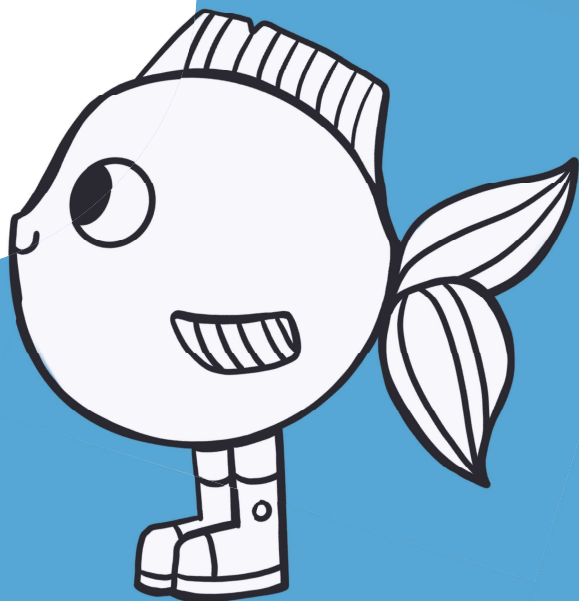
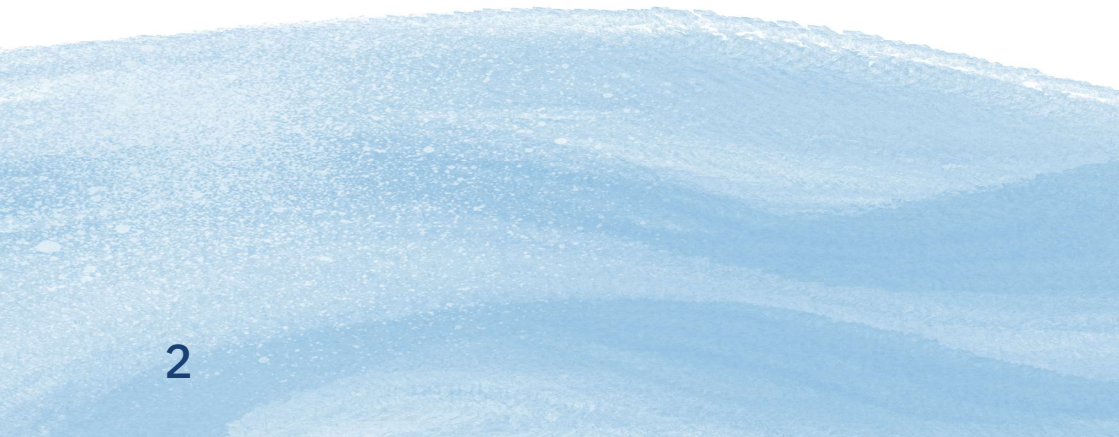


# EEN ZEE VAN EMOTIES

Dit is het boek van

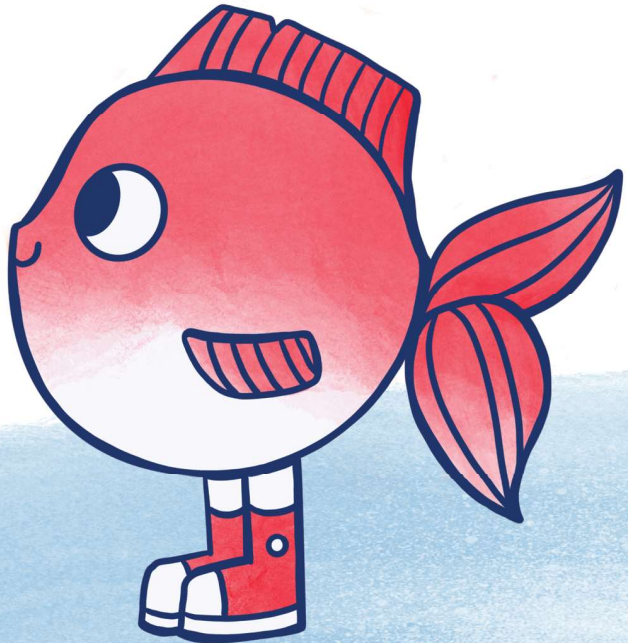
Een werkboek  
over gevoelens  
en gedrag





# Inhoud

Wie ben ik?.....	4
Wat gebeurt er?.....	8
Wat denk ik?.....	16
Wat voel ik?.....	20
Wat heb ik gedaan?.....	26
Wat zijn de gevolgen?.....	30
Mijn doelen.....	36



Wie ben ik?





