



Positief dagboek!

**Om je dag samen af te sluiten op een
ontspannen en positieve manier**

Els Lambrechts . De Talententuin

Dit dagboek is van:

Ik ben __ jaar



Zo vul je het dagboek in:

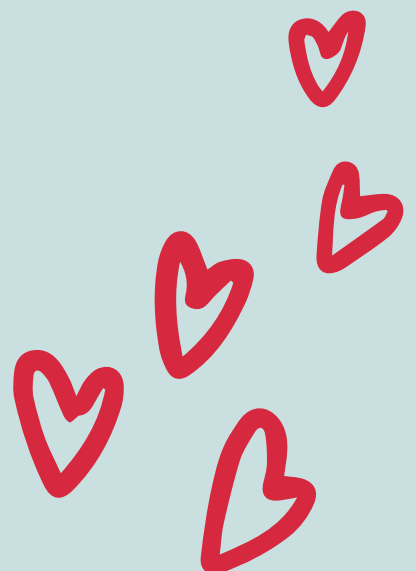


- Kies een vast momentje dat je een kwartiertje tijd vrij kan maken
- Start met de dag en datum en duid vervolgens aan hoe je je vandaag voelde (kies één van de opgegeven woorden of kies zelf een woord dat bij je gevoel past)
- Wat was het leukste en het minst leuke van vandaag? Kan je hetgeen dat het minst leuke was de volgende keer anders doen? (oplossingsgericht denken)
- Heb je iets nieuws geleerd? Nieuwe inzichten gekregen? In de klas, op de speelplaats, door iets te proberen of te durven,...
- Wat wil je nog kwijt over vandaag? Dit kan eender wat zijn over je dag, een leuke anekdote, iets dat je altijd wil onthouden,...

- De positieve gedachte van de dag is een gedachte waar je die dag extra op focust. Herhaal dit zinnetje zoveel als je kan, zeg het in de spiegel, tegen elkaar,... Je hoofd gaat namelijk geloven wat het vaak hoort.
- Als laatste volgt er een babbelrondje waar je enkele minuten kan nadenken, babbelen of lachen met de vragen.
- En we sluiten af met een heerlijke ontspanningsoefening. Neem hier je tijd voor. Lees de visualisatieverhalen rustig voor zodat je kind zijn/haar fantasie volop kan gebruiken.

Geniet ervan!

Veel liefs,
Els



--- DAG --- / --- / ---

IK VOELDE ME VANDAAG

(BLIJ / GEWELDIG / VERDRIETIG / BOOS / OVERPRIKKELD / GEWOON)

WAT WAS HET LEUKSTE VANDAAG?

WAT WAS HET MINST LEUKE?

KAN JE DIT DE VOLGENDE KEER ANDERS DOEN? HOE?

HEB JE VANDAAG IETS NIEUWS GELEERD? WAT?

DIT WIL IK GRAAG NOG EVEN KWIJT

.....

.....

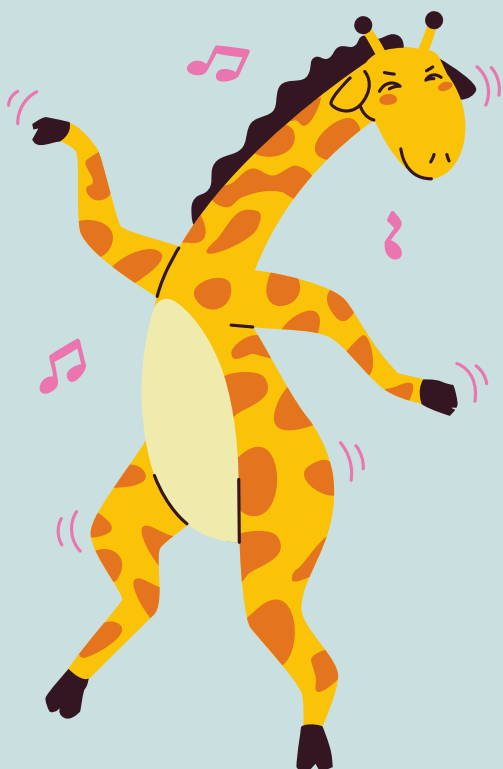
.....

POSITIEVE GEDACHTE VAN VANDAAG:

Ik ben goed zoals ik ben!

BABELRONDJE

Wat betekent
gelukkig zijn voor
jou?
Waar word jij blij
van?



ONTSPANNEN JE BED IN

Mini massage:

Ga op je buik
liggen. Mama /
papa verft jouw
rug in alle
kleuren van de
regenboog.

Strijk met je
handen heen en
weer over de
rug van je kind
en zorg dat je
elk plekje raakt.
Benoem de
kleuren die je
gebruikt.

--- DAG --- / --- / ---

IK VOELDE ME VANDAAG

(BLIJ / GEWELDIG / VERDRIETIG / BOOS / OVERPRIKKELD / GEWOON)

WAT WAS HET LEUKSTE VANDAAG?

WAT WAS HET MINST LEUKE?

KAN JE DIT DE VOLGENDE KEER ANDERS DOEN? HOE?

HEB JE VANDAAG IETS NIEUWS GELEERD? WAT?

DIT WIL IK GRAAG NOG EVEN KWIJT

.....

.....

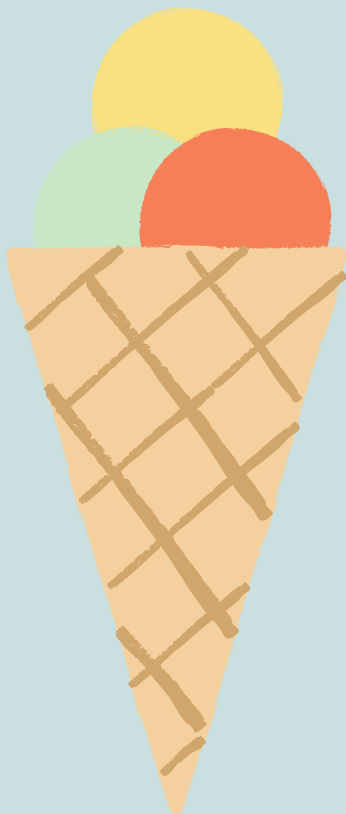
.....

POSITIEVE GEDACHTE VAN VANDAAG:

Ik geniet van kleine dingen!

BABELRONDJE

Wat was het allerleukste dat we deze of vorige week gedaan hebben?



