

HET WEERBERICHT VAN _____

Binnen in jou is het ook een soort weer. Zet elke dag (of vaker) een kaartje bij jouw weer van nu. Elk weer mag er zijn, en weer verandert altijd, ook vanbinnen.



ZONNIG

Blij en licht vanbinnen.

Lekker zo! Deel je zon: geef iemand een lach of een knuffel.



plak hier



BEETJE BEWOLKT

Een beetje zo-zo, niks is echt leuk

Wat helpt: even niks hoeven, een stil plekje of gewoon dichtbij zitten



plak hier



STORM VAN BINNEN

Druk-druk-druk, alles wiebelt.

Wat helpt: Beren-adem.
Tel op je vingers: 4x in, 4x uit, en dit doe je 4 keer



plak hier



REGEN

Verdrietig, tranen dichtbij.

Wat helpt: troost vragen mag altijd.
Samen ballonbuik: buik rond, buik leeg.



plak hier



ONWEER

Boos! Het bliksemt vanbinnen.

Wat helpt: bloem & kaars: ruik de bloem, blaas het kaarsje uit, 4 keer.



plak hier

KNIP UIT · PRAAT SAMEN NA

WELK WEER PAST BIJ JOU?

Zes kaartjes om samen over gevoelens te praten, bijvoorbeeld aan tafel of voor het slapen. Trek een kaartje en vraag: Wat voelde jij je vandaag?



☀ **BLIJ**



🌀 **DRUK**



⚡ **BOOS**



🌙 **BANG**



Zz **MOE**



🧘 **RUSTIG**

Voor de ouder of juf: er zijn geen foute antwoorden. Benoem wat je ziet ("jouw onweer kwam toen de toren omviel, hè") en vertel ook je eigen weer. Gevoelens benoemen is de eerste stap naar ermee omgaan.