

# RELAX TOOLS

Voor professionals  
die met kinderen werken

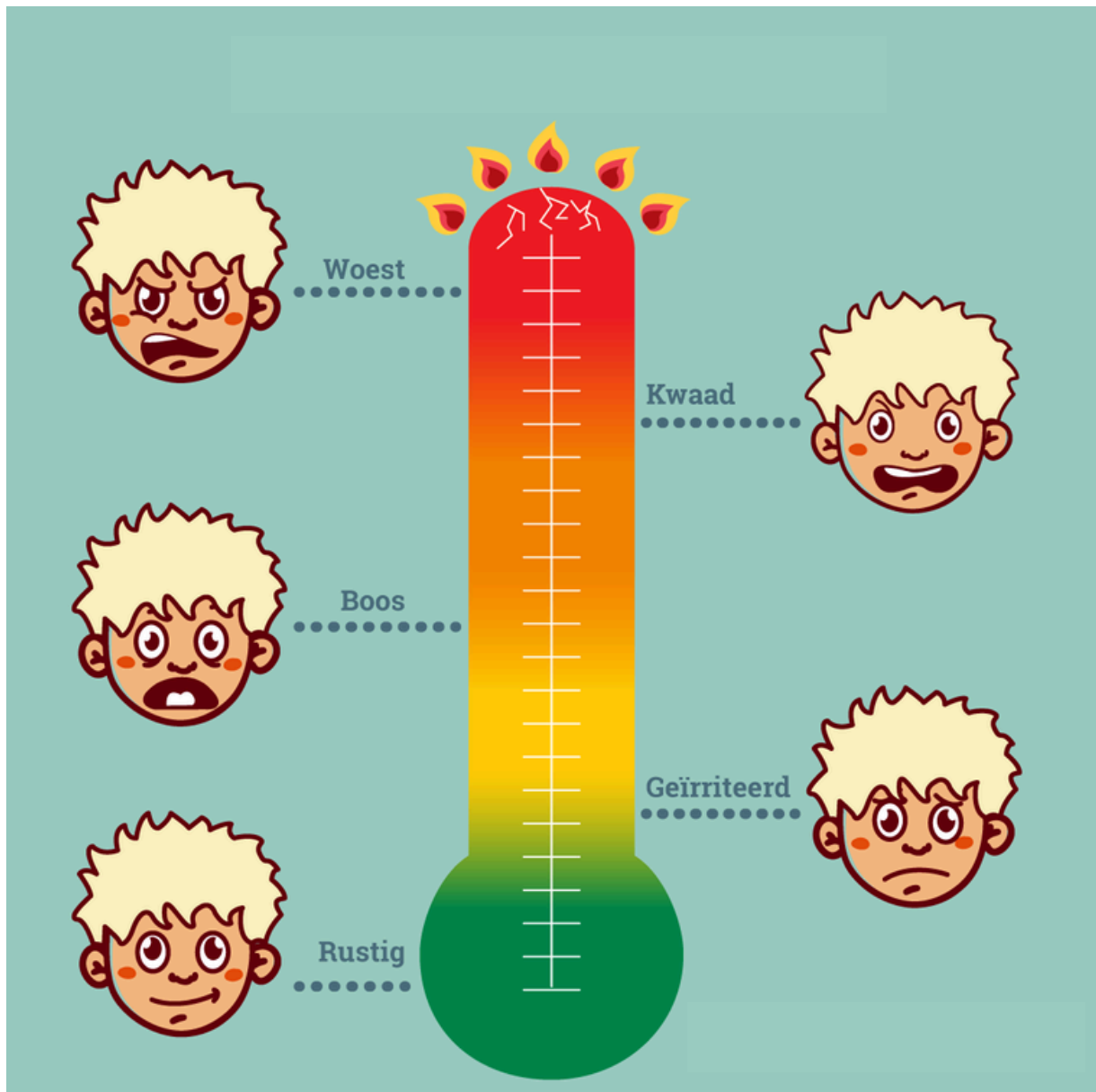


Veel succes met je mooie werk en de Relax tools!

