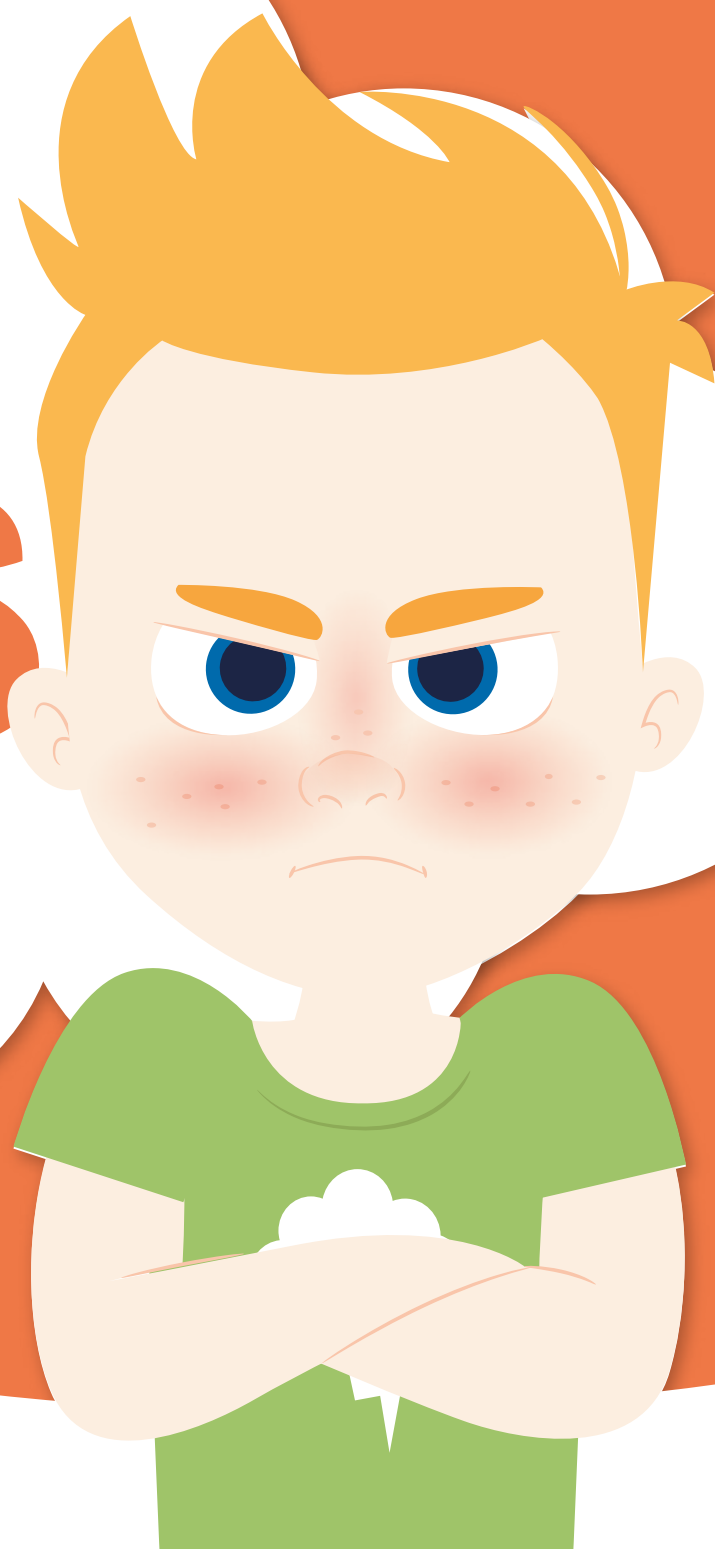


GRATIS  
KAARTENSET

OMDAT KINDEREN NOG  
MOETEN LÉREN OMGAAN MET  
EMOTIES EN JOU DAARBIJ  
NODIG HEBBEN!

