

OMGAAN MET GEVOELENS

Er zijn ook andere dingen die kunnen helpen als je je naar, verdrietig, bang of boos voelt.

Kruis hieronder aan wat jou helpt om je fijner te voelen:

- Spelen met een vriendje of vriendinnetje
- Knuffelen met mijn knuffel of huisdier
- Op de trampoline springen, fietsen of een rondje rennen
- Knuffelen met papa of mama
- Even heel hard huilen
- Praten met iemand
- Muziek maken of luisteren
- Aan leuke dingen denken
- Even alleen zijn
- Teken en of kleuren
- Buiten spelen of wandelen in het bos of bij de zee
- Een zorgenpoppetje maken (zie de volgende bladzijde)

Misschien heb jij zelf nog meer goede ideeën die jou kunnen helpen. Schrijf ze hieronder op:

- _____
- _____
- _____