

Reflectiewerkblad voor Kinderen – Poort 36

Thema: Emotie, verandering en leren van ervaring

Jouw Naam:

Datum:



Vraag 1: Wat is een emotie die je recent hebt gevoeld, en wat maakte dat je je zo voelde?

Denk aan een moment waarop je blij, boos, verdrietig of bang was. Wat gebeurde er en hoe voelde jij je toen?



Mijn emotie en situatie:

.....

.....

.....

.....

.....



Vraag 2: Kun je een situatie bedenken waarin je iets nieuws of anders moest proberen? Hoe voelde dat voor jou?

Soms gebeuren er dingen die je niet kent of spannend vindt. Wat gebeurde er? En hoe reageerde je?



Mijn ervaring met iets nieuws:

.....

.....

.....

.....

.....

 Vraag 3: Wat is iets dat je hebt geleerd van een moeilijke ervaring? Hoe heeft dat je geholpen om sterker te worden?

Denk aan iets dat eerst lastig was, maar waar je later iets van geleerd hebt. Wat was dat? En hoe voel je je daar nu over?

 Mijn les of groei-moment:

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

.....
.....

Tot slot:

Je emoties en ervaringen maken je wijzer en sterker. Schrijf of teken hieronder iets wat jij wilt onthouden als je weer iets moeilijks meemaakt:

 Vrije ruimte:

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

.....
.....