



Module 3 De emotiethermometer

Met deze emotiethermometer kun je je kind leren zijn emoties te herkennen en aan te geven hoe hij zich voelt. Maar ook om hulp te vragen, voordat de emoties te hoog oplopen en dit uitmondt in een drift- of een huiltui.

Rood

Ik ben heel erg kwaad.
Ik ben jaloers.
Ik ben gefrustreerd.
Ik schaam me diep.

→ Wil jij me helpen?

Oranje

Ik voel me bang.
Ik voel me alleen.
Ik maak me zorgen.
Ik voel me een beetje zenuwachtig.
Ik vind het spannend.

→ Wil jij me helpen?

→ Mag ik even bij je zijn?

Geel

Ik voel me niet goed, maar ook niet slecht.

Licht groen

Ik voel me oké.
Ik voel me rustig.

Groen

Ik voel me erg blij.
Ik ben erg trots op mezelf.

Knip de thermometer uit en plak deze op stevig papier of karton. Knip de smiley's uit en lijm of plak deze met dubbelzijdig plakband op een wasknijper.

