

Sterk in je schoenen

Leren omgaan met je gevoelens

Een werkboekje voor kinderen van 10 jaar

01-07-2025

Gemaakt om jou te helpen sterker, gelukkiger en gezonder te worden!

Inhoudsopgave

1. Voorwoord

Een korte introductie over waarom dit werkboekje belangrijk is.

2. Instructie voor de docent / toezichthouder

Tips en uitleg om het werkboekje goed te begeleiden.

3. Wat zijn emoties?

Ontdek wat emoties zijn en waarom ze bij ons horen.

4. Hoe herken je je gevoelens?

Leer verschillende gevoelens herkennen en benoemen.

5. Waarom zijn gevoelens belangrijk?

Begrijp waarom het goed is om aandacht te hebben voor je emoties.

6. Omgaan met moeilijke gevoelens

Tips en oefeningen om boosheid, verdriet of angst te begrijpen en te beheersen.

7. Hoe praat je over je gevoelens?

Leer hoe je over je gevoelens kunt praten met anderen.

8. Samen sterk: omgaan met anderen

Hoe je goed met anderen kunt omgaan en elkaar kunt steunen.

9. Oefeningen met ChatGPT

Samen met ChatGPT opdrachten doen om je emoties te oefenen en beter te begrijpen.

10. Wat kun je doen als het moeilijk wordt?

Handige tips en waar je hulp kunt vinden als je het zwaar hebt.

11. Jouw sterke momenten

Ruimte om te schrijven over wat jij goed kunt en waar je trots op bent.

12. Afsluiting en toekomst

Waarom het belangrijk is om te blijven werken aan je gevoelens en wat je nog kunt leren.

1. Voorwoord

Beste lezer,

De overheid, dat zijn de mensen die ons land besturen, zorgt ervoor dat iedereen zo gezond mogelijk kan worden. Dat betekent niet alleen dat je lichamelijk gezond moet zijn, maar ook dat je je blij en rustig moet voelen.

Voor kinderen zoals jij betekent dit dat je recht hebt op hulp en bescherming, zodat je je fijn en veilig voelt, en dat je de beste zorg krijgt die kan. Dit noemen ze “het beste voor het kind” en dat staat in belangrijke regels voor de hele wereld.

Wat kost het en waarom is het belangrijk?

Iedereen in Nederland betaalt belasting. Daarvan wordt een groot deel gebruikt om kinderen te helpen gezond en gelukkig te worden. Dat kost per persoon ongeveer €2.000 per jaar.

Als je nu al leert omgaan met je gevoelens en emoties, dan word je later sterker en gezonder. Dan heb je minder hulp nodig van dokters of andere mensen. Dat scheelt veel kosten en maakt het leven fijner voor iedereen!

Waarom is het handig om dit nu te leren?

Als je nu leert over emoties en hoe je ermee om kunt gaan, sta je later steviger in je schoenen. Dat betekent dat je beter met moeilijke dingen om kunt gaan, je minder snel verdrietig of boos bent en makkelijker met anderen kunt samenwerken.

Dus door nu lessen te volgen, zorg je ervoor dat je later een gelukkiger en sterker mens bent. En dat is goed voor jou én voor iedereen om je heen!

Met vriendelijke groet,



Youri Hazeleger

Initiatiefnemer van **Joet**

2. Instructie voor de docent / toezichthouder

Doel van het werkboekje:

Dit werkboekje helpt kinderen van 10 jaar om beter om te gaan met hun gevoelens en emoties. Door samen met ChatGPT opdrachten te doen en praktische oefeningen te maken, ontwikkelen ze meer zelfinzicht, veerkracht en sociale vaardigheden.

Rol van de docent / toezichthouder:

- **Begeleid en ondersteun:** Zorg voor een veilige en vertrouwde omgeving waarin kinderen open kunnen praten over hun gevoelens.
- **Stimuleer interactie:** Moedig de kinderen aan om actief mee te doen aan de opdrachten, ook de gesprekken met ChatGPT.
- **Wees alert:** Let op kinderen die extra hulp nodig hebben en verwijs indien nodig door naar schoolbegeleiding of gespecialiseerde hulp.
- **Faciliteer reflectie:** Bespreek na elke opdracht kort met de kinderen wat ze hebben geleerd en hoe ze zich daarbij voelen.
- **Respecteer verschillen:** Elk kind verwerkt emoties anders. Geef ruimte voor verschillende ervaringen en reacties.

Tips voor gebruik:

- Plan regelmatig korte sessies waarin het werkboekje wordt gebruikt, bijvoorbeeld één keer per week.
- Zorg dat er voldoende tijd is om opdrachten rustig te maken, en bespreek de antwoorden samen.
- Gebruik de opdrachten met ChatGPT als een leuke en interactieve manier om emoties te verkennen, niet als vervanging van persoonlijke begeleiding.
- Pas de opdrachten eventueel aan op het niveau en de behoefte van de groep.

Doel op lange termijn:

Het werkboekje draagt bij aan het versterken van de emotionele ontwikkeling van kinderen, wat hen helpt om beter om te gaan met stress, conflicten en sociale situaties, en zo bijdraagt aan hun geluk en succes op school en daarbuiten.

3. Wat zijn emoties?

Ontdek wat emoties zijn en waarom ze bij ons horen.

Intro

Emoties zijn gevoelens die iedereen heeft. Ze helpen ons te begrijpen wat er in ons gebeurt en wat we nodig hebben. Soms zijn emoties fijn, zoals blij zijn, en soms wat lastiger, zoals verdriet of boosheid. Emoties horen bij ons en zijn belangrijk om te leren kennen.

Opdracht 3.1: Wat voel jij nu?

Samen met ChatGPT

Praat met ChatGPT over wat je op dit moment voelt. Je kunt bijvoorbeeld zeggen:

- “Hallo ChatGPT, ik voel me vandaag ...”
- “Kun je me helpen mijn gevoelens te begrijpen?”

Vragen aan ChatGPT:

- Wat zijn emoties?
- Waarom hebben mensen emoties?
- Kun je voorbeelden geven van verschillende emoties?

Opdracht 3.2: Emoties herkennen

Schrijf in je werkboekje:

- Noem vijf emoties die jij kent.
 1. _____
 2. _____
 3. _____
 4. _____
 5. _____

- Kies één van deze emoties en schrijf op wanneer jij die voor het laatst voelde. Wat gebeurde er toen?

Opdracht 3.3: Waarom zijn emoties belangrijk?

Bespreek met ChatGPT:

- Waarom denk jij dat emoties belangrijk zijn?
- Wat kunnen emoties ons vertellen?
- Wat gebeurt er als je emoties probeert te negeren?

Schrijf daarna in je werkboekje een korte zin:

“Emoties zijn belangrijk omdat ...”

Extra tip voor de docent / toezichthouder:

Zorg dat kinderen hun antwoorden rustig kunnen opschrijven en moedig ze aan om eerlijk te zijn over hun gevoelens. Het is goed als ze begrijpen dat alle emoties er mogen zijn.