



Mijn Gevoelsthermometer

kleurwerkboek over emotieregulatie



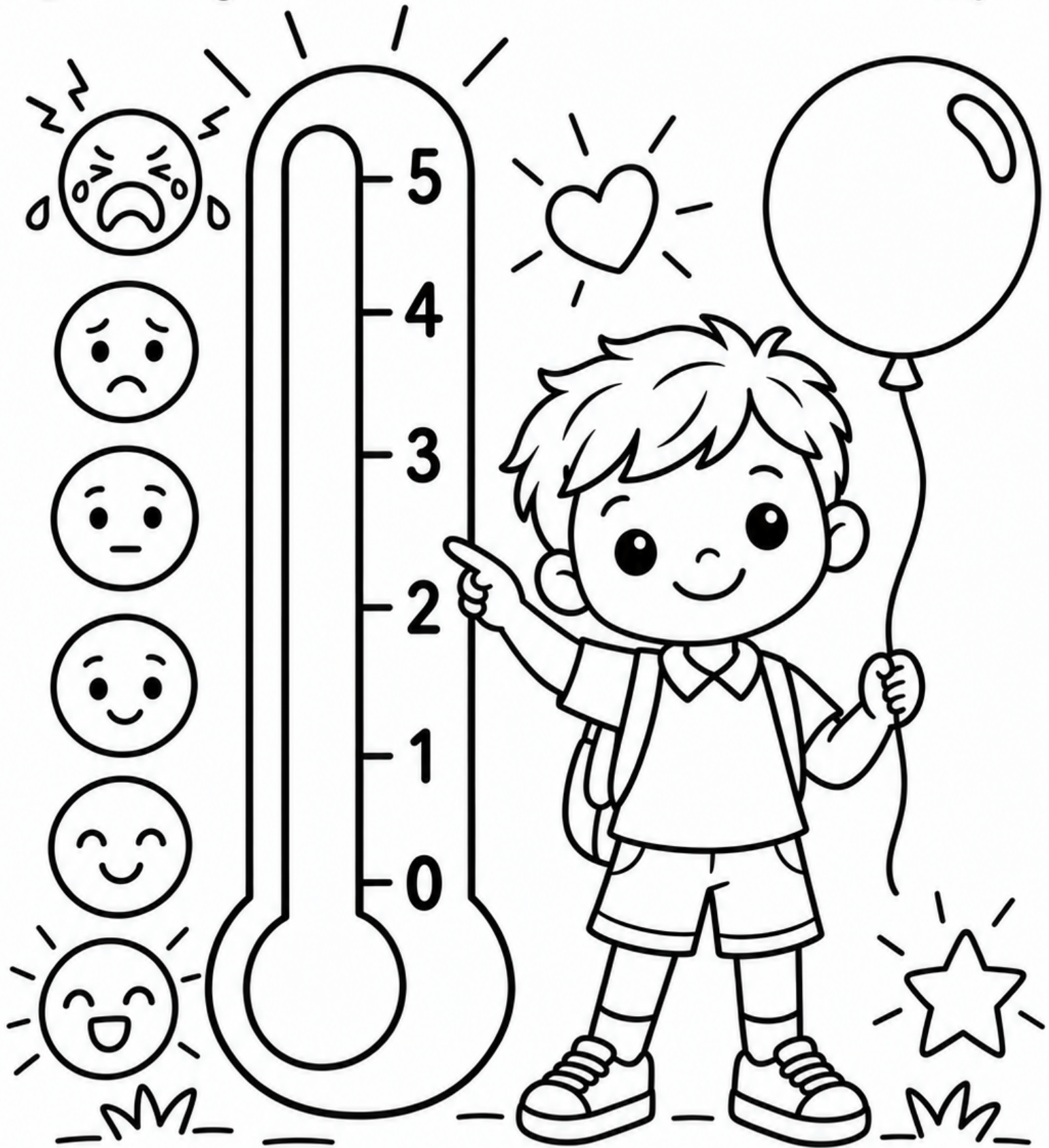
gratis te downloaden op www.psycholoogdilara.nl

