

# Emoties

## van je kind

## in kleur





## **INHOUD**

<b>Mijn magazine</b>	<b>3</b>
<b>Wie ben ik</b>	<b>4</b>
<b>Een mooie, kleurrijke dag</b>	<b>5</b>
<b>Lievelingskleur(en)</b>	<b>6</b>
<b>Met je kind in gesprek</b>	<b>7</b>
<b>Wiebel (gedichtje)</b>	<b>8</b>
<b>Kleurplaat</b>	<b>9</b>
<b>Wie is wie (gedichtje)</b>	<b>10</b>
<b>Emoties van je kind in kleur</b>	
<b>Geel</b>	<b>11</b>
<b>Rood</b>	<b>12</b>
<b>Blauw</b>	<b>13</b>
<b>Oranje</b>	<b>14</b>
<b>Groen</b>	<b>15</b>
<b>Paars</b>	<b>16</b>
<b>Gewoon gelukkig zijn (liedje)</b>	<b>17</b>
<b>Quote</b>	<b>19</b>
<b>Bijlagen</b>	<b>20</b>

## Magazine van kleur

Een spannende maar ook ontzettend leuk 'reis' om te maken. Vol kleur, eigen emoties en meer. Waarom nu een magazine over kleuren, hoor ik je denken. Wat hebben kleuren nu met kinderen te maken?

Ik wil graag jou als moeder, als vader als verzorg(st)er op een andere wijze naar je kind laten kijken. Kijken in kleur, zien van kleuren en emoties,.

Niets is altijd wat het lijkt en niets is alleen maar zwart en wit:-)

De ballonnen van mijn logo zijn voor dit magazine de hoofdbron geweest voor mij om over de verschillende kleuren een magazine te maken.

Ballonnen; kleurrijk, zwevend, eigen schittering, ontdekkend, loslaten, vrolijkheid, blij; zomaar wat kreten waar ik aan denk bij ballonnen..



Voor mij zijn kinderen kleuren; een schilderspalet met daarop de basiskleuren geel, rood en blauw. Kleuren die je kunt mengen tot oranje, groen en paars.

Kleuren op het palet die de ene keer sterker naar voren komen dan de keer erna.

Kleur kan overheersen of juist vervagen. Met kleuren kun je a.h.w. toveren.

Kleuren geven emotie, maar laten ook emoties zien; kleur is een emotie, emotie is een kleur.

Kleuren geven gevoel. Denk hierbij maar aan de kleur geel; vrolijk, zomers, blij.

Kinderen zijn voor mij ook zo; wisselend in hun kleuren. De ene keer zonnig als een zomerzon, maar het moment erop kunnen ze als een stormwind tekeer gaan.

Kleuren verhullen niets en zo ook een kind; open in emoties, eerlijk, vertrouwend op jou, verbindend, spontaan.

In dit magazine ga ik in op de verschillende kleuren; een kleur en de persoonlijkheid, de positieve kant, maar ook wat dan de keerzijde van een kleur is en wat dit voor je kind kan betekenen.

Je kind in kleur, emoties die je kind laat zien.

Tevens vind je in dit magazine kleurgedichtjes, kleurplaten, bijlagen om evt. uit te printen voor thuis en nog veel meer.



Veel leesplezier!  
Kleurige groet, Arlette Honkoop

## Wie ben ik?

Al heel jong ben ik met het lesgeven in aanraking gekomen, want mijn moeder zat ook in het vak. Ze was vroeger hoofd kleuterleidster en deed haar werk met liefde en plezier.

Thuis las ze me altijd voor; o.a. uit Jip en Janneke. We zongen samen liedjes, ze verzon spelletjes, rijmpjes en meer. Ik zag als kind hoeveel plezier zij uit het lesgeven haalde,

Door haar wist ik dan ook al op een zeer jonge leeftijd, dat ik ook 'iets met kinderen' wilde gaan doen. Het heeft mij altijd getrokken om ook een bijdrage te kunnen leveren aan de ontwikkeling van kinderen.

