



Les 1:
Wij leren onszelf en onze groep kennen (onderbouw). Wij leren elkaar kennen en ontdekken wat belangrijk is voor onze groep (midden- en bovenbouw).

Les 2:
We maken en oefenen samen de groepsafspraken voor een fijne groep (onderbouw). We weten welk gedrag bijdraagt aan onze veilige groep en maken afspraken (middenbouw). We weten welk gedrag bijdraagt aan onze missie en maken groepsafspraken (bovenbouw).

Les 3:
Ik kan vertellen hoe ik mij voel en kan gevoelens als bang, boos, verdrietig en blij benoemen (onderbouw). Ik kan woorden geven aan emoties die ik voel in mijn lijf (midden- en bovenbouw).

SAMEN BESPREKEN
In een fijne groep hoeft niet iedereen hetzelfde te zijn.
Hulp vragen is soms juist sterk.
Je kunt aan je lijf merken hoe je je voelt.
Een afspraak werkt pas als je hem ook oefent.

KWINK KOELKAST POSTER

Les 4:
Ik kan hulp vragen als ik het nodig heb (onderbouw). Ik kan een helpende gedachte gebruiken als ik hulp wil vragen (midden- en bovenbouw).

Les 5:
Ik ontdek wat mij kan helpen om rustig te worden (onder- en middenbouw). Ik herken onrust en weet wat ik kan doen om rustig te worden (bovenbouw).

DIT BEN IK

Teken of schrijf drie dingen over jezelf.

Dit maakt mij blij:

Dit vind ik lastig of spannend:

Dit helpt mij:

Dit maakt mij blij:

Dit vind ik lastig of spannend:

Dit helpt mij:

Dit maakt mij blij:

Dit vind ik lastig of spannend:

Dit helpt mij:

Dit maakt mij blij:

Dit vind ik lastig of spannend:

Dit helpt mij:

Dit maakt mij blij:

Dit vind ik lastig of spannend:

Dit helpt mij:

DIT IS EEN FIJNE GROEP VOOR MIJ

Bedenk samen wat een groep fijn maakt. Schrijf of teken drie dingen die helpen in een fijne groep.

Bijvoorbeeld:
We luisteren naar elkaar.
We helpen elkaar.
We maken het weer goed.

Welke afspraak vind jij thuis, op school of bij sport belangrijk?

WAAR VOEL JIJ HET?

Kies samen een emotie. Laat je kind aanwijzen waar het deze emotie voelt in het lijf.

Vragen:

- Hoe merk je dat je bang, blij, boos, verdrietig bent?
- Wat gebeurt er met je buik, hoofd, handen, adem of gezicht?
- Wat helpt jou als je deze emotie voelt?

MIJN RUSTKNOP

Wat helpt jou om rustig te worden? Kruis aan:

- ☐ Rustig ademen
- ☐ Even bewegen
- ☐ Water drinken
- ☐ Naar buiten kijken
- ☐ Iets tekenen
- ☐ Een rustig plekje zoeken
- ☐ Hulp vragen
- ☐ Even niets zeggen

Mijn beste rusttip is: _____

VRAAG MAAR RAAK

Gooi met een dobbelsteen of kies een nummer.

- Noem iets waar jij hulp bij kunt vragen.
- Zeg: 'Wil je mij helpen met...?'
- Bedenk een helpende gedachte.
- Speel na hoe je rustig hulp vraagt.
- Vertel wanneer hulp vragen moeilijk is.
- Geef iemand anders een helpende zin.

Helpende gedachten:
Ik hoef het niet meteen alleen te kunnen.
Vragen helpt mij verder.
Iedereen heeft weleens hulp nodig.

WAT ZOU JIJ DOEN?

Bespreek of speel kleine situaties na. Je wilt meedoen, maar je durft het niet te vragen. Iemand uit je groep is stil en doet niet mee. Je voelt boosheid in je lijf. Je merkt dat een afspraak niet lukt. Je hebt hulp nodig, maar je vindt vragen lastig.

Bespreek steeds:
Wat voel je?
Wat kun je zeggen?
Wat helpt?