1. Wat voel ik?



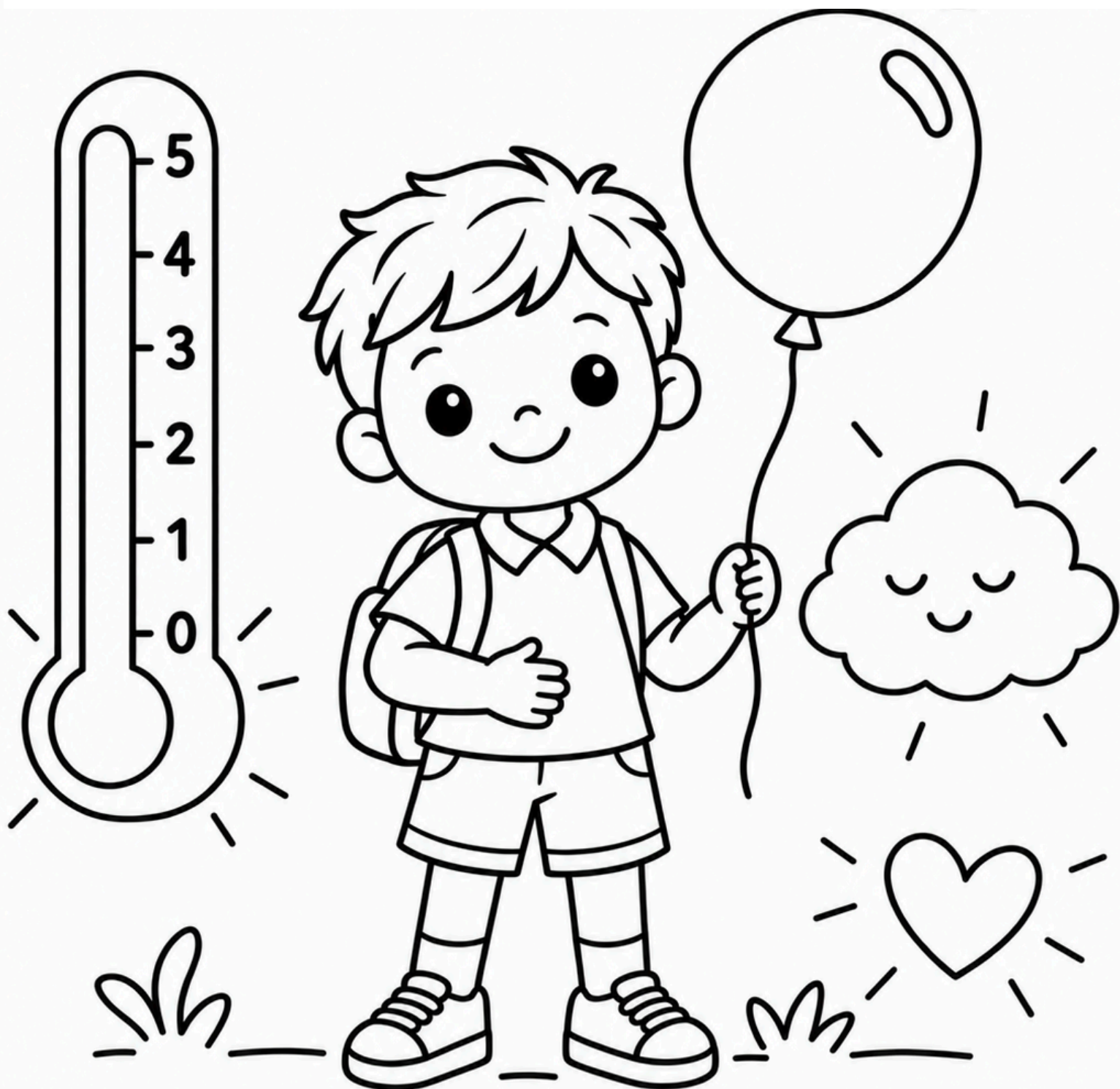
Ik voel iets in mijn lijf.

