiende beweging, terwijl je in- en uitademt.

- Waar voelde ik spanning?

- Voelde mijn lichaam daarna anders?



Adem met mijn hand



Als je je boos of gespannen voelt, kun je...

- Ga rustig zitten met een rechte rug.
- Doe één hand open, als een “vijf”.
- Met je andere hand wijs je met je vinger langzaam langs je vingers.
- Begin bij je duim:
- Trek je vinger omhoog langs je duim en tel: 1, 2, 3.
- Ga dan omlaag langs de andere kant van je duim en tel weer: 1, 2, 3.
- Doe dit ook bij je andere vingers, tot je alle vijf vingers gehad hebt.

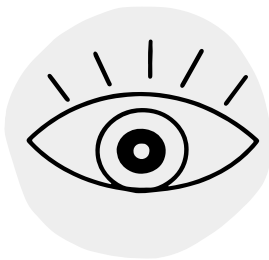
- Wanneer zou dit mij kunnen helpen?



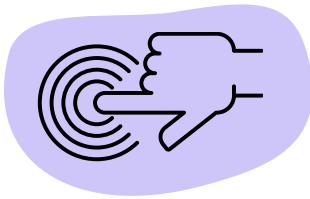
Mijn zintuigen helpen

Kijk, luister, voel

Als je hoofd druk is,
kun je kijken naar wat er om je heen is..



5 dingen die je ziet.



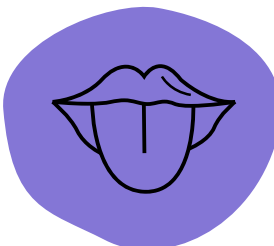
4 dingen die je voelt.



3 dingen die je hoort.



2 dingen die je ruikt.



1 ding dat je proeft.

Dit helpt je hoofd om weer hier te zijn.



PAUZE

Even pauze nemen helpt

Soms wordt een gevoel zo groot dat het moeilijk is om rustig te blijven.

Je lichaam staat dan in de alarmstand.

Op zo'n moment helpt het niet om te blijven praten of uitleggen.

Wat dan wél kan helpen?

Even pauze nemen.

Dat betekent niet dat je wegloopt voor je gevoel. Het betekent dat je je lichaam even helpt om rustiger te worden.



Wat is een pauze?

Een pauze is:

- Even weglopen uit de situatie
- Naar een rustige plek gaan
- Even alleen zijn
- Water drinken
- Diep ademhalen
- Even niets zeggen





Wanneer kan ik pauze nemen?

Ik kan pauze nemen als:

- Mijn gevoel groter wordt
- Mijn stem harder wordt
- Mijn lichaam gespannen voelt
- Ik merk dat ik wil ontploffen



Hoe ziet mijn pauze eruit?

- Mijn rustige plek is:

- Wat ik daar kan doen:

- Hoe lang mijn pauze duurt:



- Na een pauze voel ik me meestal:



Soms blijft een gevoel nog even hangen.
Dan kan het helpen om iets te doen.
Als je beweegt of iets maakt, krijgt je hoofd even rust.

Je gevoel hoeft niet weg.
Maar het kan wel zachter worden.

Strategieën om met woede om te gaan (1)

Als je heel boos bent of je hoofd zit te vol, zijn er gelukkig dingen die je kunt doen om weer rustig te worden en anders te reageren.

Hier zijn een paar handige tips:



Wees je bewust van je triggers

Ik kan opschrijven of bedenken wanneer ik vaak boos word, wat er gebeurt en wat ik voelde in mijn lijf, zodat ik beter snap wanneer het snel misgaat.



Waarschuwingssignalen herkennen

Ik kan leren voelen wat er in mijn lichaam gebeurt als ik boos begin te worden. Zo herken ik het sneller en kan ik op tijd iets doen om rustig te blijven.



Met iemand praten die ik vertrouw

Ik kan met iemand praten die ik vertrouw. Bijv. papa, mama, juf, meester of een vriend(in). Soms helpt het al als iemand gewoon even luistert.



Gebruik positieve afleidingen

Ik kan iets doen wat me helpt om rustig te blijven, zoals wandelen, lezen, tekenen, een spelletje doen of muziek luisteren. Zo word ik niet té boos.



Gevoelen erkennen en benoemen

Dit helpt je om beter te begrijpen wat je zelf voelt en het de ander ook beter te laten begrijpen. Bijvoorbeeld: "Ik voel me boos omdat..." dat helpt om het wat minder groot te maken in mijn hoofd.





Strategieën om met woede om te gaan (2)

Oefen diep ademhalen

Ik kan oefenen met rustig en diep ademhalen, zodat mijn lijf weer kalm wordt.



Zeggen dat het gevoel weer overgaat

"Ik ben nu boos, maar dit gevoel blijft niet voor altijd. Het gaat over net als wolken die voorbij drijven".



Neem even een pauze

Als ik boos ben op iemand en we maken ruzie, kan ik even pauze nemen en zeggen dat ik wegliep om rustig te worden.