# De leerling


Mijn naam is.....  
Ik woon in.....  
Mijn favoriete eten is .....

Mijn favoriete drinken is.....  
Wat ik het liefste doe is.....  
Mijn favoriete kleur is.....

# Ruimte om te tekenen

Teken hoe je jezelf ziet met jouw favoriete kleuren en wat je het liefste eet.



Wat  gebeurt er?



Op de volgende bladzijden zie je een aantal vragen. Je mag zelf kiezen of je het antwoord opschrijft of dat je het tekent.



# Wanneer kom ik in de problemen?

(meerdere antwoorden zijn mogelijk)

Kleur daarna wat het meeste voorkomt **groen** en daarna wat het minste voorkomt **blauw**

- Als ik moet lezen of schrijven.
- Als ik moet rekenen.
- Als ik andere moeilijke dingen moet doen, zoals.....
- Als ik iets niet snap en de leerkracht je niet meteen kan helpen.
- Als de pauze begint en iedereen tegelijk de klas uit loopt.
- Bij de gymles of in de pauze als er een spel wordt gedaan.
- Als er veel geluid om je heen is.
- Als ik niet precies weet wat je moet gaan doen..
- Als de regels van de klas ineens veranderen.
- Als ik in kleine groepjes moet werken.
- Als ik met één klasgenoot moet werken.
- Als ik moet samenwerken met.....(naam klasgenoot/en)
- Als ik boos word tijdens een spel.
- Als thuis .....

.....

.....

.....

- Als de juf/meester .....  
.....  
.....  
.....
- Als de klasgenoten .....  
.....  
.....
- Als.....  
.....  
.....



## Hoe vaak komt het voor?

- 1 keer per dag
- 2 of meer keer per dag
- 1 keer per week
- 2 keer per week
- meer dan 2 keer per week
- .....



## Hoe lang duurt het voordat ik kan stoppen?

- Korter dan 15 minuten
- Tussen de 15 en 30 minuten
- Langer dan 30 minuten
- .....

## Wat zijn de gevolgen van jouw gedrag?

- Ik word zo onrustig dat ik andere kinderen van het werk hou
- Ik word soms zo boos dat ik wel kan slaan (maar het niet doe)
- Ik word soms zo boos dat ik ga slaan of schoppen
- .....

# Gebeurtenissen voor of na schooltijd

Vul het in met je leraar

Zijn er oorzaken voor of na schooltijd die van invloed kunnen zijn?

Ik denk al van tevoren dat iets moeilijk is en dat je de opdracht niet kunt maken.

Er is iets gebeurd onderweg naar school waardoor ik van streek ben.

De vorige dag heb ik ruzie gehad met een klasgenootje (of iemand anders van school).

Ik heb slecht geslapen.

