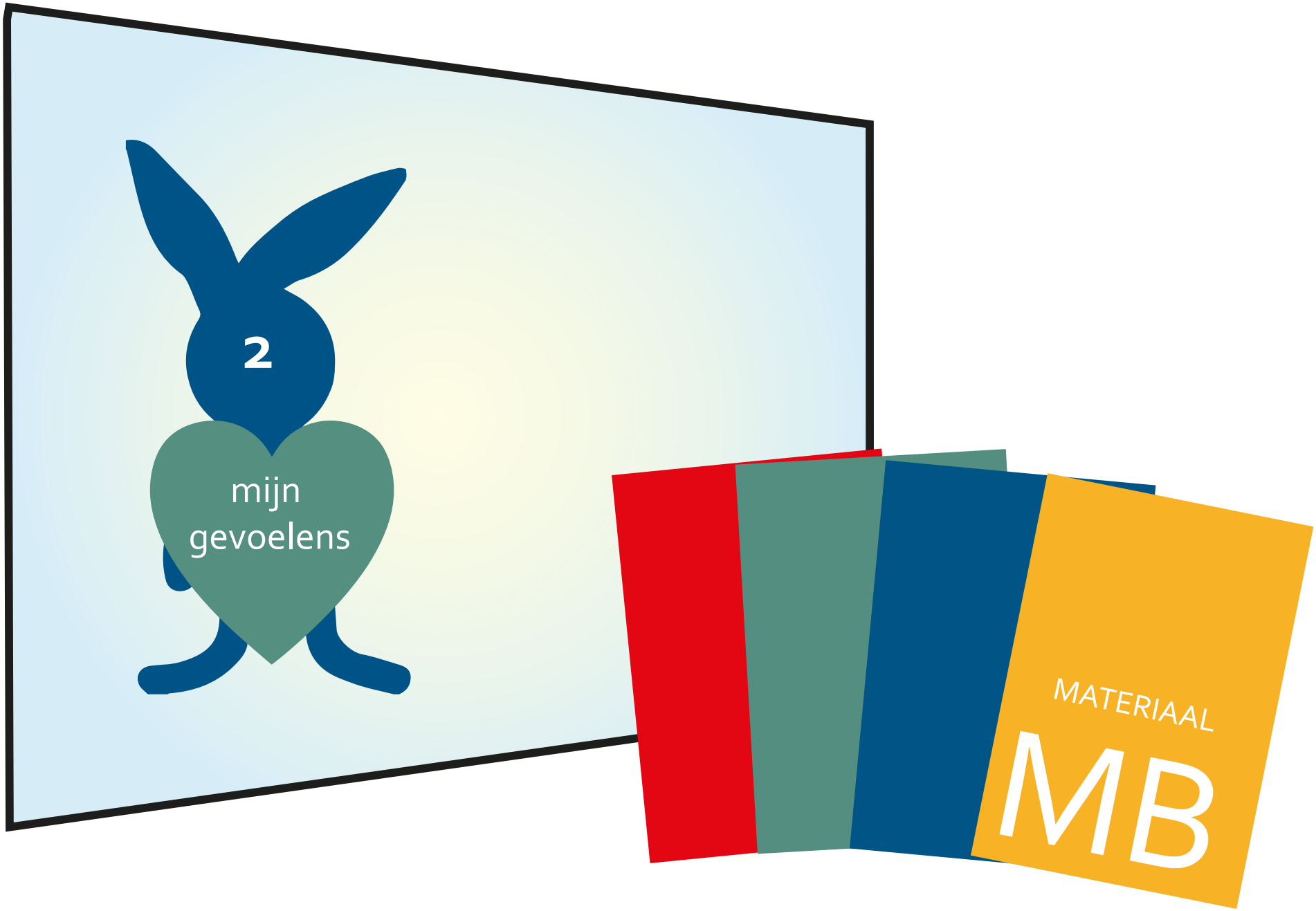

2
mijn
gevoelens
MATERIAAL
MB

Je bent in de hondenpoep gestapt.
Je hebt poep onder je schoen als je de bus in stapt.
Ik stink!

Je hebt een mooie tekening gemaakt voor mama.

Dat heb ik goed gedaan!

Je bent gevallen.

Iedereen ziet dat ik een gat in mijn broek heb!

Je had vandaag al je sommen goed.

Ik kan het!

Vandaag heeft iemand je uitgescholden.
Ze vinden me stom!

Meisjes kunnen niet boksen, zei iedereen.
Maar vandaag heb jij je eerste boksles gehad.
Ik kan het wél!

Je hebt vandaag iemand uitgescholden die je eigenlijk heel leuk vindt. Ze ging huilen.
Ze vindt me stom!

Je hebt helemaal zelf koekjes gebakken.
Ze waren heerlijk!

Op weg naar de bus stonden er kinderen achter je rug over je te fluisteren en te lachen.
Niemand vindt mij leuk!

Je hebt je zwemdiploma gehaald.
Je bent een kanjer!

Vandaag heb je je zusje heel hard aan haar haar getrokken.
Dat was eigenlijk wel gemeen.

Je tante wilde je vandaag heel hard knuffelen,
maar jij liet merken dat je dat niet wilde.
Goed gedaan!.

© www.jufsanne.com

© www.jufsanne.com

© www.jufsanne.com

© www.jufsanne.com

© www.jufsanne.com

© www.jufsanne.com

© www.jufsanne.com

© www.jufsanne.com

© www.jufsanne.com

© www.jufsanne.com

© www.jufsanne.com

© www.jufsanne.com

© www.jufsanne.com

© www.jufsanne.com

© www.jufsanne.com

© www.jufsanne.com

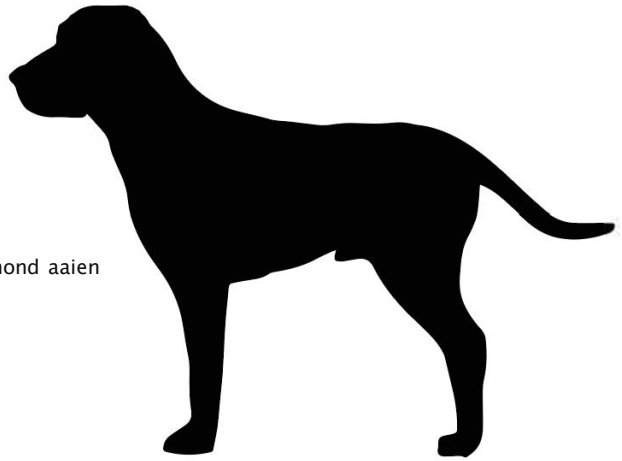
© www.jufsanne.com

© www.jufsanne.com

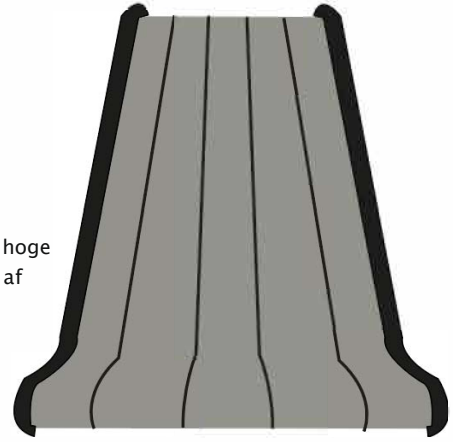
© www.jufsanne.com

© www.jufsanne.com

hond aaien

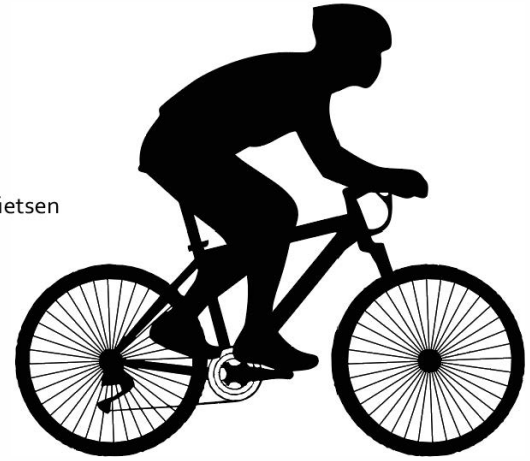


van een hoge glijbaan af



knuffelen met papa

fietsen



dansen

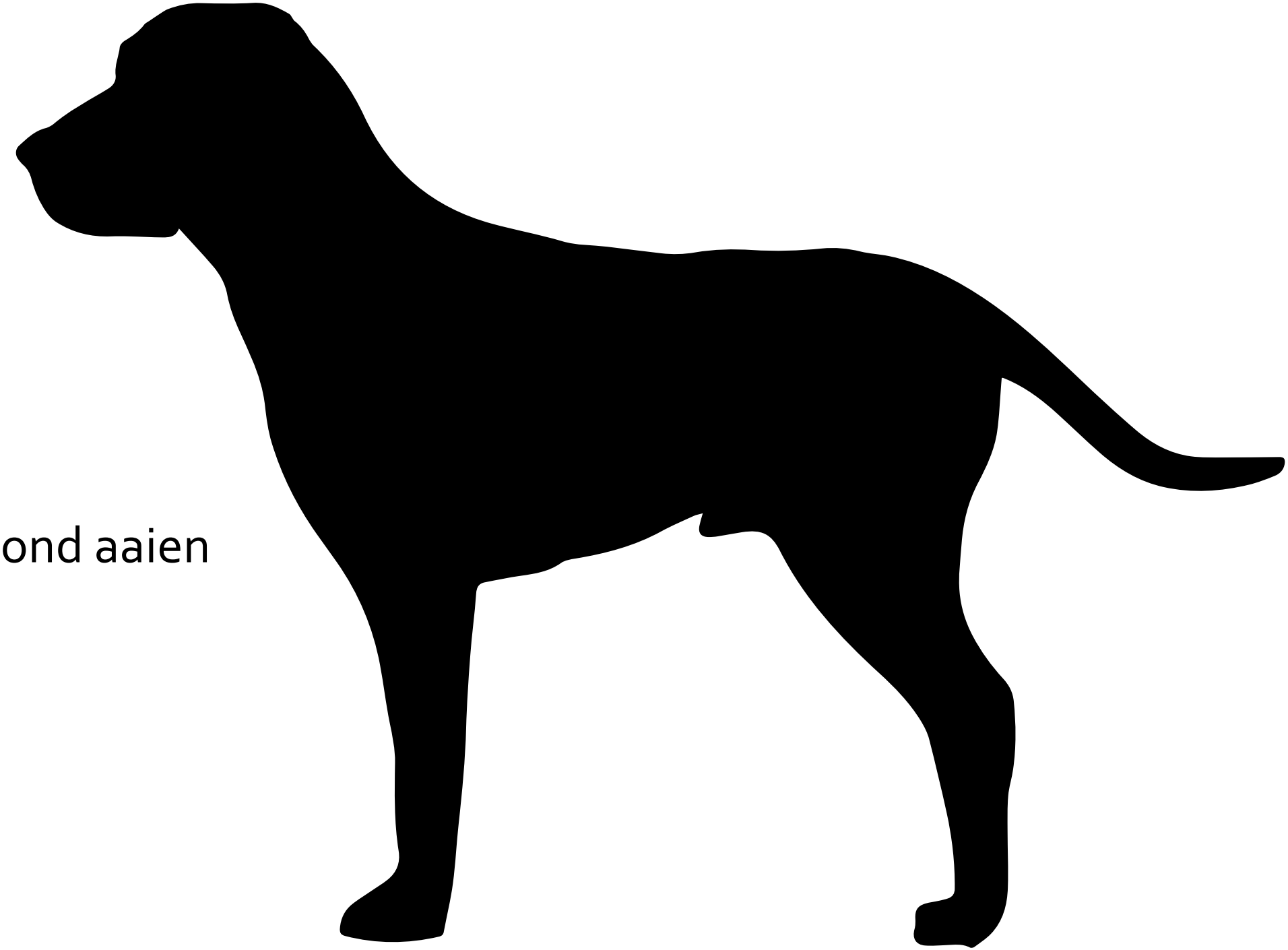
in bomen klimmen

alleen zijn

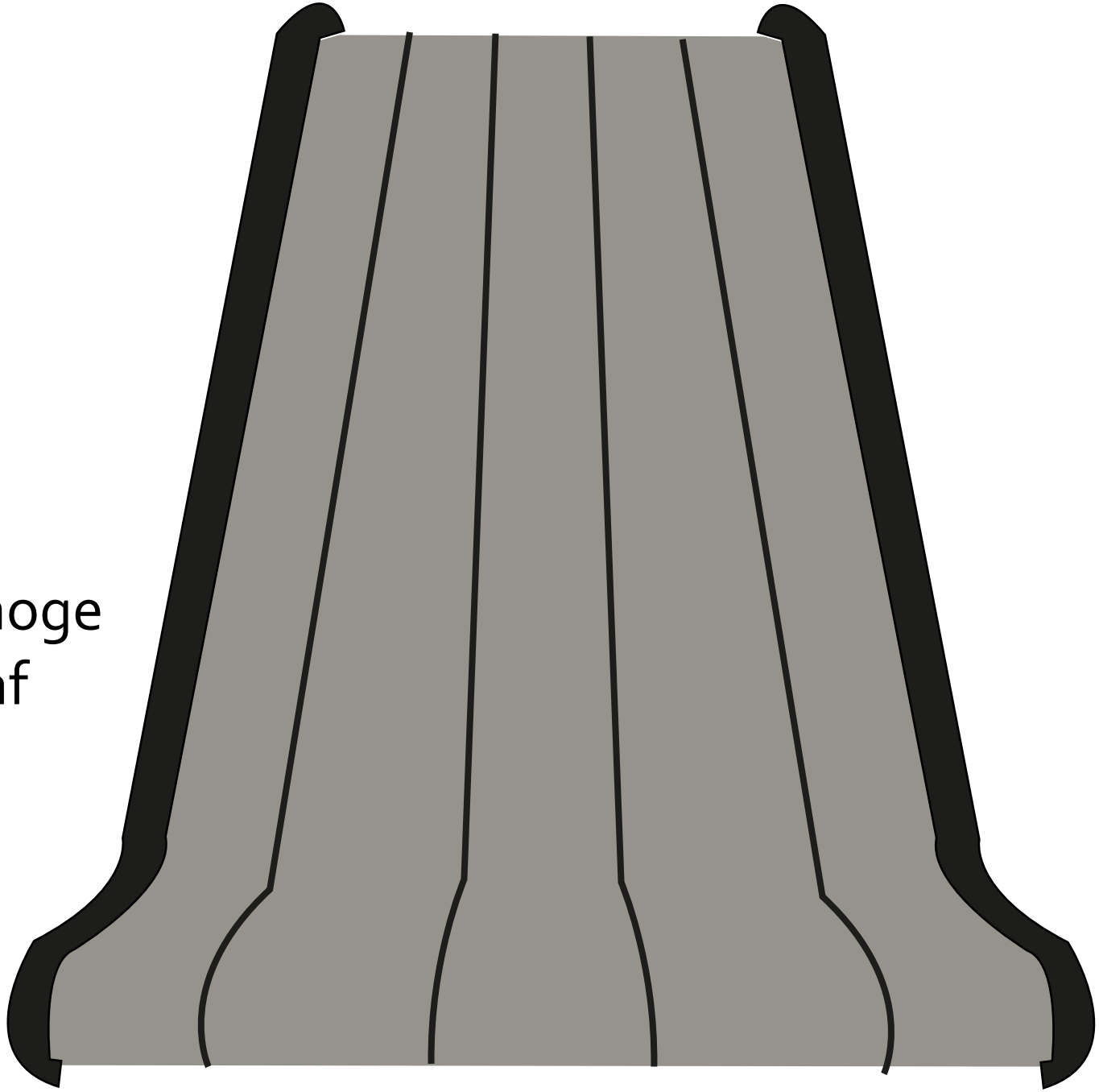
samen zijn

feest vieren

hond aaien



van een hoge glijbaan af



knuffelen met papa

fietsen

dansen

in bomen klimmen

alleen zijn

samen zijn

feest vieren

[……..] Hoe gelukkig voel jij je?

Begin van de les

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hoe gelukkig voel jij je nu?											

Eind van de les

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hoe gelukkig voel jij je nu?											