Positief denken

Ik kan oefenen met positief denken. Bijvoorbeeld: *"Ik hoef niet alles meteen goed te doen."* of *"We kunnen het straks goedmaken."*



Iets helpends zeggen tegen mijzelf

Zoals: *"Ik mag boos zijn, maar ik hoef niet te schreeuwen."* of *"Ik kan dit oplossen, stap voor stap."*



Richt je op iets anders

Het helpt om je op iets anders te richten, zodat je hoofd wat rustig wordt. Zoals: tel tot 10 achteruit, zoek 3 dingen met de kleur rood of luister naar 3 geluiden.



Knijp in iets

Soms, als we boos of overstuur zijn, kan het helpen om iets vast te pakken of vast te pakken. Bijvoorbeeld op je kussen slaan of in een stressbal knijpen.





Wat kan ik doen?

Kruis aan wat bij jou past



Buiten wandelen



Rennen



Fietsen



Tekenen



Muziek luisteren



Iets bouwen



Stressbal knijpen



Opruimen



Knutselen



Met huisdier spelen



Douchen



Anders *teken het*

Wat helpt mij het meest?

De dingen die mij vaak helpen zijn:

1. _____

2. _____

3. _____



Wanneer kan ik dit gebruiken?

Ik kan dit doen als:

- Mijn gevoel groter wordt
- Ik pauze heb genomen
- Ik merk dat ik blijf piekeren
- Ik rustiger wil worden



- Als ik iets doe wat mij helpt, voel ik me:

Soms wordt een gevoel groter door wat je denkt.

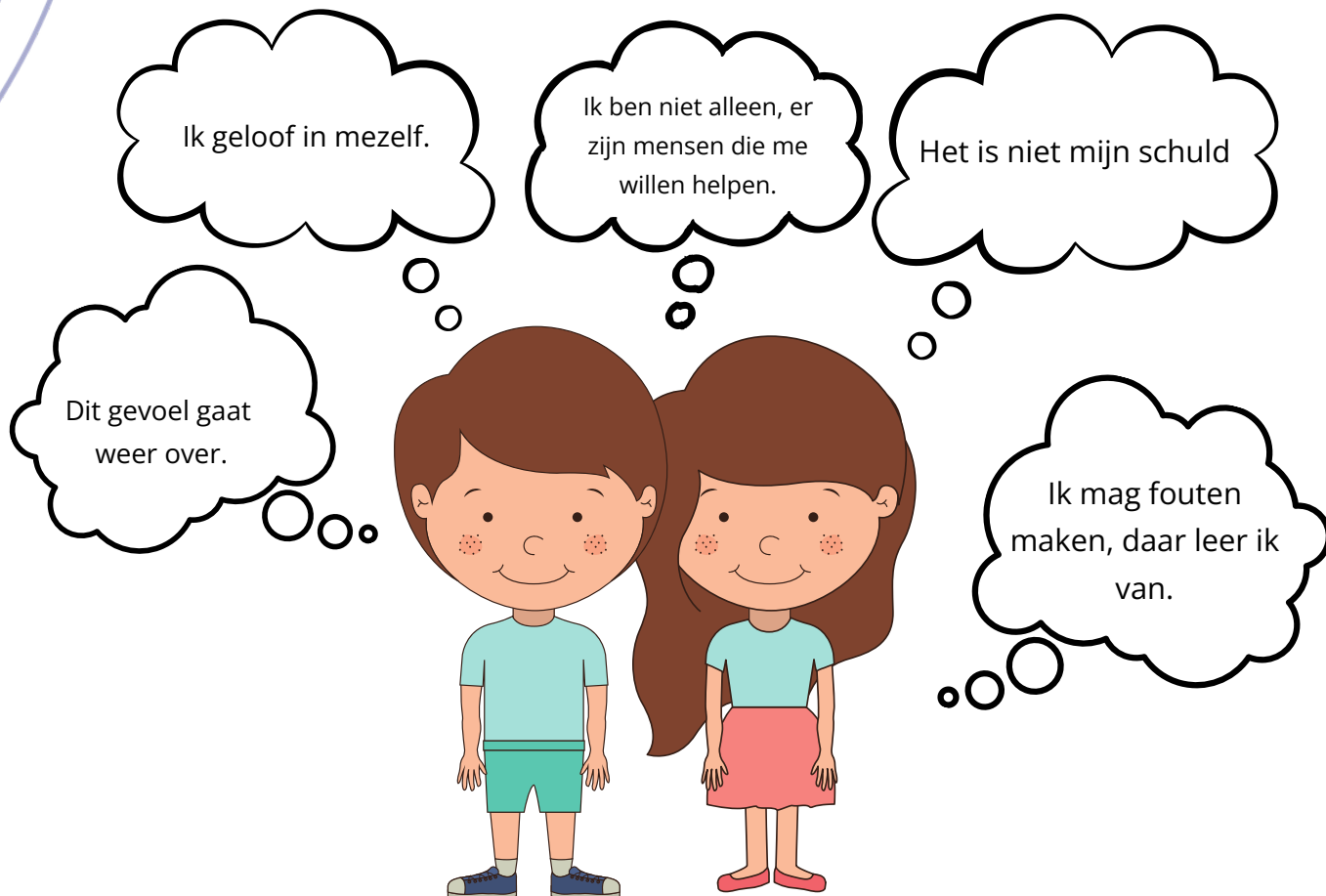
Maar je kunt ook leren om iets helpends tegen jezelf te zeggen.