ONTSPANNEN JE BED IN

Sluit je ogen en wordt heel stil. Adem 3x in en uit... Stel je voor dat je een elfje bent met prachtige vleugels. Je vliegt hoog in de lucht en voelt de kriebels in je buik. Waar vlieg je naartoe? Wat zie je daar beneden? Geniet maar van dit zalige gevoel...

--- DAG --- / --- / ---

IK VOELDE ME VANDAAG

(BLIJ / GEWELDIG / VERDRIETIG / BOOS / OVERPRIKKELD / GEWOON)

WAT WAS HET LEUKSTE VANDAAG?

WAT WAS HET MINST LEUKE?

KAN JE DIT DE VOLGENDE KEER ANDERS DOEN? HOE?

HEB JE VANDAAG IETS NIEUWS GELEERD? WAT?

DIT WIL IK GRAAG NOG EVEN KWIJT

.....

.....

.....

POSITIEVE GEDACHTE VAN VANDAAG:

Ik mag foutjes maken

BABELRONDJE

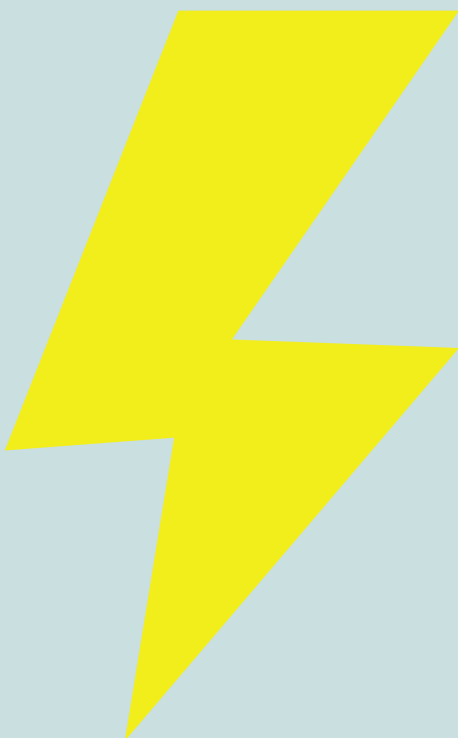
Welke superkracht
zou jij graag willen
hebben?

ONTSPANNEN JE BED IN

Kriebelen maar!

Mama / papa
kriebelt op je
gezicht, je neus,
je wangen,
voorhoofd, over
je armen, je rug,
je benen enz.

Voel hoe je
lichaam meer
en meer
ontspant.



--- DAG --- / --- / ---

IK VOELDE ME VANDAAG

(BLIJ / GEWELDIG / VERDRIETIG / BOOS / OVERPRIKKELD / GEWOON)

WAT WAS HET LEUKSTE VANDAAG?

WAT WAS HET MINST LEUKE?

KAN JE DIT DE VOLGENDE KEER ANDERS DOEN? HOE?

HEB JE VANDAAG IETS NIEUWS GELEERD? WAT?

DIT WIL IK GRAAG NOG EVEN KWIJT

.....

.....

.....

POSITIEVE GEDACHTE VAN VANDAAG:

Ik ben ontspannen!

BABELRONDJE

Wat brengt jou tot rust? Wat helpt jou om te ontspannen?

ONTSPANNEN JE BED IN

Ga in de zetel of in je bed liggen en maak vuisten. Knijp 10 tellen heel hard en voel de spanning.
1-2-3-4-5-6-7-8-
9-10

Stop met knijpen en ontspan nu je spieren. Tel in je hoofd traag tot 10. Bij elke tel adem je uit en ontspan je steeds meer



--- DAG --- / --- / ---

IK VOELDE ME VANDAAG

(BLIJ / GEWELDIG / VERDRIETIG / BOOS / OVERPRIKKELD / GEWOON)

WAT WAS HET LEUKSTE VANDAAG?

WAT WAS HET MINST LEUKE?

KAN JE DIT DE VOLGENDE KEER ANDERS DOEN? HOE?

HEB JE VANDAAG IETS NIEUWS GELEERD? WAT?

DIT WIL IK GRAAG NOG EVEN KWIJT

.....

.....

.....

POSITIEVE GEDACHTE VAN VANDAAG:

Ik kan zelf oplossingen
bedenken

BABELRONDJE

Als jij je naam zelf kon
kiezen, hoe zou je dan
heten?



ONTSPANNEN JE BED IN

Kan je niet
slapen?

Tel de sterren!

Kruip dan snel
onder de dekens.
Doe je ogen
dicht en tel
verder.



--- DAG --- / --- / ---

IK VOELDE ME VANDAAG

(BLIJ / GEWELDIG / VERDRIETIG / BOOS / OVERPRIKKELD / GEWOON)

WAT WAS HET LEUKSTE VANDAAG?

WAT WAS HET MINST LEUKE?

KAN JE DIT DE VOLGENDE KEER ANDERS DOEN? HOE?

HEB JE VANDAAG IETS NIEUWS GELEERD? WAT?

DIT WIL IK GRAAG NOG EVEN KWIJT

.....

.....

.....

POSITIEVE GEDACHTE VAN VANDAAG:

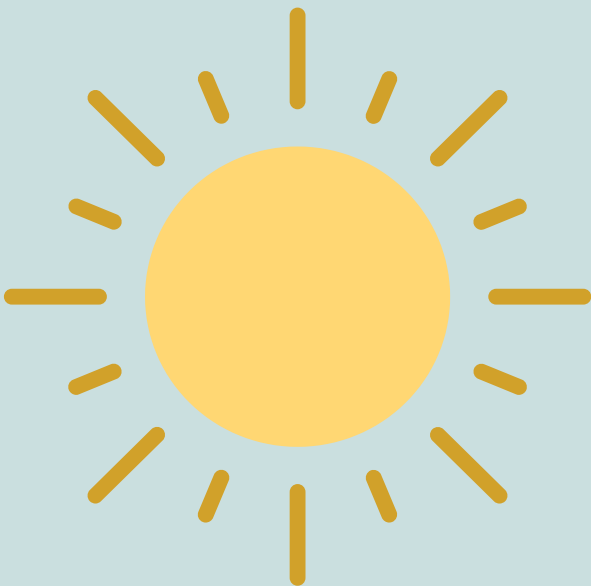
Van proberen kan je
leren!

BABELRONDJE

Geef 3 gemeente
complimenten aan
elkaar

ONTSPANNEN JE BED IN

(Lees voor)
Sluit je ogen en
stel je voor dat
je in het gras
ligt tussen
kleurrijke
bloemen. Je voelt
de zon op je
gezicht. Voel de
warmte en ruik
de geur van de
bloemen.
Je hoort de wind
zachtjes waaien.