Werkblad

DIT MAAKT MIJ GELUKKIG

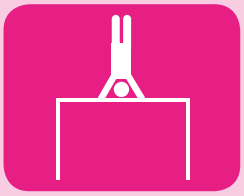
RENNEN

WANDELEN

SPRINGEN

BORDSPELLETJES

BASKETBALLEN


TURNEN

TENNISSEN

VOETBALLEN

BAL GOOIEN

MET DE HOND SPELEN

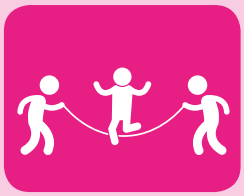
TELEVISIE KIJKEN

MUZIEK MAKEN

BREAKDANCEN

INTERNETTEN

IN HET ZAND SPELEN


TOUWTJE SPRINGEN

IN HET WATER SPELEN

ALLEEN SPELEN

MET VRIENDJES SPELEN

ME VERVELEN

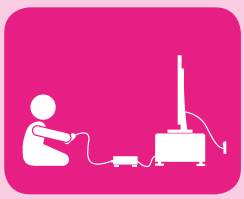
MET MIJN TABLET SPELEN

TEKENEN

KOKEN

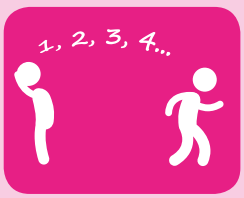
COMPUTEREN

KNUTSELEN


GAMEN

NAAR DE SPEELTUIN

PAARDRIJDEN



VERSTOPPERTJE

ZINGEN

SKATEN

FOTOGRAFEREN

VISSEN

MET VRIENDEN LACHEN

TUINIEREN

SHOPPEN

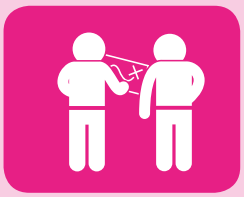
FIETSEN

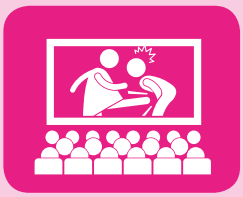
AFWASSEN

SAMEN KLETSEN

SKEELEREN

DANSEN


SCOUTING


FILM KIJKEN

MUZIEK LUISTEREN

LEZEN

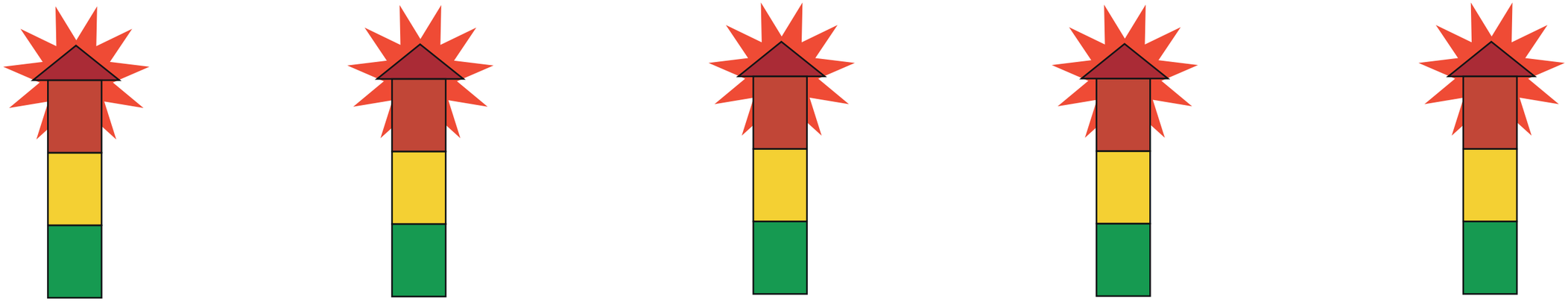
CHILLEN

Vraag me niet waarom!

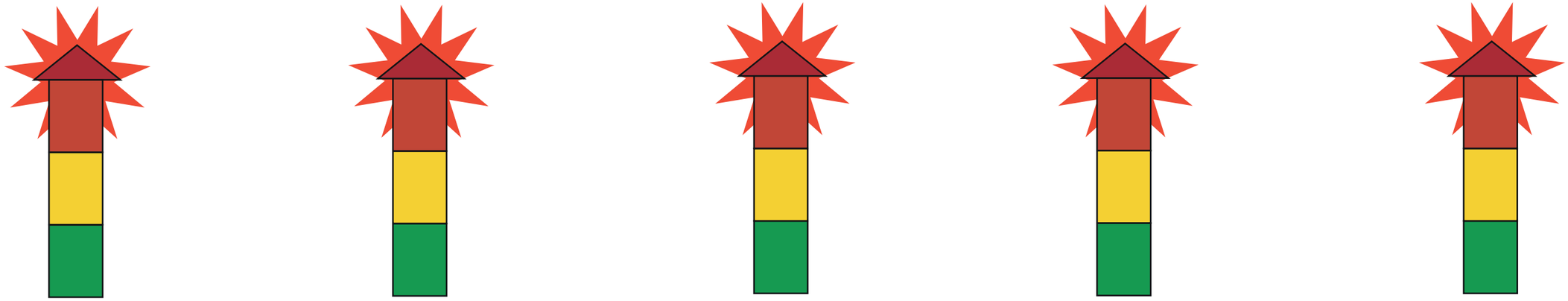
Voel jij dat ook weleens: zo'n boos gevoel van binnen?
En je weet niet wat je daarmee moet beginnen?
Zo'n boze bui die zomaar in je opkomt,
zo'n boze brom die bonkend in je oor bromt.
Dan wil ik stampen, schreeuwen, gillen,
al vindt iedereen mij stom!
Ik voel dat zo van binnen, maar vraag me niet waarom?
Voel jij dat ook weleens: zo'n droef gevoel van binnen?
En je weet niet wat je daarmee moet beginnen?
Zo'n naar verdriet dat plots'ling in je opkomt,
alsof er zomaar iemand tranen in je oog stompt.
Dan wil ik, huilen, janken, snikken, al vindt iedereen mij stom!
Ik voel dat zo van binnen, maar vraag me niet waarom?
Voel jij dat ook weleens: zo'n blij gevoel van binnen?
Nou je weet wel wat je daarmee moet beginnen!
Zo'n blije bui die zomaar in je opkomt,
zo'n blij gevoel dat al het blije naar je hart pompt.
Dan ga ik dansen, lachen, zingen, al vindt iedereen mij stom!
Ik voel dat zo van binnen
Maar vraag me niet,
nee vraag me niet,
nee vraag me niet waarom.