Dat betekent niet dat je moet doen alsof alles goed is.

Het betekent dat je jezelf helpt om rustiger te worden.



ZINNEN DIE KUNNEN HELPEN



Kruis aan welke zinnen bij jou passen:

- "Dit gevoel gaat weer over."
- "Ik mag boos zijn."
- "Ik kan dit stap voor stap."
- "Ik hoef het niet perfect te doen."
- "Ik kan even pauze nemen."
- "Ik ben veilig."
- "Iedereen maakt fouten."
- "Ik kan om hulp vragen."
- "Het is niet altijd zo."
- Iets anders: _____



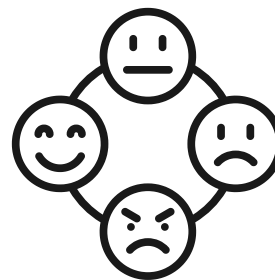
Mijn eigen helpzin

- De zin die mij helpt is:

Wanneer gebruik ik deze zin?

Ik kan deze zin gebruiken als:

- Mijn gevoel groter wordt
- Ik merk dat mijn hoofd het groter maakt
- Ik twijfel aan mezelf
- Ik boos word



- Als ik deze zin zeg, voel ik me:



WAT HELPT MIJ HET MEEST?

Je hebt nu verschillende manieren geleerd om jezelf te helpen als een gevoel groot wordt.

Niet alles past bij iedereen.

Sommige dingen werken beter dan andere. Nu ga je ontdekken wat bij jou past.

Wat kan ik doen?

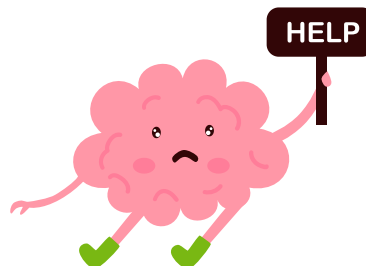
- Ademhalingsoefeningen
- Schouders bewegen
- Vijfvinger-adem
- 5-4-3-2-1 kijken
- Even pauze nemen

Wat helpt mij om iets te doen?

- Buiten bewegen
- Teken
- Muziek luisteren
- Iets bouwen
- Met iemand praten

Wat helpt mij in mijn hoofd?

- Een helpende zin zeggen
- Anders naar de situatie kijken
- Denken: "Dit gaat over."
- Denken: "Ik kan dit stap voor stap."



Mijn top 3

1. _____
2. _____
3. _____



MIJN PLAN ALS MIJN GEVOEL GROOT WORDT

Als ik merk dat mijn gevoel groter wordt, dan:

1.

Eerst doe ik:

2.

Als dat niet genoeg is, dan doe ik:

3.

Daarna kan ik:





WAT JIJ NU WEET

In deze module heb je geleerd dat:

Een groot gevoel niet betekent dat het altijd zo blijft.

Je hebt ontdekt dat je je lichaam kunt helpen.

Door rustig te ademen.

Door te bewegen.

Door even pauze te nemen.

Door iets te doen wat bij jou past.

Je hebt ook geleerd dat je iets helpends tegen jezelf kunt zeggen.

Niet om je gevoel weg te maken, maar om jezelf te helpen.

En het belangrijkste:

Je mag ontdekken wat voor jou werkt.

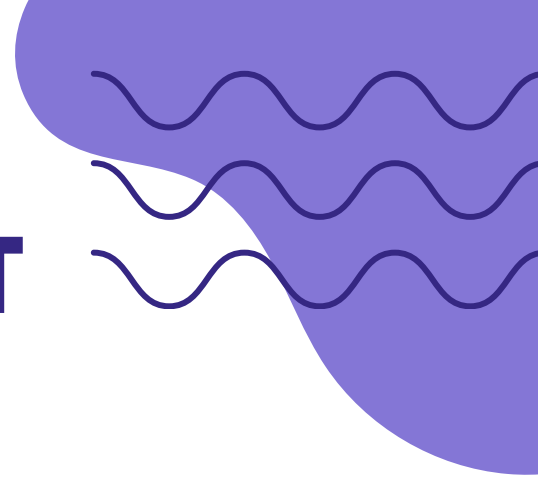
Iedereen is anders.

En jij mag oefenen.





MODULE 7: WANNEER WORDT BOOSHEID EEN PROBLEEM?



Wat leert je kind in deze module?

In deze module leert je kind dat boosheid een normaal gevoel is, maar dat het soms problemen kan geven.

Je kind ontdekt dat boosheid een probleem kan worden als:

- het heel vaak voorkomt
- het heel groot wordt
- het anderen pijn doet
- het jezelf pijn doet
- het relaties moeilijk maakt



Het doel is niet om boosheid te stoppen.

Het doel is om verantwoordelijkheid te leren nemen voor gedrag.

