Mijn Gevoelsthermometer

kleurwerkboek over emotieregulatie



gratis te downloaden op www.psycholoogdilara.nl

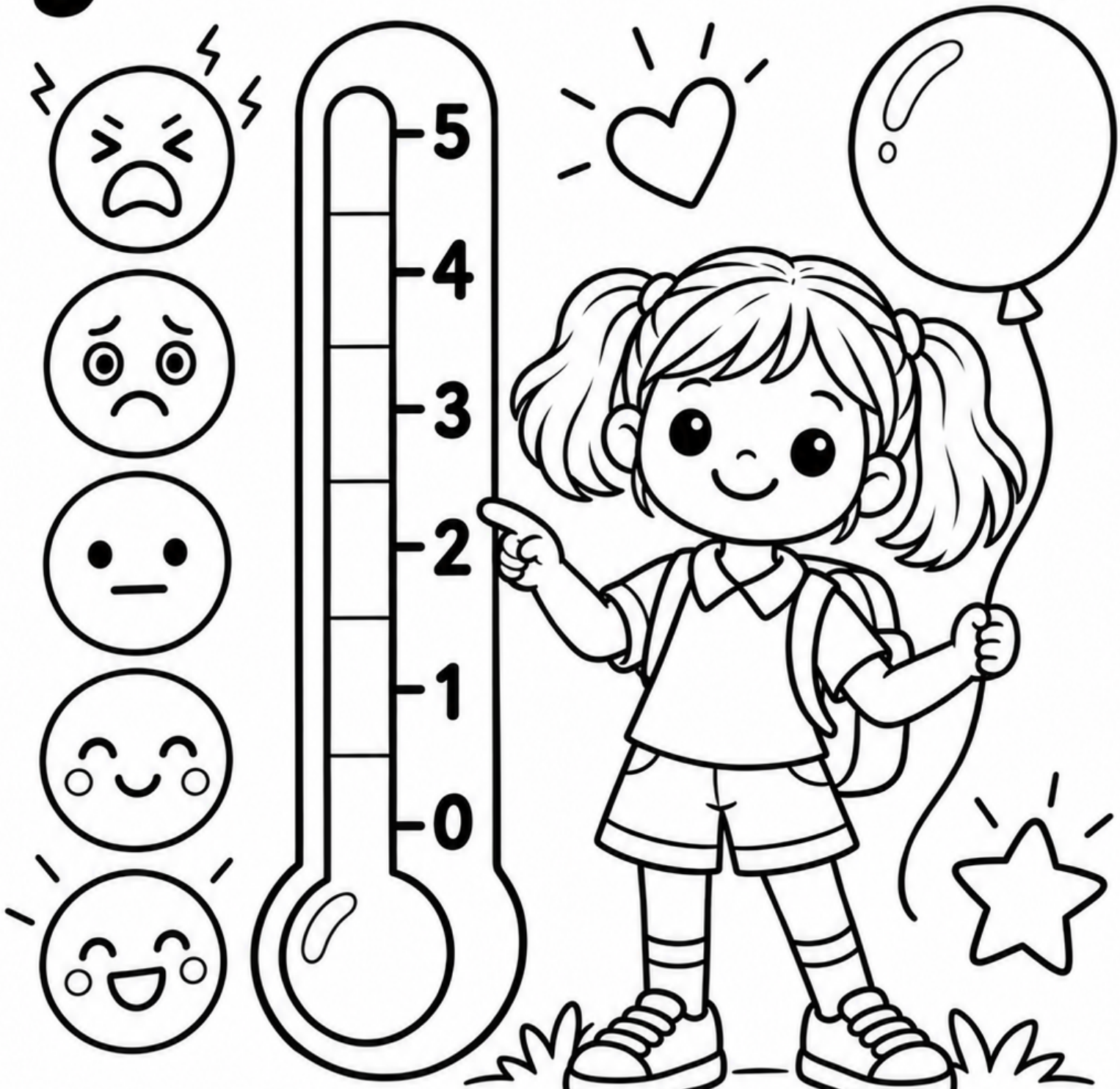
1. Wat voel ik?