Gedurende mijn opleiding en loopbaanontwikkeling ben ik me richting de zorg en begeleiding binnen het onderwijs gaan professionaliseren. Ik vind het geweldig om te zien dat je zelfs door een heel klein beetje hulp, het kind weer zelfvertrouwen kunt geven en dat het kind hierdoor het desbetreffend probleem zélf kon oplossen. Kinderen het vertrouwen geven dat ze heel veel zelf kunnen; dat is zó ontzettend waardevol.

Soms komt een kind de klas binnen en zegt dan: "Juf, die rekentoets hè. Ik kan toch niet rekenen. Schrijf maar een onvoldoende op." Als een kind dit zegt, voel ik me verdrietig en zou ik het ter plekke een knuffel willen geven. Zó triest om te zien dat het kind geen zelfvertrouwen meer heeft. Dat het niet in de gaten heeft dat zij of hij zoveel andere kwaliteiten heeft. Niet in de gaten heeft dat het niet hoeft te voldoen aan alles wat ervan hem of haar wordt gevraagd. Dat het kind zichzelf kan en mág zijn. Dat het zich niet hoeft te vergelijken met anderen, omdat 'die wel kunnen rekenen, spellen ,...'

Als een kind iets aanpakt en het gaat niet zoals wordt verwacht, of het wordt heel onzeker, dan wil ik hem of haar enthousiasmeren om het probleem tóch aan te pakken door er samen naar te kijken. Het kind het vertrouwen geven dat het meer kan dan wat er in eerste instantie wordt gedacht.

Ik wil het beste uit het kind halen, wat trouwens niet altijd een heel hoog cijfer hoeft te zijn.

Het kan ook een vijf of zes zijn waar het kind keihard voor heeft gewerkt.

Ik wil dan ook ieder kind zien en spreken. Weten waar een kind mee zit, waar het mijn hulp nodig heeft.

Geweldig om te zien dat een kind zich gehoord en gezien voelt. Vol vertrouwen laat een kind zichzelf zien en het merkt dat het met wat hulp toch kan waarover het eerst zo onzeker was.

Een blij, vrolijk & gelukkig kind;

Een blij kind, een positief mens





## Een mooie, kleurrijke dag,

**Zo, nog snel even een kop koffie pakken en dan gauw terug naar m'n klaslokaal. De bel is al gegaan, dus de kinderen zullen binnen niet al te lange tijd weer binnen komen.**

**Pfft, net op tijd in het lokaal, de eersten zijn er al.**

**M, die vol enthousiasme uitlegt dat ze bezig is om een verhaal te schrijven.**

**L, stilletjes en wat pips op haar stoel. Ondanks dat ze zich niet zo lekker voelde, wilde ze toch graag naar school.**

**F, die vol bravoure aan andere jongens uitlegt hoe je die bal moet trappen om wél in dat doel te krijgen.**

**R, stilletjes in z'n eigen wereldje, is meteen aan z'n tafeltje gaan zitten om verder te gaan met de breuken-tekensommen. I, ontzettend verlegen, maar desondanks tóch een geweldig leuke spreekbeurt over K3 gehouden gisteren.**

**M zit vandaag niet lekker in haar vel, maar gelukkig kan een compliment over haar kleding en een grapje haar weer laten lachen.**

**R komt gezellig een praatje houden. Erg onzeker, maar een geweldige, lieve knul.**

**Wat zeg ik, het zijn allemaal schatten!**

**Ik kijk de groep eens rond en glimlach.**

**Iedereen is er, we zijn compleet; vandaag 'mijn' kinderen en ik.**

**Het wordt een schitterende, kleurige dag!**

## Lievelingskleur(en)

Een lievelingskleur. Ik zit er net aan te denken, kopje cappuccino naast me. Wat is mijn lievelingskleur en wat betekent dit voor mij?

Ik houd van de donkere kleuren. Niet zwart of bruin, maar donkerrood, donkerblauw. Met een zachte roze kleur 'kan' ik niet zoveel; ik vind het mooi, maar op de één of andere manier is m.n. roze nooit mijn kleur geweest.