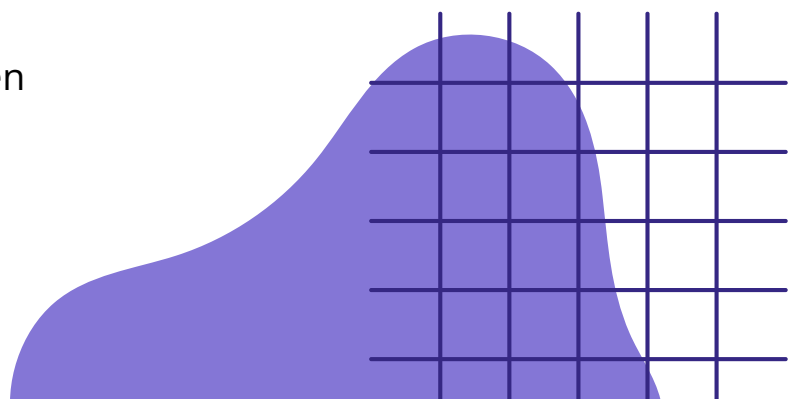
Hoe benader je je kind in deze module?

Dit kan een gevoelige module zijn.

Het is belangrijk dat het geen schuld- of schaamtemodule wordt.

Probeer niet:

- te focussen op wat er fout ging
- oude situaties opnieuw uit te vechten
- te dreigen
- boos gedrag persoonlijk te maken





Wat wél helpt:

- rustig terugkijken op situaties
- gedrag loskoppelen van het kind
("Dit gedrag werkte niet" in plaats van "Jij deed het fout")
- samen onderzoeken wat anders kan
- verantwoordelijkheid stimuleren zonder schaamte

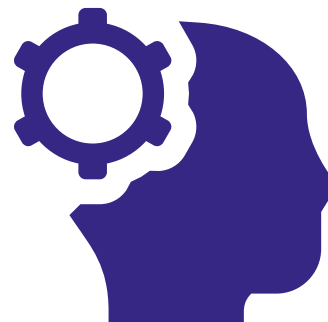
Belangrijk om te weten

Boosheid zelf is niet het probleem.

Wat iemand met boosheid doet, kan wél gevolgen hebben.

Kinderen leren stap voor stap:

- hun gedrag herkennen
- gevolgen zien
- verantwoordelijkheid nemen
- herstellen



Dat is een ontwikkelingsproces.

Tot slot

In deze module gaat het om inzicht.

Niet om perfect gedrag.
Niet om straf.

Maar om leren.

Blijf rustig, duidelijk en mild.

Boosheid mag er zijn.
Schadelijk gedrag niet.



LATEN WE BEGINNEN!

Boosheid is een normaal gevoel.

Iedereen wordt wel eens boos.
Dat is niet verkeerd.

Maar soms kan boosheid zo groot worden dat het problemen geeft.

Bijvoorbeeld:

Als je iemand pijn doet.
Als je spullen kapot maakt.
Als je steeds ruzie krijgt.
Of als je jezelf niet meer fijn voelt.

Boos zijn mag.
Maar wat je doet als je boos bent, maakt verschil.

In deze module ga je ontdekken:

Wanneer wordt boosheid te groot?
Wat gebeurt er dan?
En wat kan ik anders doen?

Dit gaat niet over straf. Het gaat over leren.

Je mag fouten maken.
En je mag leren hoe het anders kan.



WANNEER WORDT BOOSHEID TE GROOT?

Boosheid is een normaal gevoel.

Maar soms wordt boosheid zo groot dat het niet meer helpt.
Dan kan het problemen geven.



Laten we eens kijken wanneer dat gebeurt.

Boosheid is oké als...

- Ik vertel wat ik voel
- Ik zeg dat ik iets niet fijn vind
- Ik even pauze neem
- Ik rustig praat
- Ik mijn gevoel benoem

Boosheid wordt een probleem als...

- Ik iemand pijn doe
- Ik spullen kapot maak
- Ik blijf schreeuwen
- Ik nare dingen zeg
- Ik mezelf pijn doe
- Ik anderen bang maak
- Ik steeds ruzie krijg

Wat herken ik bij mezelf?

- Wat doe ik soms als ik heel boos ben?

Wat gebeurt er daarna?

- Als ik zo boos reageer, dan:



WAT GEBEURT ER ALS MIJN BOOSHEID TE GROOT WORDT?

Soms doe je iets als je boos bent waar je later misschien spijt van hebt.

Dat betekent niet dat jij slecht bent. Het betekent dat je gevoel te groot werd.

Maar gedrag heeft wel gevolgen.

Laten we eens kijken wat er dan kan gebeuren.

Voor anderen

Als ik heel boos reageer, dan kan:

- Iemand zich verdrietig voelen
- Iemand bang worden
- Iemand boos terug worden
- Iemand afstand nemen
- Iemand mij minder vertrouwen



Voor mijzelf

Als ik zo reageer, dan kan ik:

- Spijt krijgen
- Straf krijgen
- Ruzie krijgen
- Me schuldig voelen
- Me alleen voelen
- Me nog bozer voelen

