



## HOE GAAT HET MET JE?

Geen enkel kind is hetzelfde. Waar het ene kind zich makkelijk door het leven beweegt, heeft het andere kind daar meer moeite mee. Kinderen kunnen het moeilijk hebben met zichzelf, de ander of gebeurtenissen die ze hebben meegemaakt. Het ene kind zal zich meer en beter kunnen uiten dan het andere kind. Toch wil je graag weten wat er omgaat in het kind om zo zijn welzijn te bewaken. Deze vragenlijst kun je inzetten als hulpmiddel bij een kindgesprek. Het kan je helpen meer te weten te komen over hoe kinderen denken over zichzelf, maar ook over zichzelf in relatie tot anderen (sociaal). Je kunt de vragenlijst op verschillende manieren inzetten:





- \* Je laat het kind voorafgaand aan het kindgesprek de vragenlijst invullen en daarna ga je samen over de inhoud in gesprek.
- \* Je kunt de vragenlijst samen invullen tijdens een kindgesprek en gelijk ingaan op- en vragen stellen over de antwoorden.
- \* Je kunt driehoeksgesprekken als gelegenheid gebruiken om elementen uit deze vragenlijst als agendapunt te gebruiken en dit iedere keer laten terugkomen. Zo wordt het laagdrempelig voor het kind om jou uit zichzelf te benaderen en hierover te praten met jou.
- \* Je kunt de vragenlijst in laten vullen door de hele klas en deze in kleine groepjes laten bespreken. Maak daarbij eerst een goede inschatting over of het klimaat in de klas veilig genoeg is. Denk goed na over hoe je dit in jouw klas het veiligst kunt vormgeven.
- \* Je kunt de vragenlijst gebruiken als leidraad voor een klassengesprek. Bekijk of de kinderen tips met elkaar kunnen delen en of ze, met hulp van jou, samen tot mooie omgangswaarden en normen kunnen komen.






# HOE GAAT HET MET JE?

**Hoe heb je je de afgelopen week gevoeld?** (meerdere antwoorden mogelijk)

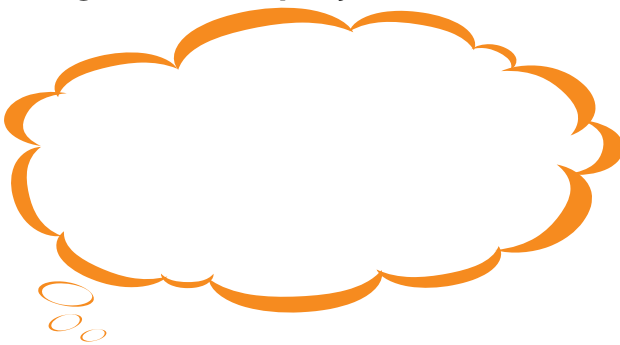
- |  |                                   |                                |                                   |                             |
|--|-----------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|
|  Blij     | <input type="radio"/> Vrolijk     | <input type="radio"/> Opgewekt | <input type="radio"/> Gelukkig    | <input type="radio"/> ..... |
|  Boos     | <input type="radio"/> Prikkelbaar | <input type="radio"/> Kwaad    | <input type="radio"/> Geïrriteerd | <input type="radio"/> ..... |
|  Bedroefd | <input type="radio"/> Ongelukkig  | <input type="radio"/> Sombor   | <input type="radio"/> Treurig     | <input type="radio"/> ..... |
|  Bang     | <input type="radio"/> Benauwd     | <input type="radio"/> Nerveus  | <input type="radio"/> Ongerust    | <input type="radio"/> ..... |

**Waar in je lichaam voel je dat?**



<input type="radio"/> Vol hoofd	<input type="radio"/> Hoofdpijn
<input type="radio"/> Snelle ademhaling	<input type="radio"/> Glimlach
<input type="radio"/> Verkrampde schouders	<input type="radio"/> Ontspannen schouders
<input type="radio"/> Tintelende handen of voeten	<input type="radio"/> Drukkend gevoel
	<input type="radio"/> Buikpijn
	<input type="radio"/> .....

