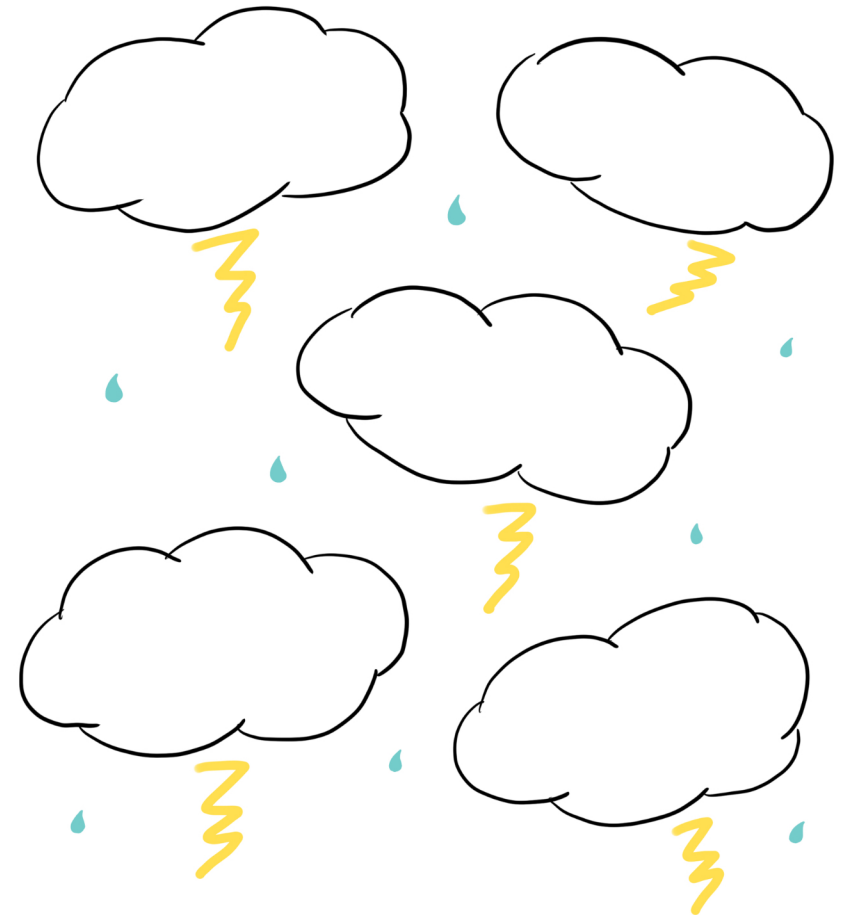




Werkpakket 'donderwolken en verdriet' Werkbladen en gratis poster met tips

donderwolken en verdriet



islamopvoeden

onderdeel van MammieMammie.nl



MammieMammie.nl

Dit kun je doen om **rustig** te worden:

woedhoe doen of een douche nemen

je gevoelens opschrijven of tekenen

reciteer dit:

a'oedhoe billaahi min ash-shaitaanir-radjiem

*(ik zoek mijn toevlucht bij Allah
tegen shaitaan, de vervloekte)*

met iemand praten die je vertrouwt

spelen met een fidget toy
zoals een pop-it, spinner of stressbal

vrijwillig gebed doen (twee rakaat)

10x rustig inademen door je neus
en rustig uitademen door je mond

Wat gebeurt er als jij boos of verdrietig wordt?

Je kunt verschillend omgaan met boosheid of verdriet.
Hieronder staan een aantal voorbeelden.

Bedenk voor jezelf hoe jij reageert als je boos
of verdrietig bent. Zou je ook anders kunnen reageren?

Zo reageer ik:

.....
.....
.....

- bijdehand doen
- grommen
- huilen
- schreeuwen
- boos kijken
- duwen
- slaan
- negeren
- stil worden
- met niemand praten
- verstoppert
- slaan

donderwolven en verdriet

Ben je een keer boos of verdrietig?

Schrijf dan in de donderwolk hoe je je voelt en waarom je je zo voelt.

Bijvoorbeeld: 'ik ben boos omdat...'



Tips voor ouders

Ga in gesprek met je kind:
Erken het gevoel van je kind.
Vraag waar de boosheid vandaan komt.



Zoek uit of dit vaker gebeurt.
Zo ja, hou bij op welke momenten je kind boos wordt zodat je een patroon ontdekt.

Leer je kind hoe je een boodschap onder woorden kunt brengen (dit is een leerproces):

- Kun je mij helpen?
- Ik wil graag.....
- Mag ik.....
- Ik heb nodig



**Volg ons
voor artikelen, reviews,
winacties, tips en leuke
werkbladen en printables.**

Alles voor mama en kind.



islamopvoeden

onderdeel van MammieMammie.nl

MAMMIEMAMMIE
• MAMA, HOME & LIFESTYLE BLOG •