--- DAG --- / --- / ---

IK VOELDE ME VANDAAG

(BLIJ / GEWELDIG / VERDRIETIG / BOOS / OVERPRIKKELD / GEWOON)

WAT WAS HET LEUKSTE VANDAAG?

WAT WAS HET MINST LEUKE?

KAN JE DIT DE VOLGENDE KEER ANDERS DOEN? HOE?

HEB JE VANDAAG IETS NIEUWS GELEERD? WAT?

DIT WIL IK GRAAG NOG EVEN KWIJT

.....

.....

.....

POSITIEVE GEDACHTE VAN VANDAAG:

Ik ben geliefd

BABELRONDJE

Door wie voel jij je
geliefd en hoe
merk je dat?

ONTSPANNEN JE BED IN

Adem 10 keer in
en uit. Heel
traag.

Zeg in je hoofd
telkens
welterusten en
wordt telkens
meer en meer
ontspannen.

Adem in
"Welterusten"
Adem uit
"Welterusten"
Enz...



--- DAG --- / --- / ---

IK VOELDE ME VANDAAG

(BLIJ / GEWELDIG / VERDRIETIG / BOOS / OVERPRIKKELD / GEWOON)

WAT WAS HET LEUKSTE VANDAAG?

WAT WAS HET MINST LEUKE?

KAN JE DIT DE VOLGENDE KEER ANDERS DOEN? HOE?

HEB JE VANDAAG IETS NIEUWS GELEERD? WAT?

DIT WIL IK GRAAG NOG EVEN KWIJT

.....

.....

.....

POSITIEVE GEDACHTE VAN VANDAAG:

Een glimlach staat me
goed

BABELRONDJE

Waar moest jij
vandaag heel hard om
lachen? En hoe klonk
dat?

ONTSPANNEN JE BED IN

Mini massage

Je ligt op je
buik. Mama /
papa masseert
je in slaap.

Je voeten, je
benen, je rug, je
armen, je nek,
je hoofd.



--- DAG --- / --- / ---

IK VOELDE ME VANDAAG

(BLIJ / GEWELDIG / VERDRIETIG / BOOS / OVERPRIKKELD / GEWOON)

WAT WAS HET LEUKSTE VANDAAG?

WAT WAS HET MINST LEUKE?

KAN JE DIT DE VOLGENDE KEER ANDERS DOEN? HOE?

HEB JE VANDAAG IETS NIEUWS GELEERD? WAT?

DIT WIL IK GRAAG NOG EVEN KWIJT

.....

.....

.....

POSITIEVE GEDACHTE VAN VANDAAG:

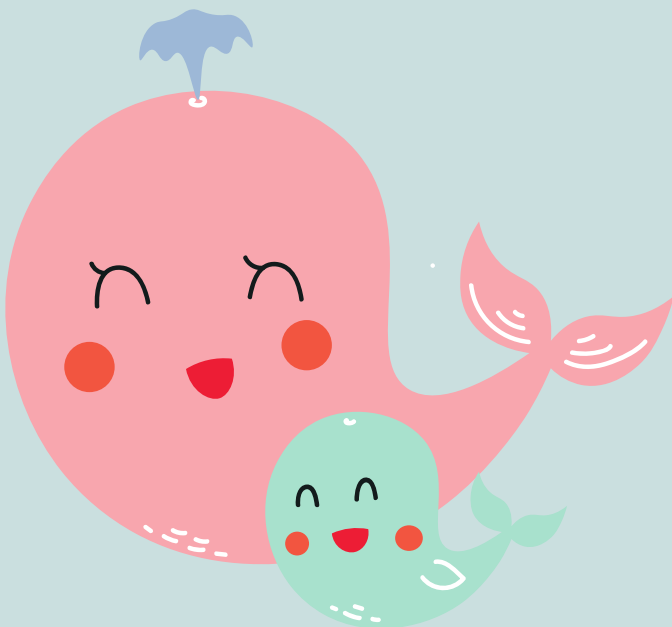
Ik kan zelf kiezen wat ik
denk!

BABELRONDJE

Waarvan kan jij heel
erg genieten dat
volledig gratis is?

ONTSPANNEN JE BED IN

Adem in en uit.
Telkens als je
uitademt
ontspan je meer.
Het begint bij je
voeten, dan je
knieën, je
benen.
Ontspan al je
spieren.
Je rug, je buik,
je armen, je
handen. En dan
je hoofd? Je
ogen worden
zwaarder en
zwaarder...



--- DAG --- / --- / ---

IK VOELDE ME VANDAAG

(BLIJ / GEWELDIG / VERDRIETIG / BOOS / OVERPRIKKELD / GEWOON)

WAT WAS HET LEUKSTE VANDAAG?

WAT WAS HET MINST LEUKE?

KAN JE DIT DE VOLGENDE KEER ANDERS DOEN? HOE?

HEB JE VANDAAG IETS NIEUWS GELEERD? WAT?

DIT WIL IK GRAAG NOG EVEN KWIJT

.....

.....

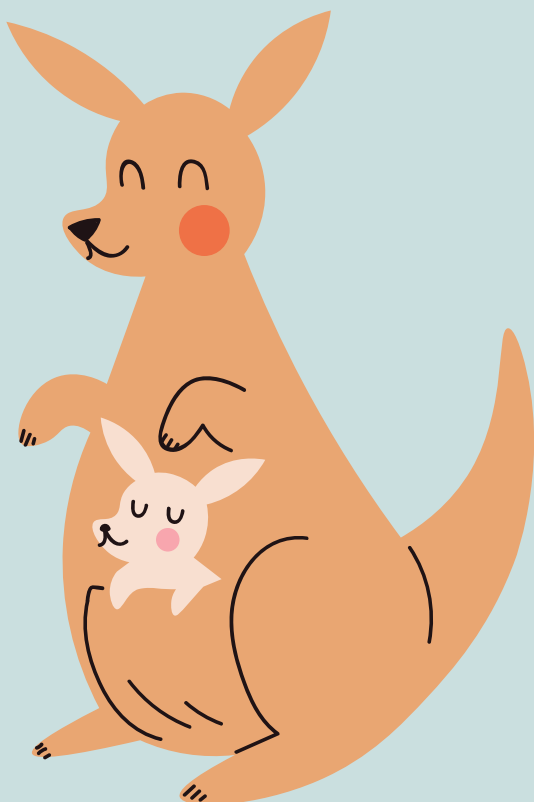
.....

