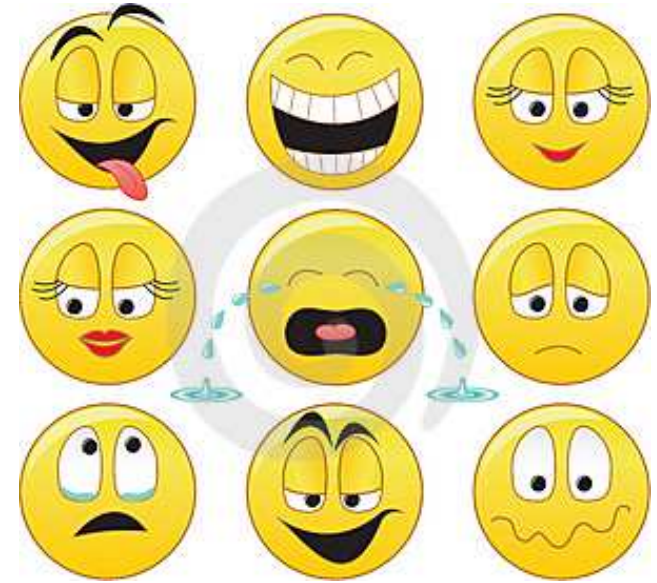
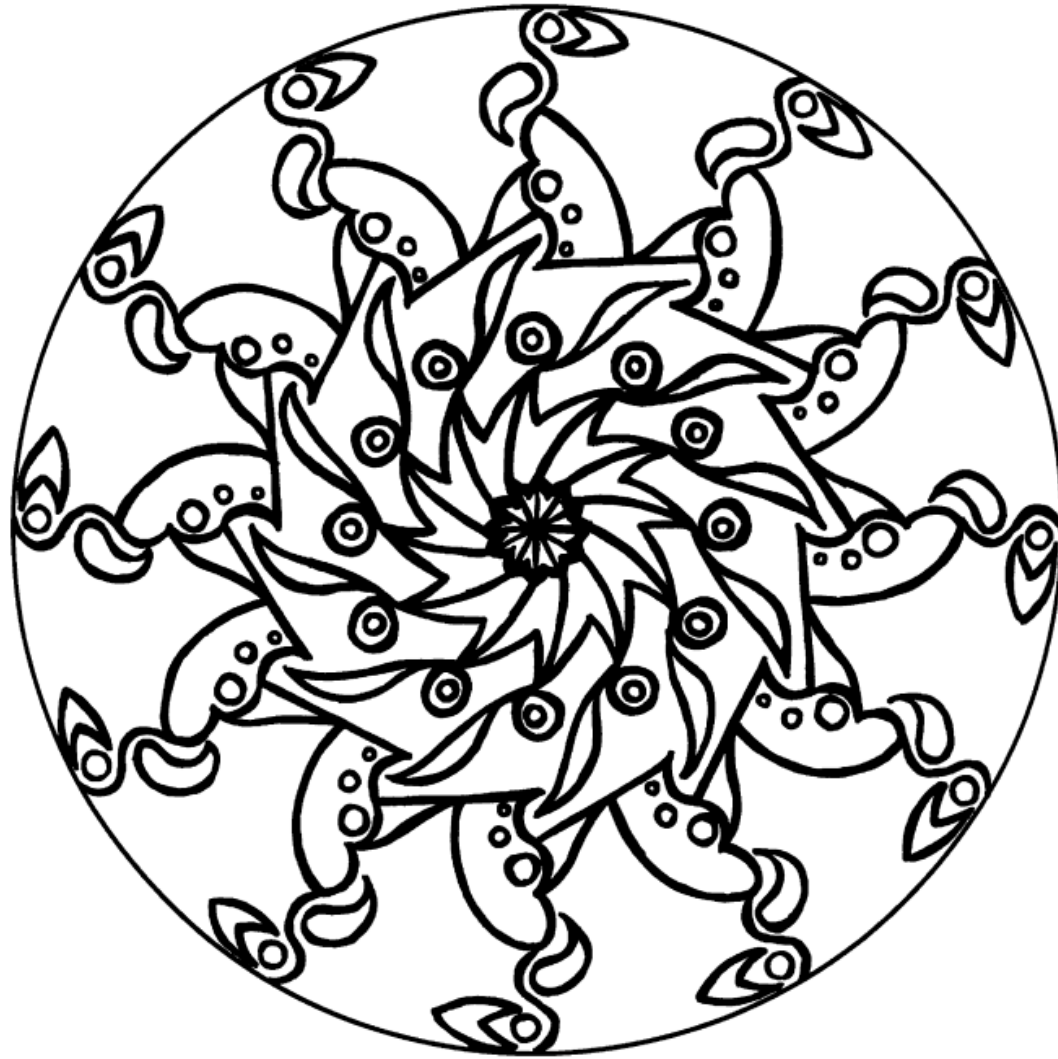


