



bescheiden

Ik kan zoeken naar de rust in mezelf.

Ik kan zien en begrijpen hoe iemand zich voelt.



aandachtig

Ik kan bij verliefdheid omgaan met sociale druk

Ik weet wanneer ik rekening moet houden met mezelf en met anderen.



aarzelend

Kwink koelkast poster



geprikeld

Ik weet hoe en wanneer ik hulp moet vragen (ob) / Ik kan goed plannen om stress te voorkomen (mb en bb).



somber

Alleen of samen?

Bouw los van elkaar een zo hoog mogelijk kaartenhuis. Houd goed bij hoe hoog de kaartenhuizen worden. Bouw daarna met z'n allen één kaartenhuis. Hoe hoog wordt dat huis?



Helpwoorden-bingo!

Deze week spelen jullie helpwoordenbingo. Vul samen op de bingokaart allemaal woorden in die te maken hebben met elkaar helpen en rekening houden met elkaar. Vul acht woorden in. Als je gedurende de week een woord hoort mag je het afstrepen. Let op: je mag het woord alleen afstrepen als iemand anders het zegt. Bedenk een leuke beloning voor het hele gezin als de bingokaart vol is.

BINGO	



schuldig



kalm



gelukkig



driftig

De zelfontspanner*

De zelfontspanner helpt je om in drukke situaties tot rust te komen. Elk gezinslid kiest de komende dagen twee momenten uit waarop hij denkt de zelfontspanner goed in te kunnen zetten. Reflecteer na een aantal dagen met elkaar hoe dit is gegaan. Heb je nog tips voor elkaar?



Je bent hier.
Nu is nu.
Adem in.
Adem uit.
Kom tot rust.

*De les over de zelfontspanner krijgt uw kind de komende periode. Het kan zijn dat de les nog niet gegeven is op het moment dat u deze poster in handen heeft.

Samen bespreken

Ontspanningsoefeningen helpen niet. Daarna is het toch weer druk.

Samen bespreken

Je helpt iemand als je ziet en begrijpt hoe een ander zich voelt.

Samen bespreken

Je moet eerst rekening houden met jezelf. Daarna pas met anderen.



ontspannen



prettig

Weet ik wat jij voelt?

Soms is het lastig om erachter te komen hoe iemand zich voelt. Ga met elkaar om tafel zitten en probeer te raden hoe de ander zich voelt. Weet je het? Wijs dan het emotiewoord aan waarvan je denkt dat dat goed is. Heb je het kunnen raden?

aandachtig	kalm	verlegen
verwonderd	schuldig	gevoelig
eenzaam	opgewekt	tevreden
zenuwachtig	boos	opgelucht



zenuwachtig



chagrijnig



beschaamd