

De gevoelsmeter

Gevoelens zijn niet aan of uit — ze zijn klein, middel of heel groot. Kleur samen de bolletjes in: hoe groter het gevoel, hoe meer bolletjes. Doe het zelf ook, dan zie je kind dat gevoelens er bij iedereen zijn.

AAN TAFEL • 5 MINUTEN

Blij

☐☐☐☐☐

Boos

☐☐☐☐☐

Verdrietig

☐☐☐☐☐

Bang

☐☐☐☐☐

Rustig

☐☐☐☐☐

Zenuwachtig

☐☐☐☐☐

Trots

☐☐☐☐☐

Moe

☐☐☐☐☐

VOOR JOU ALS OUDER

Vraag ná het inkleuren: “waar in je lijf voel je dat?” Kinderen wijzen dan vaak hun buik of keel aan. Dat is precies de vaardigheid die je wilt oefenen — gevoelens leren herkennen in je lichaam, vóórdát ze te groot worden.