Gevoelensboek



Naam:

Gevoelsthermometers

Iedere dag geeft de leerling, tijdens een individueel, moment aan wat hij/zij van de dag vond.

De leerling geeft per thermometer een cijfer en heeft de keuze van 1 t/m 5.

Uitleg cijfers:

Het cijfer 1 wil zeggen: **helemaal niet van toepassing. (helemaal niet)**

Het cijfer 5 wil zeggen: **helemaal van toepassing. (heel erg)**

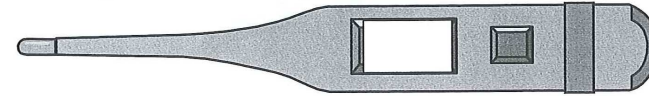
Na het geven van het cijfer probeert de leerkracht de kolom "Dit kwam door" in te vullen. Dit door de leerling naar de aanleiding te vragen.

Hoe voelde ik mij?

Vandaag is het:dag -

het kwam door:
de aanleiding was:

blij - tevreden - gelukkig



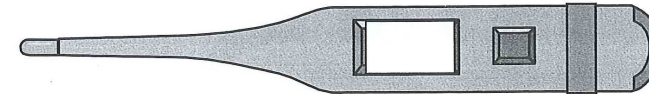
boos - kwaad - geïrriteerd



verdrietig - teleurgesteld



onzeker - bang - twijfelen



Gevoelens hebben zin. Gevoelens zijn nuttig. Ze leren herkennen heeft zin. Ze leren herkennen is nuttig. Gevoelens zijn een signaal: ze vertellen ons iets.

Hoe voelde ik mij?

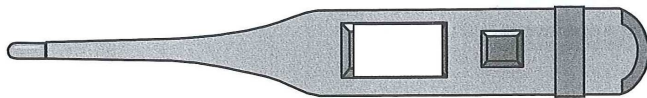
Vandaag is het:dag -

het kwam door:
de aanleiding was:

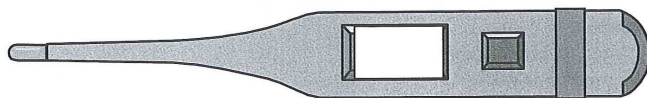
blij - tevreden - gelukkig



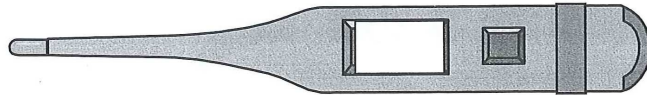
boos - kwaad - geïrriteerd



verdrietig - teleurgesteld



onzeker - bang - twijfelen



Gevoelens hebben zin. Gevoelens zijn nuttig. Ze leren herkennen heeft zin. Ze leren herkennen is nuttig. Gevoelens zijn een signaal: ze vertellen ons iets.