Deze kleur is bij mij de kleur van 'zwakte'. Een kleur die té dicht op pijnlijke emoties zit.

Donkerblauw en donkerrood zijn echter kleuren die bij mij horen. Die geven aan dat ik aanwezig ben, sterk in wat ik wil en kan, leidend, liefdevol, zorgzaam, creatief,...

In jan. dit jaar ben ik gestart met een Chakra tekencursus. Niets zweverigs, maar ontdekkend! Ontdekkend welke emoties in balans zijn en waar ik aan kon werken.

Gevoel is mijn tekening, mijn tekeningen zijn mijn emoties. Heerlijk om zo scheppend en kleurrijk bezig te kunnen zijn!

Ontdekt dat ik kan creëren. Dat ik kan tekenen.

Iedere tekening is anders en ontstaat terwijl ik bezig ben. Ik heb altijd een beeld in mijn hoofd wat de kern van de tekening moet zijn. Vervolgens ontstaan daar weer andere dingen uit. Het uiteindelijke resultaat is altijd weer anders dan gedacht.

Leuk hieraan, buiten dat het voor mij een heerlijke manier van ontspannen is, is dat ik van mensen om me heen allerlei mooie complimenten krijg. Thuis, vrienden, bekenden, maar ook mensen die mij niet kennen.

Waardering voor wie ik ben, wat ik doe en wat ik kan. Ik ben mezelf, hoe mooi is dat?



Het 1e Chakra, de basis

**Als je maar goed in je vel zit:-)**

## Samen met je kind in gesprek

Erg leuk om samen te doen, is het volgende: laat je kind voor jou en jij voor je kind opschrijven aan welke kleur(en) je denkt bij de ander.

Waarom die kleur/ kleuren?

Wanneer is die kleur of zijn die kleuren het sterkst? Wat gebeurt er dan wat emotie betreft?

Waarom zie je de beschreven kleuren nog meer terug bij de ander?

En, wat is jouw lievelingskleur, of wat zijn je lievelingskleuren? Bij welke kleuren voel je je prettig en bij welke juist niet? Hoe komt dit denk je? Wat doen kleuren met je?

Inrichting van het huis qua kleur zegt ook al veel, de kleren die je zoon en/of dochter draagt,....

Als je alles voor elkaar hebt opgeschreven, ruil je van blad. Je kind leest wat jij hebt geschreven over haar/ hem en jij ziet wat erover jou is geschreven.

Ga hierover met elkaar in gesprek. Klopt het wat er staat? Ja, gedeeltelijk of niet: op welke manier dan?



# Wiebel

Wiebel friebel frutsel kind  
Weet je wat ik het mooiste vind?

Je interessante weetjes  
Je plannetjes en ideetjes  
Je zin je lach je energie  
Je eerlijkheid je fantasie

Maar soms mijn allerliefste kind  
Is jouw leven een labyrint  
Verandert je lach ineens in drift  
Lijkt jouw vuur een last geen gift

En zelfs met mijn hart  
Als krachtig kompas  
Wou ik dat het soms  
Simpeler was

Weet jij misschien  
Waar ik jouw handboek vind?  
Lief wiebel friebel  
Frutsel kind?

Lentezoet







## wie is wie

als ik jou was  
en jij mij  
zou ik een zij zijn  
en jij een hij

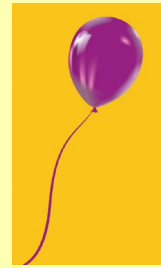
ik was klein  
en jij was lang  
jij was sterk  
en ik was bang

ik was druk  
en jij was stil  
ik had een staart  
en jij een bril

ik was dun  
en jij was dik  
maar jij bent jij  
en ik ben ik



# Emoties van je kind in kleur



## GEEL

Het vrolijke, enthousiaste en gemotiveerde kind, zorgzaam, wijsheid, goed denkvermogen, kan goed organiseren. De gele kleuren staan voor sociale vaardigheden, samenwerken. Positieve instelling, zonnig karakter. Kan goed organiseren en heeft een frisse praktische geest.