Ik voel iets in mijn lijf.

gratis te downloaden op www.psycholoogdilara.nl

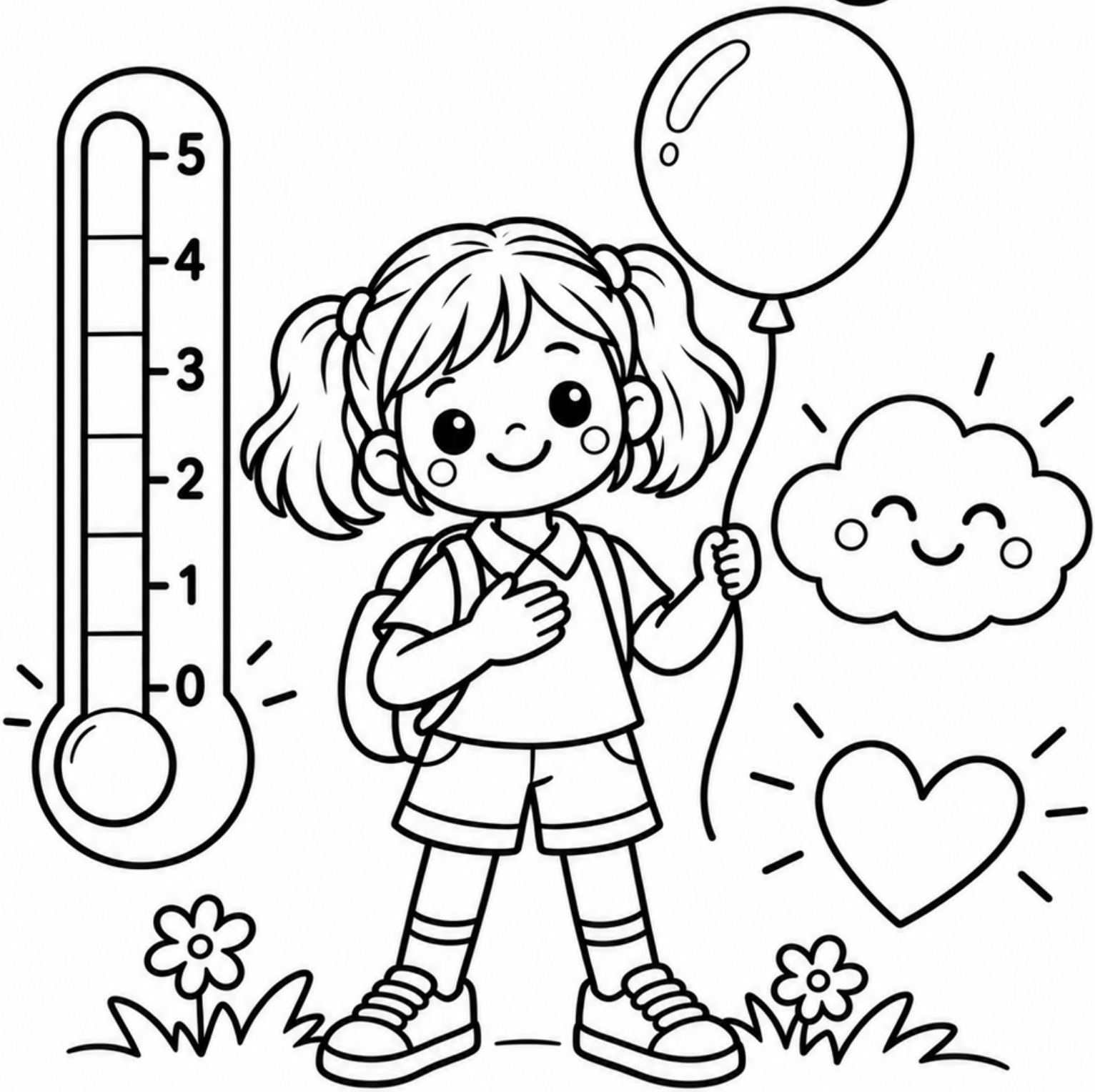
2. Mijn gevoelsthermometer



Zo groot is mijn gevoel.