POSITIEVE GEDACHTE VAN VANDAAG:

Ik voel me geweldig!

BABELRONDJE

Wanneer was jij heel trots op jezelf? Wat had je toen gedaan of wat was er gebeurd?



ONTSPANNEN JE BED IN

Mama / papa tekent iets op jouw rug en jij probeert te raden wat.

Wissel de rollen ook zeker eens om en laat mama/ papa raden wat jij tekent.

Varieer eventueel met iets schrijven op de rug.

--- DAG --- / --- / ---

IK VOELDE ME VANDAAG

(BLIJ / GEWELDIG / VERDRIETIG / BOOS / OVERPRIKKELD / GEWOON)

WAT WAS HET LEUKSTE VANDAAG?

WAT WAS HET MINST LEUKE?

KAN JE DIT DE VOLGENDE KEER ANDERS DOEN? HOE?

HEB JE VANDAAG IETS NIEUWS GELEERD? WAT?

DIT WIL IK GRAAG NOG EVEN KWIJT

.....

.....

.....

POSITIEVE GEDACHTE VAN VANDAAG:

Ik ben rustig!

BABELRONDJE

Wat maakt van iemand een goede vriend volgens jou?

ONTSPANNEN JE BED IN

Maak het even heel stil en luister goed gedurende 1 minuut.

Noem 3 geluiden die je nu kan horen.



--- DAG --- / --- / ---

IK VOELDE ME VANDAAG

(BLIJ / GEWELDIG / VERDRIETIG / BOOS / OVERPRIKKELD / GEWOON)

WAT WAS HET LEUKSTE VANDAAG?

WAT WAS HET MINST LEUKE?

KAN JE DIT DE VOLGENDE KEER ANDERS DOEN? HOE?

HEB JE VANDAAG IETS NIEUWS GELEERD? WAT?

DIT WIL IK GRAAG NOG EVEN KWIJT

.....

.....

.....

POSITIEVE GEDACHTE VAN VANDAAG:

Ik voel me sterk!

BABELRONDJE

Waar ben jij
dankbaar voor
vandaag?



ONTSPANNEN JE BED IN

De High 5

Strek je handpalm uit.
Ga met de wijsvinger
van je andere hand
over al je vingers.

Vertrek aan de
onderkant van je duim
en adem in. Op het
topje van je duim, ga
je met de wijsvinger
naar beneden en adem
je uit. Zo ga je één voor
één elke vinger af.

--- DAG --- / --- / ---

IK VOELDE ME VANDAAG

(BLIJ / GEWELDIG / VERDRIETIG / BOOS / OVERPRIKKELD / GEWOON)

WAT WAS HET LEUKSTE VANDAAG?

WAT WAS HET MINST LEUKE?

KAN JE DIT DE VOLGENDE KEER ANDERS DOEN? HOE?

HEB JE VANDAAG IETS NIEUWS GELEERD? WAT?

DIT WIL IK GRAAG NOG EVEN KWIJT

.....

.....

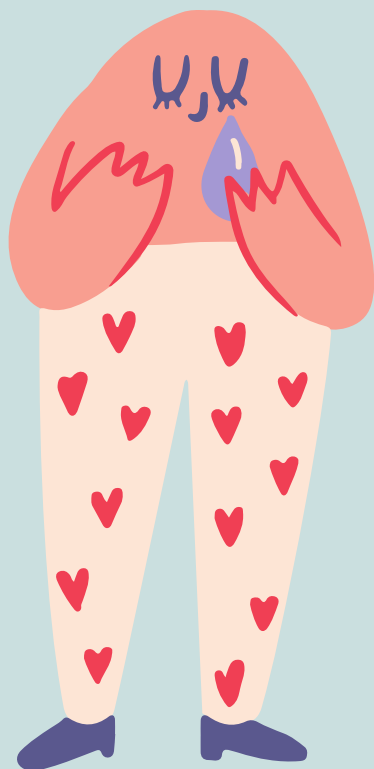
.....

POSITIEVE GEDACHTE VAN VANDAAG:

Ik ben vriendelijk

BABELRONDJE

Heb je vandaag iets
liefs gedaan voor
iemand anders? Wat?



ONTSPANNEN JE BED IN

Jouw rustplekje

Sluit je ogen en
fantaseer over jouw
eigen rustplekje. Je kan
hier naartoe gaan
wanneer je maar wil.
Hoe ziet je plekje eruit?
Welke kleuren hebben
de muren? Wat zie je
er allemaal?

Maak er eventueel een
tekening van om het
beeld vast te houden.

--- DAG --- / --- / ---

IK VOELDE ME VANDAAG

(BLIJ / GEWELDIG / VERDRIETIG / BOOS / OVERPRIKKELD / GEWOON)

WAT WAS HET LEUKSTE VANDAAG?

WAT WAS HET MINST LEUKE?

KAN JE DIT DE VOLGENDE KEER ANDERS DOEN? HOE?

HEB JE VANDAAG IETS NIEUWS GELEERD? WAT?

DIT WIL IK GRAAG NOG EVEN KWIJT

.....

.....

.....

POSITIEVE GEDACHTE VAN VANDAAG:

Ik heb vertrouwen in
mezelf!

BABELRONDJE

Waarover krijg
jij wel eens een
compliment?

ONTSPANNEN JE BED IN

Geef elkaar een
complimentje voor elke
kleur van de
regenboog.

Rood

Oranje

Geel

Groen

Blauw

Indigo

Violet



--- DAG --- / --- / ---

IK VOELDE ME VANDAAG

(BLIJ / GEWELDIG / VERDRIETIG / BOOS / OVERPRIKKELD / GEWOON)

WAT WAS HET LEUKSTE VANDAAG?

WAT WAS HET MINST LEUKE?

KAN JE DIT DE VOLGENDE KEER ANDERS DOEN? HOE?

HEB JE VANDAAG IETS NIEUWS GELEERD? WAT?

DIT WIL IK GRAAG NOG EVEN KWIJT

.....

.....

.....

POSITIEVE GEDACHTE VAN VANDAAG:

Ik ben gelukkig!

BABELRONDJE

Vind jij het leuker om iets te geven of om iets te krijgen? Waarom?

ONTSPANNEN JE BED IN

Losschudden

Schud alle zorgen van je af.

Schud je armen los, je hoofd, je benen.

Schud met alles waarmee je kan schudden tot alle zorgen en vervelende gedachten losgeschud zijn.