De andere kant van geel: : kletserig, kletst overal doorheen, vindt het lastig om energie te richten, focussen, aandacht geven, concentratie, vindt het leuk om anderen wat te leren, maar moet wel oppassen zich niet 'meer' te gaan voelen dan een ander.

Uit: Pigmentus, de kleurentovenaar—Rian Visser

# Geel

Geel is de bloem  
die ik pluk in de wei,  
geel is het lijf  
van een hommelt of bij.

Geel zijn narcissen,  
ze staan mooi in een vaas,  
geel is patat,  
mayonaise en kaas.

Geel is de maïskolf,  
de citroen, de banaan,  
geel is het riet  
en de akker met graan.

Geel is het kuikentje,  
donzig en zacht,  
geel is de zon  
en de lamp in de nacht.



## ROOD

Het kind dat zich aanpast, lief en zorgzaam voor eigen omgeving, behoefte om krachtig te lijken, indruk te maken en te presteren. Een kind vol passie en spontaniteit.

Andere kant van rood: gauw boos uit frustratie, woede, zichzelf 'verliezen' door zich te veel aan te passen, impulsief, uit zich vanuit een soort zelfverdediging, prikkelbaar, geen aandacht voor eigen talenten, buitengesloten voelen en daarom fel reageren.

Uit: Pigmentus, de kleurentovenaar—Rian Visser

# Rood

Rood zijn mijn lippen,  
de tong in mijn mond,  
rood zijn de druppeltjes  
bloed uit een wond.

Rood is de aardbei,  
de kers, de tomaat,  
rood kleurt de lucht  
als de zon ondergaat.

Rood is de brandweer:  
tatu! Aan de kant!  
Stop voor het licht  
als de rode lamp brandt.

Rood is mijn hoofd  
als ik ergens om bloos,  
zo rood als een biet  
of een knalrode roos.



## BLAUW

Het kind dat rustig is, introvert, verlegen wellicht, gereserveerd. Kijkt eerst de kat uit de boom. Betrouwbaar, stabiliteit, kracht. Het zijn de rustige denkers, introvert, secuur, perfectionistisch, geconcentreerd, gereserveerd. Liefde, eerlijkheid, vriendelijkheid, waarheid, innerlijke vrede, diepte in emoties, toewijding.

De andere kant van blauw: niet voor zichzelf op durven komen, niet om hulp durven vragen, teruggetrokken, moeilijk contact met anderen, perfectionistisch wat evt. kan leiden tot faalangst, piekeren, zich zorgen maken. Uiterlijk van de coole kikker: harde schil, zachte pit, uiterlijk vertoon i.v.m. zelfbescherming om kwetsbaarheid niet te willen laten zien.

Uit: Pigmentus, de kleurentovenaar—Rian Visser

# Blauw

Blauw is de ijsvogel,  
snel als een speer,  
blauw zijn je ogen,  
zo blauw als een meer.

Blauw is de pijnlijke plek  
op mijn been,  
blauw is de zee,  
ik ga er graag heen.

Blauw is het bloempje  
dat bloeit in het koren  
en Blauwbaards baard  
die nog nooit is geschoren.

Blauw is de lucht  
op een stralende dag  
en de onderste kleur  
van de Nederlandse vlag.



## ORANJE

Het creatieve kind, fantasierijk. Stimuleert creativiteit, productiviteit, plezier, optimisme, enthousiasme, uiten van emoties. Kinderen met veel oranje zijn meestal zeer creatief. Ze hebben en uiten graag hun levensvreugde.

De andere kant van oranje: goed met de handen en snel een creatieve oplossing weten, maar minder goed met het opnemen en automatiseren van kennis.

Leeft in 'eigen wereldje'; schrijvers, kunstenaars, tekenaars,.... Soms wat clownesk gedrag om mindere kennis te verbloemen. Kind heeft zeer sterke emoties die het moet leren beheersen.

