

BEDANKT VOOR HET DOWNLOADEN

Veel plezier met het document!

Ik zou het leuk vinden als je mijn Educatief Spel- & Leer(hulp)materiaal op m'n socials bij anderen aanraadt.

Tag je me dan op Instagram en/ of Facebook?

Lief, dank je wel !



Gebruikersvoorwaarden

Het Educatief Spel- & Leer(hulp)materiaal maak ik met veel plezier en enthousiasme., om collega's én kinderen op een leuke manier te laten leren .

Zonder toestemming is het dan ook niet toegestaan dit materiaal te verspreiden onder je eigen naam. De bestanden en plaatjes mogen ook niet zelf aangepast worden.

Delen mag natuurlijk wel maar en dat is fijn. Dan graag verwijzen naar Onderwijscoaching Jong Geleerd.

Heb je een van mijn materialen gebruikt in de klas, dan zou ik het erg leuk vinden als je een reactie plaatst. Dit kan op mijn website, op Insta e/o Fb.



Als ik me kalm voel, dan ...

- kan ik gezelliger met een vriend/ vriendin spelen
- proef en ruik ik alles veel beter
- verloopt alles wat ik aanpak een stuk vlotter
- kan ik me beter concentreren
- maak ik me minder zorgen
- denk ik beter na voor ik iets doe
- kan ik me heerlijk ontspannen



Als ik me verdrietig voel, dan ...

- praat ik met iemand die me troost
- knuffel ik met mijn huisdier
- speel ik een spelletje op mijn laptop, of ik lees een boek, of ik ga tekenen/ knutselen
- pak ik mijn lievelingsknuffel en ga daarmee op de bank of op mijn bed zitten
- lukken me dingen minder goed
- vind ik het moeilijk om mijn gedachtes los te laten



Als ik me tevreden voel, dan ...

- gaat alles vanzelf
- ga ik op ontdekkingstocht
- ben ik nieuwsgierig naar nieuwe dingen
- probeer ik iets nieuws uit
- glimlach ik en lijkt de wereld lichter
- vind ik het gezelliger in huis en op school
- maak ik me geen zorgen, want alles komt goed.



Als ik me boos voel, dan ...

- wil ik afkoelen door met dingen te gooien
- reageer ik dit af op iedereen
- ga ik (buiten) heel hard rennen
- tel ik tot 10 en terug
- vertel ik aan iemand waarom ik zo boos ben
- loop ik hard te stampen
- ga ik naar buiten om heel hard te schreeuwen





Als ik me kalm voel, dan ...



Als ik me verdrietig voel, dan ...



Als ik me tevreden voel, dan ...



Als ik me boos voel, dan ...



Als ik me bezorgd voel, dan ...

- gaan er allerlei gedachten door mijn hoofd
 - wil ik het liefst onder de deken's kruipen en niets meer weten of horen
 - ben ik ook een beetje verdrietig
 - praat ik erover met mijn vader e/o moeder
 - schrijf ik het van me af in mijn dagboek.
- Als ik dan later teruglees, valt het best mee waar ik me zorgen over maakte.
- ga ik andere dingen doen, om mijn gedachten te verzetten.



Als ik me beschaamd voel, dan ...

- ben ik heel verdrietig en durf ik me niet meer te laten zien.
- weet ik dat ik deze fout niet meer moet maken
- probeer ik om er niet in te blijven hangen; schouders eronder en door
- praat ik er met iemand over die mij kan helpen
- vraag ik mijn vriendinnen om hulp; wat zouden zij doen als ze mij waren?



Als ik me opgewonden voel, dan ...

- ben ik heel druk en spring in het rond.
- lach ik veel en praat dan aan één stuk door.
- worden anderen door mijn gedrag weleens geïrriteerd, omdat ik zo druk doe.
- kan ik het beste in mijn eigen kamer mijn energie kwijt, of naar buiten om te rennen en te spelen.
- wil ik van alles doen, maar weet dan niet precies wat, heb energie voor tien.



Als ik me geïrriteerd voel, dan ...

- kijk ik boos en reageer ik op een boze manier naar anderen.
- voel ik me gefrustreerd dat iets niet wil lukken
- kan ik het beste even stoppen waar ik mee bezig ben en even wat anders gaan doen.
- kan ik gaan tekenen, naar muziek luisteren, gekke dansjes doen; mezelf weer opvrolijken.





Als ik me bezorgd voel, dan ...



Als ik me beschaamd voel, dan ...



Als ik me opgewonden voel, dan ...



Als ik me geïrriteerd voel, dan ...