--- DAG --- / --- / ---

IK VOELDE ME VANDAAG

(BLIJ / GEWELDIG / VERDRIETIG / BOOS / OVERPRIKKELD / GEWOON)

WAT WAS HET LEUKSTE VANDAAG?

WAT WAS HET MINST LEUKE?

KAN JE DIT DE VOLGENDE KEER ANDERS DOEN? HOE?

HEB JE VANDAAG IETS NIEUWS GELEERD? WAT?

DIT WIL IK GRAAG NOG EVEN KWIJT

.....

.....

.....

POSITIEVE GEDACHTE VAN VANDAAG:

**Al mijn emoties mogen er
zijn!**

BABELRONDJE

Kan jij gemakkelijk laten zien wat je voelt? Als je boos bent? Of verdrietig?

ONTSPANNEN JE BED IN

Stel je voor dat je een blaasbloem vast hebt. Adem diep in langs je neus - maak je buik bol en probeer de hele blaasbloem weg te blazen. Gelukt? Neem er dan nog maar eentje en blaas die nu eens in 2 keer weg. Dus adem 1 keer diep in, laat je buik goed opzwellen en blaas 2 tellen... Hou je adem even vast en blaas opnieuw 2 tellen.



--- DAG --- / --- / ---

IK VOELDE ME VANDAAG

(BLIJ / GEWELDIG / VERDRIETIG / BOOS / OVERPRIKKELD / GEWOON)

WAT WAS HET LEUKSTE VANDAAG?

WAT WAS HET MINST LEUKE?

KAN JE DIT DE VOLGENDE KEER ANDERS DOEN? HOE?

HEB JE VANDAAG IETS NIEUWS GELEERD? WAT?

DIT WIL IK GRAAG NOG EVEN KWIJT

.....

.....

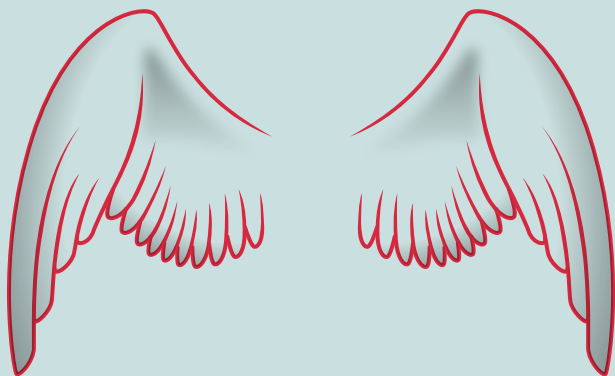
.....

POSITIEVE GEDACHTE VAN VANDAAG:

**Vandaag ben ik zo vrij
als de wind**

BABELRONDJE

Stel je hebt vleugels,
waar zou je naartoe
vliegen?



ONTSPANNEN JE BED IN

(Lees rustig voor)
Sluit je ogen en stel je
voor dat je een veertje
bent dat mee met de
wind zweeft. Voel
jezelf heel licht
worden. Zo licht dat je
voelt dat je gedragen
wordt door de wind.
Wat is het fijn om je
zo licht en vrij te
voelen. Stel je voor dat
je steeds hoger en
hoger in de lucht
zweeft.

--- DAG --- / --- / ---

IK VOELDE ME VANDAAG

(BLIJ / GEWELDIG / VERDRIETIG / BOOS / OVERPRIKKELD / GEWOON)

WAT WAS HET LEUKSTE VANDAAG?

WAT WAS HET MINST LEUKE?

KAN JE DIT DE VOLGENDE KEER ANDERS DOEN? HOE?

HEB JE VANDAAG IETS NIEUWS GELEERD? WAT?

DIT WIL IK GRAAG NOG EVEN KWIJT

.....

.....

.....

POSITIEVE GEDACHTE VAN VANDAAG:

Ik voel me krachtig

BABELRONDJE

Wat wil je binnen
een jaar kunnen
wat je nu nog niet
kan?

ONTSPANNEN JE BED IN

Spaghetti

Ga op je rug liggen en
doe eerst een pakje
ongekookte spaghetti
na. Adem in en span je
lichaam helemaal op,
van vingers tot tenen;
helemaal uitgestrekt.
Adem dan langzaam
uit, breng je armen
weer naast je lichaam
en ontspan helemaal:
net slappe, gekookte
spaghetti. Herhaal 5
keer.



--- DAG --- / --- / ---

IK VOELDE ME VANDAAG

(BLIJ / GEWELDIG / VERDRIETIG / BOOS / OVERPRIKKELD / GEWOON)

WAT WAS HET LEUKSTE VANDAAG?

WAT WAS HET MINST LEUKE?

KAN JE DIT DE VOLGENDE KEER ANDERS DOEN? HOE?

HEB JE VANDAAG IETS NIEUWS GELEERD? WAT?

DIT WIL IK GRAAG NOG EVEN KWIJT

.....

.....

.....

POSITIEVE GEDACHTE VAN VANDAAG:

Ik ben dapper

BABELRONDJE

Welk dier zou jij
graag willen zijn?
Waarom?



ONTSPANNEN JE BED IN

Ga lekker zitten of
liggen en leg je hand op
je buik. Voel je buik
omhoog en omlaag
gaan terwijl je ademt.
Blijf in een rustig tempo
ademen en voel je
helemaal kalm en
ontspannen worden
terwijl je je op je
ademhaling blijft
concentreren.

Kan je je ademhaling
iets langer maken?

--- DAG --- / --- / ---

IK VOELDE ME VANDAAG

(BLIJ / GEWELDIG / VERDRIETIG / BOOS / OVERPRIKKELD / GEWOON)

WAT WAS HET LEUKSTE VANDAAG?

WAT WAS HET MINST LEUKE?

KAN JE DIT DE VOLGENDE KEER ANDERS DOEN? HOE?

HEB JE VANDAAG IETS NIEUWS GELEERD? WAT?

DIT WIL IK GRAAG NOG EVEN KWIJT

.....

.....

.....

POSITIEVE GEDACHTE VAN VANDAAG:

Ik geloof in mijzelf!