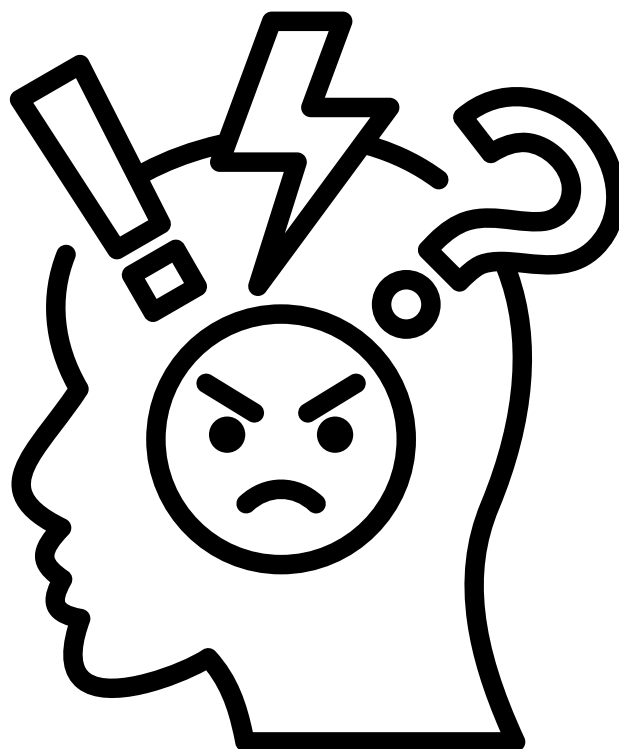




Wat herken ik bij mezelf?

- Wat gebeurde er een keer toen mijn boosheid te groot werd?

- Hoe voelde ik me daarna?





WAT KAN IK DOEN ALS MIJN BOOSHEID GROOT WORDT?

Soms wordt boosheid groot.

Dat is niet zo fijn.

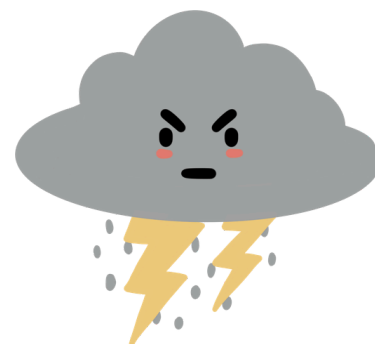
Je hebt al manieren geleerd om jezelf rustiger te maken.

Nu kijken we:

wat kan ik anders doen in plaats van ontploffen?

Als ik normaal dit doe...

- Wat doe ik soms als ik heel boos ben?
(Bijvoorbeeld: schreeuwen, slaan, mopperen, weglopen)



Dan kan ik ook dit proberen...

- Even pauze nemen
- Diep ademhalen
- Zeggen wat ik voel
- Iets helpends tegen mezelf zeggen
- Naar mijn rustplek gaan
- Iemand om hulp vragen
- Iets doen wat mij helpt
- Iets anders: _____





Mijn eigen plan

Als ik merk dat mijn boosheid groot wordt, dan:

1. Eerst doe ik:

2. Daarna kan ik:

3. Als het nog niet lukt, dan:



Wat wil ik de volgende keer proberen?





HOE KAN IK HET WEER GOED MAKEN?

Soms doe je iets als je boos bent waar je later spijt van hebt.

Dat betekent niet dat jij fout bent.

Het betekent dat je iets kunt herstellen.

Herstellen is dapper.

Wat kan ik doen?

Als mijn boosheid te groot werd, kan ik:

- Even pauze nemen
- Diep ademhalen
- Zeggen wat ik voel
- Iets helpends tegen mezelf zeggen
- Naar mijn rustplek gaan
- Iemand om hulp vragen
- Iets doen wat mij helpt
- Iets anders: _____



Wat kan ik zeggen?

Ik kan zeggen:

- "Sorry dat ik zo boos deed."
- "Mijn gevoel was groot."
- "Ik wil het anders doen."
- "Ik wilde je geen pijn doen."



Mijn eigen woorden:



Wat heb ik geleerd?

- Wat wil ik de volgende keer anders doen?

Hoe voel ik me als ik het weer goed maak?





WAT JIJ NU WEET

In deze module heb je ontdekt dat:

Boosheid een normaal gevoel is.
Iedereen wordt wel eens boos.

Maar wat je doet als je boos bent, maakt
verschil.

Boosheid wordt een probleem
als iemand pijn krijgt
of als het steeds ruzie geeft.

Je hebt geleerd dat je kunt kiezen
wat je doet als je gevoel groot wordt.

En als het toch misgaat, kun je het weer goed
maken.

Iedereen maakt fouten. Herstellen is dapper.

En het belangrijkste:

Je gevoel mag er zijn.
Je gedrag kun je leren.





MODULE 8: PROBLEMEN OPLOSSEN

Wat leert je kind in deze module?

In deze module leert je kind stap voor stap problemen oplossen.

Soms ontstaat boosheid doordat een kind zich:

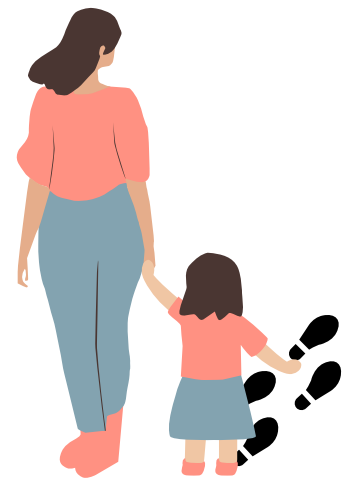
- machteloos voelt
- niet gehoord voelt
- vastloopt
- geen oplossing ziet.