2. Mijn gevoelsthermometer



— Zo groot is mijn gevoel. —

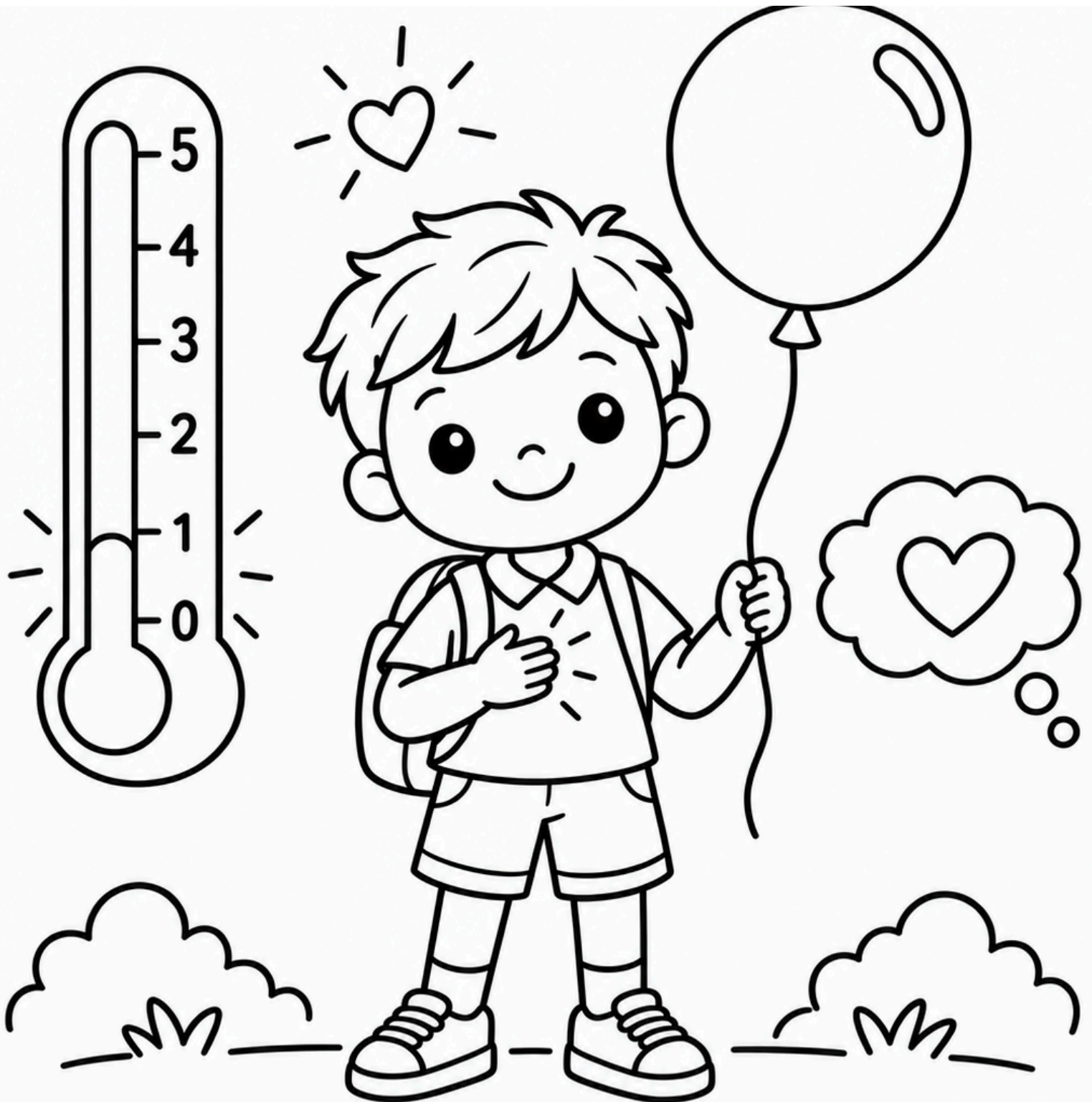
0 = RUSTIG



Ik ben rustig.