BABELRONDJE

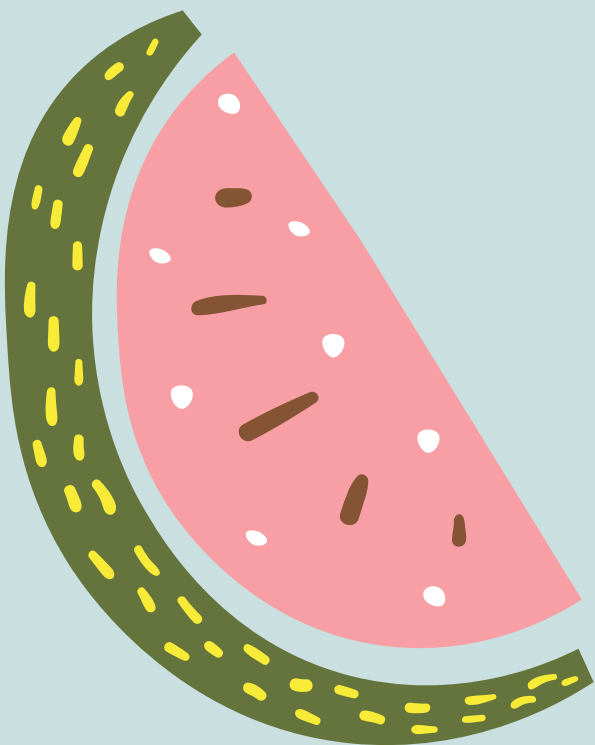
Welk seizoen vind jij het leukst? Waarom?

ONTSPANNEN JE BED IN

Glijbaan

Mama / papa tekent een lange glijbaan met heel veel bochten op je rug.

Hoe lang is jouw glijbaan?



--- DAG --- / --- / ---

IK VOELDE ME VANDAAG

(BLIJ / GEWELDIG / VERDRIETIG / BOOS / OVERPRIKKELD / GEWOON)

WAT WAS HET LEUKSTE VANDAAG?

WAT WAS HET MINST LEUKE?

KAN JE DIT DE VOLGENDE KEER ANDERS DOEN? HOE?

HEB JE VANDAAG IETS NIEUWS GELEERD? WAT?

DIT WIL IK GRAAG NOG EVEN KWIJT

.....

.....

.....

POSITIEVE GEDACHTE VAN VANDAAG:

Ik ben vrolijk

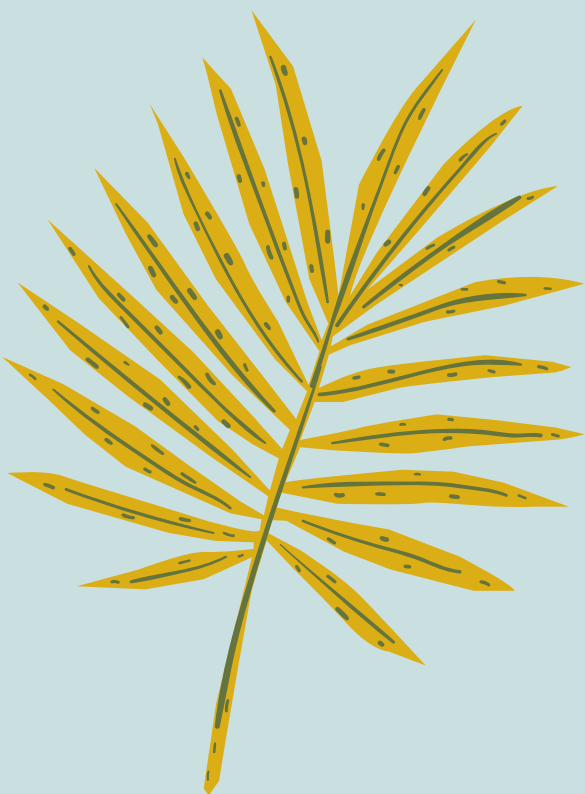
BABELRONDJE

Ben jij een binnen- of eerder een buitenkind?

ONTSPANNEN JE BED IN

Sluit je ogen en stel je voor dat je vaart in een bootje op het water. Je drijft mee op de golven, op en neer.

Wieg zachtjes heen en weer.



--- DAG --- / --- / ---

IK VOELDE ME VANDAAG

(BLIJ / GEWELDIG / VERDRIETIG / BOOS / OVERPRIKKELD / GEWOON)

WAT WAS HET LEUKSTE VANDAAG?

WAT WAS HET MINST LEUKE?

KAN JE DIT DE VOLGENDE KEER ANDERS DOEN? HOE?

HEB JE VANDAAG IETS NIEUWS GELEERD? WAT?

DIT WIL IK GRAAG NOG EVEN KWIJT

.....

.....

.....

POSITIEVE GEDACHTE VAN VANDAAG:

Ik straal als de zon

BABELRONDJE

Je kan de zon zien.
Kan je 'm ook voelen?
Ruiken? Proeven?
Horen?

ONTSPANNEN JE BED IN

Mama / papa masseert
en leest voor:

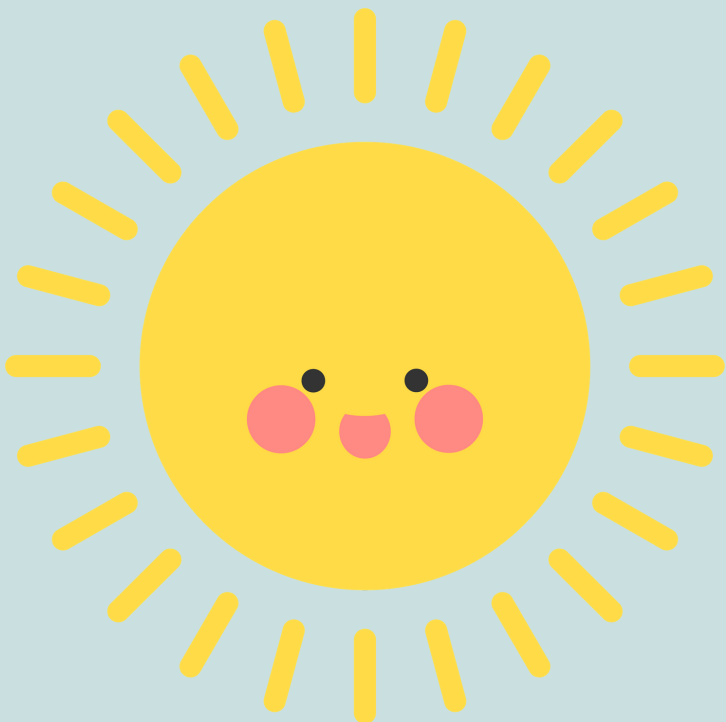
Ik maak mijn handen
warm als de zon
(handen wrijven en op de
rug leggen)

De zon is rond
(cirkels maken op de rug)

De zon straalt
(strijken over rug)

Hoeveel stralen heeft ze?
(stralen tekenen)

Kan je voelen hoe warm
ze is?