Door een duidelijke aanpak te leren, krijgt je kind meer grip.

Je kind leert:

- eerst rustig worden
- het probleem benoemen
- verschillende oplossingen bedenken
- nadenken over gevolgen
- een keuze maken.

Dit vergroot zelfvertrouwen en zelfstandigheid.



Hoe benader je je kind in deze module?

Problemen oplossen leer je niet midden in een ontploffing.

Probeer niet:

- het probleem voor je kind op te lossen
- meteen te zeggen wat de beste oplossing is
- te snel te corrigeren.



Wat wél helpt:

- samen het probleem opschrijven
- meerdere oplossingen bedenken
- nieuwsgierig vragen stellen
- je kind laten kiezen
- samen terugkijken wat werkte.

Het gaat niet om perfecte oplossingen.
Het gaat om leren nadenken.

Belangrijk om te weten

Kinderen denken vaak in één oplossing.

“Hij moet stoppen.”

“Het moet anders.”

“Het is niet eerlijk.”

Door meerdere mogelijkheden te bedenken,
ontstaat flexibiliteit.

En flexibiliteit vermindert boosheid.

Tot slot

In deze module leert je kind:

Ik heb invloed.

Ik kan nadenken.

Ik kan kiezen.

Dat geeft kracht.

Blijf begeleiden, maar laat je kind oefenen.



LATEN WE BEGINNEN!

Soms maakt iets je boos, omdat je niet weet wat je moet doen.

Misschien heb je ruzie.
Misschien lukt iets niet.
Misschien voelt iets oneerlijk.

Als je geen oplossing ziet,
kan je gevoel groter worden.

Maar wist je dat je kunt leren
hoe je een probleem stap voor stap oplost?

Dat betekent niet
dat alles meteen goed gaat.

Het betekent dat je leert nadenken:

Wat is het probleem eigenlijk?
Wat kan ik doen?
Wat gebeurt er als ik dat kies?

In deze module ga je ontdekken
hoe je rustig kunt nadenken
en een oplossing kunt kiezen.

Je hoeft het niet perfect te doen.
Je gaat oefenen.



OEFENEN MET EEN VOORBEELD

Laten we samen oefenen:

Situatie:

Je bent aan het spelen.
Iemand pakt jouw speelgoed af.
Je voelt boosheid opkomen.



Stap 1 – Wat is het probleem?

- Wat is er gebeurd?

Hij pakt mijn speelgoed af zonder te vragen.

- Wat vind ik niet fijn?

Dat hij niet vraagt en dat ik het kwijt ben.

Stap 2 – Wat kan ik doen?



1. Terugpakken en schreeuwen.
-

2. Zeggen: "Ik wil dat je het teruggeeft."
-

3. Naar een volwassene gaan.
-



Stap 3 – Wat gebeurt er dan?

- Als ik oplossing 1 kies, dan gebeurt er:

Als ik terugpak en schreeuw:

Dan wordt het waarschijnlijk ruzie.

- Als ik oplossing 2 kies, dan gebeurt er:

Als ik rustig zeg wat ik wil:

Misschien luistert hij.

Stap 4 – Wat kies ik?

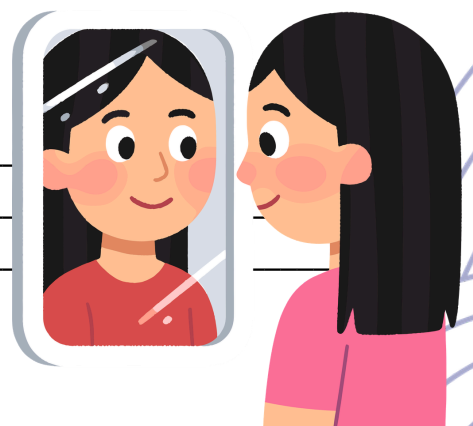
Ik kies: Rustig zeggen wat ik wil.

- Waarom kies ik dit?

Omdat ik geen ruzie wil.

- Welke oplossing vind jij het beste?

Waarom?



Nu kun je oefenen op de volgende pagina.



STAP VOOR STAP EEN PROBLEEM OPLOSSEN

Als je boos bent,
is het moeilijk om na te denken.

Daarom is het fijn om stap voor stap te werken.

Hier zijn 4 eenvoudige stappen.



Stap 1 – Wat is het probleem?

- Wat is er gebeurd?

- Wat vind ik niet fijn?

Stap 2 – Wat kan ik doen?

Bedenk minstens 2 oplossingen.



1.

2.

3.



Stap 3 – Wat gebeurt er dan?

- Als ik oplossing 1 kies, dan gebeurt er:

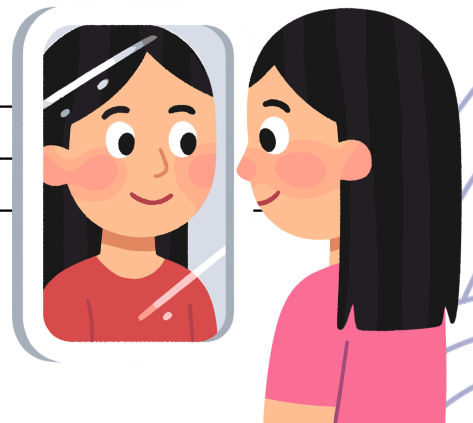
- Als ik oplossing 2 kies, dan gebeurt er:

Stap 4 – Wat kies ik?