Tekst en muziek: André Rooymans © 2003

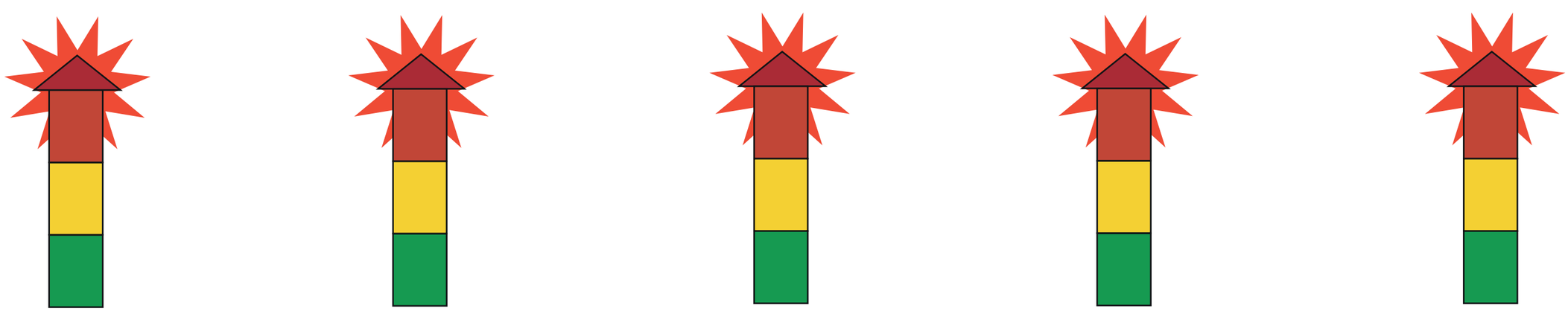
blij



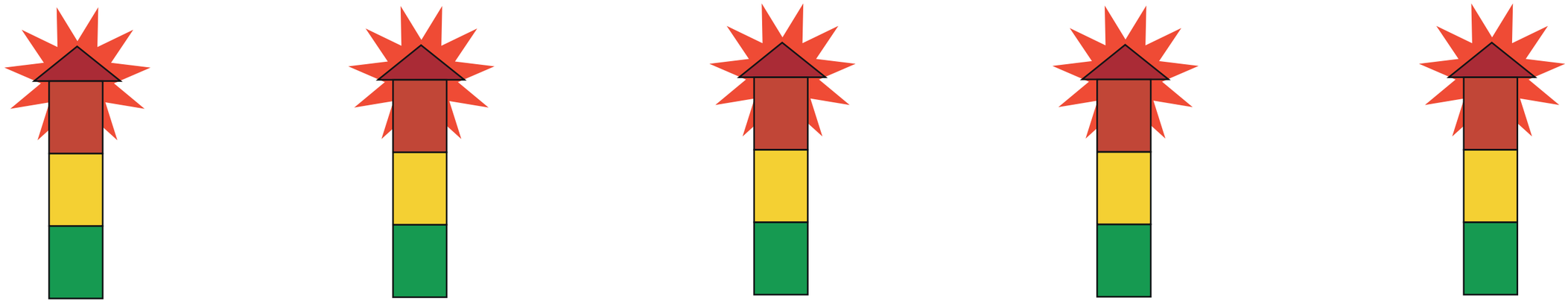
boos



bang



bedroefd



Gevoelige situaties

1. Photo by Scott Webb on Unsplash

2. Photo by Robert Collins on Unsplash

3. Photo by Rene Bernal on Unsplash

4. Photo by Annie Spratt on Unsplash

5. Photo by Jordan Whitt on Unsplash

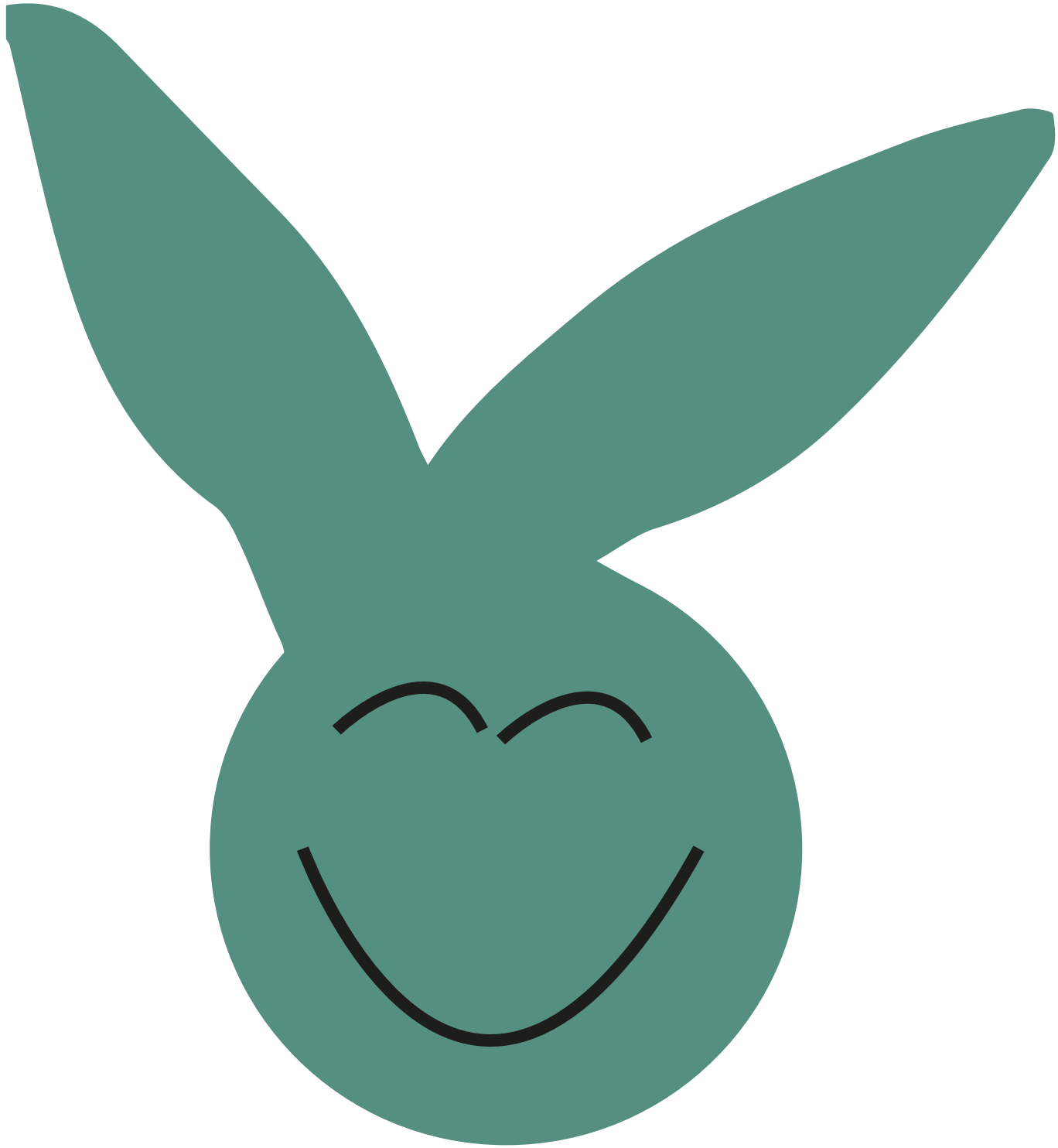
6. Photo by Daiga Ellaby on Unsplash

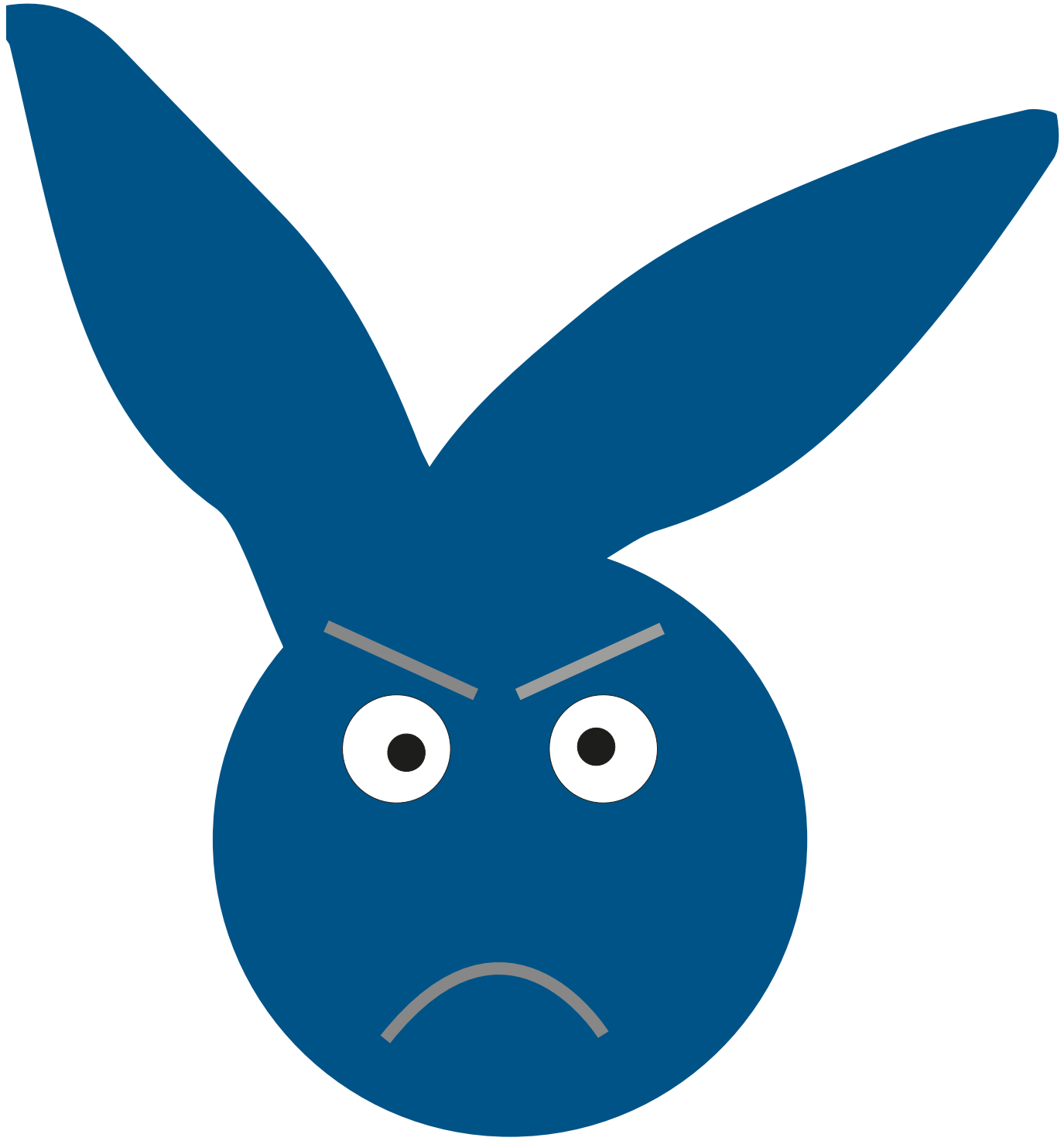
7. Photo by Felipe Salgado on Unsplash

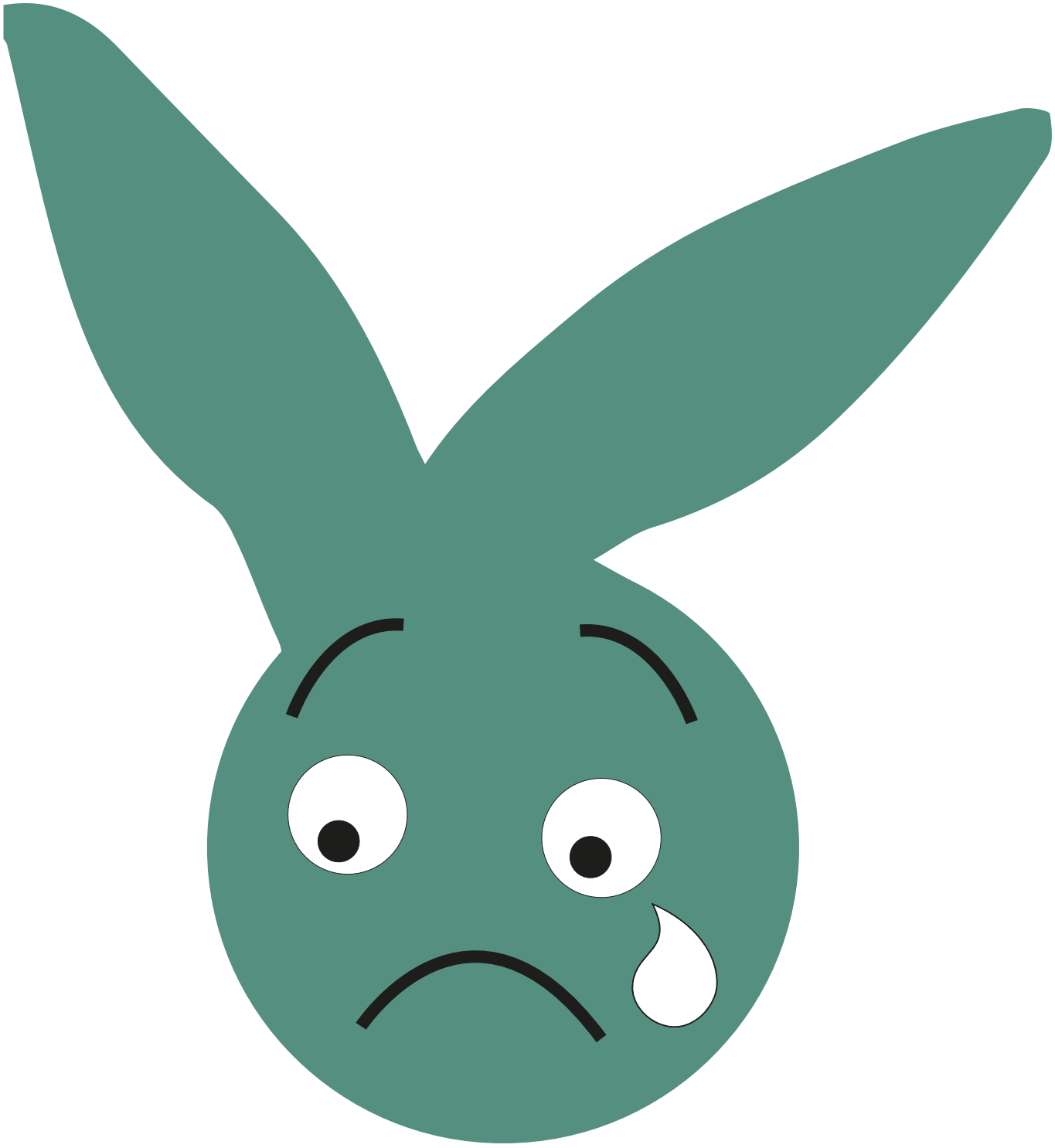
8. Photo by Philipp Pilz on Unsplash

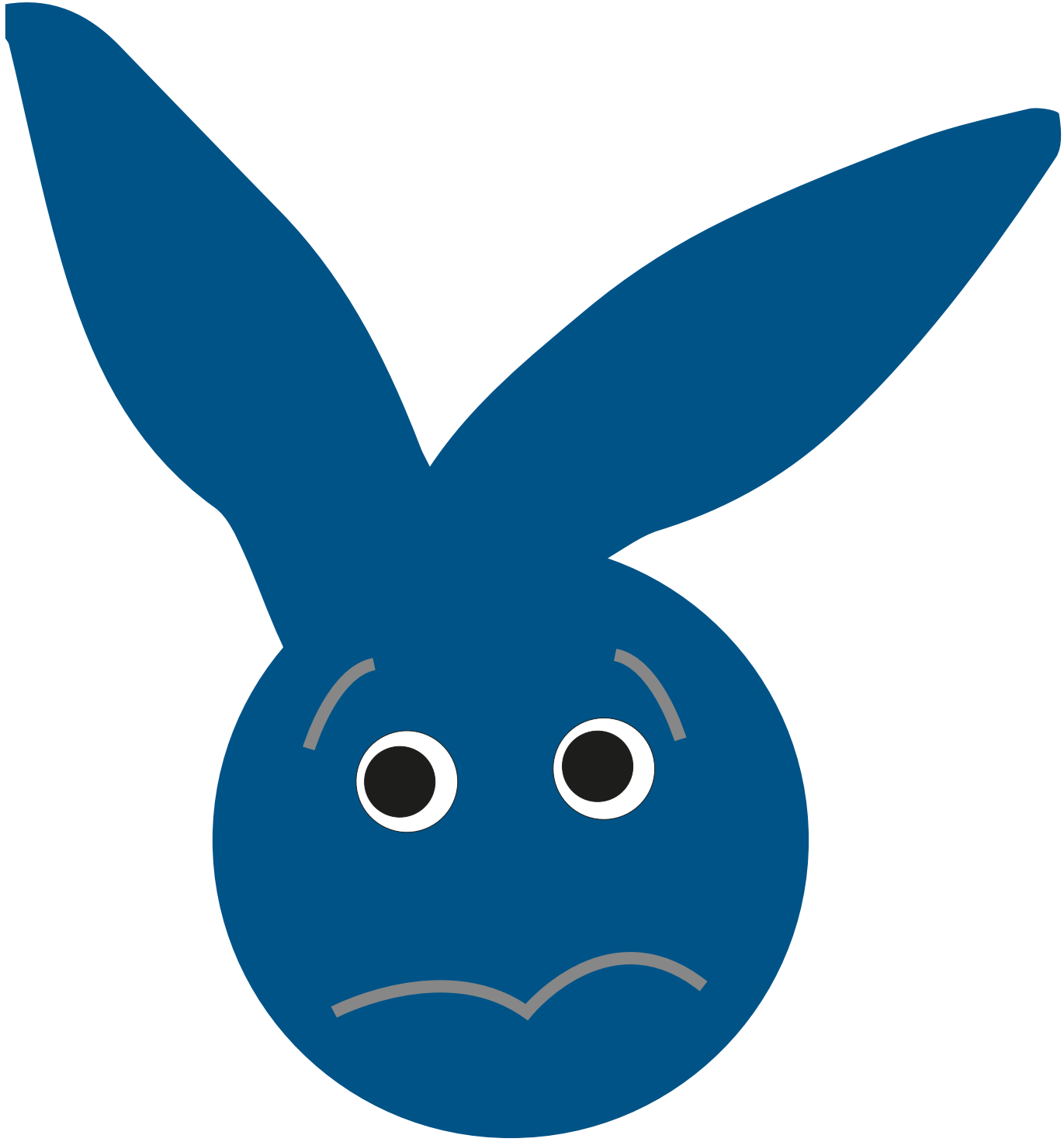
9. Photo by Kat J on Unsplash

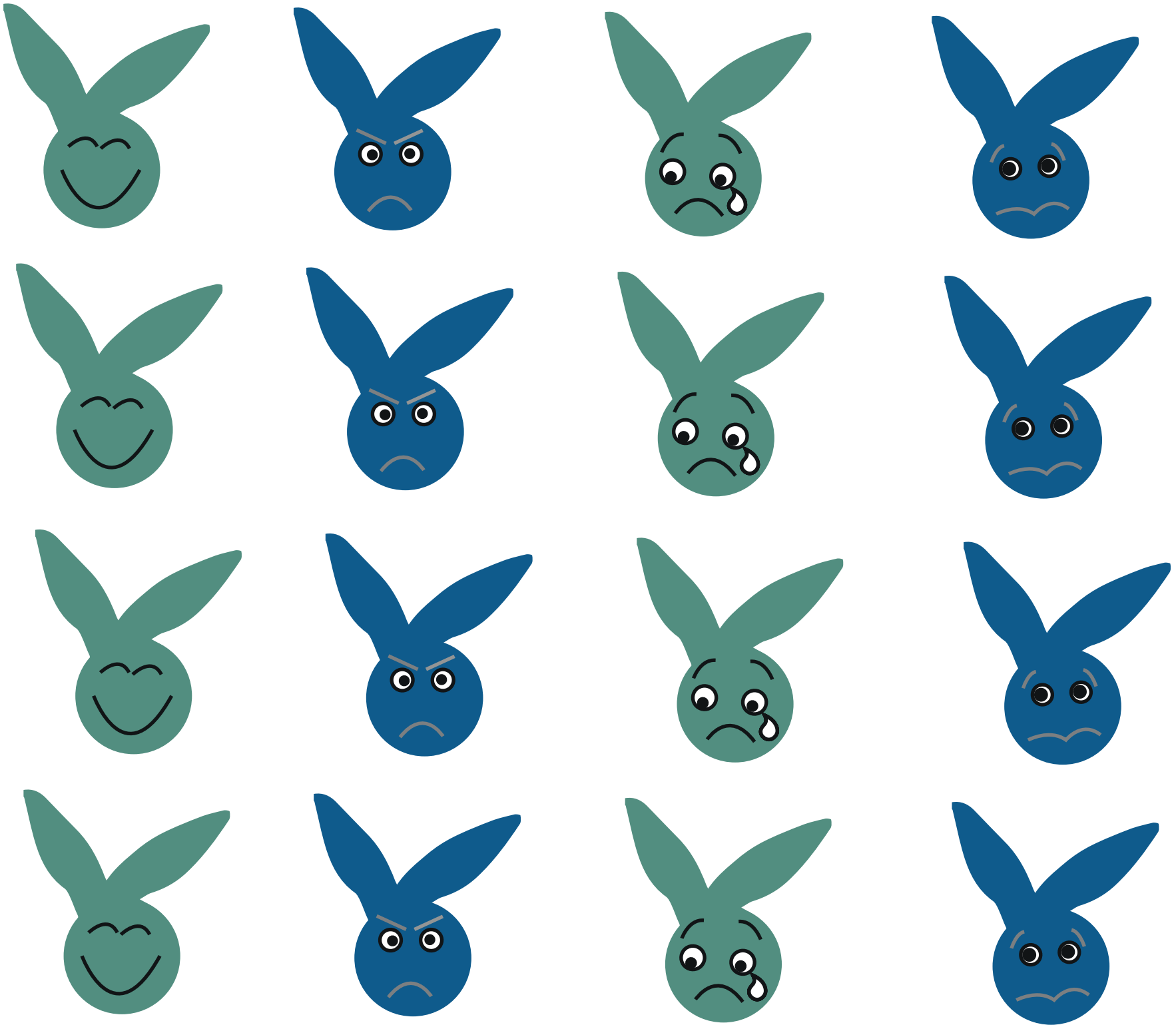
10. Photo by Andrew Le on Unsplash

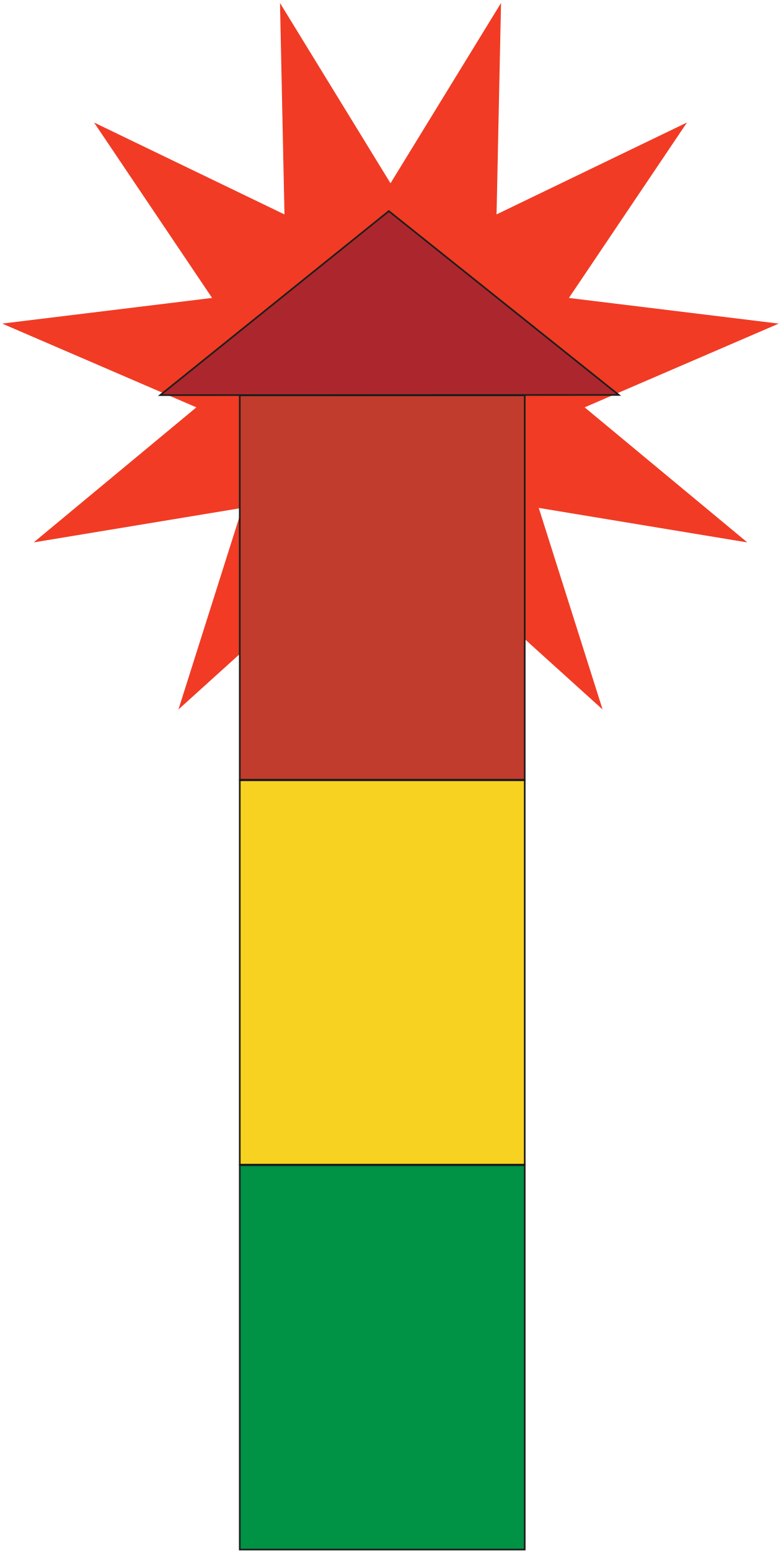






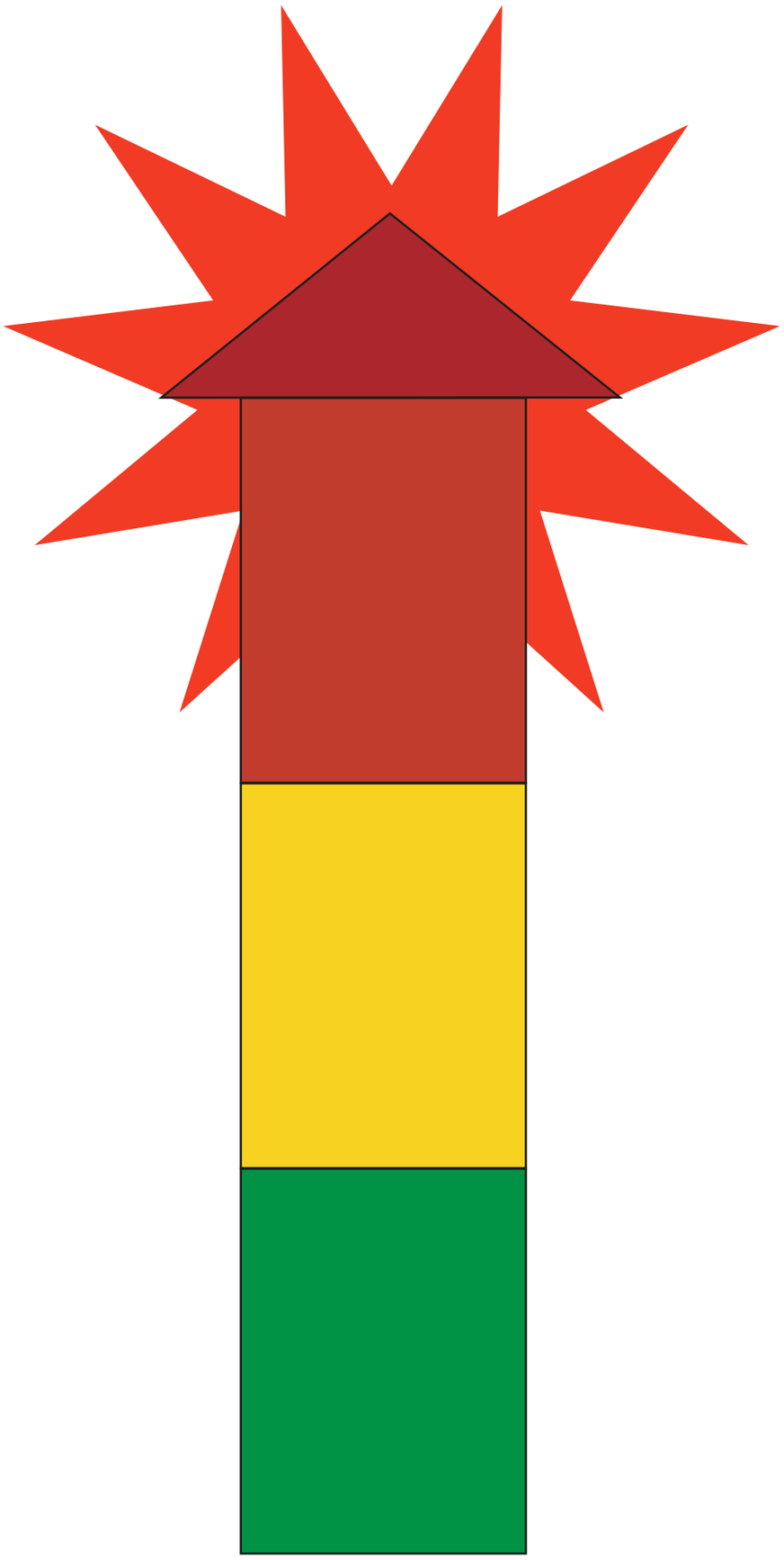






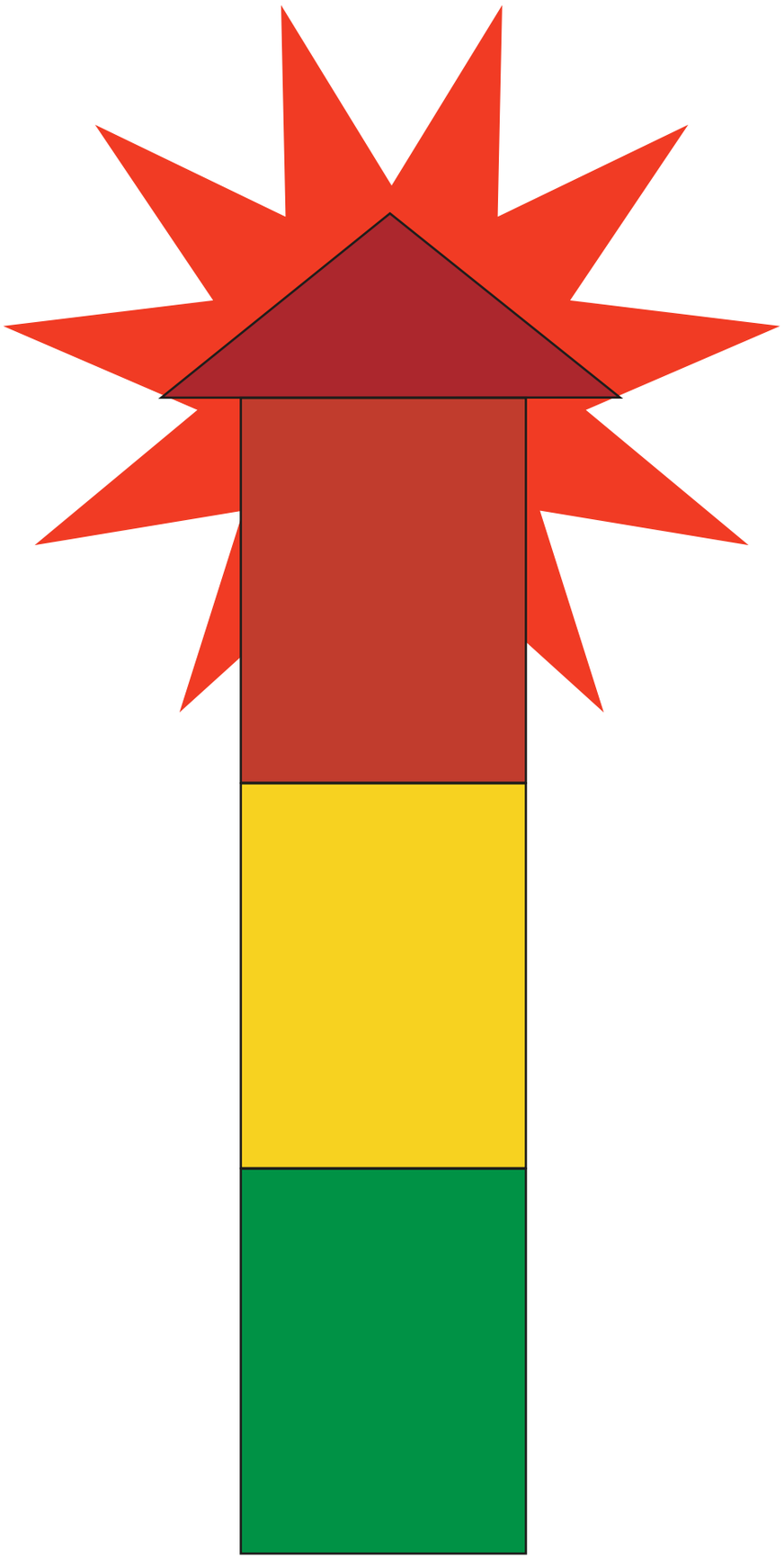
PeTOS-werkblad Gevoelige situaties

	Ik zie	**Gevoel**	**Thermometer**
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			



blij	boos	bang	bedroefd

dit merkt een ander



