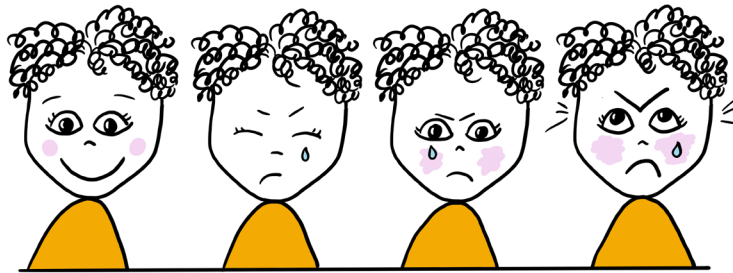


GEVOELSTHERMOMETER

voorbeeld
stappenplan



gevoel	gedachten	wat moet ik nu doen?
<p>Ik voel me goed.</p>	<p>"Het werken gaat goed. Het lukt me wel!"</p>	<p>Werken in de klas.</p>
<p>Ik ben een beetje boos/ verdrietig. <i>Ik word uitgedaagd. Ik zeg stop maar ze stoppen niet. Ik vind iets moeilijk. De juf zegt dat ik iets moet verbeteren.</i></p>	<p>"Het gaat me toch niet lukken."</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Haal rustig adem. • Ga naar de leerkracht om het te vertellen.
<p>Ik ben boos/verdrietig. <i>Ik word gepest. Ik kan niet verder. Er wordt niet naar me geluisterd.</i></p>	<p>"Niemand vind mij aardig" "Ik heb straks weer als enige mijn werk niet af."</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ga naar een time-out plek. • Als je bent afgekoeld, vertel je aan de leerkracht waarom je boos bent. • Ga het samen met je leerkracht oplossen.
<p>Ik ben heel boos/verdrietig. <i>Ik ben zo boos dat ik het niet meer weet en niet meer alleen op kan lossen.</i></p>	<p>"Ik krijg echt altijd de schuld van de leerkracht" "Denk maar niet dat ik nog iets ga doen."</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Luister naar de leerkracht. • Heb vertrouwen in de oplossing. • Ga direct naar een time-out plek • Als je bent afgekoeld, vertel je aan de leerkracht waarom je boos bent

GEVOELSTHERMOMETER

naam



gevoel	gedachten	wat moet ik nu doen?