Ik kies: _____

- Waarom kies ik dit?

- Hoe voelde het om dit zo te doen?





INVLOED

Je hebt invloed op sommige dingen.

Bijvoorbeeld:

- wat je doet
- wat je zegt
- hoe je iets probeert

Maar er zijn ook dingen waar je geen invloed op hebt.

Bijvoorbeeld:

- wat anderen doen
- wat anderen denken
- of iets meteen lukt

Je hoeft niet alles te kunnen. Je hoeft niet alles te regelen.

Bekijk de cirkel van invloed waarbij je nog meer kan zien waar je wel en geen invloed op hebt.

Hier heb ik invloed op:





**Hier heb ik
geen invloed op:**



Gevoel van een ander
Wat en hoe iemand iets zegt
Wat de ander gelooft
Gedrag van een ander
Mening van een ander
Gedachten van een ander
Wat iemand van me vindt
Wat iemand van je wilt
Zorgen van een ander
Wat de ander besluit
Je huidskleur
Het weer
Gemaakte fouten
De toekomst
Het nieuws

Schrijf op het volgende blad dingen waar jij wel invloed op hebt en dingen waar jij geen invloed op hebt. Denk terug aan dingen die je dagelijks meemaakt.

Bijvoorbeeld:

Wel invloed:

- Welke kleding ik naar school aantrek.
- Wat ik zeg als ik word uitgescholden door een klasgenoot.
- Of ik hulp vraag aan de juf.
- Of ik het nog een keer probeer
- Of ik wel of niet voor mijn toets leer.

Geen invloed:

- Wat mijn zusje tegen mij zegt.
- Wat iemand van mijn nieuwe broek vindt.
- Wat mijn cijfer precies wordt.
- Of iemand mij leuk vindt
- Wat er gisteren is gebeurd



MIJN 2 CIRKELS

Hier heb ik invloed op:



Hier heb ik geen invloed op:





WAT JIJ NU WEET

In deze module heb je geleerd dat:

Je een probleem stap voor stap kunt aanpakken.

Eerst kijk je wat het probleem is.
Daarna bedenk je verschillende oplossingen en
kijk je waar je invloed op hebt.
Dan denk je na over wat er kan gebeuren.
En daarna kies je wat je wilt doen.

Je hebt ontdekt dat je niet vast hoeft te zitten.
Je kunt nadenken.
Je kunt kiezen.

Soms lukt het niet meteen.
Dat is niet erg.

Oefenen helpt.

En het belangrijkste:

Ik kan leren omgaan met problemen.





MODULE 9: MIJN PLAN

Wat leert je kind in deze module?

In deze module kijkt je kind terug op wat het heeft geleerd.

Je kind ontdekt:

- Wat helpt mij het meest?
- Wat zijn mijn signalen?
- Welke strategieën passen bij mij?
- Wat wil ik onthouden als het moeilijk wordt?

Het doel is niet om perfect te reageren.

Het doel is om bewust te worden van eigen keuzes.

Deze module versterkt:

- zelfinzicht
- eigenaarschap
- vertrouwen
- motivatie



Hoe benader je je kind in deze module?

Dit is geen toets.

Er zijn geen goede of foute antwoorden.

Probeer niet:

- alles nog eens te herhalen als les
- te corrigeren
- te verbeteren
- druk te leggen op "nu moet je het kunnen"



Wat wél helpt:

- samen terugkijken
- successen benoemen
- kleine veranderingen waarderen
- vertrouwen uitspreken

Deze module mag positief en bekrachtigend voelen.

Belangrijk om te weten

Ontwikkeling is geen rechte lijn.

Terugval betekent niet dat het niet werkt.

Kinderen hebben herhaling nodig.
En veiligheid.

Wat blijft hangen, is niet alleen wat ze hebben geleerd,
maar hoe ze zich tijdens het leren voelden.



Tot slot

In deze module maakt je kind een eigen plan.

Niet om nooit meer boos te worden.
Maar om te weten:

Wat helpt mij als mijn gevoel groot wordt?

Dat is een vaardigheid voor het leven.

Blijf mild.
Blijf ondersteunen.
En vertrouw op het proces.



LATEN WE BEGINNEN!

Je hebt veel ontdekt.

Over gevoelens.

Over je lichaam.

Over je gedachten.

Over wat jou helpt als een gevoel groot wordt.

Misschien weet je nu beter:

Wanneer mijn boosheid begint.

Wat mijn lichaam doet.

Welke gedachten mijn gevoel groter maken.

Wat mij kan helpen om weer rustiger te worden.

Dat is knap.

In deze laatste module ga je alles bij elkaar brengen.

Je maakt jouw eigen plan.

Niet om nooit meer boos te worden.

Maar om te weten:

Wat helpt mij?

Dit is jouw plan.

Jij mag kiezen wat bij jou past.



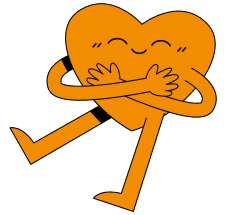
GOEDE DINGEN OVER MIJ

Soms vergeten we wat we allemaal goed doen en welke dingen we al kunnen. Als we ons rot voelen of het allemaal even te veel is, helpt het om daar weer even aan te denken.