blij	boos	bang	bedroefd

dit merk ik zelf

Complimenten-lijstje

Compliment	Voor	Over

Het spijt me!

Soms doe je iets verkeerd.

Per ongeluk of expres.

Het helpt als je laat merken dat het je spijt.

Gebruik de 4 ijsbolletjes als je sorry wilt zeggen tegen iemand.

Je hebt iets van iemand afgepakt

Sorry

dat ik iets
van je afpakte

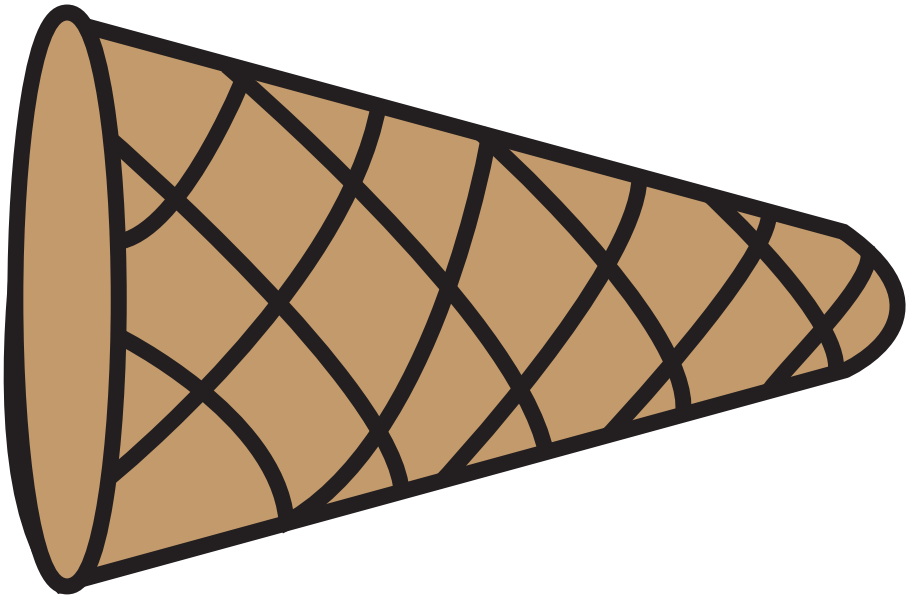
Stom

want ik had
het ook kunnen
vragen

Voortaan

zal ik
het aan
je vragen

Wat kan ik doen om het goed te maken?



Je hebt iets gemeens gezegd tegen een klasgenoot

Sorry

dat ik iets gemeens tegen je zei

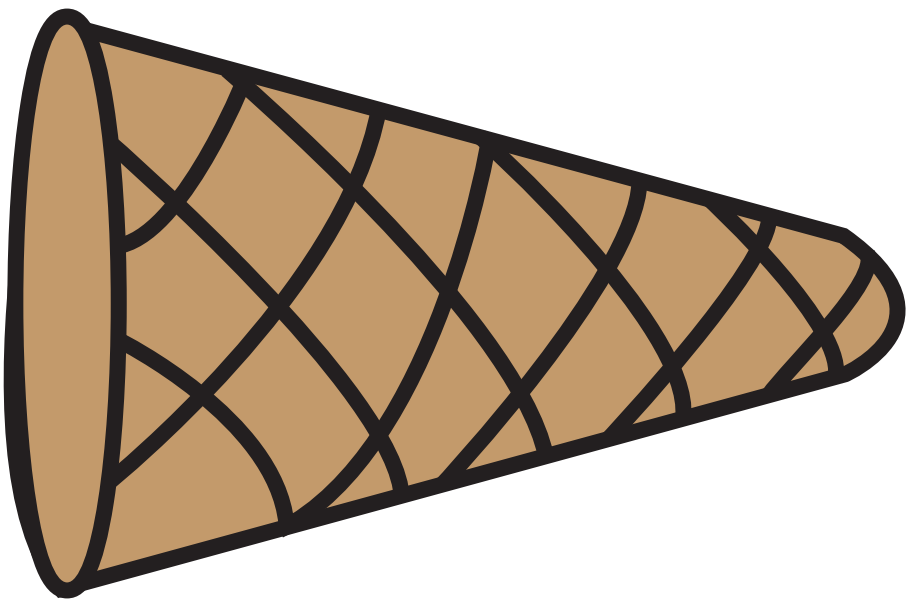
Stom

want het is niet aardig en niet waar

Voortaan

zal ik me inhouden als ik boos ben

Wat kan ik doen om het goed te maken?



Je liet een ander niet aan de beurt komen

Sorry

dat ik jou niet aan de beurt liet komen

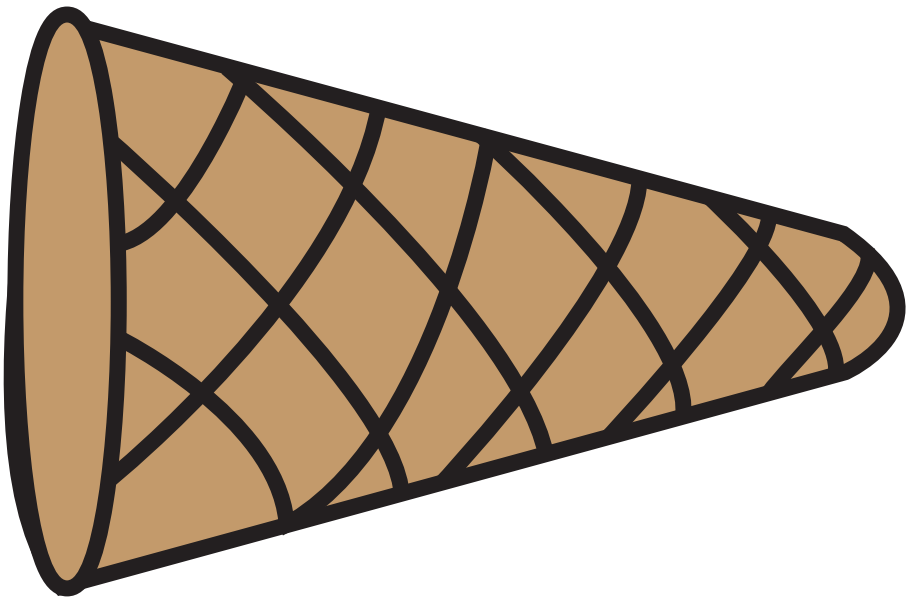
Stom

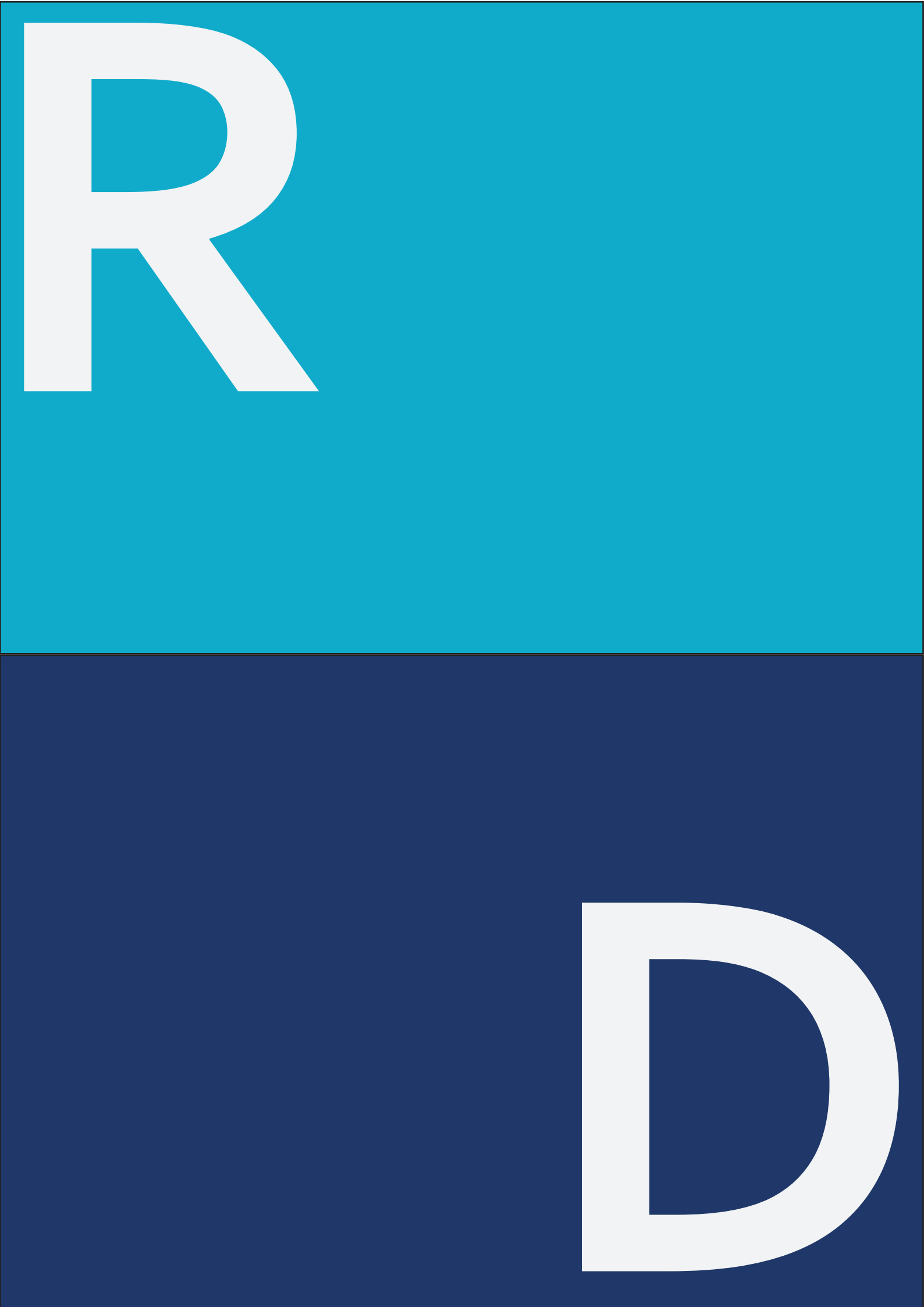
want iedereen wil aan de beurt komen

Voortaan

zal ik jou ook aan de beurt laten komen

Wat kan ik doen om het goed te maken?