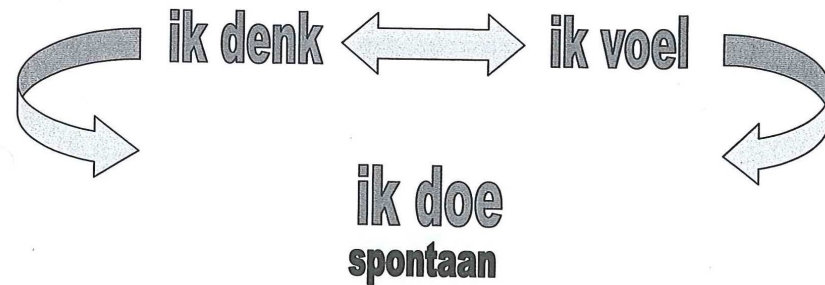
Gevoelens, gedachten, gedrag

Voelen

Denken

Doen

Gevoelens worden voor een groot deel bepaald door onze gedachten
Door je manier van denken wordt je gevoel sterker of zwakker.
Als ik in gedachten scheld op iemand, word ik ook werkelijk bozer.
Je zou kunnen zeggen dat de thermometer oploopt, de thermometerstand hoger wordt.
We reageren vaak spontaan op onze gevoelens: ik ben boos, dus laat ik dat zien.



We hoeven niet spontaan te doen naar aanleiding van ons gevoel.
Het is meestal beter een tussenstap te maken: ik vraag me af wat kan ik allemaal doen?
Ik neem even de tijd om na te denken.
Ik bedenk verschillende mogelijkheden, alternatieven.
Daarna kies ik een oplossing die goed voor me is.
Dat is niet altijd de gemakkelijkste weg.



Hoe voelde ik mij?

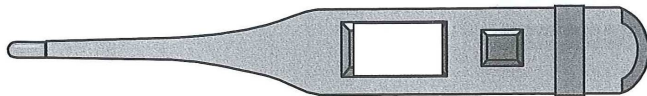
Vandaag is het:dag -

het kwam door:
de aanleiding was:

blij - tevreden - gelukkig



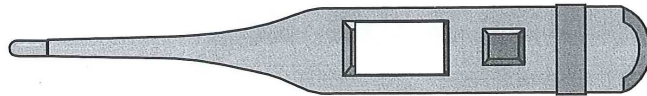
boos - kwaad - geïrriteerd



verdrietig - teleurgesteld



onzeker - bang - twijfelen



Gevoelens hebben zin. Gevoelens zijn nuttig. Ze leren herkennen heeft zin. Ze leren herkennen is nuttig. Gevoelens zijn een signaal: ze vertellen ons iets.

Hoe voelde ik mij?

Vandaag is het:dag -

het kwam door:
de aanleiding was:

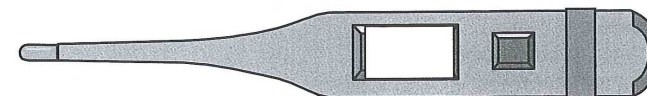
blij - tevreden - gelukkig



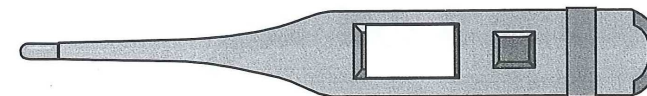
boos - kwaad - geïrriteerd



verdrietig - teleurgesteld



onzeker - bang - twijfelen



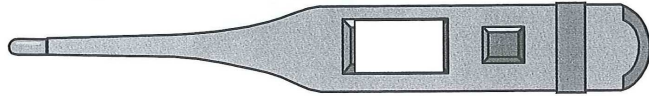
Gevoelens hebben zin. Gevoelens zijn nuttig. Ze leren herkennen heeft zin. Ze leren herkennen is nuttig. Gevoelens zijn een signaal: ze vertellen ons iets.

Hoe voelde ik mij?