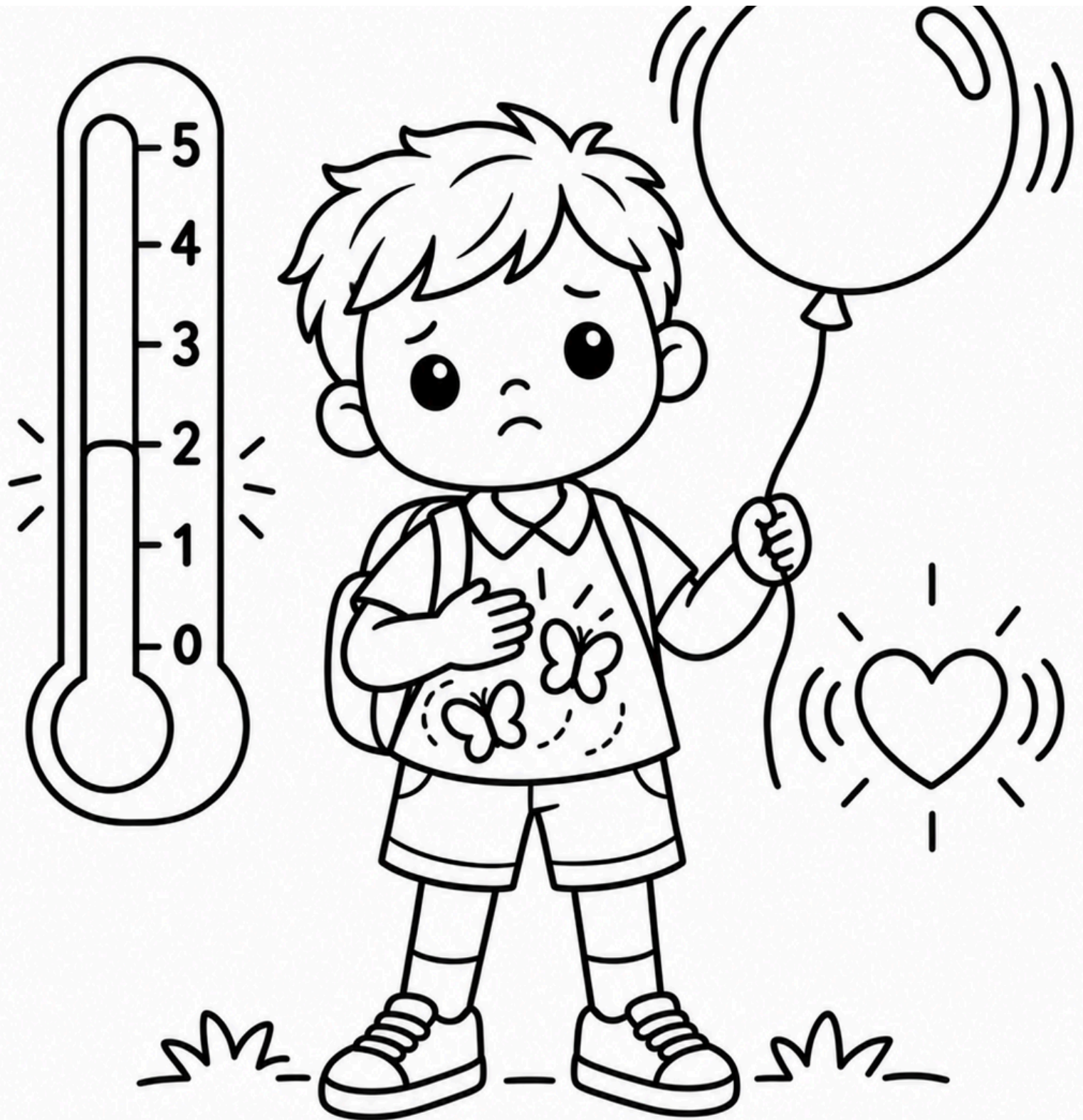
gratis te downloaden op www.psycholoogdilara.nl

1 = EEN BEETJE



Ik voel een klein seintje.