Uit: Pigmentus, de kleurentovenaar—Rian Visser

# Oranje

Oranje is de mandarijn,  
het glaasje jus d'orange,  
de zoete bijenhoning  
en de snavel van een gans.

Oranje is de goudbloem,  
de perzik en de slak,  
de kleur van Koninginnedag,  
van slingers en gebak.

Oranje is de lampion,  
gemaakt van een pompoen,  
met Sintermaarten mag je er  
altijd een licht in doen.

Oranje is de wortel  
en de winterpeen,  
oranje is de werkmansjas:  
zo zie je hem meteen!



## GROEN

Het kind dat in balans is, evenwichtig, sociaal. Heeft een juiste balans tussen gevoel en verstand, luistert naar zichzelf, geeft grenzen aan, zorgt voor eigen veiligheid.

De andere kant van groen: wantrouwend, verminderd zelfvertrouwen, over eigen grenzen heengaan om aardig gevonden te worden, erbij willen horen.

Uit: Pigmentus, de kleurentovenaar—Rian Visser

# Groen

Groen is de kaplaars,  
de boswachtersjas,  
het tapijt van zacht mos  
en het polletje gras.

Groen is de sprinkhaan,  
de kleine parkiet,  
groen is de plant  
waar ik water op giet.

Groen is spinazie,  
andijvie en sla,  
de kameleon op het blad:  
hij aapt de kleur na.

Groen is de prins,  
die als kikker betoverd,  
het hart van het kleine  
prinsesje verovert.



## PAARS

Het kind dat rustig is en goed kan observeren,. Voelt mensen en omgeving aan, mindfull, onafhankelijk, gaat eigen weg, sterke wil, passievol, doelbewust, vertrouwen in mensen, helpende hand

Andere kant van paars: teveel mensen vertrouwen, naïef, te goed van vertrouwen, redder willen zijn, zeer gevoelig, meenemen van andermans gevoelens, niet kunnen helpen en zich daardoor machteloos voelen

Met de kleur paars tot slot ben ik aan het eind gekomen wat de 'emoties van je kind in kleur' betreft.

Nogmaals, een kind, maar ook wij als volwassenen niet, zijn iedere dag maar één kleur.

Iedere dag is een nieuwe dag waarin je kind speelt, lacht en vrolijk kan zijn.

Iedere dag, zelfs ieder moment op een dag, komen alle kleuren voorbij, al zullen ze de ene keer sterker te zien zijn dan het moment en/of de dag erop.

MAAK ER EEN MOOIE DAG VAN!

Uit: Pigmentus, de kleurentovenaar—Rian Visser

# Paars

Paars is de jam  
van bramen gekookt,  
paars is de lucht  
als het onweert en spookt.

Paars is de bloem van een  
krokus, viool en lupine,  
net als eikenbladsla en  
de vrucht aubergine.

Paars zijn mijn lippen:  
ik tril van de kou,  
paars is de oogschaduw  
van een deftige mevrouw.

Paars is een vijg,  
een bosbes, een pruim,  
ik sla met een hamer:  
au! Paars is mijn duim!





## LIEDJE: GEWOON GELUKKIG ZIJN



<https://www.kinderliedjes.info/gewoon-gelukkig-zijn-kinderen-voor-kinderen/>

Elke dag leer ik op school weer honderdduizend dingen  
Maar nooit krijg ik eens onderwijs in lachen en in zingen  
Geschiedenis en tekenen, handvaardigheid en sport  
Maar hoe je vrolijk op moet staan schrijft niemand op het bord  
Ik weet hoe ik moet rekenen en foutloos zinnen schrijven  
Maar dat geeft geen garantie dat ik altijd blij zal blijven  
En als ik op de blinde kaart haast alle steden ken  
Dan wil dat nog niet zeggen dat ik straks gelukkig ben  
Dus hou nou alsjeblieft een keer je snater  
Met die stomme vraag; wat word je later?