R
D

Voorgedrongen, iemand geduwd

Sorry dat

...

Stom want

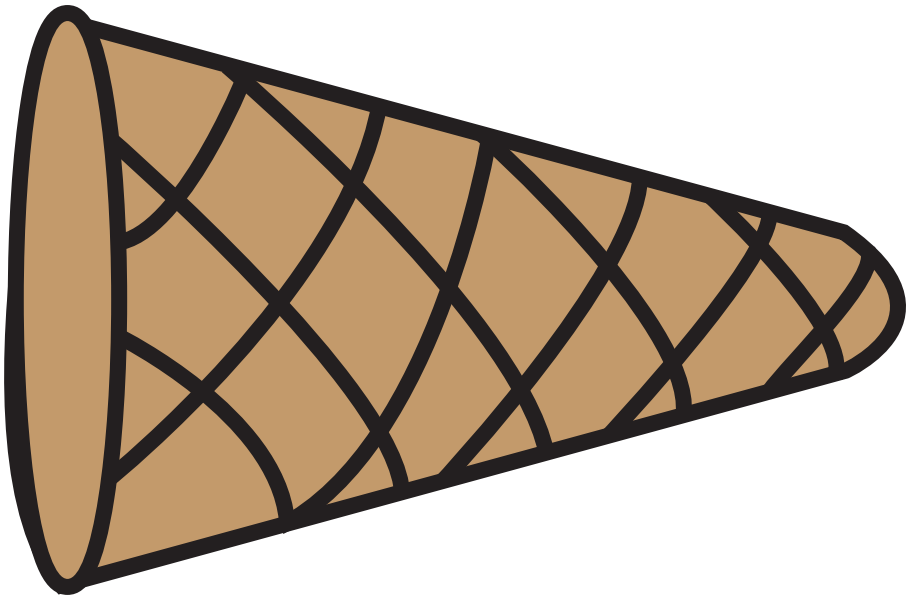
...

Voortaan zal ik

...

Zo maak ik het goed

...



Boos geworden, iets kapot gegooid

Sorry dat

...

Stom want

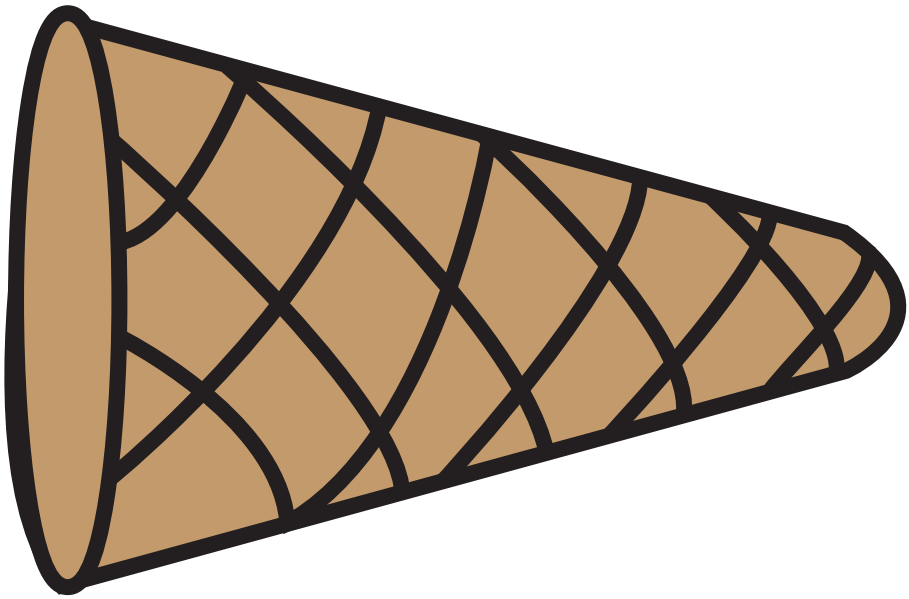
...

Voortaan zal ik

...

Zo maak ik het goed

...



Iemand uitgelachen

Sorry dat

...

Stom want

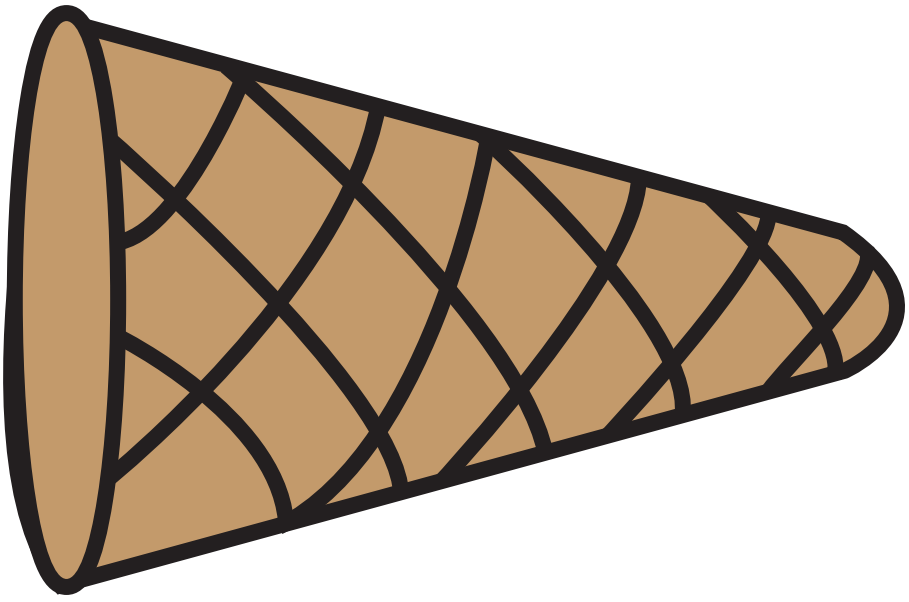
...

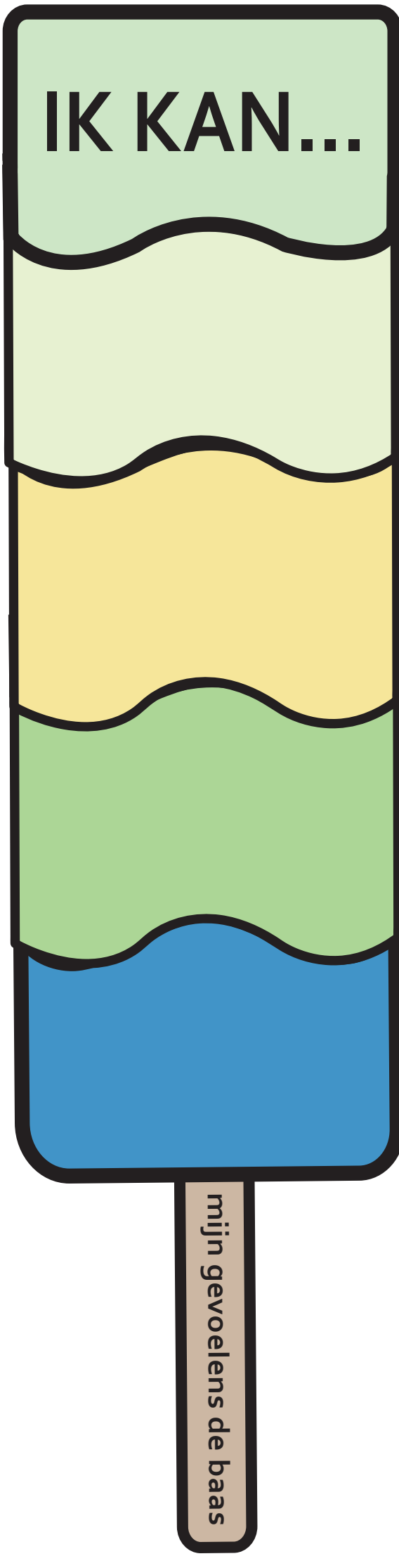
Voortaan zal ik

...

Zo maak ik het goed

...




IK KAN...
mijn gevoelens de baas

lijm

lijm

mijn gevoelens de baas

mijn gevoelens de baas

lijm

lijm

lijm

lijm

5 keer diep ademhalen

mijn gevoelens de baas

lijm lijm

naar muziek luisteren

lijm lijm

een eindje lopen

lijm lijm

iets bouwen

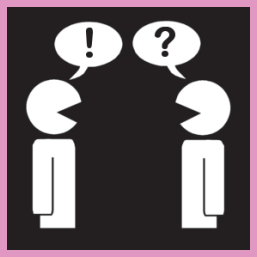
lijm lijm

rennen of springen

lijm lijm

iets schoonmaken of opruimen

lijm lijm



met iemand praten

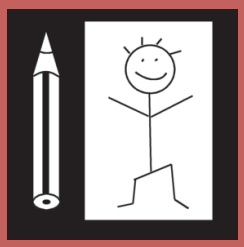
lijm lijm

voetballen

lijm lijm

om hulp vragen

lijm lijm

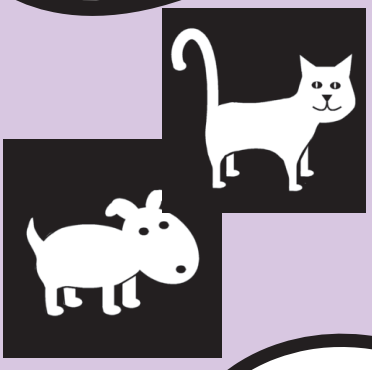


een tekening maken

lijm lijm

iets knutselen

lijm lijm



met mijn hond/poes knuffelen

lijm lijm

filmpjes kijken

IK KAN...

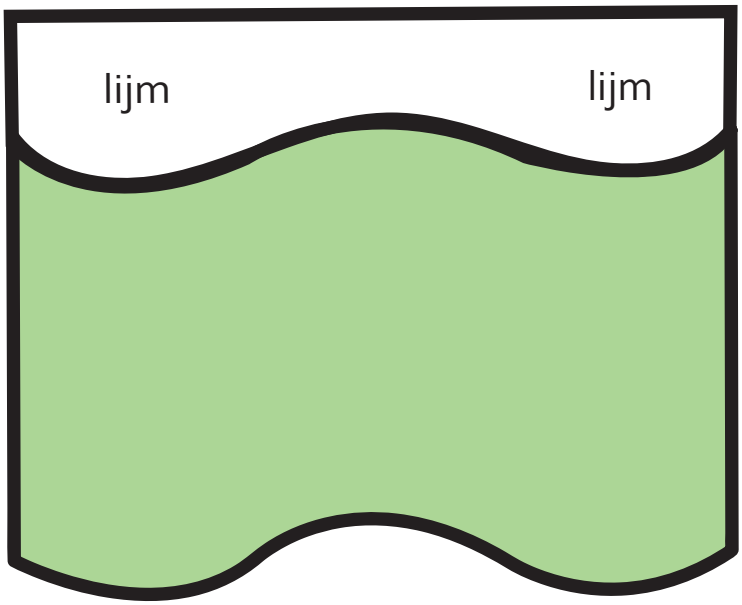
IK KAN...

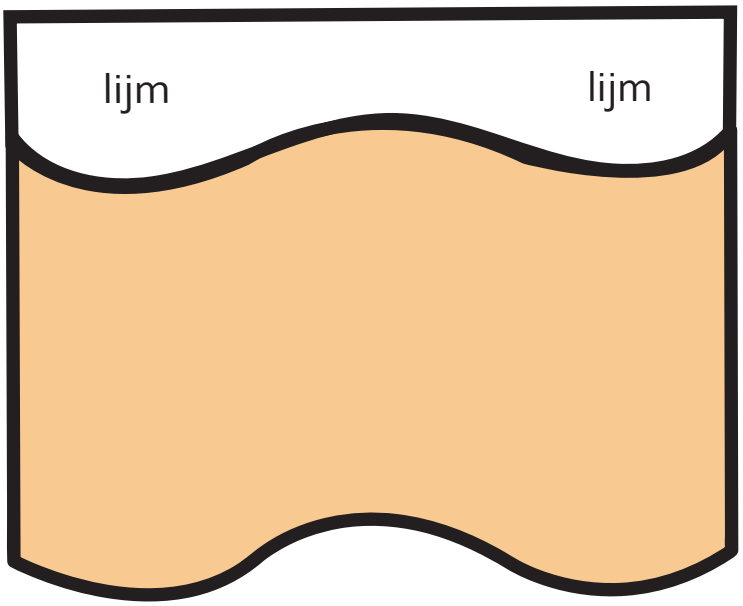
IK KAN...

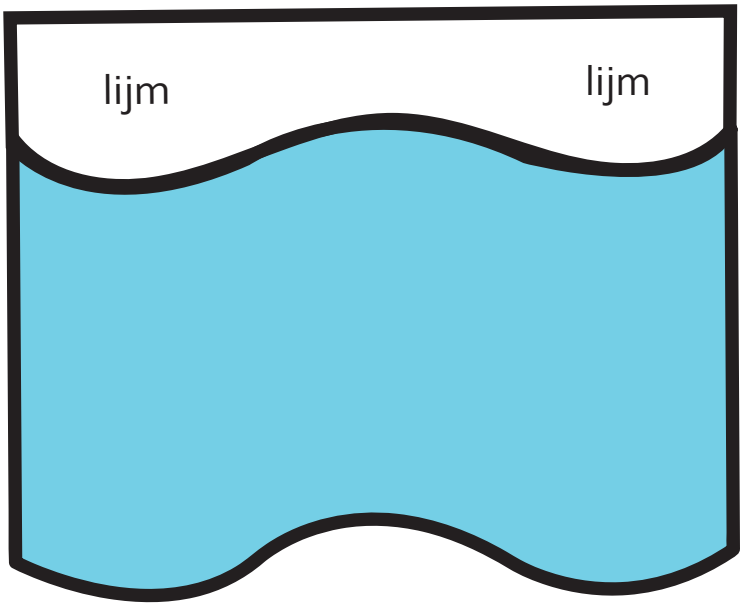
IK KAN...

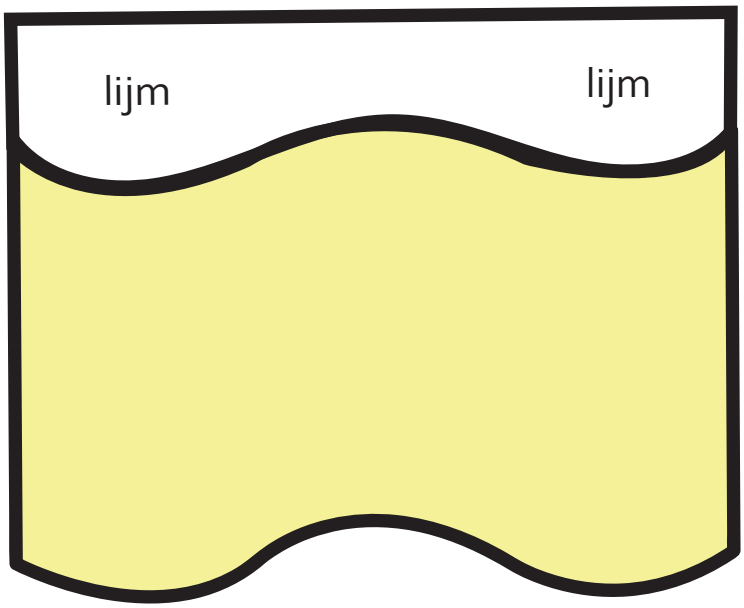
IK KAN...

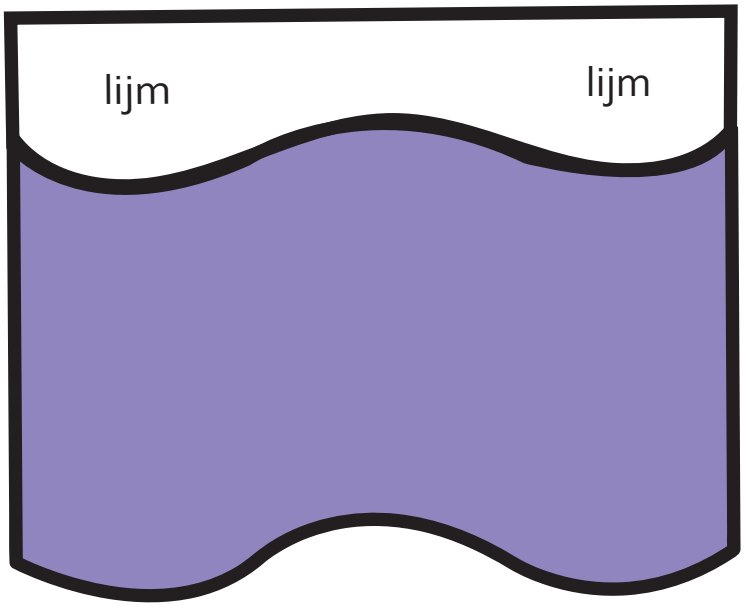
IK KAN...