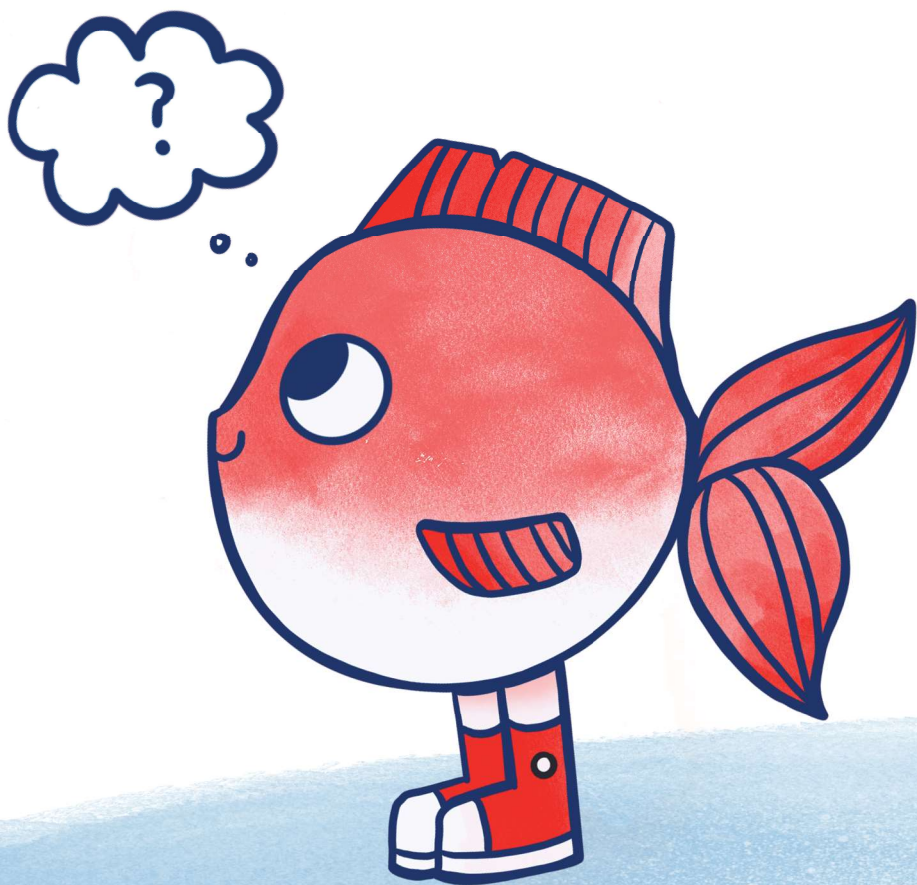
Ik ben na 9 uur gaan slapen.

Ik ben vergeten mijn medicijnen in te nemen voor of tijdens schooltijd.

Of.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Wat denk ik?**





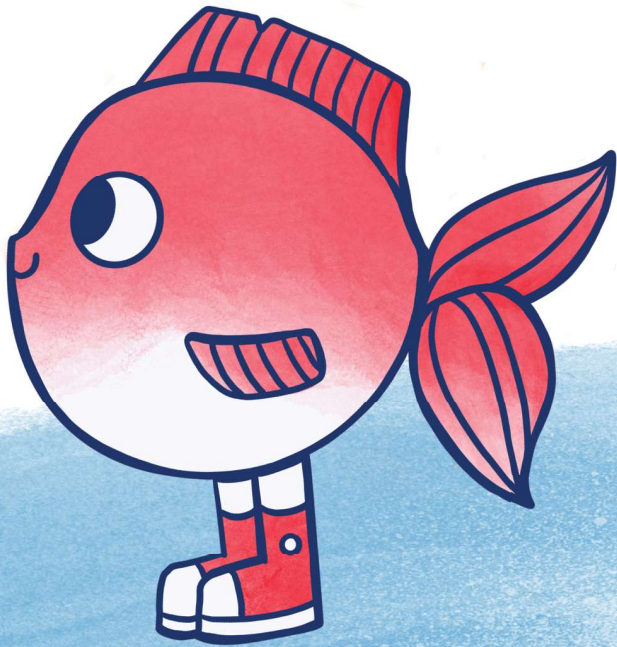
# Mijn gedachten

**Als er iets vervelends gebeurt dan denk ik...**

(denk aan wat je aan het doen was, wat je wilde...)







# Wat voel ik?





**Blij**



**Geliefd**



**Verdrietig**



**Verward**



**Bang**



**Boos**

# Hoe voel ik me bij wat er is gebeurd? Hoe voelen anderen zich?

Als ik niet weet hoe de anderen zich voelen,  
kun ik het ze vragen

Wie	Gevoel Kleur de smiley	
Ik		
		
Mijn juf/meester		
Mijn klasgenoten		
Mijn vrienden		



**Wat zou een beetje helpen?  
Wat zou een eerste stap kunnen zijn?**


# Mijn gevoelens

De andere voelt zich ..... dan voel ik  
me .....