gratis te downloaden op www.psycholoogdilara.nl

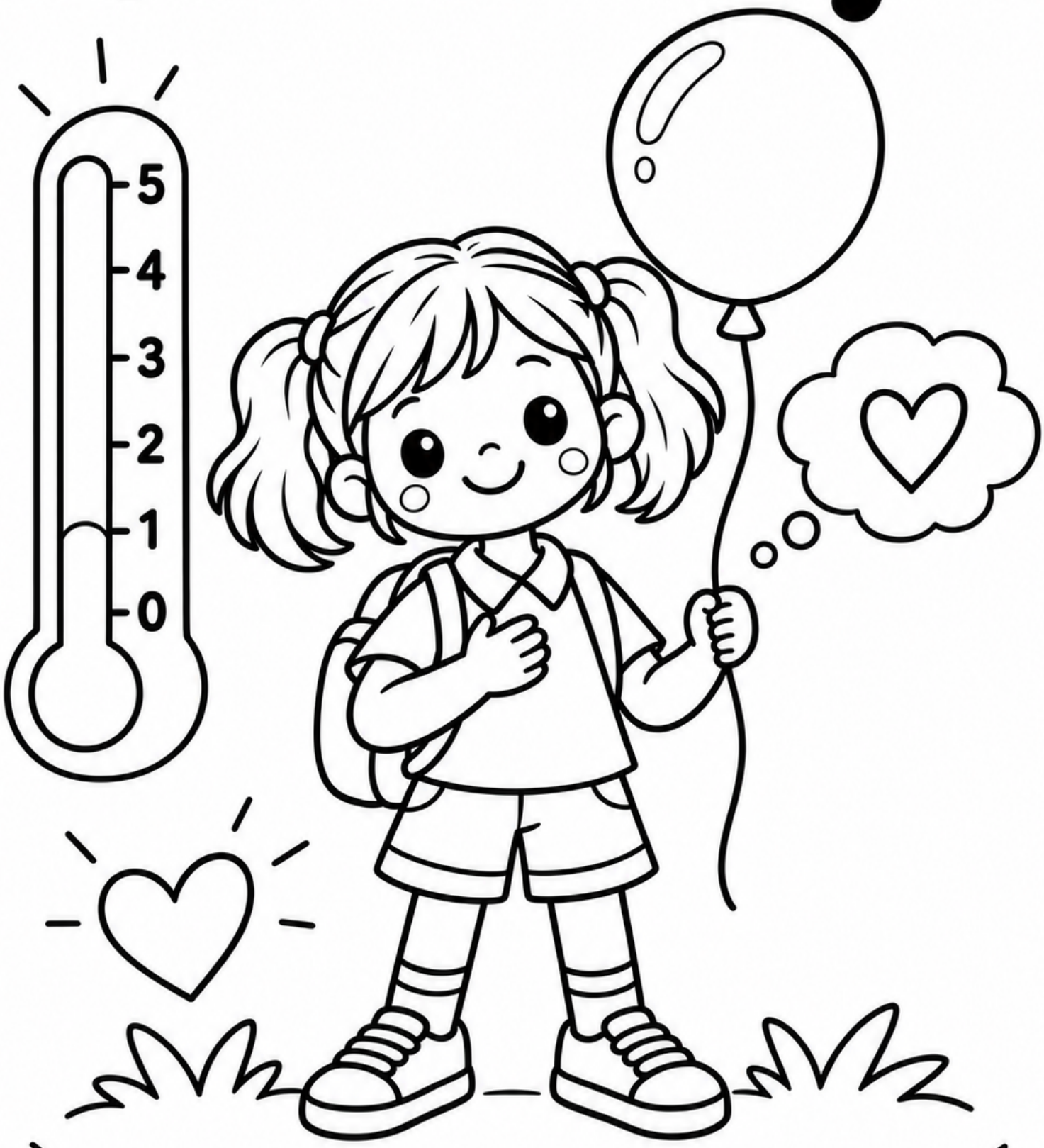
0 = rustig



Ik ben rustig.