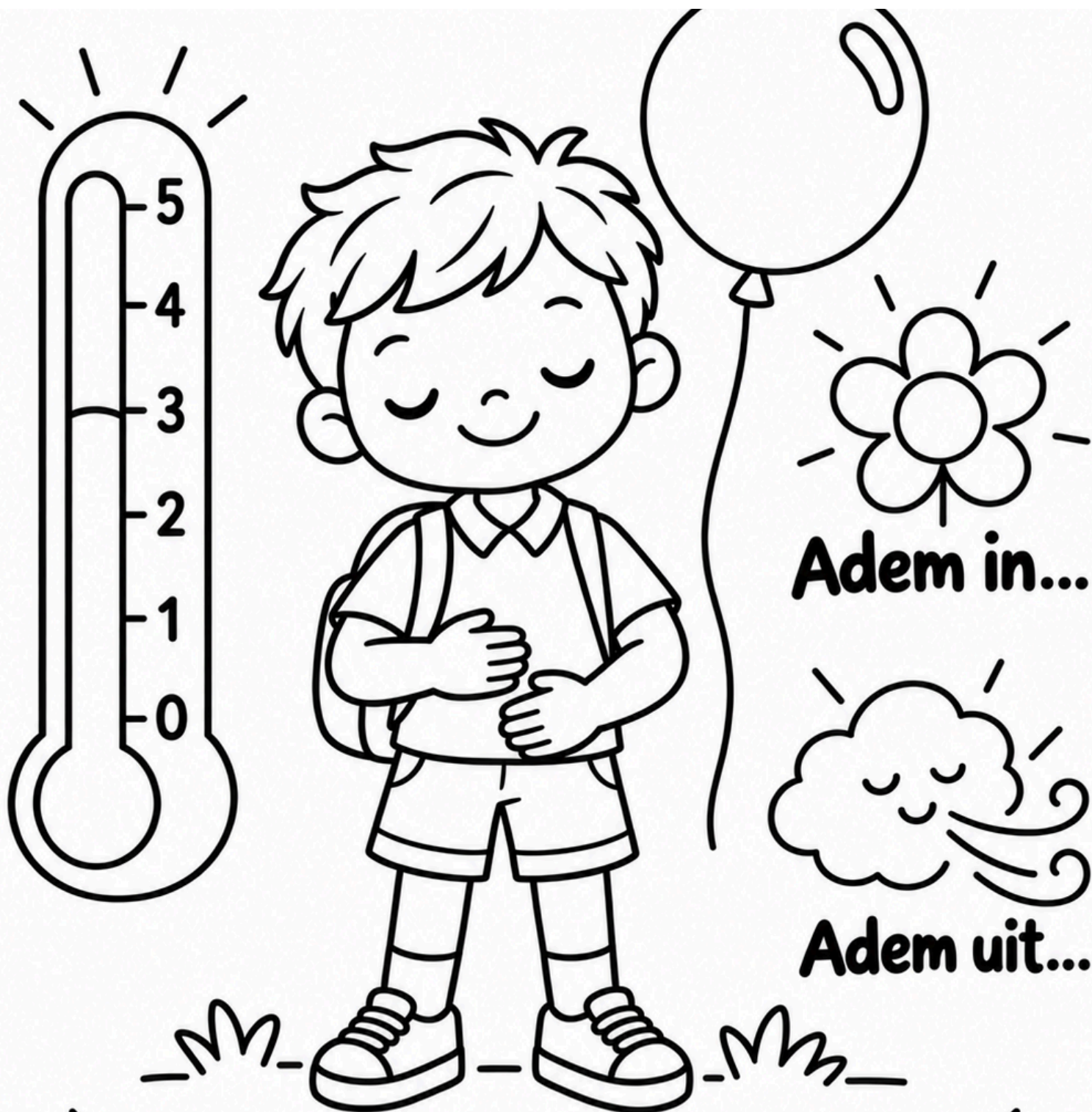
2 = STERKER



Mijn gevoel wordt groter.

gratis te downloaden op www.psycholoogdilara.nl

3 = STOP EN ADEM



Ik stop en adem rustig.

