



LEGENDE



Ik weet niet goed
hoe ik me voel



Ik voel me blij



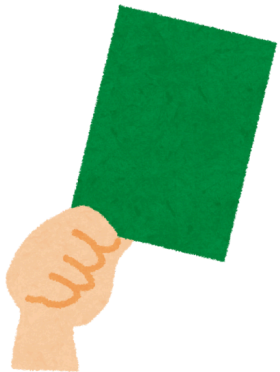
Ik voel me
verdrietig



Ik voel me boos



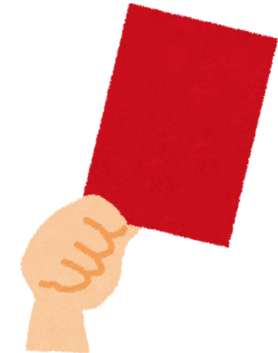
Ik voel
spanning/stress



Ik wil er graag
over praten



Ik weet niet wat
ik nodig heb. Help
mij reguleren



Laat me even
met rust

UITKNIPPEN



Ik weet niet goed
hoe ik me voel



Ik voel me blij



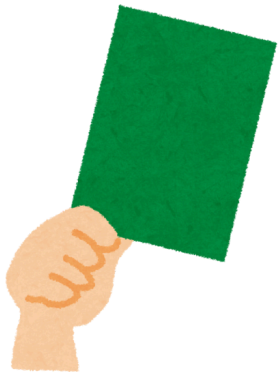
Ik voel me
verdrietig



Ik voel me boos



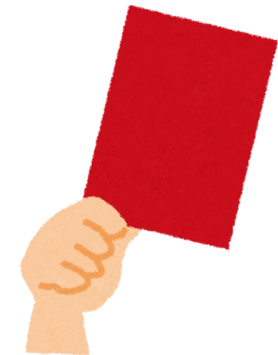
Ik voel
spanning/stress



Ik wil er graag
over praten



Ik weet niet wat
ik nodig heb. Help
mij reguleren



Laat me even
met rust

EEN WOORDJE UITLEG

- VOETBALVELD
 - Op het veld zie je een speler, een keeper, een scheidsrechter en verschillende emoji's.
 - De verschillende emoji's vind je ook terug op de voetballen op de uitknipkaart. Leg de voetbal met het gevoel dat je op dit moment ervaart op het veld.
 - De scheidsrechter kan een groene, gele of rode kaart trekken. Dit maakt aan de omgeving duidelijk of je kind erover wil praten, niet weet wat hij/zij nodig heeft en (samen) wil reguleren of je kind even met rust gelaten wil worden.
- LEGENDE
 - Dit blad geeft woorden aan het gevoel.
- UITKNIPKAART
 - Dit is dezelfde als de legende. Knip de voetballen en de scheidsrechterkaarten uit, zodat je deze op het voetbalveld kan leggen.
- LEGE VAKJES
 - Van deze vakjes kan je praatkaartjes/vragenkaartjes maken, maak deze op een rustig moment samen met je kind.
 - Kleur de kaartjes groen of geel.
 - Groene kaartjes kunnen vragen zijn die je kan stellen bij een bepaald gevoel of helpende zinnen. Bv. Wat heeft jou boos gemaakt? Wie heeft jou verdrietig gemaakt?
 - Gele kaartjes kunnen activiteiten zijn die je kind kunnen helpen om terug rustiger te worden. Wanneer je hoog in de emotie zit, is het niet gemakkelijk (of onmogelijk) om hier op dit moment over te praten. Regulerende activiteiten kunnen bijvoorbeeld zijn: gewoon in stilte naast je kind komen zitten, knuffelen, buiten lopen, knippen, kleuren, fidget toys, sensorisch materiaal,...