

## Gevoelsthermometer

Een gevoelsthermometer kan je gebruiken om te laten zien hoe je je voelt en om de signalen van boosheid beter te leren aanvoelen.

Onderstaande gevoelsthermometer kan worden afgedrukt en ingekleurd.

Legende:

**Groen** = leeg hoofd, blij, oké, kalm

**Oranje** = een beetje boos / verdrietig, geïrriteerd, je hoofd begint vol te lopen

**Rood** = (heel) boos / verdrietig, vol hoofd!

Kleur de thermometer tot 50% **groen**

Van 50% tot 70% **oranje**

Van 70% tot 100% **rood**.

Van zodra je oranje wordt is het de bedoeling dat je een hulpplan bedenkt.

In mijn [blog over boosheid](#) kan je nog meer lezen over boosheid.

Indien je meer houvast nodig hebt om met je kind rond boosheid te werken kan je [het werkboekje 'Ik ben boos!'](#) samen invullen (klik voor de rechtstreekse link).

- Het geeft inzicht in oorzaken van boosheid
- Het geeft inzicht in signalen van boosheid
- Het biedt tips hoe je anderen kan laten zien dat je boos bent
- Het biedt handvaten wat je kan doen als je boos bent
- Er is ruimte om samen doelen te stellen om rond boosheid te gaan werken

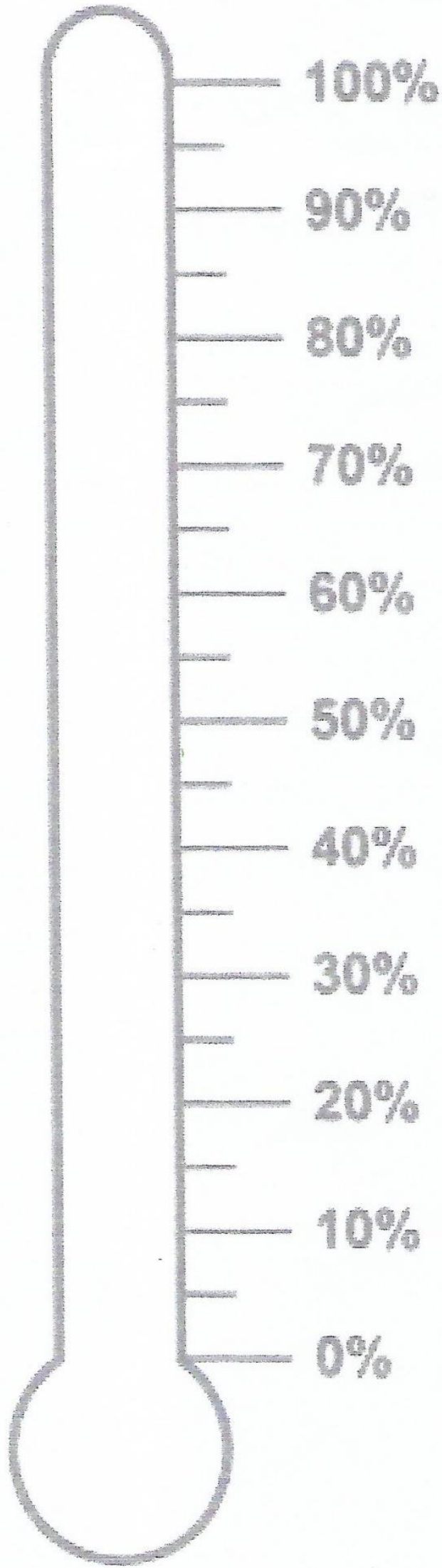
Als je nog ergens vragen bij hebt mag je me altijd een mailtje sturen:

[info@detalententuin.be](mailto:info@detalententuin.be)

Veel succes ermee!

Lieve groetjes,

Els



100%

90%

80%

70%

60%

50%

40%

30%

20%

10%

0%