



Blij

Ik leer technieken om rustig te worden bij heftige emoties.

Ik kan uitleggen waaróm ik bepaalde dingen doe.



Aandachtig

Ik weet welke gevoelens bij vriendschap horen en kan bouwen aan een vriendschap.



Knorrig

Ik weet welke kwaliteiten ik heb en kan deze inzetten binnen de groep.

Ik benoem kwaliteiten van klasgenoten en onderzoek hoe we deze kunnen gebruiken in de groep.



Verwachtingsvol

Kwink koelkast poster

Samen bespreken

1 Aan een goede en echte vriendschap hoef je niet te werken.

2 Het is belangrijk om te weten welke kwaliteiten wij in ons gezin hebben.

3 Heftige emoties zijn goed. Ik hoef niet te leren hoe ik daarmee moet omgaan.



Aarzelend

Kwaliteiten-meter

Iedereen heeft kwaliteiten. Je bent bijvoorbeeld muzikaal als je goed bent in het bespelen van een muziekinstrument of sportief als je heel graag voetbalt. Schrijf van alle mensen bij jou thuis een aantal kwaliteiten op in de kwaliteitenmeter. Mooi om te zien waar jullie goed in zijn en hoe jullie daarin van elkaar verschillen.



Optimistisch



Kalm



Afgeleid



Gevoelig

De kwaliteitenpot

Wat zijn jouw kwaliteiten? Denk daar even goed over na. Als je het lastig vindt, mag iemand in huis je helpen. Schrijf vijf kwaliteiten op losse kaartjes en stop deze in de 'kwaliteitenpot'. Speel één van de volgende spelletjes:

1. Trek één kaartje uit de pot en probeer samen te raden van wie de kwaliteit op het kaartje is.
2. Trek één kaartje uit de pot en beeld de kwaliteit uit die op het kaartje beschreven staat. Wie raadt als eerste de juiste kwaliteit?

muzikaal
 creatief
 sportief
 complimenten geven
 enthousiast

De zelfontspanner*



Iedereen kent dat gevoel, je wordt héél boos en moet daarna echt weer even afkoelen voordat je met een ander over de situatie kan praten. De zelfontspanner helpt bij dat afkoelen. Probeer het maar eens uit door de zelfontspanner te oefenen of tijdens boosheid te gebruiken.

* De stappen uit de zelfontspanner zijn bij de midden- en bovenbouw onderdeel van de oversteektechniek

Vrienden voor het leven

Vriendschap is bijzonder. Maar wat is vriendschap nu precies? Door met elkaar onderstaande vragen te bespreken, leer je hoe je gezin denkt over vriendschap.

- Wanneer is iemand een vriend?
- Hoe maak je vrienden?
- Wat is belangrijk in een vriendschap?



Aardig



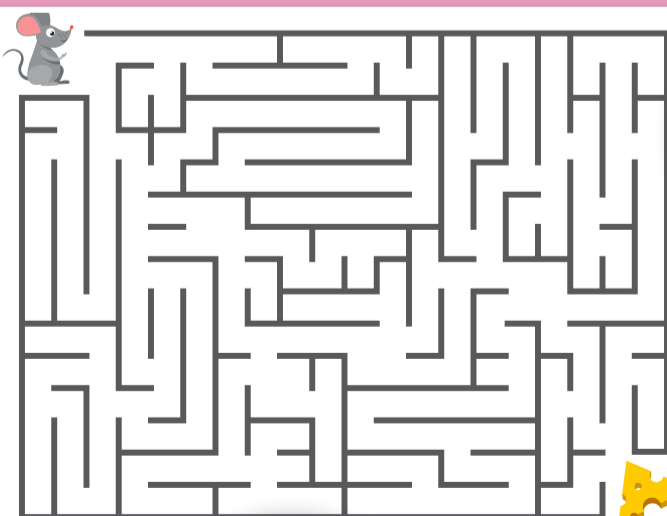
Hebberig



Bescheiden

Ik doe het op mijn manier

Probeer het doolhof op deze poster op twee manieren op te lossen. De eerste keer doet iedereen het (zonder overleg) op zijn eigen manier. Gebruik hierbij geen potlood maar alleen je vinger. Let op: Je mag je vinger niet van het papier halen en je hebt maar één kans. De tweede keer overleg je gezamenlijk jullie aanpak met elkaar. Wat is het verschil tussen de keer zonder en met overleg? Bespreek dat met elkaar.



Beledigd



Geïnteresseerd