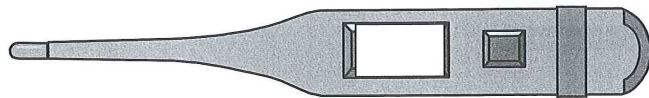
Vandaag is het:dag -

het kwam door:
de aanleiding was:

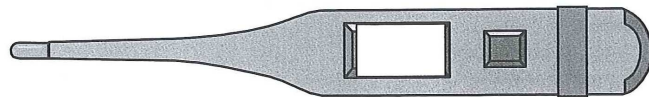
blij - tevreden - gelukkig



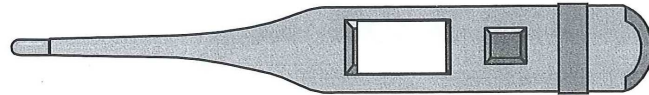
boos - kwaad - geïrriteerd



verdrietig - teleurgesteld



onzeker - bang - twijfelen



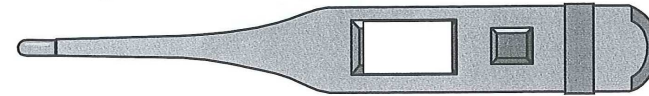
Gevoelens hebben zin. Gevoelens zijn nuttig. Ze leren herkennen heeft zin. Ze leren herkennen is nuttig. Gevoelens zijn een signaal: ze vertellen ons iets.

Hoe voelde ik mij?

Vandaag is het:dag -

het kwam door:
de aanleiding was:

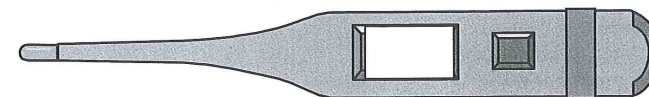
blij - tevreden - gelukkig



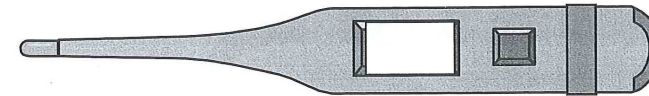
boos - kwaad - geïrriteerd



verdrietig - teleurgesteld



onzeker - bang - twijfelen



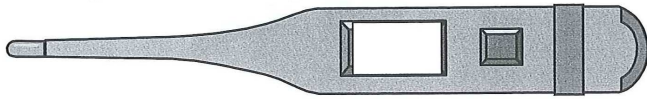
Gevoelens hebben zin. Gevoelens zijn nuttig. Ze leren herkennen heeft zin. Ze leren herkennen is nuttig. Gevoelens zijn een signaal: ze vertellen ons iets.

Hoe voelde ik mij?

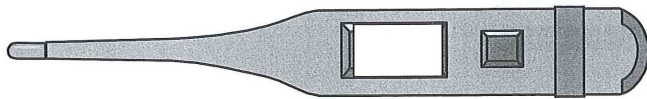
Vandaag is het:dag -

het kwam door:
de aanleiding was:

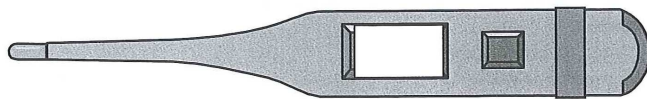
blij - tevreden - gelukkig



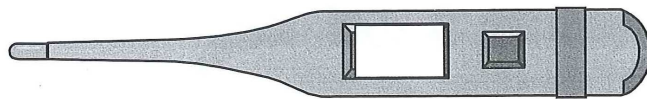
boos - kwaad - geïrriteerd



verdrietig - teleurgesteld



onzeker - bang - twijfelen



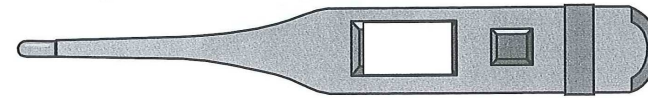
Gevoelens hebben zin. Gevoelens zijn nuttig. Ze leren herkennen heeft zin. Ze leren herkennen is nuttig. Gevoelens zijn een signaal: ze vertellen ons iets.

Hoe voelde ik mij?

Vandaag is het:dag -

het kwam door:
de aanleiding was:

blij - tevreden - gelukkig



boos - kwaad - geïrriteerd



verdrietig - teleurgesteld



onzeker - bang - twijfelen



Gevoelens hebben zin. Gevoelens zijn nuttig. Ze leren herkennen heeft zin. Ze leren herkennen is nuttig. Gevoelens zijn een signaal: ze vertellen ons iets.

Hoe voelde ik mij?