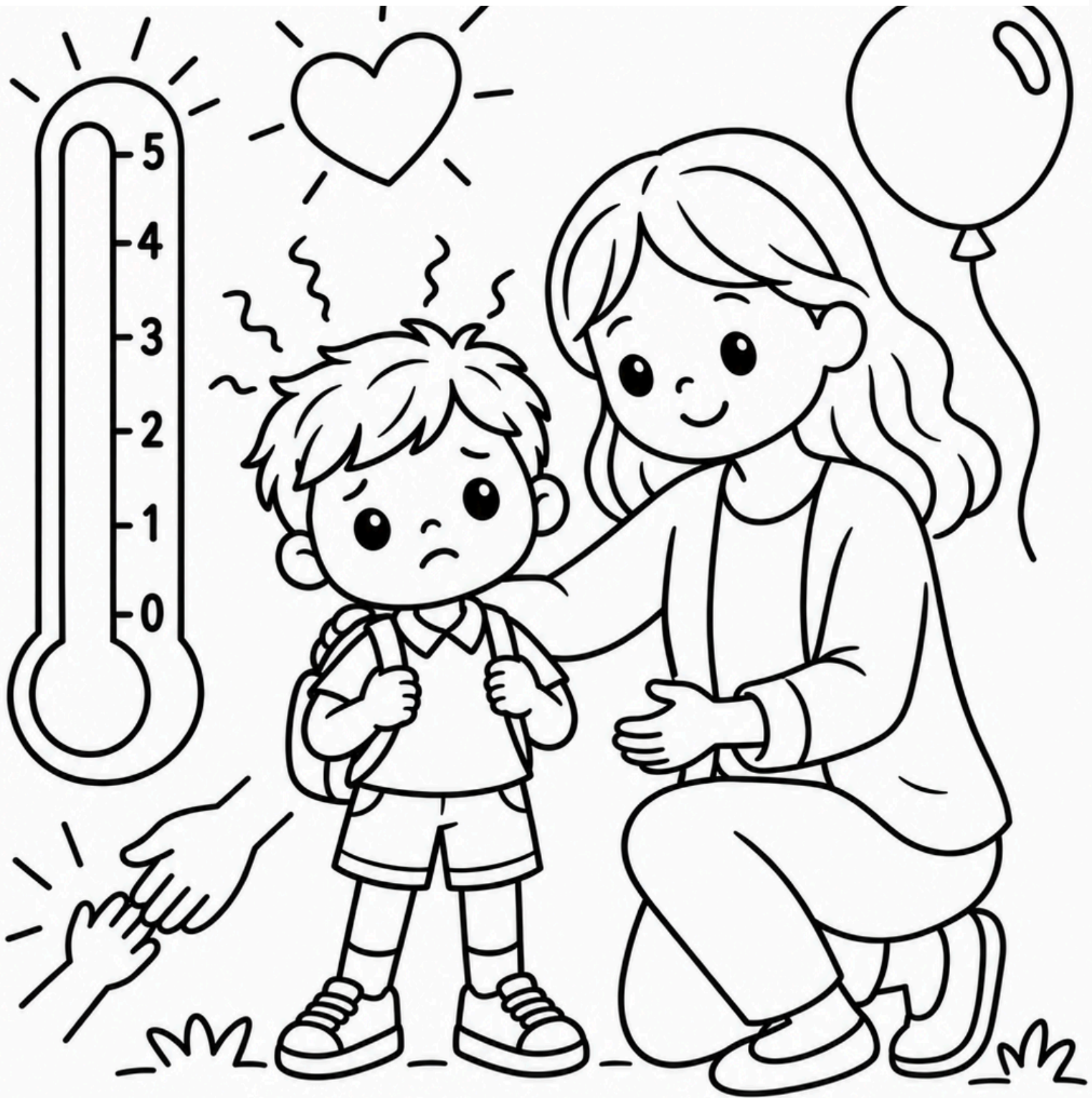
4 = IK GEBRUIK EEN TRUCJE



Ik gebruik een rustig trucje.

gratis te downloaden op www.psycholoogdilara.nl

5 = IK VRAAG HULP



Ik vraag hulp.

gratis te downloaden op www.psycholoogdilara.nl

Mijn Gevoelsthermometer

Duidelijke invulpagina

Hoe groot is mijn gevoel?

5 = heel groot

4 = groot

3 = best groot

2 = iets meer

1 = een beetje

0 = rustig

Kies het nummer dat het beste past.

Ik voel me nu:

Dit merk ik in mijn lichaam:

Dit denk ik:

Dit helpt mij om rustiger te worden:

Wie of wat kan mij helpen?

Je hoeft niet alles in te vullen. Schrijf of teken wat voor jou helpt.

Wat wil ik vandaag onthouden?



Voor ouders en begeleiders



Samen voor een sterker kind!

Kleine stappen, grotere gevoelens



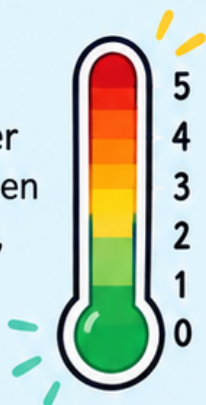
De gevoelsthermometer

Grotere gevoelens zijn oké!



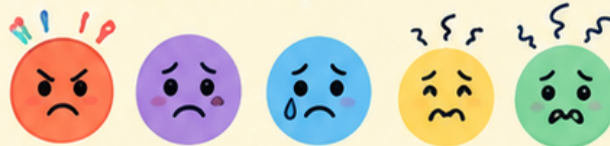
Wat is het?

De gevoelsthermometer helpt kinderen herkennen hoe groot een gevoel is, van 0 = rustig tot 5 = heel groot.



Waarvoor handig?

Handig bij boosheid, angst, spanning, verdriet, stress en overprikkeling.



Hoe en wanneer gebruikt?

Gebruikt in de psychologie bij psycho-educatie, cognitieve gedragstherapie (CGT) en emotieregulatie.

Inzetbaar thuis, op school en in de behandelkamer, vóór, tijdens of na een lastig moment.



Effectief voor wat?

Voor kinderen die leren gevoelens herkennen, spanning op tijd merken en passende hulp of coping kiezen.



Lieve kinderen, jullie doen het goed!



Een klein hulpmiddel, een groot verschil!

