

Kwink koelkast poster

Ik groei in wat ik kan!

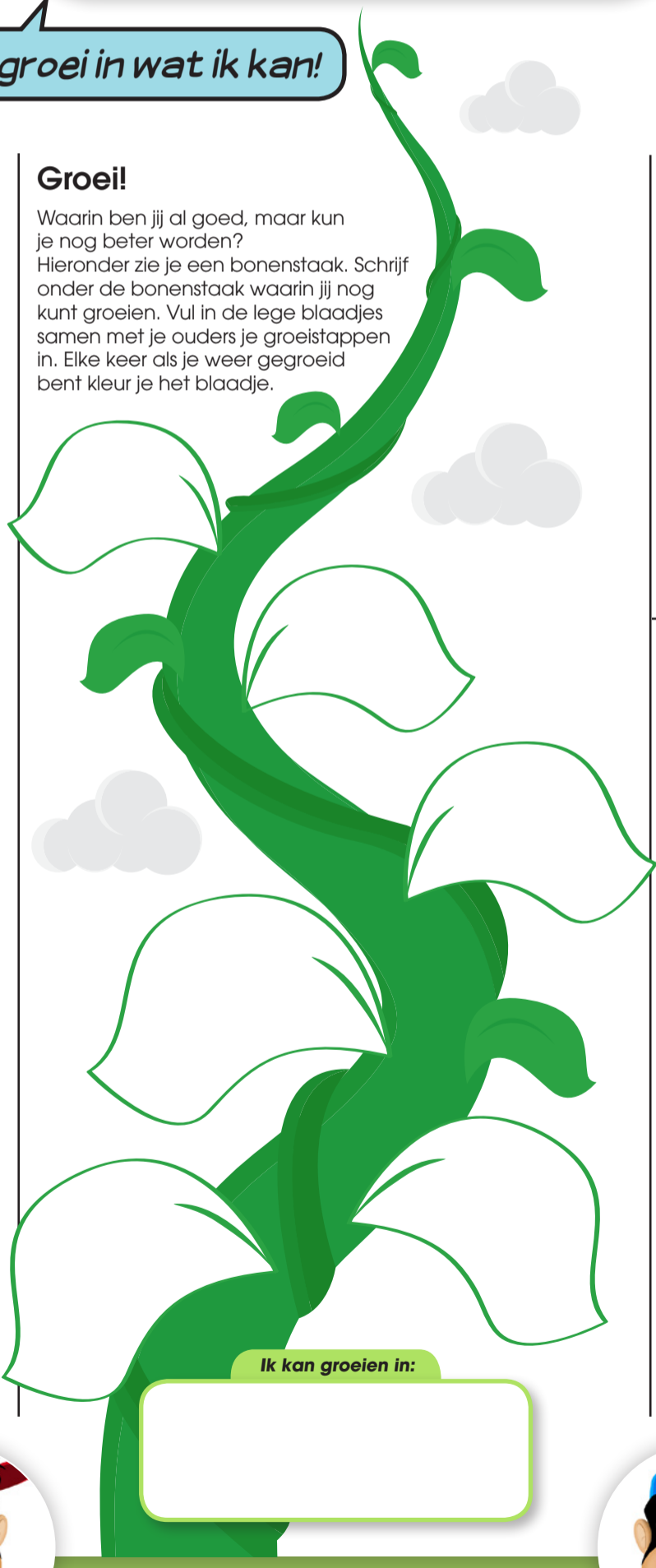
Everybody happy?
Soms ben je blij, soms boos, soms verdrietig. Iedereen heeft verschillende emoties. Ga tegenover elkaar staan. Bedenk samen een zin en zeg die op vijf verschillende manieren tegen elkaar: blij, aarzelend, boos, woedend en kalm. Na elke zin vertelt de ander hoe de boodschap op hem/haar overkomt. Luister goed naar wat de ander vertelt. Wat valt je op?

Stap voor stap
Deze oefening gaat over persoonlijke ruimte. Een lastig woord, de oefening is niet moeilijk. Ga in de woonkamer zover mogelijk uit elkaar staan. Zet steeds een kleine stap dicht naar elkaar toe. Vertel elkaar na vijf stappen of het anders voelt dan bij de start? Doe nog eens vijf stappen. Herhaal dit tot je vlak voor elkaar staat. Hoe voelt dat? Wie mogen dicht bij jou staan en waar hou je wat meer afstand tot andere mensen? Denk hierbij bijvoorbeeld aan mensen die je niet kent.

Jij durft!
Deze oefening gaat over durven te zeggen wat je vindt. Als iemand in huis op een positieve manier zegt wat hij/zij vindt en dus opkomt voor zijn mening, dan roept de ander een vooraf afgesproken woord (bijvoorbeeld YEAH!). Hiermee beloon je de ander en laat je zien dat het knap is van de ander dat dit lukt. Spreek dat woord nu af en let de komende tijd goed op iedereen thuis.

Groei!

Waar in ben jij al goed, maar kun je nog beter worden? Hieronder zie je een bonenstaak. Schrijf onder de bonenstaak waarin jij nog kunt groeien. Vul in de lege blaadjes samen met je ouders je groeistappen in. Elke keer als je weer gegroeid bent kleur je het blaadje.



Samen bespreken
Je hoeft je niet altijd aan een afspraak te houden.

Samen bespreken
Het is vaak beter om je eigen mening maar in te slikken.

Samen bespreken
Ik mag boos worden wanneer ik wil. Het is toch mijn gevoel?!

Afgesproken?

Als je samen een afspraak maakt is het fijn als beide partijen zich aan de afspraak houden. Wat is er nodig om een goede afspraak te maken? Bespreek dit met elkaar. Schrijf in de twee vakken afspraken die thuis gemaakt worden. Bekijk na een tijdje samen of het een goede afspraak was en of iedereen zich eraan gehouden heeft.

Afspraak tussen:

_____ en _____

Afspraak: _____

😊
😐
😞

_____ en _____

Afspraak: _____

😊
😐
😞