**Wat heb  
ik gedaan?**







# Mijn gedrag

## **Wat heb ik gedaan?**

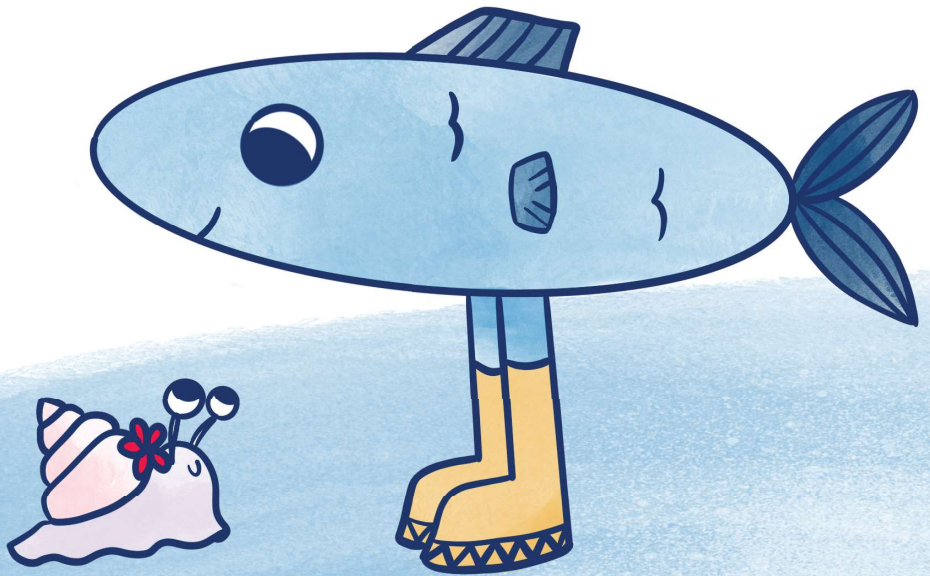
(Je kunt het schrijven of tekenen)



Vul het  
in met je  
leraar



Wat zijn   
de gevolgen?



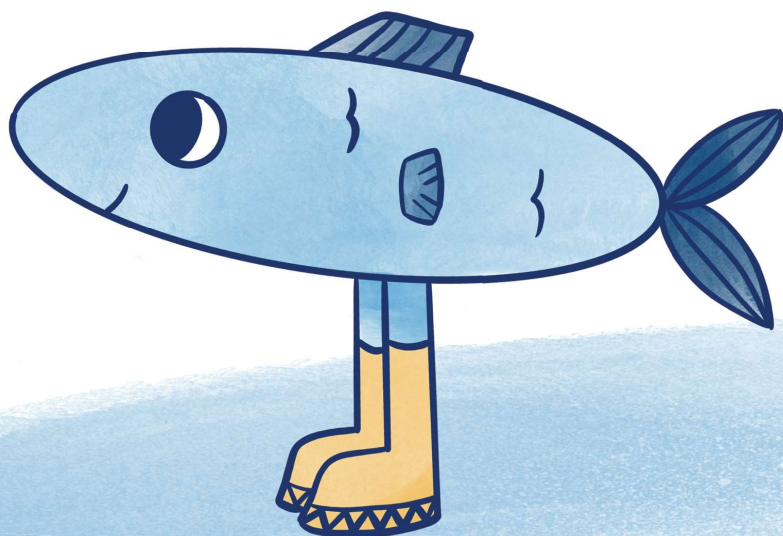
# De gevolgen

Vul het  
in met je  
leraar

**Wat gebeurde er daarna?**  
(Hoe is het opgelost?)

## Wat vind ik er nu van?

(Ben ik blij met de oplossing? Wat had ik anders kunnen doen?)



# Wat zou mij kunnen helpen?

Vul het in met je leraar

- Een andere plek in de klas (stille plek)
- Naast..... (naam klasgenoot) zitten
- ..... (naam klasgenoot) die me helpt bij het oefenen van het gedrag dat ik graag wil laten zien
- Koptelefoon tijdens het werken, omdat ik last heb van het geluid
- Samen met mijn ouder(s) oefenen van het gedrag dat ik wil laten zien
- Een timer voor het maken van mijn taken
- Een seintje van de juf/meester/ouder om mijn medicijnen in te nemen
- Dat juf/meester geeft mij hulpkarten voor bij mijn werk, zodat ik kan kijken wat ik moet doen als ik het zelf even niet meer weet
- Een plek op het plein waar ik kan gaan zitten of staan als ik voel dat ik boos wordt en dat dat juf/meester dan zorgt dat ik met rust word gelaten.