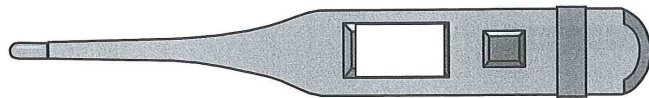
Vandaag is het:dag -

het kwam door:
de aanleiding was:

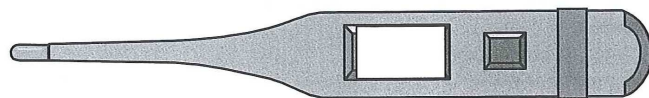
blij - tevreden - gelukkig



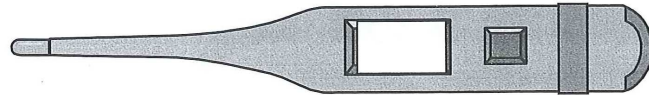
boos - kwaad - geïrriteerd



verdrietig - teleurgesteld



onzeker - bang - twijfelen



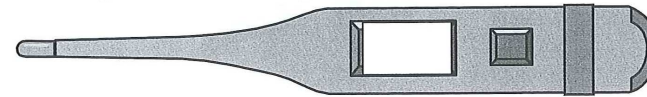
Gevoelens hebben zin. Gevoelens zijn nuttig. Ze leren herkennen heeft zin. Ze leren herkennen is nuttig. Gevoelens zijn een signaal: ze vertellen ons iets.

Hoe voelde ik mij?

Vandaag is het:dag -

het kwam door:
de aanleiding was:

blij - tevreden - gelukkig



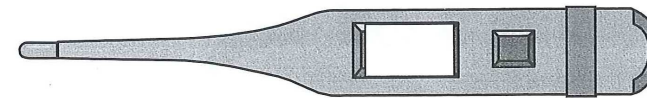
boos - kwaad - geïrriteerd



verdrietig - teleurgesteld



onzeker - bang - twijfelen



Gevoelens hebben zin. Gevoelens zijn nuttig. Ze leren herkennen heeft zin. Ze leren herkennen is nuttig. Gevoelens zijn een signaal: ze vertellen ons iets.

Hoe voelde ik mij?

Vandaag is het:dag -

het kwam door:
de aanleiding was:

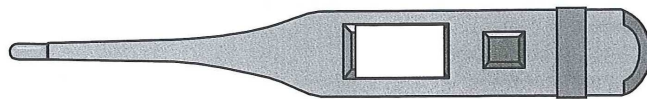
blij - tevreden - gelukkig



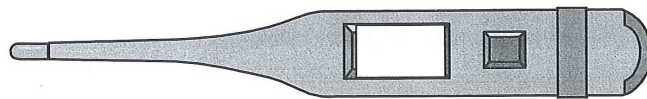
boos - kwaad - geïrriteerd



verdrietig - teleurgesteld



onzeker - bang - twijfelen



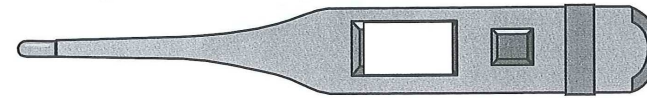
Gevoelens hebben zin. Gevoelens zijn nuttig. Ze leren herkennen heeft zin. Ze leren herkennen is nuttig. Gevoelens zijn een signaal: ze vertellen ons iets.

Hoe voelde ik mij?

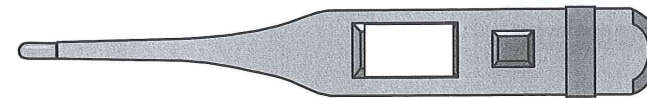
Vandaag is het:dag -

het kwam door:
de aanleiding was:

blij - tevreden - gelukkig



boos - kwaad - geïrriteerd



verdrietig - teleurgesteld



onzeker - bang - twijfelen



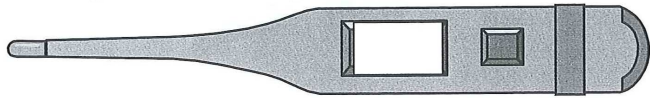
Gevoelens hebben zin. Gevoelens zijn nuttig. Ze leren herkennen heeft zin. Ze leren herkennen is nuttig. Gevoelens zijn een signaal: ze vertellen ons iets.

