

WELKOM IN

HET FUZZIE HOEKJE

Even rustig worden mag hier altijd.



Je hoeft niet eerst boos of verdrietig te zijn. Even bijtanken is genoeg.

ZO WERKT HET FUZZIE HOEKJE

Een vaste, zachte plek met een kleedje of kussen. Hang deze poster erbij, samen met het weerbericht en de Fuzzie-ademkaartjes van fuzziefriends.club.

1

VOEL

Welk weer is het vanbinnen? Zonnig, storm, regen of onweer? Zet de knijper op het weerbericht.



2

KIES

Pak een ademkaartje van de stapel. Weet je het niet? Beren-adem werkt bijna altijd.



3

DOE

Doe de oefening 4 keer. Blijf zo lang zitten als je nodig hebt, er is geen haast.



4

KOM TERUG

Klaar? Kom rustig terug in de groep. Je hoeft niks uit te leggen als je dat niet wilt.



Voor de begeleider: het hoekje is geen straf en geen beloning, gewoon een plek die er altijd is. Ga de eerste keren mee en doe hardop voor. Op het digibord erbij? Gebruik de gratis startgids met rustmomenten op fuzziefriends.club/voor-de-klas.