- Dat als ik iets moeilijk vind om te doen in de klas ik mag samenwerken met een klasgenootje
- Dat ik van tevoren met juf/meester en een klasgenootje kan afspreken wat ik mag doen in de pauze en dat juf en mijn klasgenootje me dan helpen
- Dat mijn ouders en juf/meester me helpen bij het leren herkennen van het moment dat ik boos word, zodat ik toch rustig kan blijven
- Ik zou graag meer complimenten willen krijgen en daar kan een stickerkaart me bij helpen.
- Ik maak dan elke dag afspraken met juf/meester over wat ik moet doen om een sticker te verdienen

○ .....  
.....  
.....

○ .....  
.....  
.....

# Mijn doelen





# Waar ben ik goed in?

## **Wat doe ik graag op school?**

(Denk aan vakken, spelen, samenwerken, activiteiten, enz.)

## **Wat helpt mij om aan het werk te gaan?**

(Denk aan stickers, complimentjes, iets voor mezelf doen, even een loopje, een gesprekje met een leerkracht of iets anders.)

## **Hoe kunnen mijn ouders helpen bij mijn huiswerk en motivatie?**

(Denk aan thuis oefenen, praten met de leerkracht, samen met jou praten met de leerkracht of iets anders.)



## Hoe zouden mijn klasgenoten mij kunnen helpen?

(Denk aan een maatje die mij helpt met oefenen, iemand met wie ik kan praten of iets anders.)

## Hoe zou de juf/meester mij kunnen helpen?

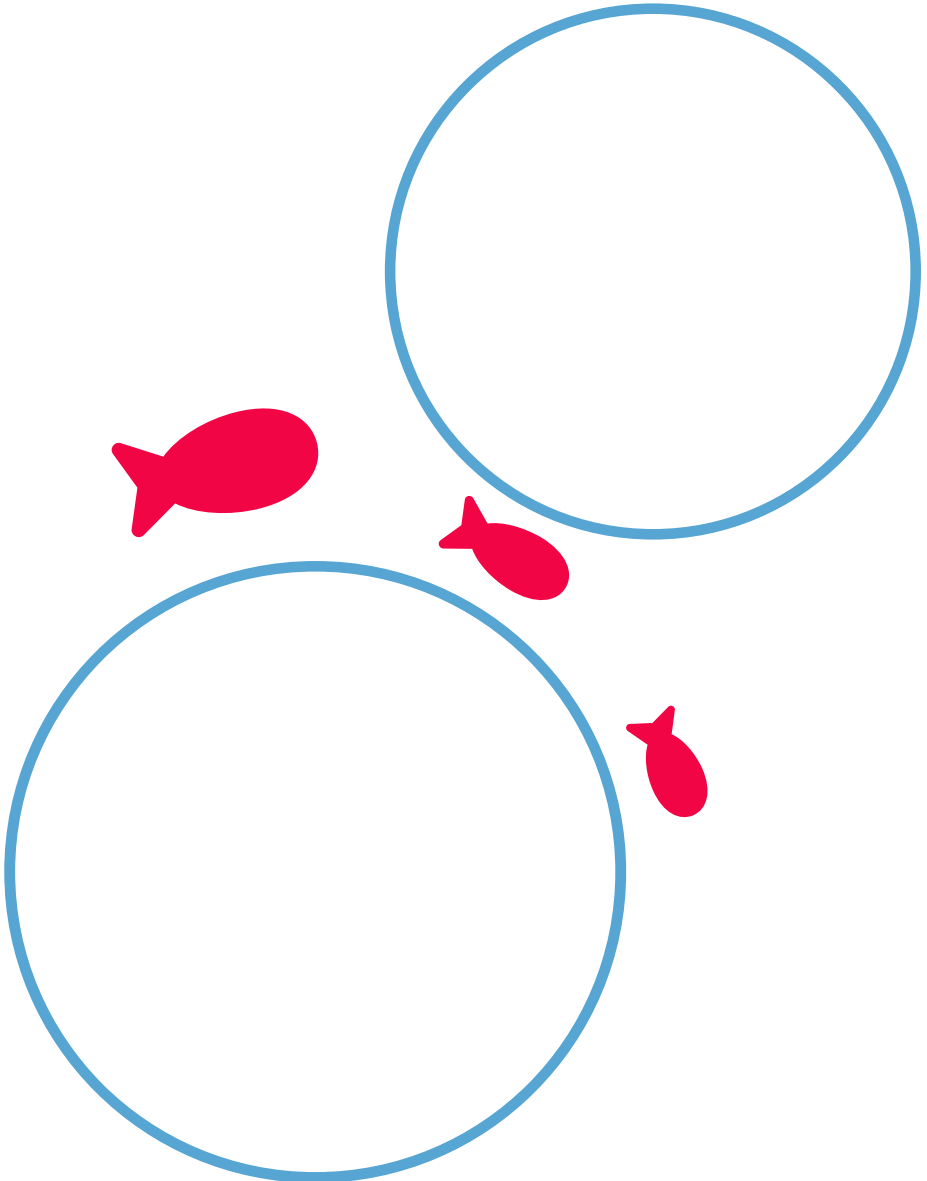
(Bijvoorbeeld door met mij te oefenen hoe ik problemen kan oplossen of door na schooltijd mijn juf/meester of een andere leraar iets uit te laten leggen.)



