



Wij bouwen aan een veilige groep.

Ik kan de Rustvis gebruiken om rustig te worden (onderbouw). Ik kan onrust/spanning in mijn lijf herkennen en mezelf rustig maken als dat nodig is (midden- en bovenbouw).

Ik ontdek wat de emotie van een ander met mij doet (onderbouw). Ik verken mijn reactie op een heftige emotie van de ander (midden- en bovenbouw).

SAMEN BESPREKEN
 In een veilige groep word je niet gepest.
 Ik heb niks met de emoties van anderen te maken.
 Lichaamstaal zegt meer dan duizend woorden.

Wij maken afspraken voor een veilige groep (onderbouw). Wij maken afspraken en bouwen verder aan een veilige groep (midden- en bovenbouw).

Ik kan lichaamstaal herkennen (onderbouw). Ik weet hoe lichaamstaal werkt (midden- en bovenbouw).

KWINK KOELKAST POSTER

VEILIG

2. Adem in

In Kwink werken we aan een **veilige groep**. Maar wat is veilig precies? Iedereen in jouw gezin maakt daarom op de post-its deze zin af: 'Veilig betekent voor mij...' Bespreek het in jullie gezin en schrijf de belangrijkste woorden op deze poster. Probeer de punten tijdens de week actief te onthouden.

● Veilig betekent voor mij...

● Veilig betekent voor mij...



JOUW EIGEN RUSTVIS

Teken samen een Rustvis op de poster of beschrijf alleen de stappen van De zelffontspanner. Vertel je huisgenoten tijdens het tekenen hoe de Rustvis kan helpen als je een heftige emotie ervaart. Ben je de stappen vergeten? Als je goed zoekt, vind je de stappen ergens op deze poster.

4. Voel je lijf

ZO DOEN WIJ HET HIER!

Maak drie afspraken die helpen om je thuis veilig en fijn te voelen. Schrijf de drie belangrijkste afspraken op de poster. Bespreek ook hoe je elkaar aan de afspraken kunt herinneren.

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

3. Adem uit

1. Wees stil

EMOTIEDAGBOEK

Houd samen een emotiedagboek bij waarin je elke dag opschrijft hoe je je voelt en welke (heftige) emoties je bij jezelf (en de ander) hebt ervaren. Aan de slag? Download gratis de bijbehorende werkbladen.

LICHAAMSTAAL DETECTIVE

Verdeel je huisgenoten in teams. Beeld om de beurt verschillende emoties uit met bijpassende lichaamstaal. Kijk op het emotiewiel voor de emoties. Zit je in de bovenbouw? Speur dan naar verschillende emoties als jullie televisiekijken. Wat valt je op?

5. Kijk rustig om je heen