WAT HELPT  
MIJ ALS IK  
**BOOS**  
BEN?



## **BEDANKT**

Dank voor je aanvraag van de gratis kaartenset 'Wat helpt mij als ik boos ben' van SOS kinderen en emoties!

Emoties moeten ontladen worden. Ook boosheid.  
En gelukkig zijn er vele manieren om dit op een gezonde manier te doen!

Spelenderwijs bezig zijn met emoties heeft meestal meer effect dan alleen praten.  
Spelen geeft plezier en plezier zorgt ervoor dat het brein open staat om te leren.

En daarom hebben wij deze prachtige en handige kaartenset ontwikkeld die je van ons cadeau krijgt, opdat je er met veel plezier met kinderen en/of hun ouders aan de slag kunt.

Op de volgende pagina een suggestie hoe je hem kunt gebruiken. Wellicht heb je zelf nog veel meer ideeën!

## GEBRUIKSAANWIJZING

**STAP 1:** Print de kaarten uit. Eventueel 2x.

**STAP 2:** Lamineer ze voor veelvuldig gebruik.

**STAP 3:** Laat een kind spelenderwijs kennismaken met de kaarten door er memory mee te spelen of door ze om de beurt uit te beelden en te raden wat de ander uitbeeldt. Doe dit op een moment dat het kind ontspannen en in een goede bui is. Dan staat zijn brein open om te leren en te ontdekken.

**STAP 4:** Laat je verrassen door de gesprekken die hierdoor op gang komen. Kijk en luister waar het kind zelf mee komt n.a.v. de kaarten.

**STAP 5:** Geef het goede voorbeeld door eerst voor jezelf een kaart uit te kiezen; op welke gezonde manier wil jij je boosheid uiten? Vraag aan het kind of hij/zij dat een fijne manier vindt.

**STAP 6:** Vraag het kind een kaart uit te kiezen voor zichzelf; op welke manier wil hij/zij het liefst zijn boosheid uiten? Het kunnen eventueel ook meerdere kaarten zijn.

**STAP 7:** Hang deze kaarten ergens in het zicht op. Iets wat je vaker ziet, prent je hoofd beter in waardoor je het je beter eigen kunt maken. Werk je met groepen kinderen, dan kun je bij hun foto of naam hun kaartje hangen.

**STAP 8:** Vergeet niet dat een kind dit nog moet leren. Alleen een kaartje ophangen is niet de oplossing. Fouten maken hoort erbij. Morgen is weer een nieuwe dag, met een nieuwe kans!