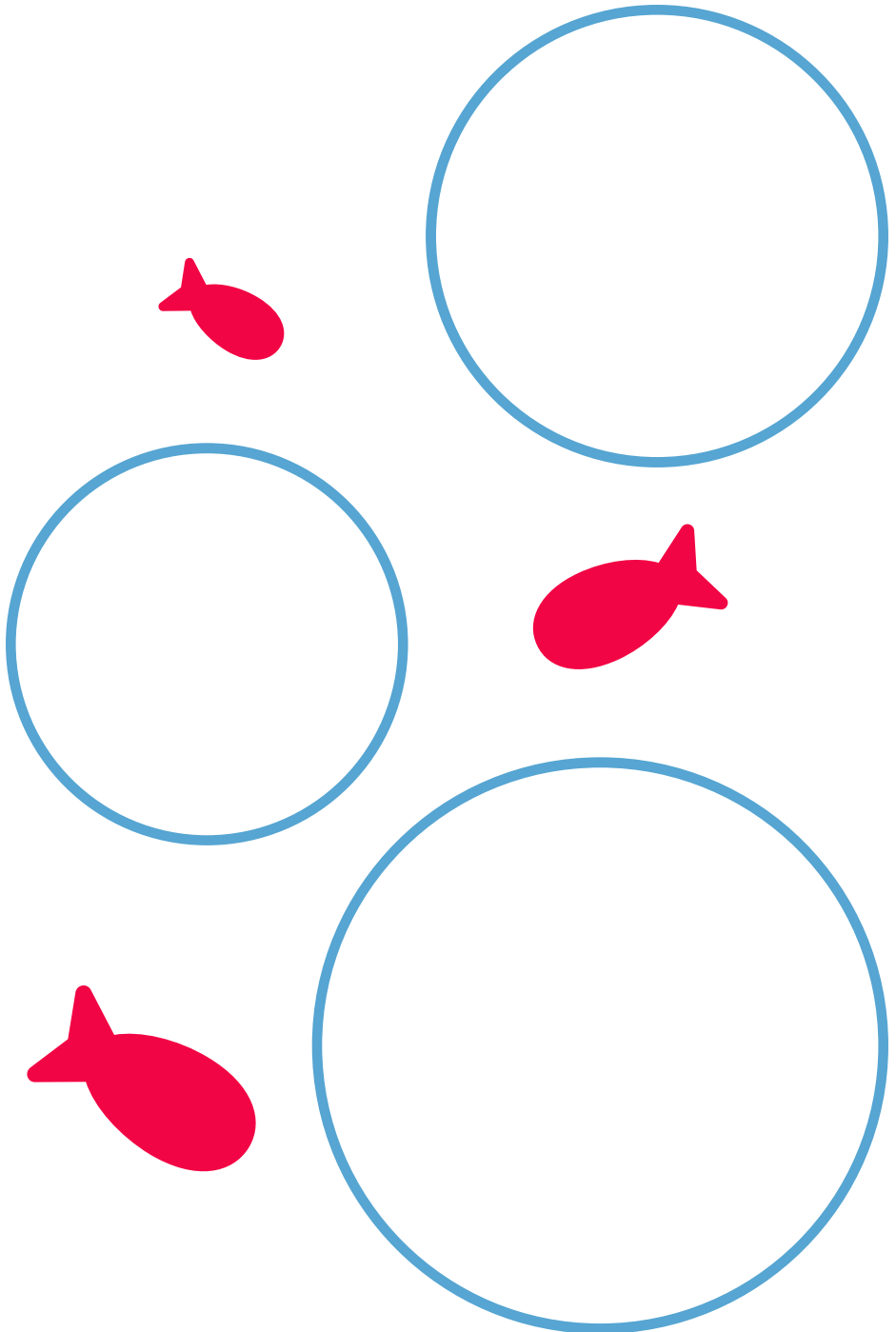
## Wat gebeurt meestal als ik in de problemen kom?