Wat ga je later doen?  
Ik wil gewoon gelukkig zijn  
Verdien je een miljoen?  
Ik wil gewoon gelukkig zijn  
Heb je een buitenhuis?  
Ik wil gewoon gelukkig zijn  
Je chauffeur die brengt je thuis  
Ik wil gewoon gelukkig zijn

Wat ga je later doen?  
Ik wil gewoon gelukkig zijn  
Verdien je een miljoen?  
Ik wil gewoon gelukkig zijn  
Heb je een buitenhuis?  
Ik wil gewoon gelukkig zijn  
Je chauffeur die brengt je thuis  
Ik wil gewoon gelukkig zijn

Als ik naar grote mensen kijk raak ik geïrriteerd  
Ze hebben op hun eigen school geen malle moeder geleerd  
Het kunnen dan wel knappe en geleerde koppen zijn  
Maar heb je daar wat aan wanneer je bol staat van chagrijn?  
Van mij mogen ze vrolijk zijn als vak verplicht gaan stellen  
Dan ben je beter af dan als je goed tot tien kunt tellen  
Ik wil een tien voor aardig zijn en lol op mijn rapport  
Dan weet ik zeker dat ik later heel gelukkig word  
Dus hou nou alsjeblieft een keer je snater  
Met die stomme vraag; wat word je later?

Wat ga je later doen?

Ik ga lekker hele dagen paardrijden

Wat ga je later doen?

Ik begin gewoon een eigen snoepfabriek

Wat ga je later doen?

Misschien word ik wel minister van gelukszaken

Wat ga je later doen?

Of beter nog; ik ga de mensen gratis aan het lachen maken

Wat ga je later doen?

Ik wil gewoon gelukkig zijn

Wat ga je later doen?

Ik wil gewoon gelukkig zijn

Wat ga je later doen?

Ik wil gewoon gelukkig zijn

Wat ga je later doen?

Ik wil gewoon gelukkig zijn

Wat ga je later doen?

Ik wil gewoon gelukkig zijn

Wat ga je later doen?

Ik wil gewoon gelukkig zijn

Wat ga je later doen?

Ik wil gewoon gelukkig zijn

Wat ga je later doen?

Ik wil gewoon gelukkig zijn

Wat ga je later doen?

Ik wil gewoon gelukkig zijn

Wat ga je later doen?

Ik wil gewoon gelukkig zijn

Wat ga je later doen?

Ik wil gewoon...



## Bronvermelding

Tekst en muziek: Han Koreneef

Uitgebracht op: Kinderen voor Kinderen

✿ SOME KIDS ARE SMARTER THAN YOU,  
SOME KIDS HAVE cooler clothes THAN YOU,  
SOME KIDS ARE better at sports THAN YOU

⇒ IT DOESN'T MATTER. ⇐

YOU HAVE your THING TOO.  
BE THE KID WHO CAN GET ALONG.

BE THE KID WHO IS generous

BE THE KID WHO IS happy FOR OTHERS

BE THE KID WHO DOES THE RIGHT THING.