Hoe voelde ik mij?

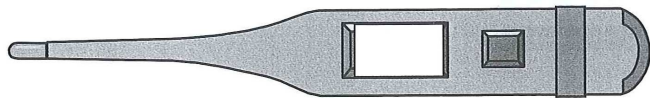
Vandaag is het:dag -

het kwam door:
de aanleiding was:

blij - tevreden - gelukkig



boos - kwaad - geïrriteerd



verdrietig - teleurgesteld



onzeker - bang - twijfelen



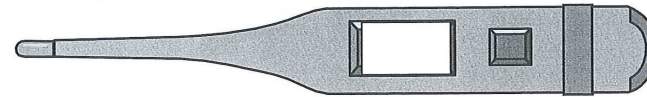
Gevoelens hebben zin. Gevoelens zijn nuttig. Ze leren herkennen heeft zin. Ze leren herkennen is nuttig. Gevoelens zijn een signaal: ze vertellen ons iets.

Hoe voelde ik mij?

Vandaag is het:dag -

het kwam door:
de aanleiding was:

blij - tevreden - gelukkig



boos - kwaad - geïrriteerd



verdrietig - teleurgesteld



onzeker - bang - twijfelen



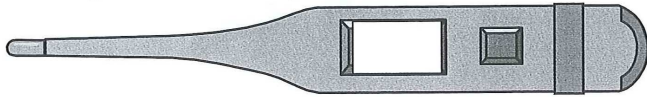
Gevoelens hebben zin. Gevoelens zijn nuttig. Ze leren herkennen heeft zin. Ze leren herkennen is nuttig. Gevoelens zijn een signaal: ze vertellen ons iets.

Hoe voelde ik mij?

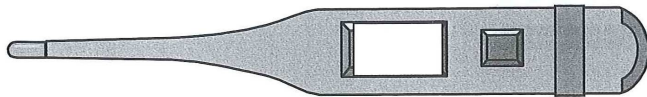
Vandaag is het:dag -

het kwam door:
de aanleiding was:

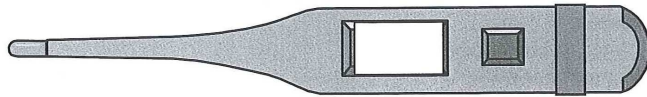
blij - tevreden - gelukkig



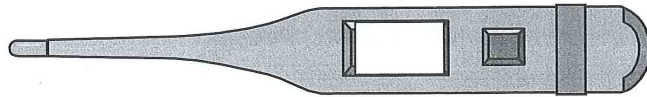
boos - kwaad - geïrriteerd



verdrietig - teleurgesteld



onzeker - bang - twijfelen



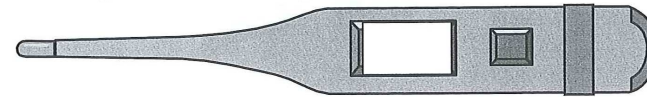
Gevoelens hebben zin. Gevoelens zijn nuttig. Ze leren herkennen heeft zin. Ze leren herkennen is nuttig. Gevoelens zijn een signaal: ze vertellen ons iets.

Hoe voelde ik mij?

Vandaag is het:dag -

het kwam door:
de aanleiding was:

blij - tevreden - gelukkig



boos - kwaad - geïrriteerd



verdrietig - teleurgesteld



onzeker - bang - twijfelen



Gevoelens hebben zin. Gevoelens zijn nuttig. Ze leren herkennen heeft zin. Ze leren herkennen is nuttig. Gevoelens zijn een signaal: ze vertellen ons iets.

Hoe voelde ik mij?