Dat geeft een beter gevoel en wat meer rust in je hoofd.

Maak de zinnen hieronder af.

Zo zie je wat jij allemaal al kan en waar je goed in bent.



Ik was heel blij toen...

Ik ben trots op...

Mijn familie was blij toen ik...

Op school ben ik goed in...

Wat mij bijzonder maakt is...

Mijn vrienden vinden me aardig omdat...

Mijn specialiteit is...

Ik voel me altijd beter als ik...



WAAR BEN IK DANKBAAR VOOR?

Soms denken we vooral aan wat moeilijk is.

Maar er zijn ook dingen die fijn zijn.

Als je stilstaat bij wat goed is,
kan je gevoel een beetje zachter worden.

Laten we eens kijken waar jij dankbaar (blij) voor bent.



Vandaag ben ik dankbaar voor:

- _____
- _____
- _____

Iemand voor wie ik dankbaar ben:

- Waarom?



Iets kleins dat vandaag fijn was:

- Als ik hier aan denk, voel ik me:



MIJN PERSOONLIJKE PLAN

Mijn plan als mijn gevoel groot wordt

Gevoelens horen bij mij.

Soms zijn ze klein.

Soms zijn ze groot.

Maar ik heb geleerd dat ik mezelf kan helpen.

Hier maak ik mijn eigen plan. Dit plan helpt mij als mijn gevoel groter wordt.



Stap 1 – Dit merk ik bij mezelf

Als mijn gevoel groter wordt, dan merk ik:



Mijn lichaam: _____



Mijn gedachte: _____



Mijn gedrag: _____



Stap 2 – Dit helpt mij eerst

Als mijn gevoel groter wordt, dan:

1. _____



Stap 3 - Als dat niet genoeg is

Dan kan ik:

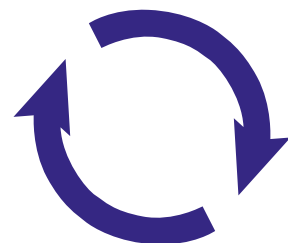
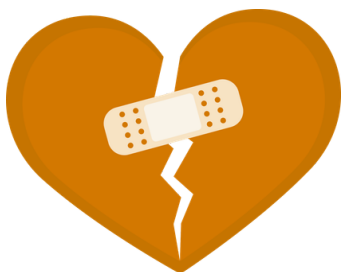
2. _____

3. _____



Stap 4 - Als het misgaat

Als mijn boosheid toch te groot wordt, dan:



- Wat wil ik onthouden?

Ik mag voelen wat ik voel.
En ik kan leren wat ik doe.



HET LAATSTE WOORD VOOR JOU

Je hebt al een mooie stap gezet.

Soms merk je dat de oefeningen al helpen.
Dat je beter kunt zeggen wat je voelt.
Of dat het in je hoofd en lijf wat rustiger wordt.
En soms is het nog moeilijk.

Misschien worden je gevoelens soms nog heel groot.
Of word je nog snel boos, verdrietig of gespannen.
Dat kan gebeuren.
Dat is niet erg.
En het is niet jouw schuld.

Het betekent dat je nog aan het leren bent.
En leren kost tijd.

Wat kan helpen:
blijven oefenen
praten met iemand die je vertrouwt
ontdekken wat jou helpt als je iets voelt
Je hoeft het niet alleen te doen.

Soms lukt het zelf.
Soms is het fijn als iemand met je meekijkt.
En soms heb je een beetje extra hulp nodig.
Dat is helemaal oké





HET LAATSTE WOORD VOOR JOU ALS OUDER

Met dit werkboek heeft je kind belangrijke stappen gezet.
Niet door emoties te veranderen, maar door ze **beter te leren begrijpen**.

Vaardigheden zoals:

- gevoelens herkennen en onder woorden brengen
- leren wat er in het lichaam gebeurt
- ruimte geven aan grote emoties
- mild leren kijken naar zichzelf
- steeds iets beter begrijpen wat er vanbinnen speelt

Dit zijn geen vaardigheden die je in één keer beheerst.
Ze groeien door herhaling, veiligheid en tijd.

Het is heel normaal als je merkt:

- dat emoties soms nog steeds groot zijn
- dat je kind niet altijd kan verwoorden wat het voelt
- dat het de ene keer makkelijker gaat dan de andere keer

Dat betekent niet dat het niet werkt.
Het betekent dat je kind aan het leren is.



Je hoeft het niet alleen te doen

Ontdek hoe de **OpvoedApp** jou ondersteunt in elke fase



Praktisch en concreet



Ontwikkeld door
psychologen/gedragwetenschapper



4,7 ★★★★★
Google reviews

Wat vind je in de app?



Complete opvoedcursussen



25+ Verdiepende workshops



Live sessies



Stel je vragen aan professionals 24/5



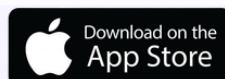
Community met andere ouders



ADHD Bibliotheek



100+ meditaties voor ouder en kind



Proefperiode voor slechts €0,02

Ontdek of het bij jou past

OpvoedApp.nl