gratis te downloaden op www.psycholoogdilara.nl

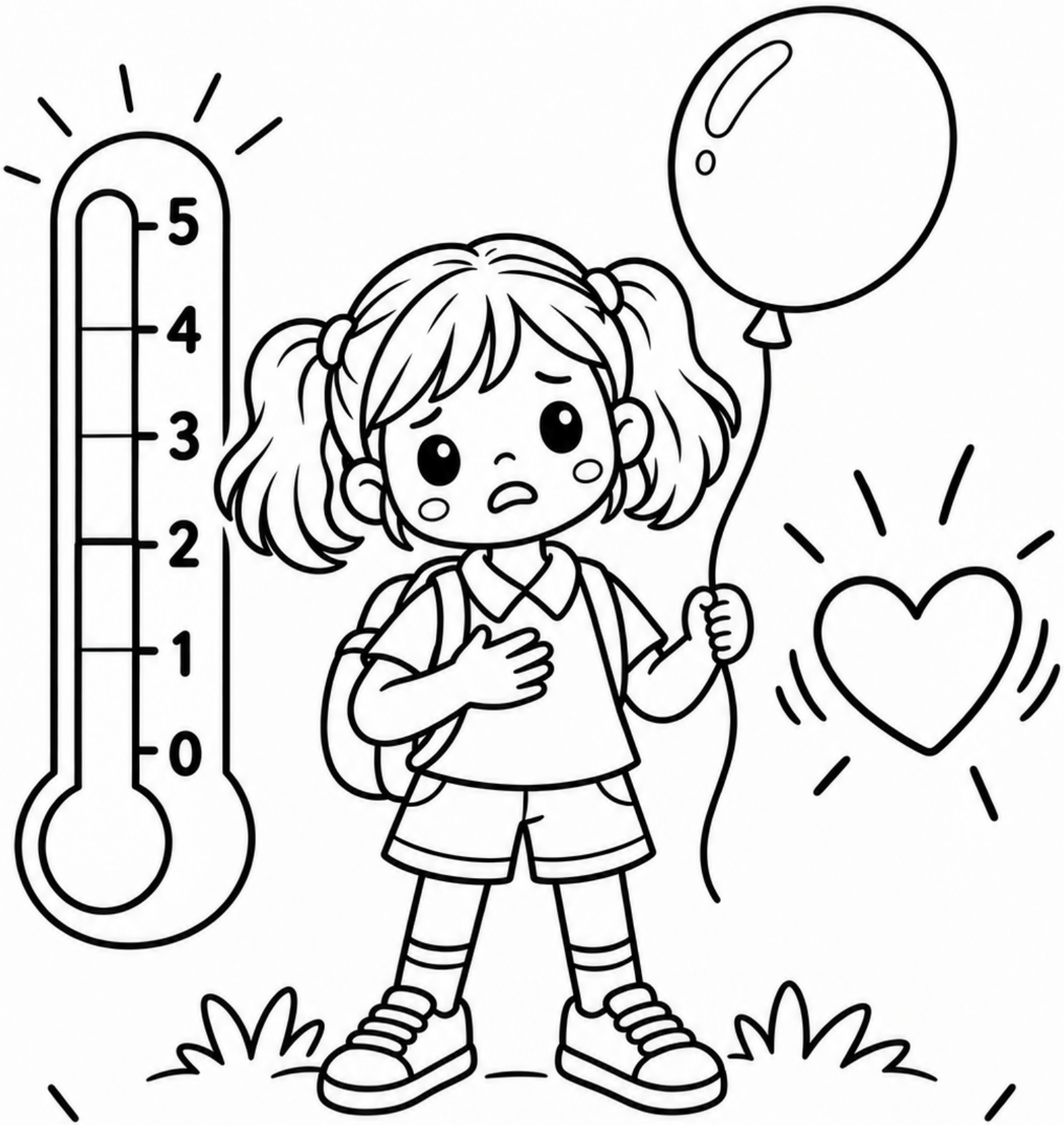
1 = een beetje



Ik voel een klein seintje.