Vandaag is het:dag -

het kwam door:
de aanleiding was:

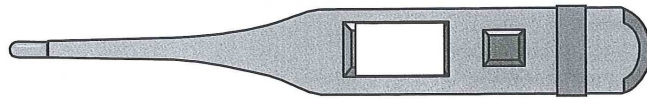
blij - tevreden - gelukkig



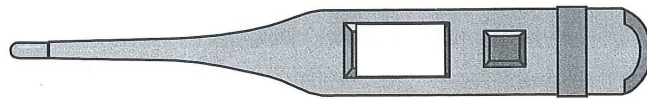
boos - kwaad - geïrriteerd



verdrietig - teleurgesteld



onzeker - bang - twijfelen



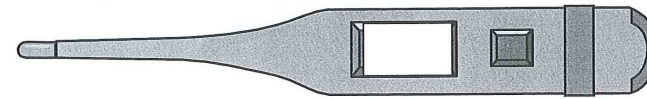
Gevoelens hebben zin. Gevoelens zijn nuttig. Ze leren herkennen heeft zin. Ze leren herkennen is nuttig. Gevoelens zijn een signaal: ze vertellen ons iets.

Hoe voelde ik mij?

Vandaag is het:dag -

het kwam door:
de aanleiding was:

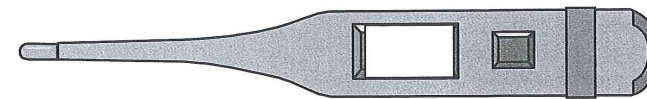
blij - tevreden - gelukkig



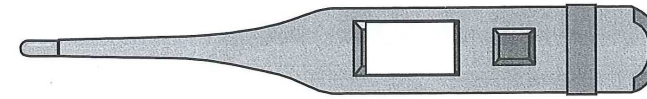
boos - kwaad - geïrriteerd



verdrietig - teleurgesteld



onzeker - bang - twijfelen



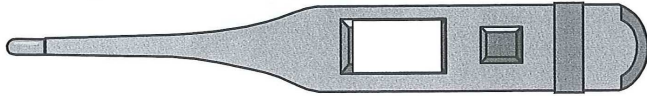
Gevoelens hebben zin. Gevoelens zijn nuttig. Ze leren herkennen heeft zin. Ze leren herkennen is nuttig. Gevoelens zijn een signaal: ze vertellen ons iets.

Hoe voelde ik mij?

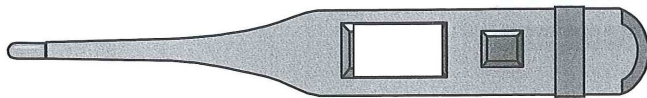
Vandaag is het:dag -

het kwam door:
de aanleiding was:

blij - tevreden - gelukkig



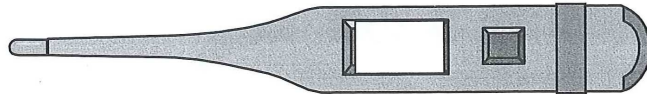
boos - kwaad - geïrriteerd



verdrietig - teleurgesteld



onzeker - bang - twijfelen



Gevoelens hebben zin. Gevoelens zijn nuttig. Ze leren herkennen heeft zin. Ze leren herkennen is nuttig. Gevoelens zijn een signaal: ze vertellen ons iets.

Hoe voelde ik mij?

Vandaag is het:dag -

het kwam door:
de aanleiding was:

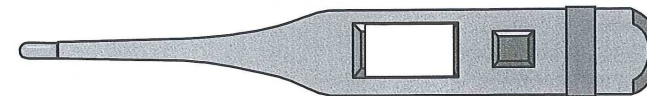
blij - tevreden - gelukkig



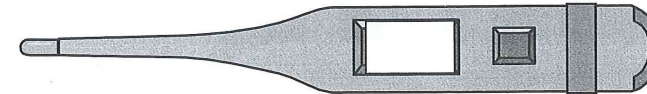
boos - kwaad - geïrriteerd



verdrietig - teleurgesteld



onzeker - bang - twijfelen



Gevoelens hebben zin. Gevoelens zijn nuttig. Ze leren herkennen heeft zin. Ze leren herkennen is nuttig. Gevoelens zijn een signaal: ze vertellen ons iets.