

Reflectiewerkblad voor Kinderen – Poort 52

Thema: Rust, focus en innerlijke stilte

Jouw Naam:

Datum:

Vraag 1: Wanneer voel jij je helemaal stil en rustig vanbinnen?

Denk aan een moment waarop je niets hoefde, alles rustig was of je gewoon fijn in je vel zat.
Wat was je toen aan het doen?

Mijn rustige moment:

.....
.....
.....

.....
.....

Vraag 2: Wat helpt jou om je goed te concentreren op één ding tegelijk?

Soms lukt het heel goed om ergens helemaal in op te gaan. Wat helpt jou daarbij? En wat werkt juist niet voor jou?

Mijn tips om me te concentreren:

.....
.....
.....

.....
.....

 Vraag 3: Wat merk jij als er veel gebeurt om je heen? Kun je dan rustig blijven, of wordt het lastig?

Denk aan een drukke klas, veel geluid of veel mensen. Wat voel je dan, en hoe ga je daarmee om?

 Wat ik doe bij veel prikkels:

.....
.....
.....

.....
.....

Tot slot:

Rust en concentratie komen van binnenuit. Jij mag zelf ontdekken hoe je daarin het beste werkt. Schrijf of teken iets wat je wilt onthouden over rustig blijven of focussen:

 Vrije ruimte:

.....
.....
.....

.....
.....