

HAPPEN VOOR EEN FIJNE DAG (AFSLUITING)

Vouw de happer en happen maar....

VOOR HET HELE GEZIN OF VOOR MET JE KIND ALLEEN

Print of teken de happer zo vaak als je wilt. Knip de happer uit en vouw er een happer van.

De eerste happer gaat over emoties, gevoelens en positieve gedachten. De tweede happer is leeg zodat jullie die zelf in kunnen vullen met leuke (persoonlijke) vragen of opdrachten. Op bladzijde 4 staan voorbeeld vragen die je ook kunt gebruiken ter inspiratie. Op YouTube staan filmpjes met vouwinstructies, mocht je er niet uitkomen ;)

VEERKRACHT VERHOOGEND

Op een ontspannen manier bezig zijn met emoties, gevoelens en gedachten zorgt voor een positieve ervaring met gevoelens en gedachten. Kinderen groeien letterlijk en figuurlijk van het krijgen van positieve aandacht door bijvoorbeeld complimenten, wij volwassenen ook. Het zorgt voor positieve energie die ze nodig hebben om met teleurstellingen en tegenslag om te gaan. Het maakt ze veerkrachtiger.

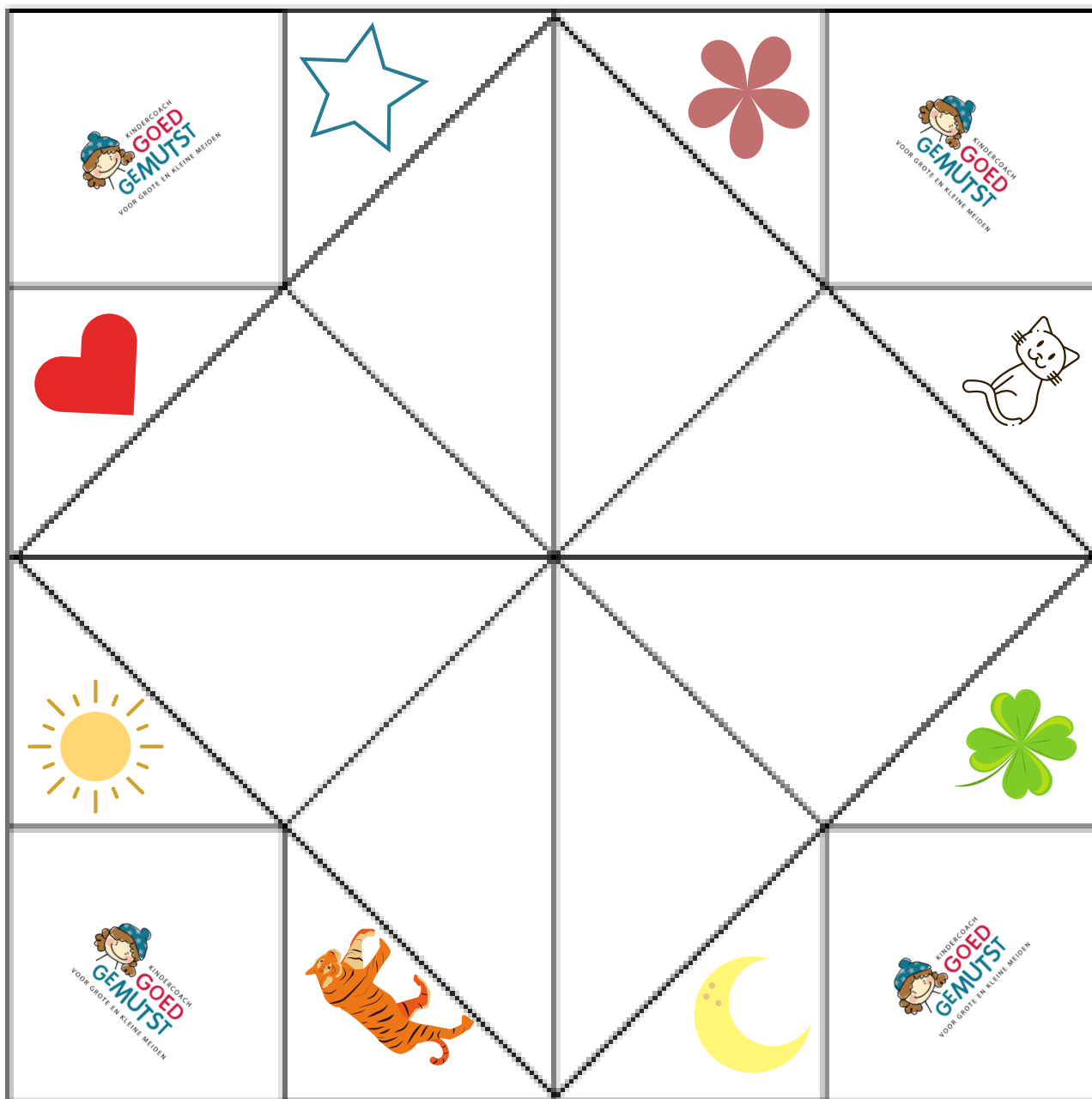
SPEEL, GENIET, ONTVANG EN GEEF

Je kind vindt het waarschijnlijk leuk om de happer te bedienen. Maar draai de rollen ook eens om. Neem de happer in handen en stel de vragen aan je kind. Pas de tekst aan waar nodig natuurlijk ;) Gebruik de happer bijvoorbeeld als fijne dagafsluiting. Zo neem je samen de dag door en sluit je deze zo positief af. Dat zorgt voor rust in lijf en hoofd.

EMOTIES EN GEVOELEN

		doe je ogen dicht en denk aan een schaterlach*		
	noem 3 dingen die goed gingen vandaag	ik vind het fijn dat je zo eerlijk bent		waar word je blij van?
	adem diep in. waar voel je dat?	waar moest je pas nog om lachen?		hoe voel jij je vandaag?
		wie of wat troost jou?		

LEEG



VOORBEELDEN VAN VRAGEN EN OPDRACHTEN OM TE DOEN MET EEN HAPPER

- Stel je hebt vleugels, waar zou je naartoe willen vliegen?
- Wat was het mooiste moment van je dag gisteren?
- Haal drie keer diep adem en probeer een appeltaart te ruiken.
- Waarover krijg jij wel eens een compliment?
- Noem 3 dingen die jou blij maken.
- Noem iets wat jij heel goed kan.
- Geef een dikke knuffel aan jezelf.
- Doe je ogen dicht en denk aan een scheet.
- Van welk stuk van jezelf houd je het meest?
- Wat vind je fijn om te doen als je blij bent.
- Noem iets leuks dat je pas nog gezien hebt.
- Noem iets wat je mooi vindt aan je buitenkant.
- Waar moest je pas nog om lachen?
- Vertel over iets leuks dat je vandaag gedaan hebt.
- Noem een mooi compliment dat je ooit hebt gekregen.
- Noem 3 dingen die je nu kunt voelen.
- Noem iets wat je graag zou willen durven.
- Wat voor nieuws heb je vandaag geleerd of ontdekt?
- Noem waar je vandaag van hebt genoten.
- Wat was jouw fijnste droom?
- Vertel over iets goeds dat jij vandaag voor je lichaam hebt gedaan.
- Wat is je lievelingskleur en waarom?
- Bij wie kan jij troost vinden?
- Wat kan jij heel goed?
- Waar moet jij om lachen?
- Zeg eens iets liefs tegen jezelf.