--- DAG --- / --- / ---

IK VOELDE ME VANDAAG

(BLIJ / GEWELDIG / VERDRIETIG / BOOS / OVERPRIKKELD / GEWOON)

WAT WAS HET LEUKSTE VANDAAG?

WAT WAS HET MINST LEUKE?

KAN JE DIT DE VOLGENDE KEER ANDERS DOEN? HOE?

HEB JE VANDAAG IETS NIEUWS GELEERD? WAT?

DIT WIL IK GRAAG NOG EVEN KWIJT

.....

.....

.....

POSITIEVE GEDACHTE VAN VANDAAG:

Ik ben rustig

BABELRONDJE

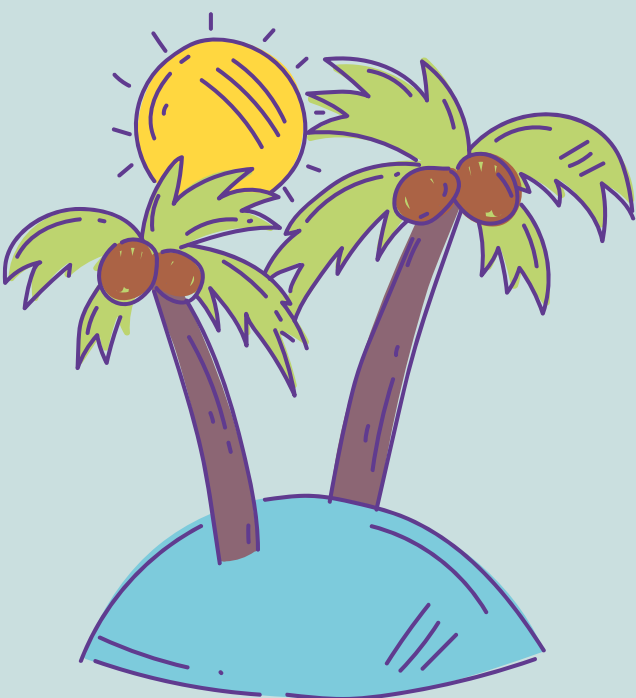
Wie of wat zou jij
meenemen naar
een onbewoond
eiland?

ONTSPANNEN JE BED IN

Onder water
ademhaling

Adem diep in langs je
neus, maak je buik vol
en doe alsof je onder
wat zit en houd je
adem 3 tellen in. Blaas
dan weer uit langs je
mond.

Kan je 'm ook 5 tellen
inhouden?



--- DAG --- / --- / ---

IK VOELDE ME VANDAAG

(BLIJ / GEWELDIG / VERDRIETIG / BOOS / OVERPRIKKELD / GEWOON)

WAT WAS HET LEUKSTE VANDAAG?

WAT WAS HET MINST LEUKE?

KAN JE DIT DE VOLGENDE KEER ANDERS DOEN? HOE?

HEB JE VANDAAG IETS NIEUWS GELEERD? WAT?

DIT WIL IK GRAAG NOG EVEN KWIJT

.....

.....

.....

POSITIEVE GEDACHTE VAN VANDAAG:

Ik ben blij

BABELRONDJE

Wat is het liefste
dat ooit iemand
voor je gedaan
heeft?

ONTSPANNEN JE BED IN

Instoppen

Mama / papa stopt je
lekker in.

Alle gaatjes moeten
dicht zijn tot alleen je
hoofd nog boven de
dekens uit komt.

Slaap zacht ;-)



--- DAG --- / --- / ---

IK VOELDE ME VANDAAG

(BLIJ / GEWELDIG / VERDRIETIG / BOOS / OVERPRIKKELD / GEWOON)

WAT WAS HET LEUKSTE VANDAAG?

WAT WAS HET MINST LEUKE?

KAN JE DIT DE VOLGENDE KEER ANDERS DOEN? HOE?

HEB JE VANDAAG IETS NIEUWS GELEERD? WAT?

DIT WIL IK GRAAG NOG EVEN KWIJT

.....

.....

.....

POSITIEVE GEDACHTE VAN VANDAAG:

Ik durf dromen!

BABELRONDJE

Wat was jouw
mooiste droom ooit?

ONTSPANNEN JE BED IN

Wondervraag

Stel... Je gaat zo meteen
slapen en morgen
ochtend word je wakker
en merk je dat er tijdens
de nacht een wonder is
gebeurd.

Wat is er anders?

Wat zie je?

Wat hoor je?

Hoe voel je je?



--- DAG --- / --- / ---

IK VOELDE ME VANDAAG

(BLIJ / GEWELDIG / VERDRIETIG / BOOS / OVERPRIKKELD / GEWOON)

WAT WAS HET LEUKSTE VANDAAG?

WAT WAS HET MINST LEUKE?

KAN JE DIT DE VOLGENDE KEER ANDERS DOEN? HOE?

HEB JE VANDAAG IETS NIEUWS GELEERD? WAT?

DIT WIL IK GRAAG NOG EVEN KWIJT

.....

.....

.....

POSITIEVE GEDACHTE VAN VANDAAG:

Ik ben kalm

BABELRONDJE

Waar geniet jij het
meest van vlak
voor het
slapengaan?

ONTSPANNEN JE BED IN

Jij kiest!

Mama / papa doen
waar jij het meest van
geniet vlak voor het
slapen gaan :-)



--- DAG --- / --- / ---

IK VOELDE ME VANDAAG

(BLIJ / GEWELDIG / VERDRIETIG / BOOS / OVERPRIKKELD / GEWOON)

WAT WAS HET LEUKSTE VANDAAG?

WAT WAS HET MINST LEUKE?

KAN JE DIT DE VOLGENDE KEER ANDERS DOEN? HOE?

HEB JE VANDAAG IETS NIEUWS GELEERD? WAT?

DIT WIL IK GRAAG NOG EVEN KWIJT

.....

.....

.....

POSITIEVE GEDACHTE VAN VANDAAG:

**Ik geniet van wat er op
mijn pad komt**

BABELRONDJE

Waarvan heb jij samen
met iemand van het
gezin pas nog heel erg
genoten?

ONTSPANNEN JE BED IN

Mama / papa
fluistert zacht lieve
woordjes in je oor.
Deze zitten nu vast in
je hoofd.
Je kan er telkens aan
terug denken.



--- DAG --- / --- / ---

IK VOELDE ME VANDAAG

(BLIJ / GEWELDIG / VERDRIETIG / BOOS / OVERPRIKKELD / GEWOON)

WAT WAS HET LEUKSTE VANDAAG?

WAT WAS HET MINST LEUKE?