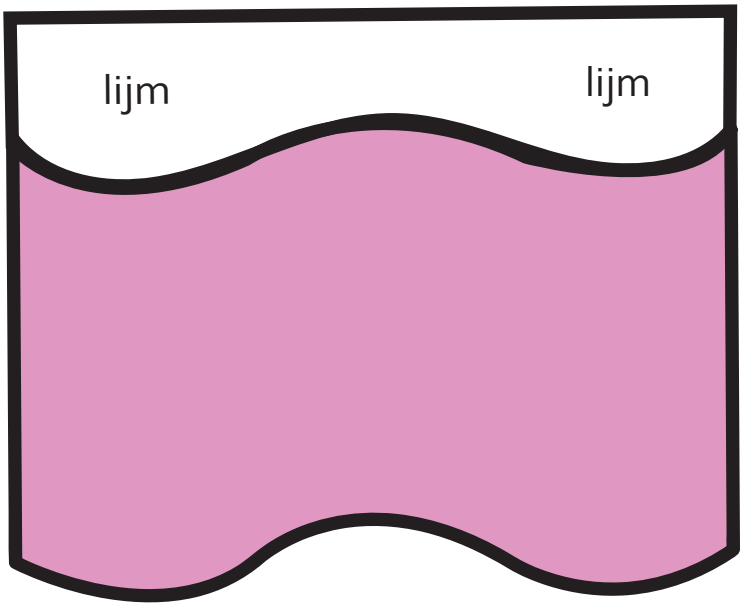

lijm
lijm

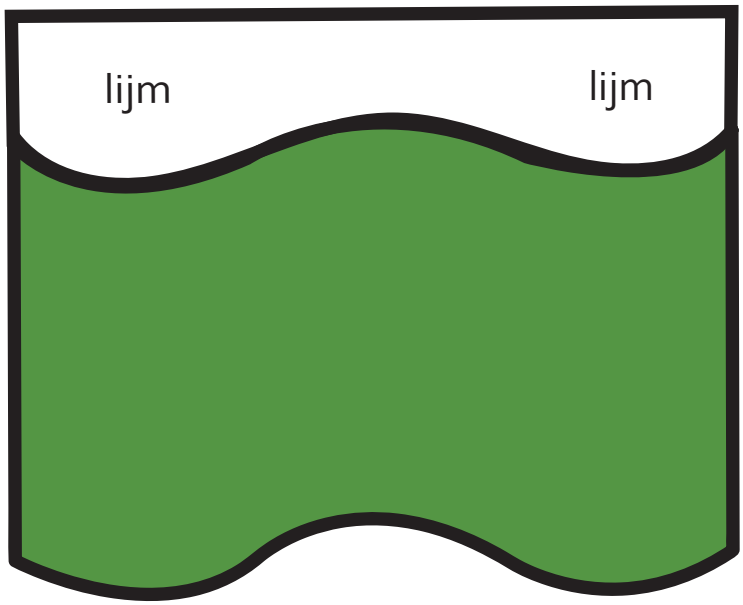

lijm
lijm

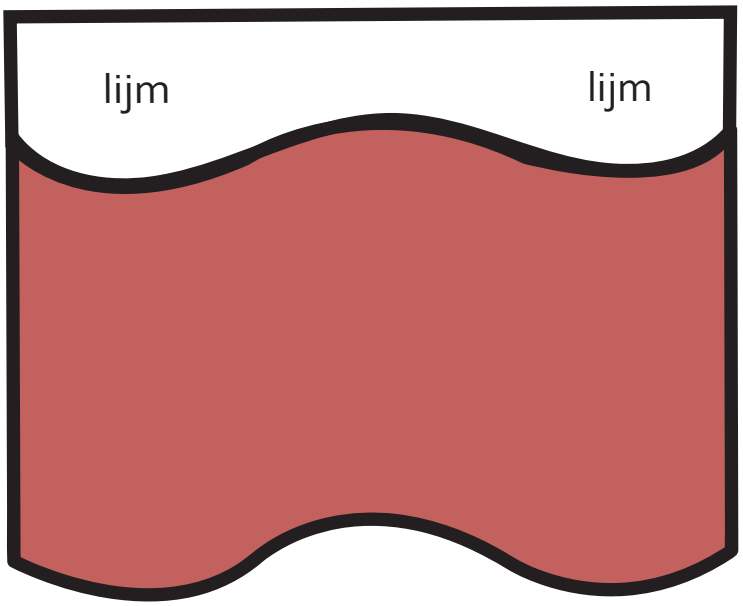

lijm
lijm

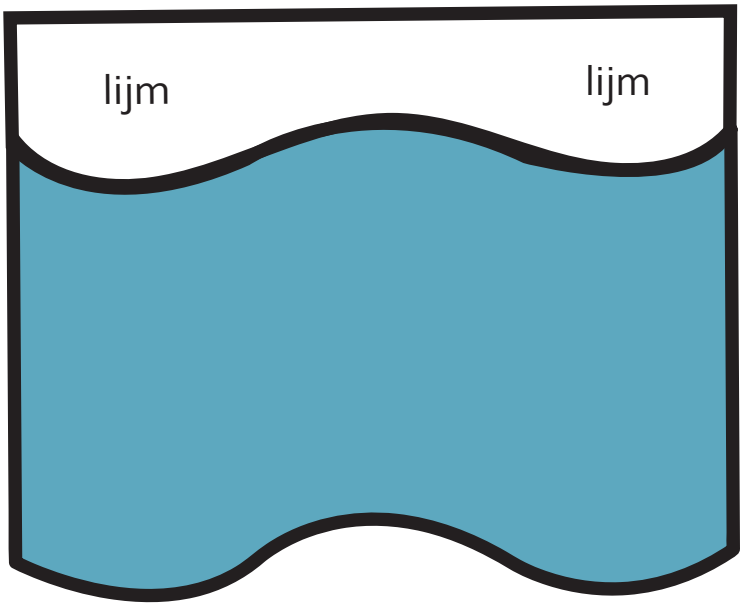

lijm
lijm

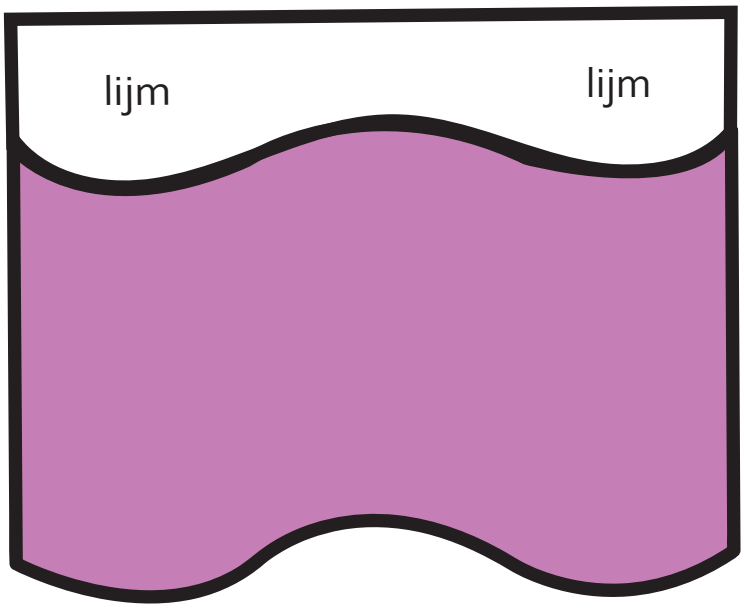

lijm
lijm

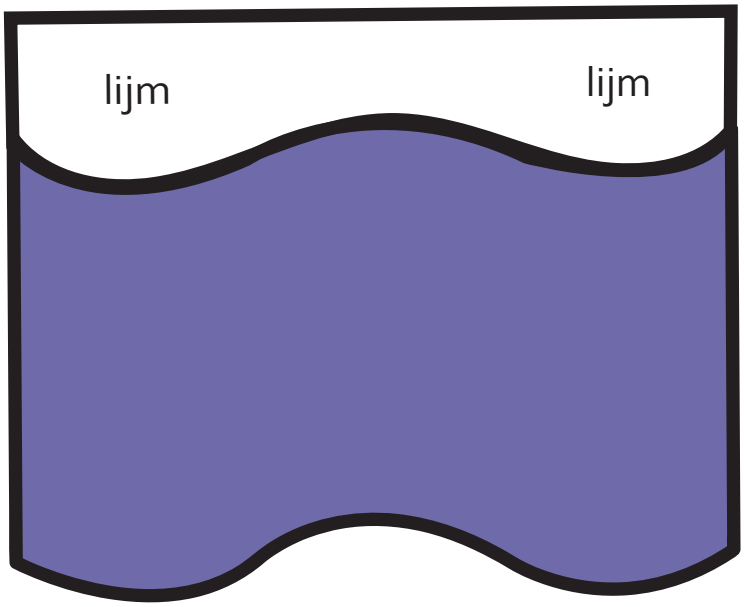

lijm
lijm

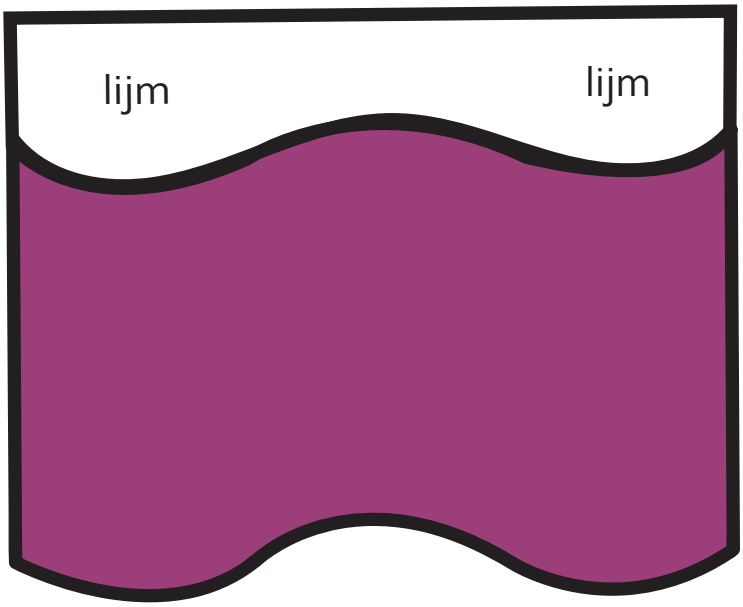

lijm
lijm

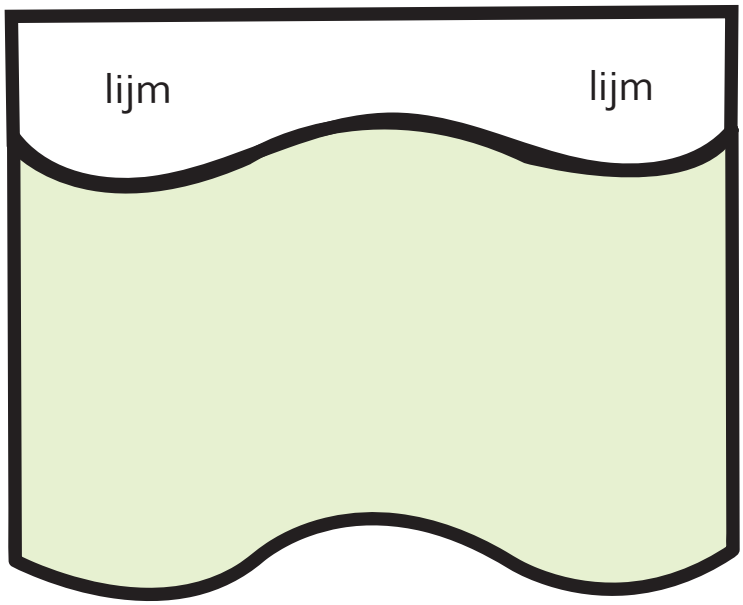

lijm
lijm

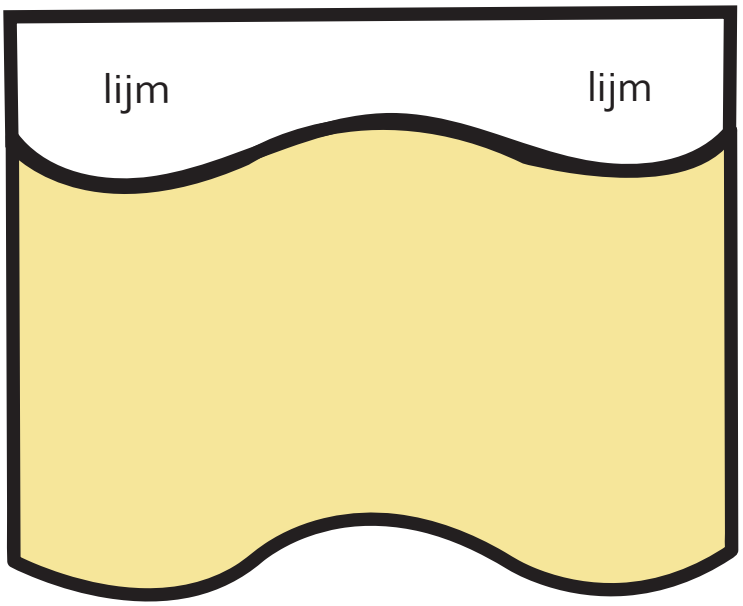

lijm
lijm

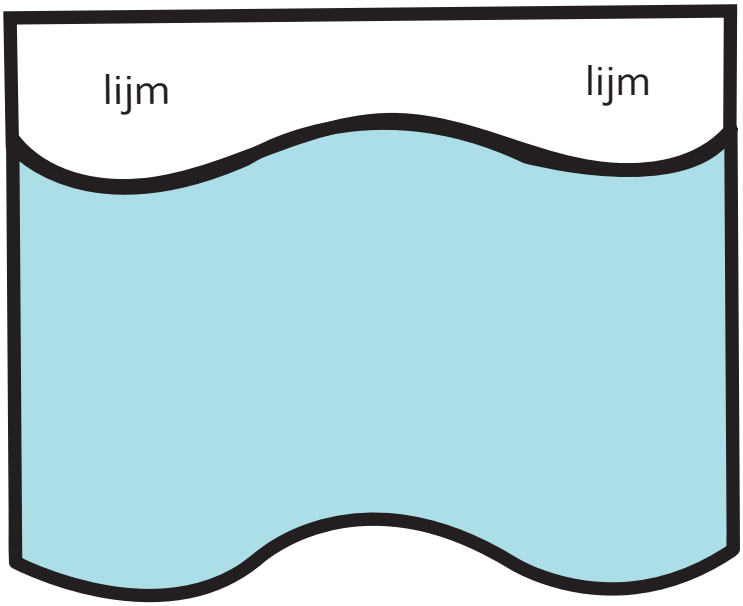

lijm
lijm

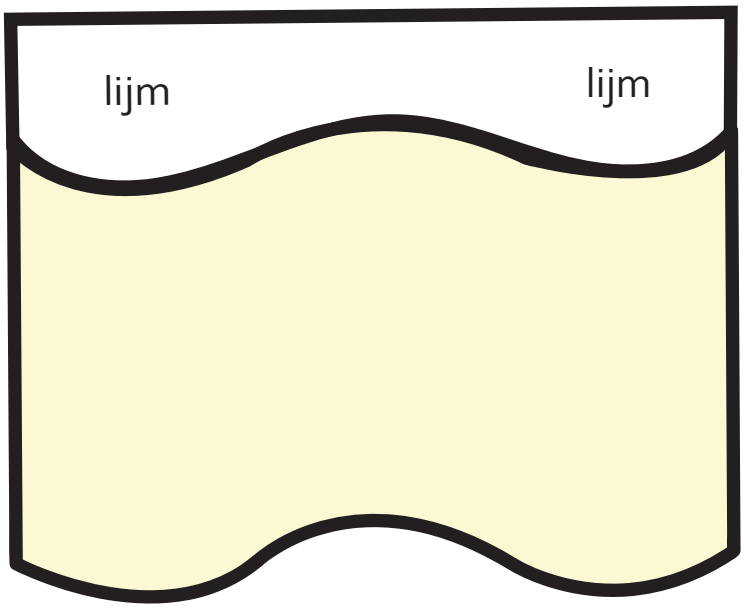

lijm
lijm

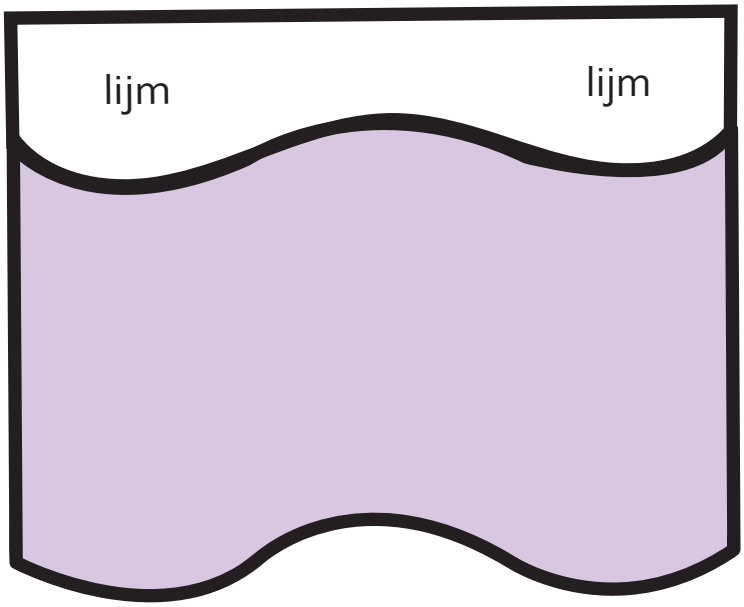

lijm
lijm

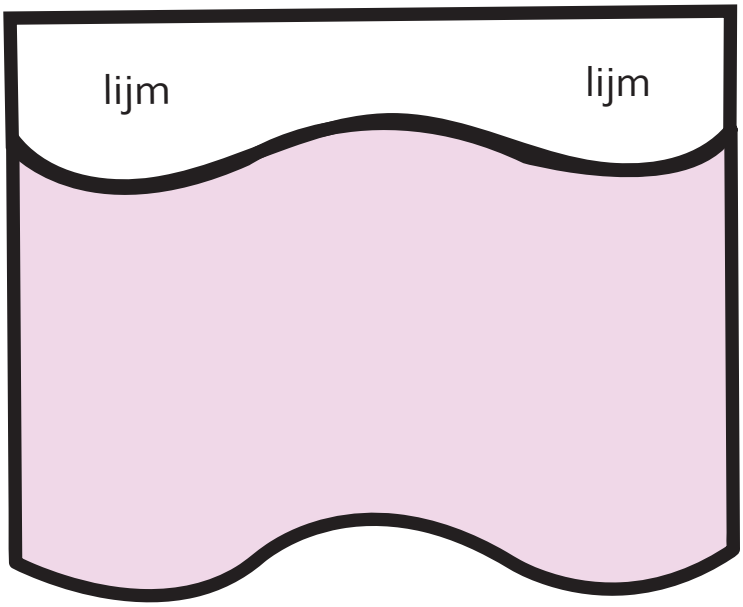

lijm
lijm


lijm
lijm


lijm
lijm


lijm
lijm

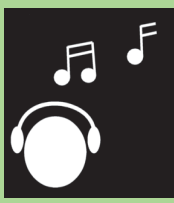

lijm
lijm


lijm
lijm

IK KAN...

voetballen

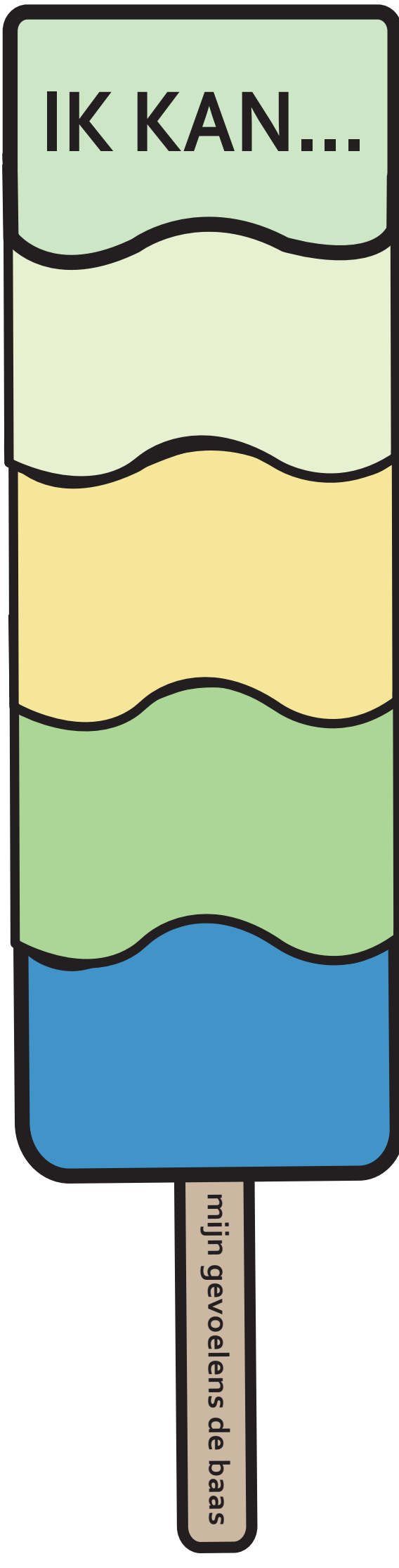
om
hulp
vragen



naar
muziek
luisteren

5 keer diep
ademhalen

mijn gevoelens de baas


IK KAN...
mijn gevoelens de baas