gratis te downloaden op www.psycholoogdilara.nl

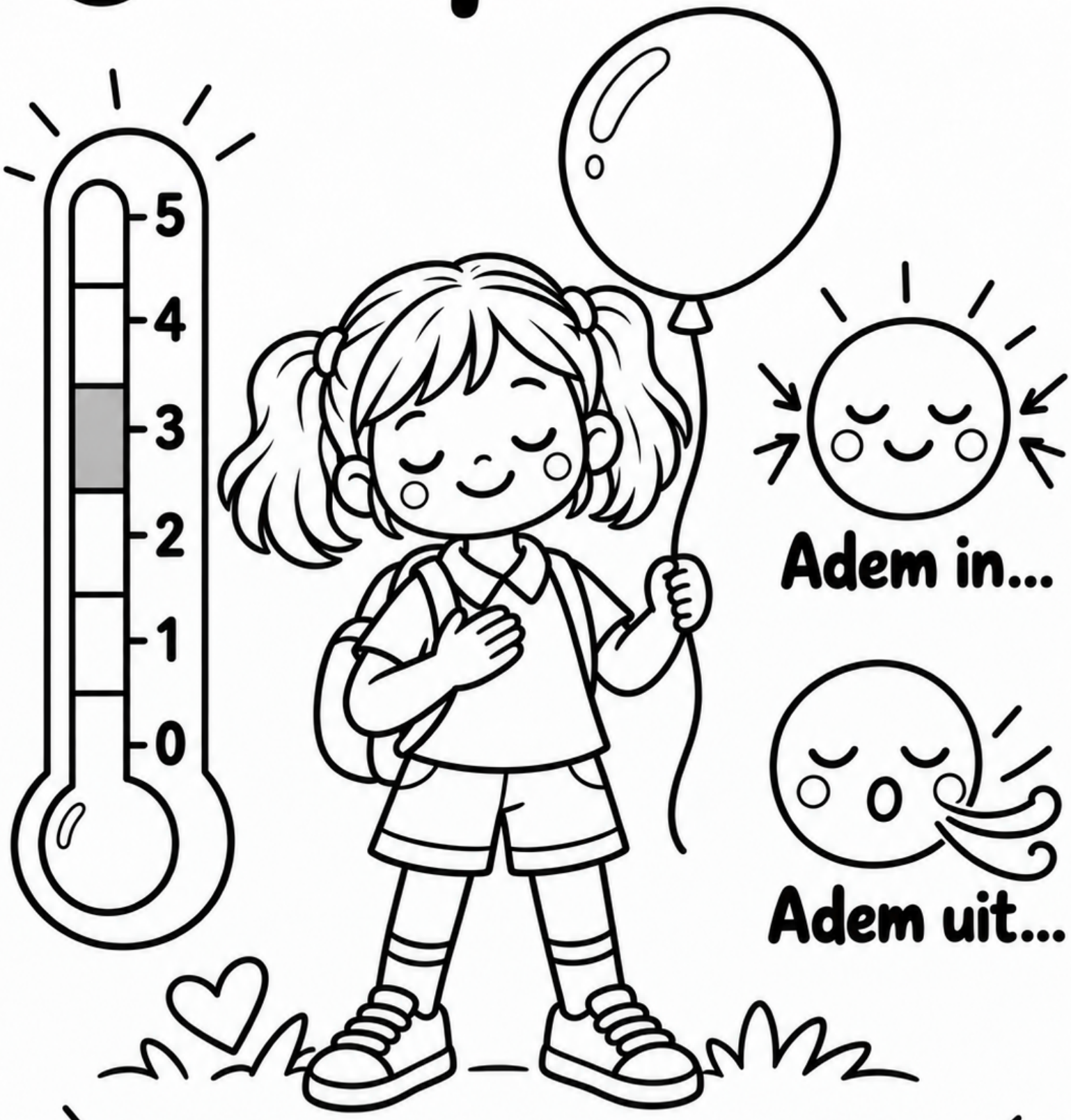
2 = sterker



Mijn gevoel wordt groter.

gratis te downloaden op www.psycholoogdilara.nl

3 = stop en adem



Ik stop en adem rustig.

