

Reflectiewerkblad voor Kinderen – Poort 20

Thema: Aanwezig zijn, timing en in het moment spreken

Jouw Naam:

Datum:

Vraag 1: Wat voel jij op dit moment en durf je dat ook hardop te zeggen?

Soms voel je iets heel duidelijk, maar zeg je het niet meteen. Wat voel je nu, en zou je dat kunnen of willen uitspreken?

Wat ik voel en of ik het uitspreek:

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

.....
.....

Vraag 2: Wanneer voelt het voor jou goed om iets te zeggen, en wanneer liever niet?

Soms weet je gewoon wanneer het moment ‘klopt’ om iets te zeggen. Wanneer voel jij dat? En wanneer juist niet?

Mijn gevoel voor timing:

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

.....
.....

Vraag 3: Wat helpt jou om rustig te blijven in het moment, ook als er veel gebeurt om je heen?

Denk aan wat jou helpt om bij jezelf te blijven — op school, thuis of ergens waar veel prikkels zijn. Wat werkt voor jou?

Mijn rust in het moment:

.....

.....

.....

.....

.....

Tot slot:

Jij hoeft niet altijd te praten. Maar als jij spreekt vanuit het nu, hebben je woorden kracht. Schrijf of teken iets dat je wil onthouden over aanwezig zijn en je stem gebruiken:

Vrije ruimte:

.....

.....

.....

.....

.....

✨ Jij bent precies goed in het moment — jouw stem telt als het klopt. ✨

www.humandesigninhetonderwijs.nl