lijm

lijm

mijn gevoelens de baas

mijn gevoelens de baas

lijm

lijm

lijm

lijm

positief tegen mezelf praten

mijn gevoelens de baas

lijm lijm

denken: je *kan* het!

lijm lijm

denken aan de vorige keer dat het goed ging

lijm lijm

aan iets grappigs denken

lijm lijm

bedenken: fouten maken mag!

lijm lijm

bedenken wat de juf zou zeggen

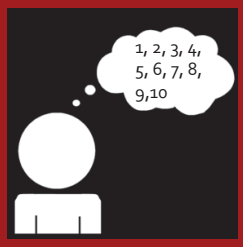
lijm lijm

mezelf een compliment geven

lijm lijm

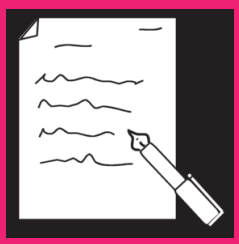
bedenken wat ik nodig heb

lijm lijm



tot 10 tellen

lijm lijm



in dagboek schrijven

lijm lijm

aan iemand denken die ik lief vind

lijm lijm

aan iets fijns denken

lijm lijm

tegen mezelf zeggen dat het goed komt

IK KAN...

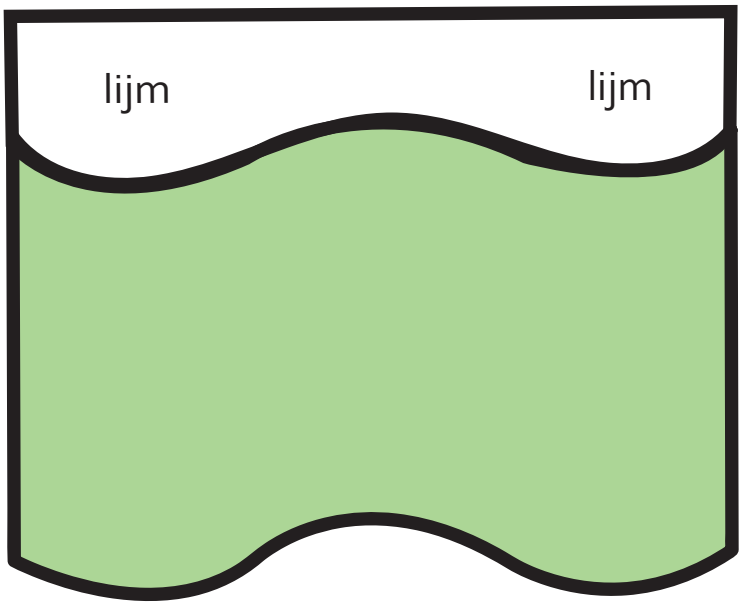
IK KAN...

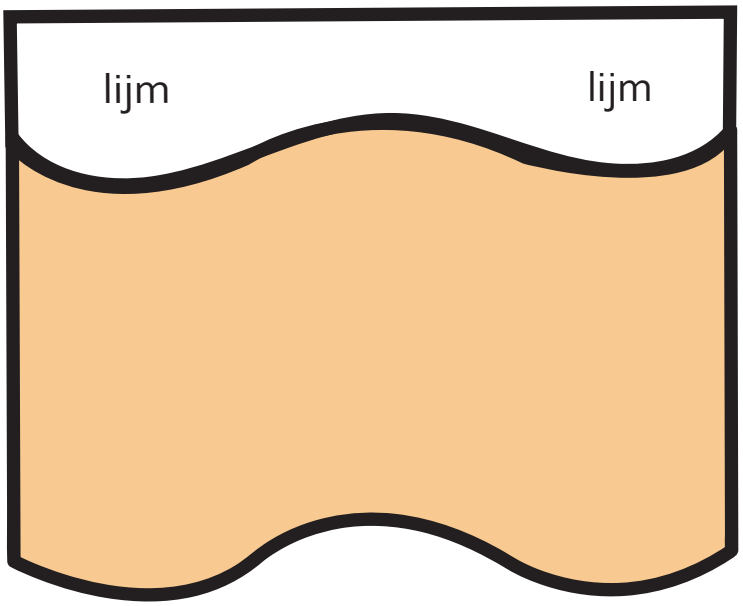
IK KAN...

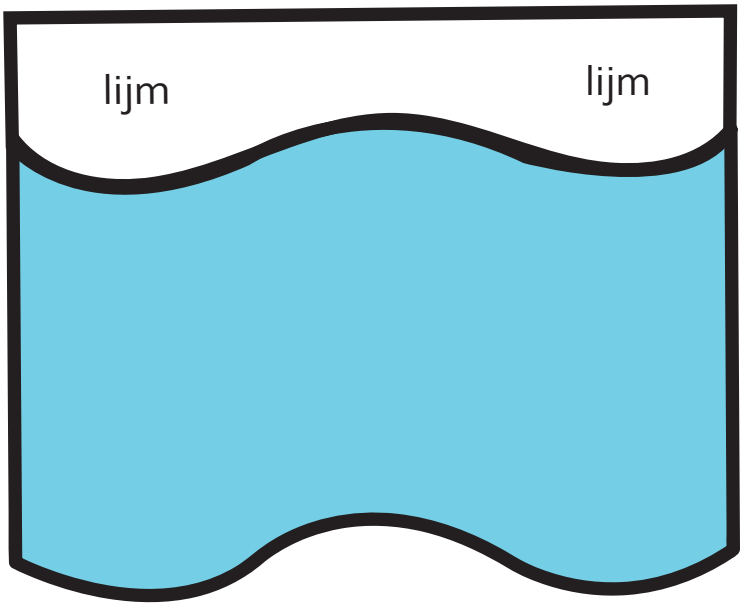
IK KAN...

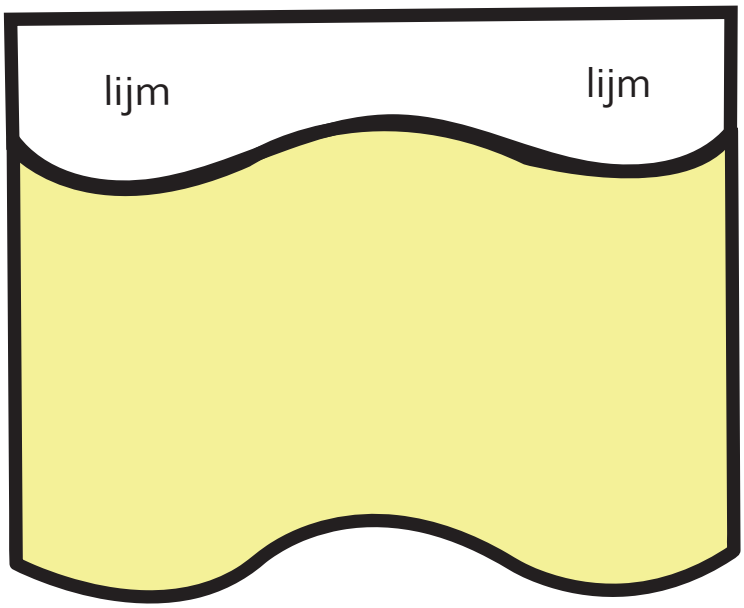
IK KAN...

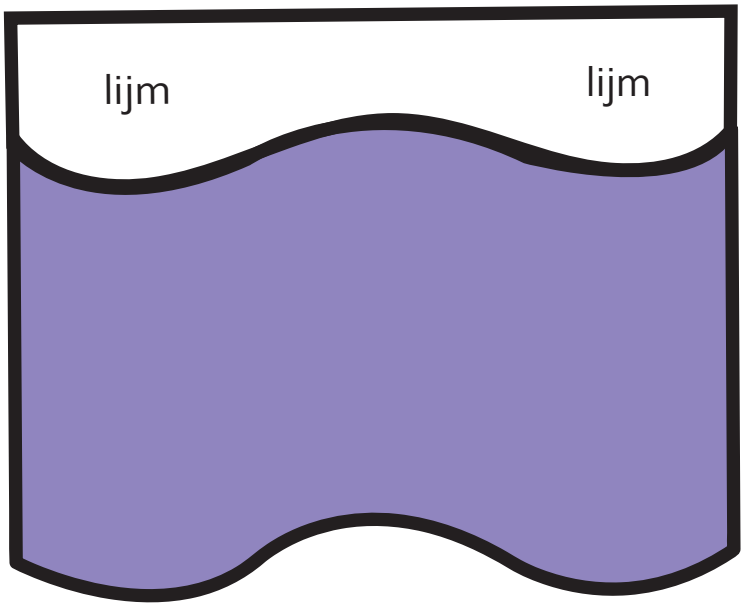
IK KAN...