Ontwikkeld door Rian Meddens  
Orthopedagoog Generalist en oprichter van  
Psychogoed.


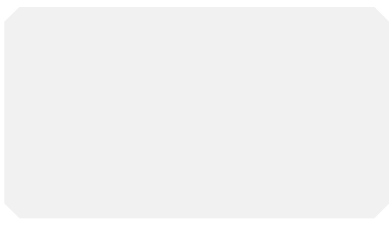
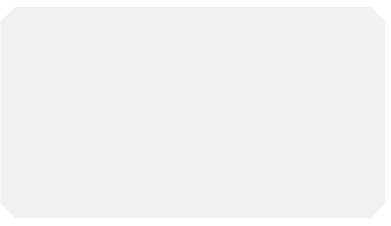

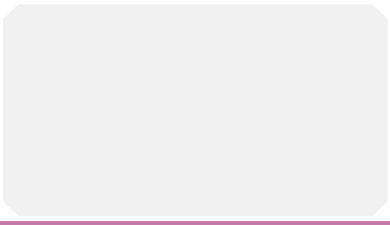
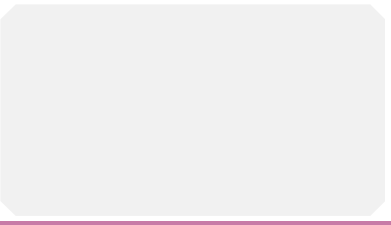

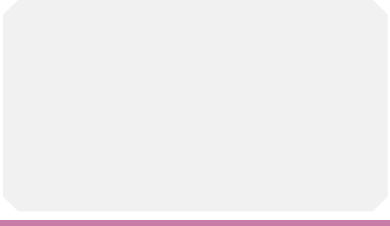
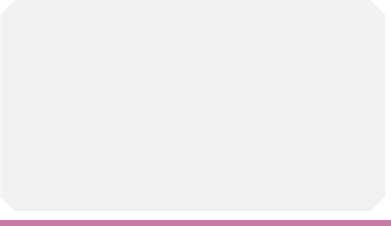

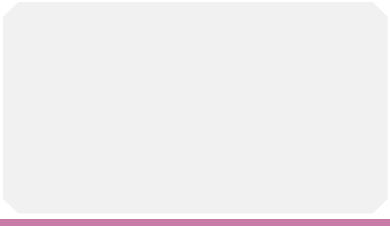
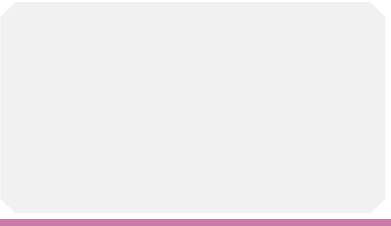
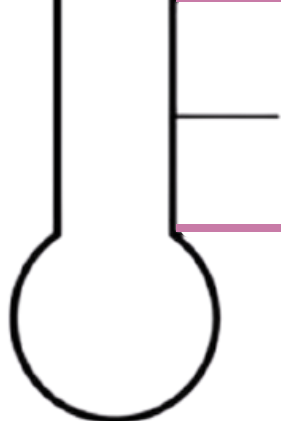
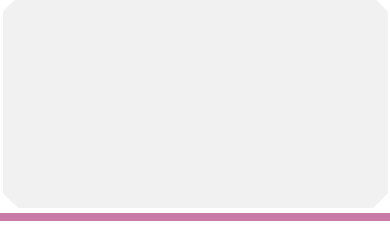
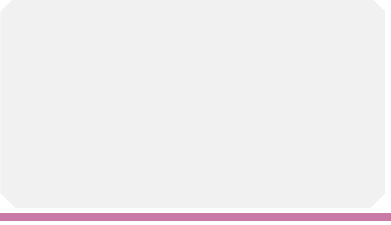
*~ Psychogoed ~*

# BOOSHEIDSMETER



# MIJN BOOSHEIDSMETER

Kleur jouw eigen boosheidsmeter in. Geef elke fase een kleur en schrijf bij elke fase een woord. Schrijf daarnaast wat je in elke fase voelt, doet en denkt.