KAN JE DIT DE VOLGENDE KEER ANDERS DOEN? HOE?

HEB JE VANDAAG IETS NIEUWS GELEERD? WAT?

DIT WIL IK GRAAG NOG EVEN KWIJT

.....

.....

.....

POSITIEVE GEDACHTE VAN VANDAAG:

Ik mag mezelf zijn!

BABELRONDJE

Zou je liever doen wat
iedereen doet of altijd
lekker jezelf zijn?

ONTSPANNEN JE BED IN

De toverspiegel (lees
voor): Sluit je ogen en
adem in en uit.

Stel je voor dat je in
een toverspiegel kijkt.
Hij ziet de schoonheid
in je binnenkant.

Luister naar wat hij
je te vertellen heeft.

Jij bent mooi!

Je bent heel bijzonder!

Je bent geweldig!

Je bent goed zoals je
bent!

Jij mag jezelf zijn!



--- DAG --- / --- / ---

IK VOELDE ME VANDAAG

(BLIJ / GEWELDIG / VERDRIETIG / BOOS / OVERPRIKKELD / GEWOON)

WAT WAS HET LEUKSTE VANDAAG?

WAT WAS HET MINST LEUKE?

KAN JE DIT DE VOLGENDE KEER ANDERS DOEN? HOE?

HEB JE VANDAAG IETS NIEUWS GELEERD? WAT?

DIT WIL IK GRAAG NOG EVEN KWIJT

.....

.....

.....

POSITIEVE GEDACHTE VAN VANDAAG:

Ik ben trots

BABELRONDJE

Wie is jouw grote held?



ONTSPANNEN JE BED IN

Pizza maken

Kneed het deeg
(masseren over de rug)

Strijk het deeg glad
(strijken over rug)

Beleg met tomatensaus

Doe er nog op wat je
wil (laat je kind mee
verzinnen)

Als laatste kaas erover
(kriebelen over rug)

Zet in de oven (blaas
warme lucht op je
handen en leg op de
rug) en klaar

--- DAG --- / --- / ---

IK VOELDE ME VANDAAG

(BLIJ / GEWELDIG / VERDRIETIG / BOOS / OVERPRIKKELD / GEWOON)

WAT WAS HET LEUKSTE VANDAAG?

WAT WAS HET MINST LEUKE?

KAN JE DIT DE VOLGENDE KEER ANDERS DOEN? HOE?

HEB JE VANDAAG IETS NIEUWS GELEERD? WAT?

DIT WIL IK GRAAG NOG EVEN KWIJT

.....

.....

.....

POSITIEVE GEDACHTE VAN VANDAAG:

Ik kan beslissingen maken

BABELRONDJE

Als jij een dag de baas
zou zijn, wat zou je
dan allemaal
willen/doen?

ONTSPANNEN JE BED IN

De waterval (lees heel
rustig voor)

Sluit je ogen en beeld je
in dat je bij een rivier
staat. Het riviertje
kabbelt verder. Je volgt
het een tijdje en komt
bij een waterval.
Je hoort het water naar
beneden stromen.
Je wordt helemaal
rustig.



--- DAG --- / --- / ---

IK VOELDE ME VANDAAG

(BLIJ / GEWELDIG / VERDRIETIG / BOOS / OVERPRIKKELD / GEWOON)

WAT WAS HET LEUKSTE VANDAAG?

WAT WAS HET MINST LEUKE?

KAN JE DIT DE VOLGENDE KEER ANDERS DOEN? HOE?

HEB JE VANDAAG IETS NIEUWS GELEERD? WAT?

DIT WIL IK GRAAG NOG EVEN KWIJT

.....

.....

.....

POSITIEVE GEDACHTE VAN VANDAAG:

**Ik probeer spannende
dingen!**

BABELRONDJE

Wat zou jij willen
uitvinden?

ONTSPANNEN JE BED IN

Mama / papa geeft je
een heerlijke schouder,
nek en hoofdmassage.

Lekker genieten!



--- DAG --- / --- / ---

IK VOELDE ME VANDAAG

(BLIJ / GEWELDIG / VERDRIETIG / BOOS / OVERPRIKKELD / GEWOON)

WAT WAS HET LEUKSTE VANDAAG?

WAT WAS HET MINST LEUKE?

KAN JE DIT DE VOLGENDE KEER ANDERS DOEN? HOE?

HEB JE VANDAAG IETS NIEUWS GELEERD? WAT?

DIT WIL IK GRAAG NOG EVEN KWIJT

.....

.....

.....

POSITIEVE GEDACHTE VAN VANDAAG:

Ik voel me goed

BABELRONDJE

Lijkt jouw neus op die
van mama of papa?
En je ogen? Je mond?
Je karakter?

ONTSPANNEN JE BED IN

Sluit je ogen en stel
jezelf een regenboog
voor. Met alle mooie
kleuren. Klim er maar
eens op; langs rood,
oranje, geel, groen,
blauw, indigo en
violet. Op de top van
de regenboog kan je
super ver kijken. Wat
zie je allemaal? Glijd
nu langs de andere
kant van de regenboog
naar beneden.



--- DAG --- / --- / ---

IK VOELDE ME VANDAAG

(BLIJ / GEWELDIG / VERDRIETIG / BOOS / OVERPRIKKELD / GEWOON)

WAT WAS HET LEUKSTE VANDAAG?

WAT WAS HET MINST LEUKE?

KAN JE DIT DE VOLGENDE KEER ANDERS DOEN? HOE?

HEB JE VANDAAG IETS NIEUWS GELEERD? WAT?

DIT WIL IK GRAAG NOG EVEN KWIJT

.....

.....

.....

POSITIEVE GEDACHTE VAN VANDAAG:

Ik ben positief

BABBELRONDJE

Wat is het
vervelendste aan ... (je
leeftijd) jaar zijn? En
wat het leukste?



ONTSPANNEN JE BED IN

Mama / papa doet
toverstof op je hand.
Adem diep in langs je
neus en blaas dan al
het stof weg.

Wissel nu de rollen
om, bij mama/papa is
het tover slaapstof.
Van zodra het op je
hoofd komt word je
helemaal slaperig.

Slaapwel!

Positief dagboek

Dit dagboek is geschreven voor kinderen en hun ouders, om samen de dag af te sluiten op een ontspannen en positieve manier.

Wil je nog meer concrete tips om je kind tot rust te brengen en tot ontspanning te brengen?

Neem een kijkje naar het volle hoofdenaanbod.

**Lieve groetjes,
Els**



Els Lambrechts - De Talententuin