**Welke gedachten helpen jou?**



**Met wie kan je er het beste over praten?**

- Papa of mama
- Opa of oma
- Broer(tje) of zus(je)
- Juf of meester
- Ik praat er liever niet over
- Iemand anders: .....



**Wat doe je om te ontspannen?** Denk aan:

- |  |   |
|--|---|
| <input type="radio"/> Lezen            | <input type="radio"/> Muziek maken      |
| <input type="radio"/> Wandelen         | <input type="radio"/> Spelletjes spelen |
| <input type="radio"/> Skeelers         | <input type="radio"/> .....             |
| <input type="radio"/> Fietsen          | <input type="radio"/> .....             |
| <input type="radio"/> Tekenens         | <input type="radio"/> .....             |
| <input type="radio"/> Muziek luisteren | <input type="radio"/> .....             |

**Hoe kan ik jou helpen?**

.....

.....

.....

.....

.....





**Hoe voel jij je meestal?**





# JIJ EN DE ANDER

**Hoe voel jij je in de buurt van andere kinderen?** (meerdere antwoorden mogelijk)

- |  |                                   |                                      |                             |
|--|-----------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------|
|  Blij     | <input type="radio"/> Fijn        | <input type="radio"/> Op mijn gemak  | <input type="radio"/> ..... |
|  Boos     | <input type="radio"/> Geïrriteerd | <input type="radio"/> Belangrijk     | <input type="radio"/> ..... |
|  Bedroefd | <input type="radio"/> Verdrietig  | <input type="radio"/> Buitengesloten | <input type="radio"/> ..... |
|  Bang     | <input type="radio"/> Zenuwachtig | <input type="radio"/> Onhandig       | <input type="radio"/> ..... |

## Wat helpt jou om je fijn te voelen?

(meerdere antwoorden mogelijk, je mag het ook tekenen)

- Praten met iemand (ouders, vrienden, meester/juf)
- Tekening maken
- Muziek luisteren
- Hard rennen
- Boksen tegen een kussen
- In bad gaan
- Dagdromen
- Knuffelen met huisdier/knuffels
- Plan maken hoe ik dingen anders wil gaan doen
- Mijn eigen tip: .....



## Waarin verschil jij van anderen? Wat maakt jou uniek?

---



---



---



---



## Wat mijn meester/juf echt voor mij kan doen om mij te helpen mij goed te voelen:

- Luisteren
- Bespreekbaar maken in de klas
- Meedenken en tips geven
- Af en toe een kopje thee drinken samen
- Klasgenoten stimuleren om mij te helpen
- Regelmatig contact hebben met mijn ouder(s)
- Regelmatig aan mij vragen hoe het met mij gaat
- Heel vaak zeggen dat ik altijd terecht kan bij de juf/meester om te praten
- Een brievenbus maken waar ik een briefje in mag stoppen als ik niet hardop om hulp durf te vragen
- Anders: .....

## Hoe goed kan jij voor jezelf opkomen?

1 is helemaal niet goed en 10 is heel erg goed

**1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10**



**Maak de zin af: "Wie gelooft in zichzelf ..."**

.....  
.....

**Wie is jouw held?**

En wat kan je van hem of haar leren?

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

**Als anderen mij echt zouden kennen dan zouden ze weten dat:**

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

**Trots op mij!** Schrijf in de sterren hieronder (in één woord) waarom jij een goede vriend bent: Het helpt misschien om antwoord te geven op de vraag: 'ik ben ...' of 'ik kan ...'



**Wie zijn jouw helpers?** Wie steunen jou als het nodig is?

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

**Dit is een leuke activiteit om met iemand samen te doen:**

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

**Hoe ik denk dat anderen naar mij kijken:** (meerdere antwoorden mogelijk)





Wat is de liefste tip aan jezelf?

.....

Van welke mooie eigenschap van jezelf zou je willen dat iedereen hem had?

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

Welke goede tip kan jij geven aan iemand die zich niet fijn en/of gepest voelt?

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

Wat heb jij te bieden in een vriendschap, of waar ben jij heel goed in? Teken of schrijf het hieronder:

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



**Verbind de punten:**

Heb je de zin gevonden? Schrijf hem dan hieronder op.

Alle

begint

jezelf

liefde

met

voor

de

liefde