	<b>Ik ben:</b>	<b>Wat voel je in je lichaam?</b>
		
		
		
		
		

# MIJN BOOSHEIDSMETER

**Wat doe je?**

**Wat denk je?**

---

---

---

---

---

---

# MIJN RELAX-METER

**Ik ben:**

**Wat kun jij doen om een fase te zakken?**

**Wat kan je vader of moeder doen om je hierbij te helpen?**

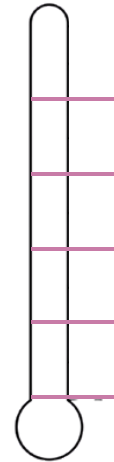

# RELAX-DAGBOEK



Vul de komende week in wanneer het jou al lukte om anders met je boosheid om te gaan.

**Wat gebeurde er?**

Kleur hier in welke fase je zat:



## Wat was je uitlokkertje?

- Ik heb een spelletje verloren
  - Iets leuks ging niet door
  - Iets gaat niet zoals ik wilde
  - Ik snapte iets niet of iets lukte niet
  - Papa of mama was boos op mij
  - Mijn broertje of zusje plaagde mij
  - Te veel geluiden horen
  - Ik had honger
  - Ik moest naar bed
  - Ik was heel moe
  - Ik werd net wakker
  - Iets ging anders dan afgesproken
  - Ik werd opgejaagd
  - Iemand bleef doorgaan met plagen
  - Anders: \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Wat deed je om rustig te worden?

## Hoe lukte je dit?

## Wie of wat hielp jou hierbij?

# Meer tools en werkbladen

Het werken met kinderen vind ik fantastisch. Het is heel mooi dat wij mogen bijdragen aan de ontwikkeling van een kind. We zijn in de unieke positie om een kind te helpen groeien en zich positief te ontwikkelen. Juist daarom wil ikzelf het altijd zo graag goed doen. Maar ons werk vraagt maatwerk, elk kind en elke gezin is anders. Geen enkele methode werkt bij iedereen. Dit maakt ons werk een mooie uitdaging, maar tegelijkertijd ook ingewikkeld. Daarom is het belangrijk om te kunnen sparren met mede-professionals. Dan voel je je zekerder en krijg je nieuwe inzichten om je cliënten beter te helpen. Daarnaast is het in ons vak een uitdaging om goede kwaliteit te bieden in de korte tijd die er is. Hoe kun je zoveel mogelijk waarde geven aan jouw client, zonder dat je meer tijd kost dan je hebt?

Hiervoor is de **Psychogoed Professional!**

Als Psychogoed Professional kun je laagdrempelig jouw vragen, cliënten en twijfels bespreken met andere professionals. Je kunt deelnemen aan de maandelijkse live online sessies waarin we interessante thema's bespreken en ik antwoord geef op je vragen en met je meedenk over het vormgeven van begeleidingen. Daarnaast krijg je ook toegang tot een toolbox vol met leuke materialen, werkbladen en oefeningen om te gebruiken voor het begeleiden van kinderen en ouders. Je bespaart tijd om de juiste materialen te vinden en daarnaast krijg je snel en makkelijk tips van andere professionals.



Kijk voor meer informatie en ervaringen van andere professionals op:

<https://psychogoed.nl/aanbod/psychogoed-professional/>

Mocht je nog vragen hebben, stuur me dan gerust een mailtje. Ik denk graag met je mee: rianmeddens@psychogoed.nl.

Veel succes met je mooie werk!

Groeten, Rian Meddens  
Orthopedagoog Generalist en Supervisor