gratis te downloaden op www.psycholoogdilara.nl

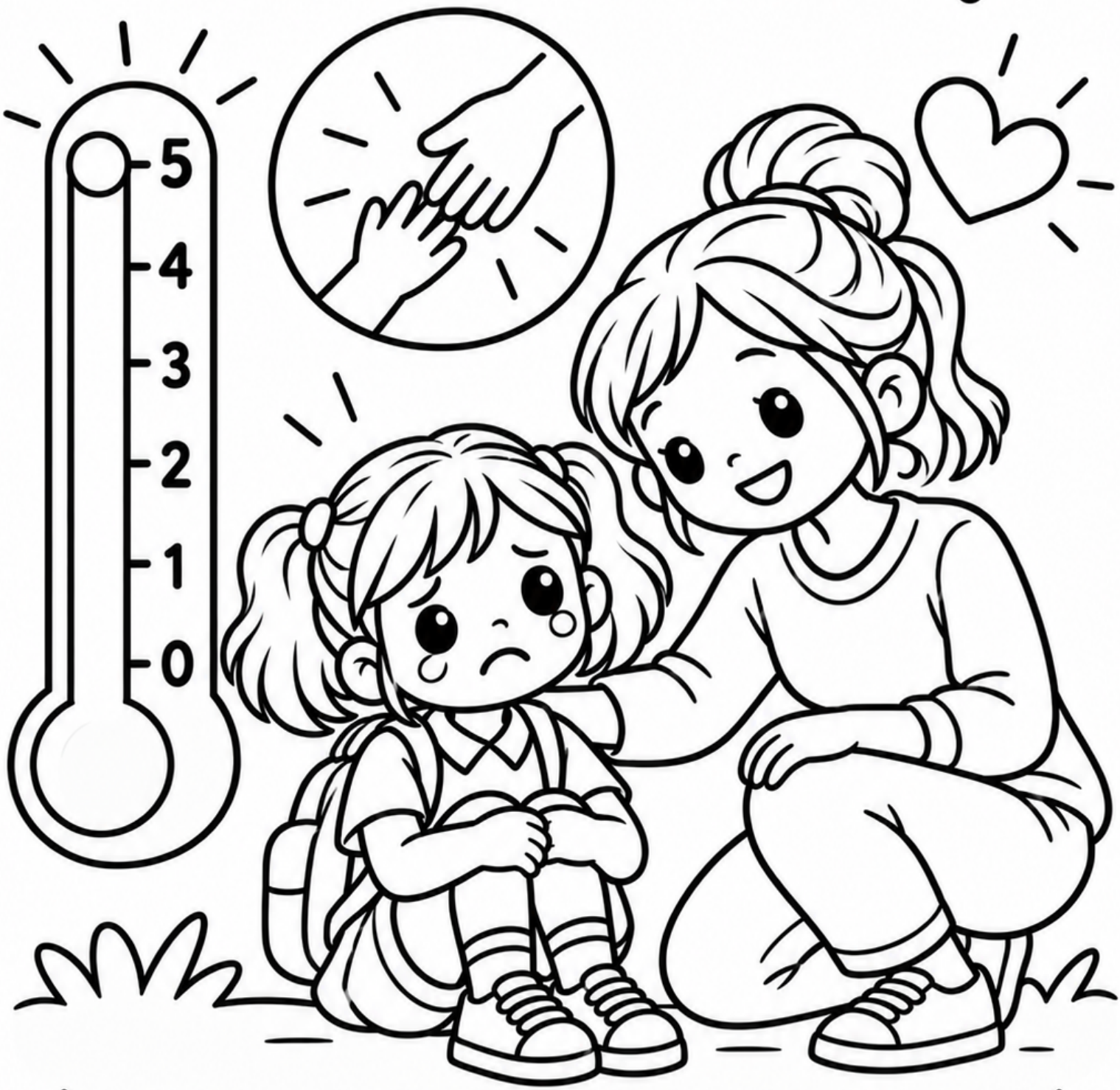
4 = ik gebruik een trucje



Ik gebruik een rustig trucje.

gratis te downloaden op www.psycholoogdilara.nl

5 = ik vraag hulp



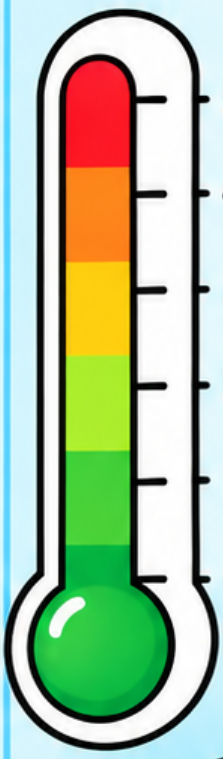
Ik vraag hulp.

gratis te downloaden op www.psycholoogdilara.nl

Mijn Gevoelsthermometer

Lege invulpagina

Hoe groot is mijn gevoel?



5 = heel groot

4 = groot

3 = best groot

2 = iets meer

1 = een beetje

0 = rustig



Ik merk dit bij mezelf:

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?

Wat wil ik vandaag onthouden?

gratis te downloaden op www.psycholoogdilara.nl

Voor ouders en begeleiders

De gevoelsthermometer



Grotere gevoelens zijn ook oké!

Kleine stapjes, grotere gevoelens gaan!

Samen voor een rustiger en fijner dag!

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 onrust. Het helpt kinderen om hun gevoel te begrijpen en erover te praten.



Hoe en wanneer gebruikt?

Gebruik de gevoelsthermometer bij moeilijke situaties, thuis, op school of in de behandeling. Laat het kind eerst het gevoel aankruisen of inkleuren en praat daar daarna samen over. Te gebruiken bij signaleren, voor, tijdens of na een lastige situatie.



Effectief voor wat?

Voor kinderen die leren gevoelens herkennen, spanning op tijd merken en passende hulp en coping strategieën te gebruiken. Geschikt voor thuis, op school en in de (jeugd)hulpverlening.



Een klein hulpmiddel, een groot verschil!

gratis te downloaden op www.psycholoogdilara.nl