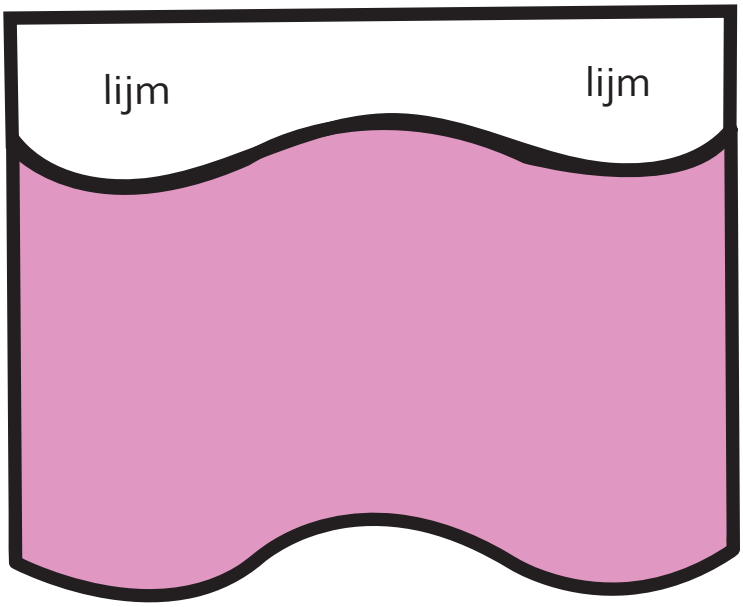

lijm
lijm

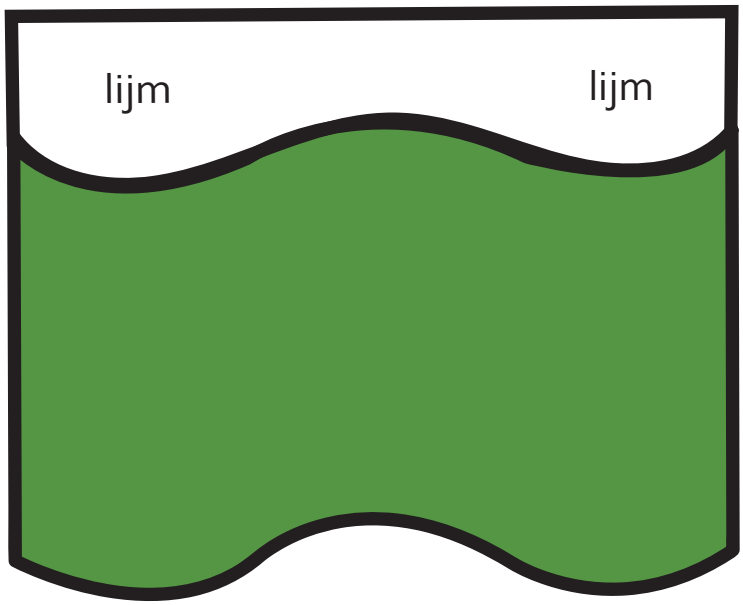

lijm
lijm

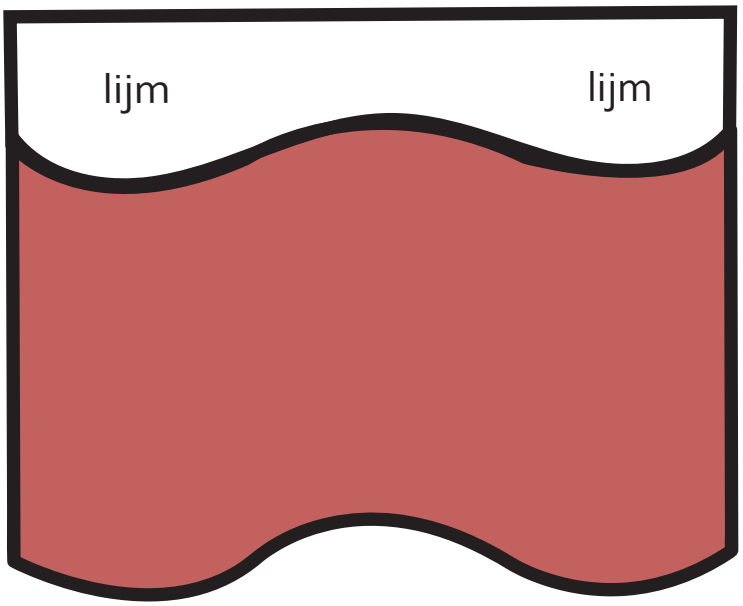

lijm
lijm

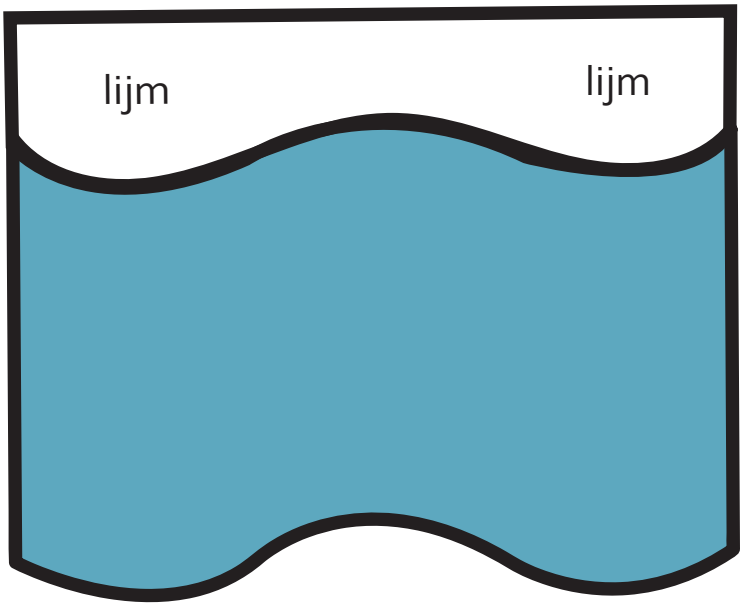

lijm
lijm

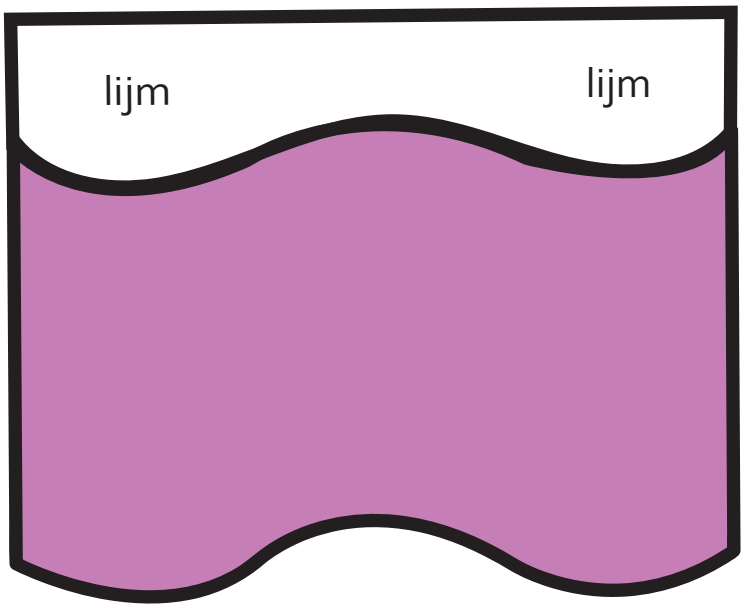

lijm
lijm

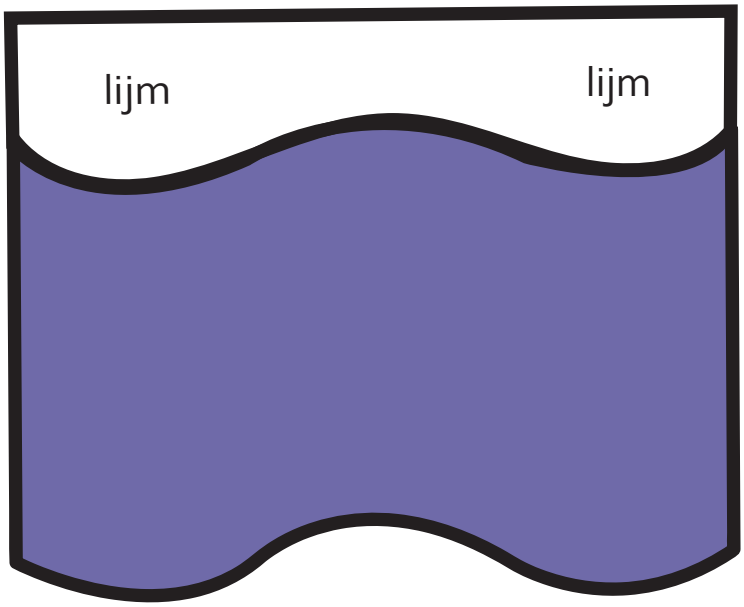

lijm
lijm

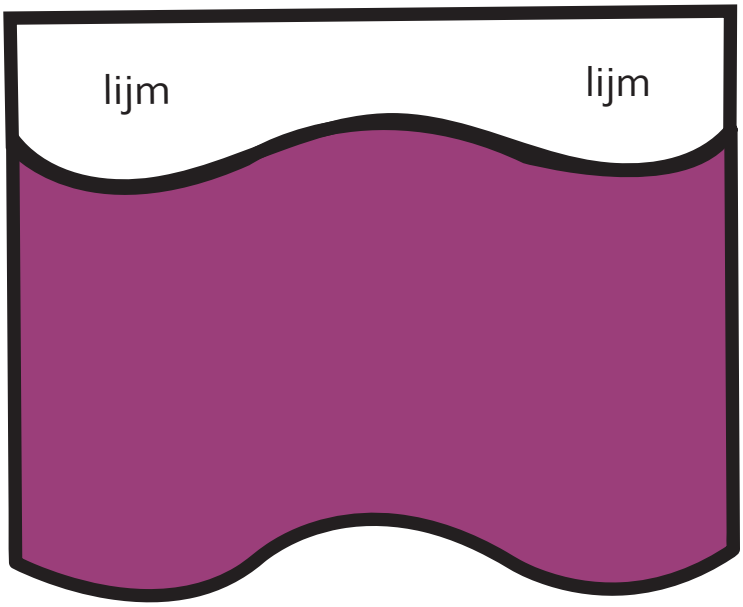

lijm
lijm

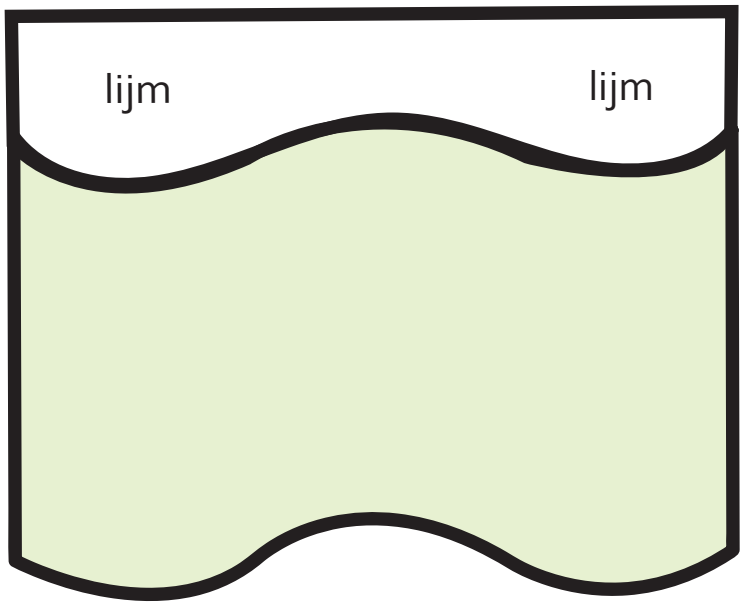

lijm
lijm

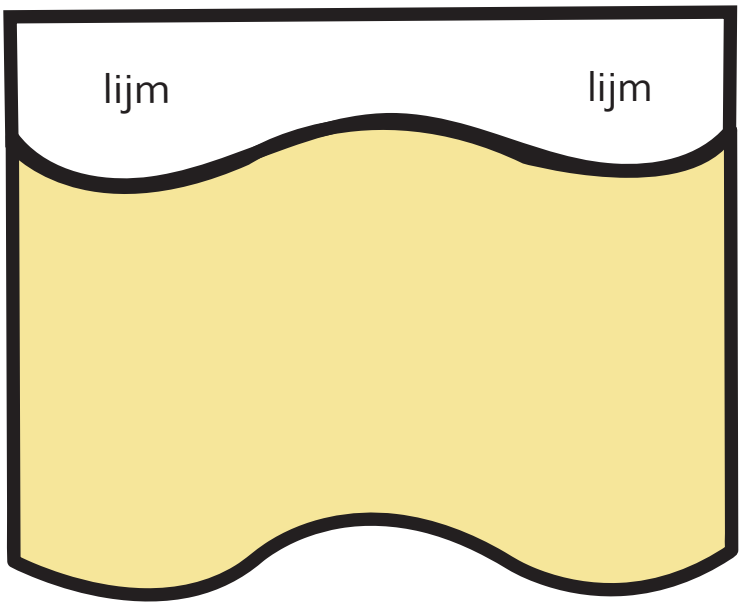

lijm
lijm

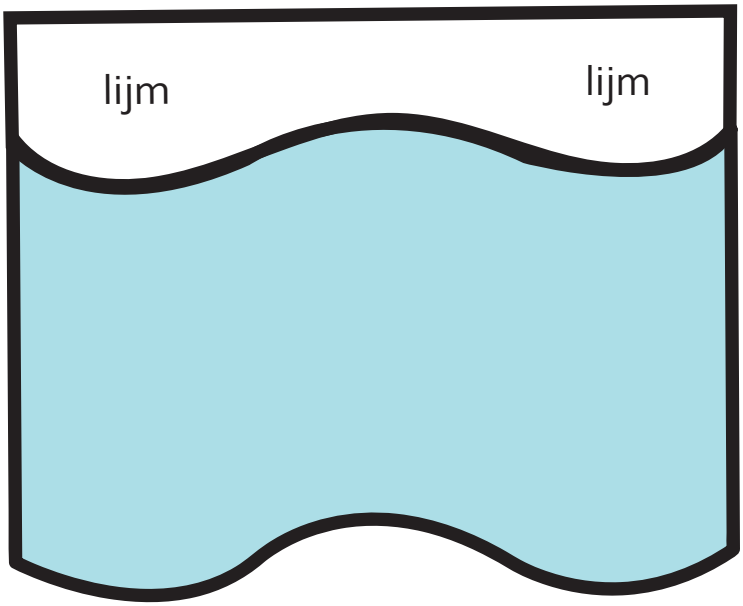

lijm
lijm

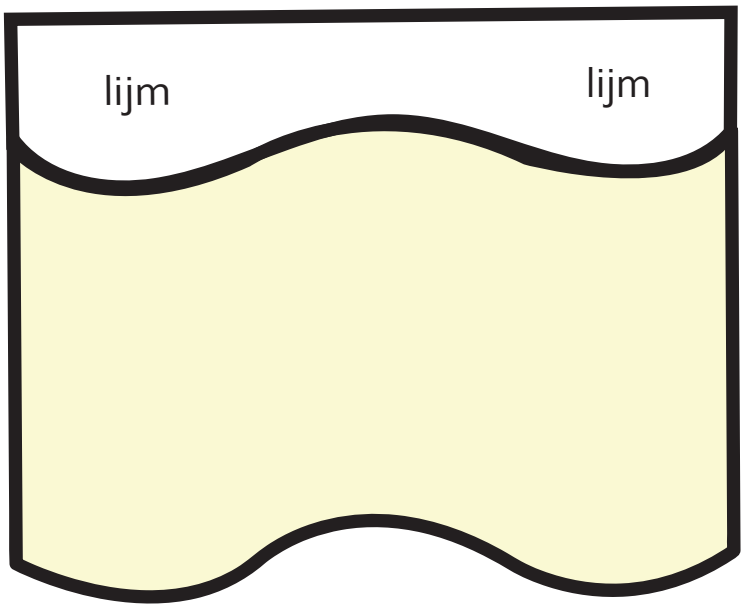

lijm
lijm

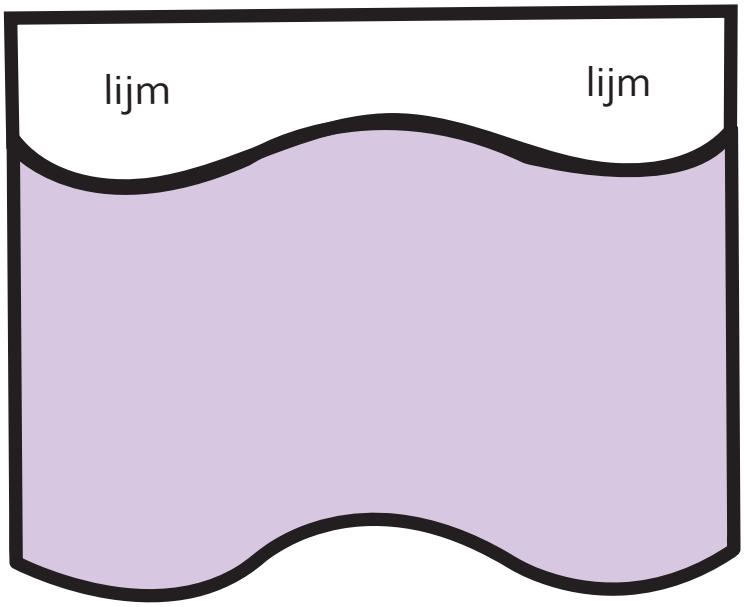

lijm
lijm

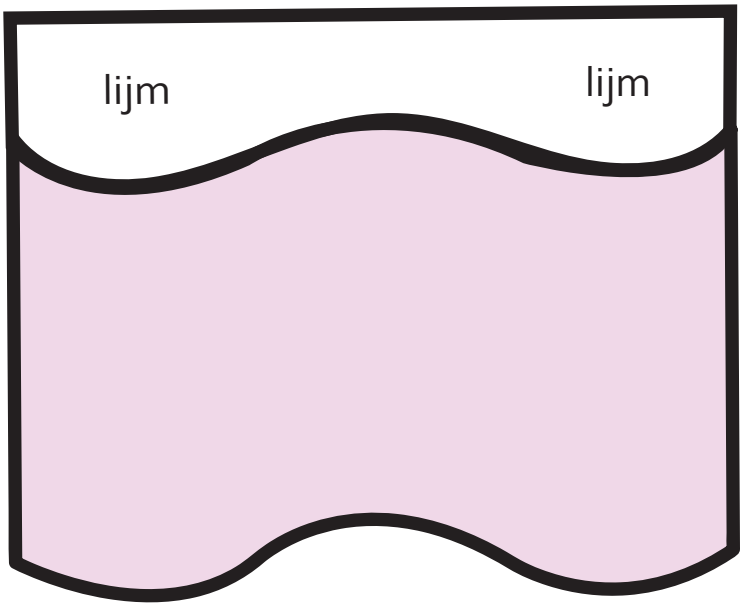

lijm
lijm


lijm
lijm

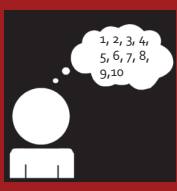

lijm
lijm


lijm
lijm


lijm
lijm


lijm
lijm

IK KAN...



tot 10 tellen

mezelf een compliment geven

bedenken: fouten maken mag!

positief tegen mezelf praten

mijn gevoelens de baas