- De juf/meester praat met mij en geeft mij straf.
- De juf/meester praat met mij en stuurt mij de klas uit.
- De juf/meester praat met mij en geeft mij een andere opdracht in de klas/op het plein.
- Mijn klasgenoten zijn boos op mij en lopen weg.
- Mijn klasgenoten zijn boos en blijven ruzie met me maken.
- Mijn klasgenoten zijn boos en willen niet meer met me spelen.
- Mijn klasgenoten .....
- Als ik de klas uitgestuurd word dan ga ik.....
- Mijn ouders .....
- .....

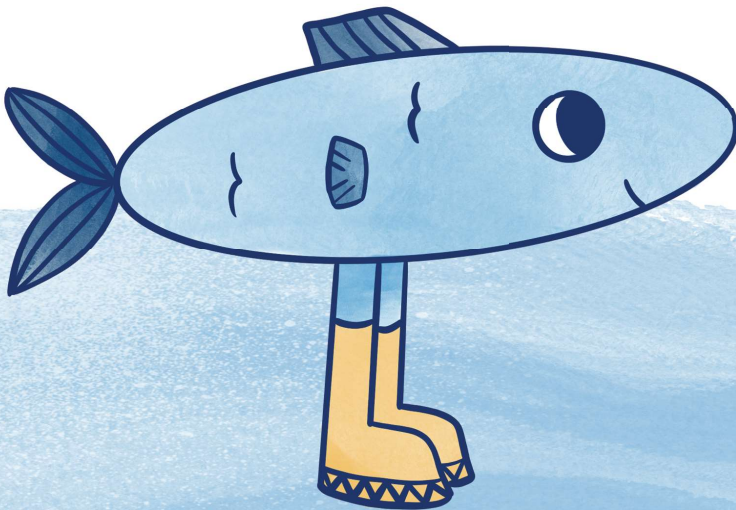
# Wat zijn mijn doelen?







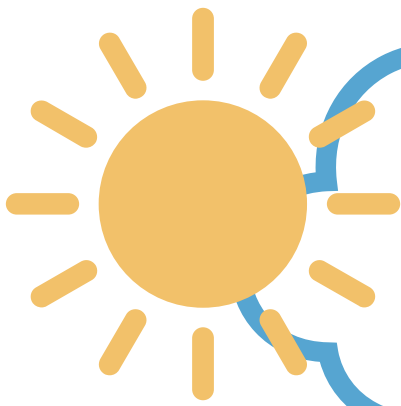
Hoe ga ik het vieren  
als ik mijn doel heb  
behaald?



# Waarom gaat het lukken?

# Hoe ga ik oefenen? Met wie?





## Groot doel

---

---

---

**Klein doel**

### Doel gehaald?

Plak dan een sticker

stap 4:

---

---

---

**Klein doel**

stap 3:

---

---

---

**Klein doel**

stap 2:

---

---

---

**Klein doel**

stap 1:

---

---

---