VERSCHEUR  
EEN PAPIER



SOS  
KINDEREN  
EN EMOTIES

TEGEN EEN  
BOKSBAL  
SLAAN



SOS  
KINDEREN  
EN EMOTIES

KLEIEN



SOS  
KINDEREN  
EN EMOTIES

HARD MET EEN  
VOORWERP  
SCHUDDEN



SOS  
KINDEREN  
EN EMOTIES

MET EEN BAL  
TEGEN DE MUUR  
GOOIEN



SOS  
KINDEREN  
EN EMOTIES

KRASSEN MET  
WASCO  
OF KRIJT



SOS  
KINDEREN  
EN EMOTIES

IN EEN  
KUSSEN  
SCHREEUWEN



SOS  
KINDEREN  
EN EMOTIES

HARD  
MEEZINGEN  
MET MUZIEK



SOS  
KINDEREN  
EN EMOTIES

IN EEN NAT  
WASHANDJE  
BIJTEN



SOS  
KINDEREN  
EN EMOTIES

STAMPEN OP  
DE GROND



SOS  
KINDEREN  
EN EMOTIES

BELLEN  
BLAZEN



SOS  
KINDEREN  
EN EMOTIES

SPRINGEN  
OP EEN  
TRAMPOLINE



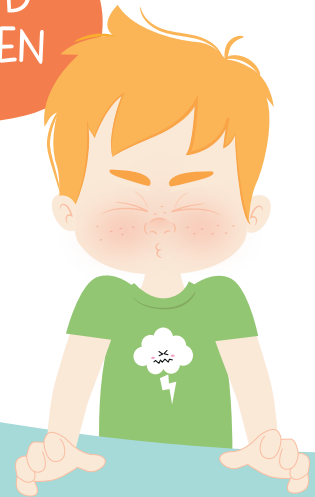
SOS  
KINDEREN  
EN EMOTIES



DANSEN  
OP HARDE  
MUZIEK

SOS  
KINDEREN  
EN EMOTIES

ADEMEN  
EN HARD  
UITBLAZEN



SOS  
KINDEREN  
EN EMOTIES



RONDJE  
FIETSEN

SOS  
KINDEREN  
EN EMOTIES

EROVER  
PRATEN MET  
IEMAND

SOS  
KINDEREN  
EN EMOTIES

KLIMMEN OP  
EEN SPEEL-  
TOESTEL



SOS  
KINDEREN  
EN EMOTIES

EEN BRIEF SCHRIJVEN  
WAARIN JE TEGEN  
DEGENE ZEGT WAAROM  
JE KWAAD BENT

SOS  
KINDEREN  
EN EMOTIES

EEN HELPENDE  
GEDACHTE TEGEN JEZELF  
ZEGGEN. BIJVOORBEELD  
"OOK AL BEN IK NOG ZO  
KWAAD, IK KAN MEZELF  
RUSTIG HOUDEN".

SOS  
KINDEREN  
EN EMOTIES

SOS  
KINDEREN  
EN EMOTIES

SOS  
KINDEREN  
EN EMOTIES

SOS  
KINDEREN  
EN EMOTIES

SOS  
KINDEREN  
EN EMOTIES

SOS  
KINDEREN  
EN EMOTIES

## WAAROM DEZE GRATIS KAARTENSET?

Omdat we volwassenen, zowel ouders als professionals die met kinderen werken, willen inspireren om meer aandacht te besteden aan emoties, ook de fijne (!) en om dit vooral spelenderwijs te doen.

Ervaren dat emoties er mogen zijn, weten waarom ze belangrijk zijn, snappen wat een emotie je eigenlijk wil vertellen en weten wat je vervolgens kunt doen om een bepaalde emotie op een gezonde manier te uiten, dat is zo'n belangrijke basis in onze ontwikkeling!

Wij volwassenen zijn daar vaak niet of nauwelijks mee opgegroeid. En dus hebben we zelf ook nog vaak heel wat te leren over emoties. Ook als professional.

Want kijk maar om je heen; hoeveel volwassenen hebben niet moeite om hun emoties op een gezonde manier te uiten?

**EN DAAROM DOEN WIJ WAT WE DOEN!**

WIJ VAN SOS KINDEREN EN  
EMOTIES WILLEN KINDEREN DEZE  
GEZONDE BASIS GEVEN MET ALS  
DOEL EEN (NOG) MOOIERE EN  
VEILIGE WERELD CREËREN.



WIL JIJ OOK EEN  
BIJDRAGE LEVEREN  
AAN DEZE MISSIE?



## WIE ZIJN WIJ...

Een team van professionals bestaande uit docenten, intern begeleiders, pedagogisch coaches, ambulante-/gezinsbegeleiders, kinder- en pubercoaches, babyspecialisten, social workers en een spelagoog.



## WAT WIL JIJ...

Stel je eens voor hoe het zou zijn als jij de tools had om kinderen en/of ouders waar jij mee werkt deze basis mee te geven? Dat jij hierin een belangrijke rol speelt en dat jij het verschil maakt voor al die kinderen of ouders die jij ontmoet in je werk. Hoe zou dat voor je zijn? Wat zou dat je brengen?





**WAT HELPT MIJ ALS IK BOOS BEN?**

© Susan van Asten 2022