Be the nice kid.  
~~~~~



# BIJLAGEN

Van alles wat.....

Heb je vragen n.a.v. dit magazine, wil je meer weten over mij en/of waarmee ik je kind verder kan helpen?

Stuur een mailtje naar [info@onderwijscoaching.net](mailto:info@onderwijscoaching.net) en ik stuur je z.s.m. een berichtje terug.

Je kunt ook eens kijken op [www.onderwijscoaching.net](http://www.onderwijscoaching.net) voor meer info.



# Mindsetladder

**MUS &  
FRET**



Ik kan alles!

Dat lukt mij wel

Ik zet door

Als ik het nu eens anders aanpak?

Stap voor stap, dan kom ik er vanzelf

Hulp vragen helpt me verder

Wat zie ik over het hoofd?

Als ik het niet probeer, lukt het nooit

Van mijn fouten kan ik leren

Oefenen, oefenen, oefenen

Ik wil de beste zijn

Ik ben hier niet zo goed in

Ik doe wel wat ik makkelijk kan

Anderen kunnen het veel beter

Help, ik heb een fout gemaakt

Dit is gewoon te moeilijk

Het lukt niet, ik geef het op

Ik kan niks!



GROEI MINDSET

VASTE MINDSET



[www.musenfret.nl](http://www.musenfret.nl)



# Help ik heb een toets!



## Tips vóór de toets

### 1 rust

Ga de hele week op tijd naar bed en slaap minimaal 8 uur. Haast je ook vooral niet in de ochtend of in de avond. Pak alles juist heel relaxed aan. Je begint dan veel uitgeruster aan de toets.



### 2 beweging

Zorg dat je tussendoor genoeg beweging krijgt en ga lekker naar buiten! Maak een stevige wandeling in het bos, langs het strand of ga naar het park bij je in de buurt. Snuff die frisse lucht op en schud je hersenen los.



### 3 ontbijt

Ontbijt goed, want dit zorgt ervoor dat jij je beter kunt concentreren. Eet niet meer of minder dan je normaal doet. Als je te weinig eet, is je maag te leeg. En op een lege maag presteer je minder goed. Bovendien is een normaalende maag in een stille klas erg vervelend. Als je te veel eet, dan moet je al dat eten verbranden. Daardoor werken je hersenen weer minder.



### oefenen 4

Oefen voor de toets om meer zelfvertrouwen te krijgen. Je weet wat voor een soort opgaven je dan kunt verwachten en je wert vooral aan de vraagstelling van de toets. Die wijkt af van de huidige methode. Begin op tijd met oefenen en doe dit niet meer de dag van tevoren.



met een kalender kun je goed plannen.

### schrijf op

### 5

Ben je nog zenuwachtig voor het maken van de toets? Schrijf dan voor jezelf op wat je er eng aan vindt. Dat kan enorm opluchten! Uit een onderzoek blijkt dat kinderen die hun angsten voor zichzelf opschrijven, 5% hoger kunnen scoren op de toets.



meer tips en extra oefenen? kijk op [www.junioreinstein.nl](http://www.junioreinstein.nl)

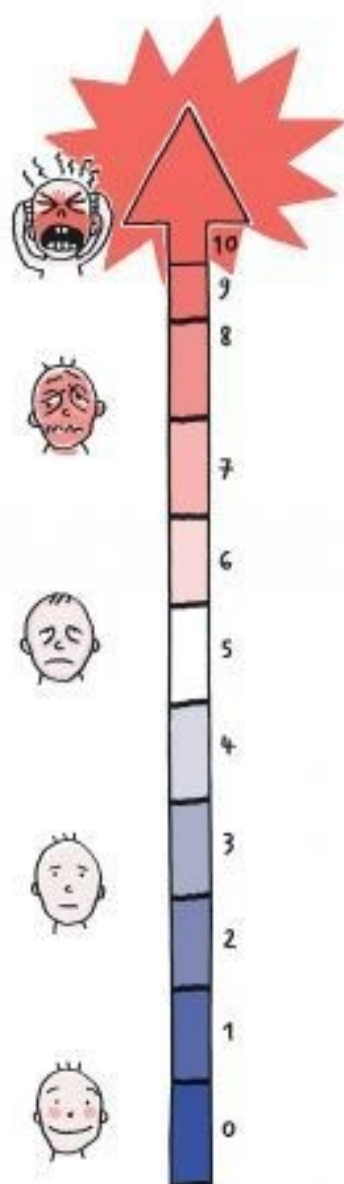


### 6 praat erover

Praat met anderen over de toets. Welke onderwerpen kan ik verwachten? Wat voor vragen kom ik tegen? Zo krijg je voor jezelf meer duidelijkheid en zul je minder zenuwachtig zijn.

# Tips voor een minder vol hoofd

Mijn hoofd zit vol...  
Wil je me helpen?



Zet een koptelefoon op



Tot 10 tellen



Als een boom zijn



Denk aan  
de maan



Ga naar een plek waar  
je kunt schreeuwen



Ga naar een  
rustige plek



Ga kleuren  
of tekenen



Als gekookte  
spaghetti zijn



Op blote  
voeten lopen

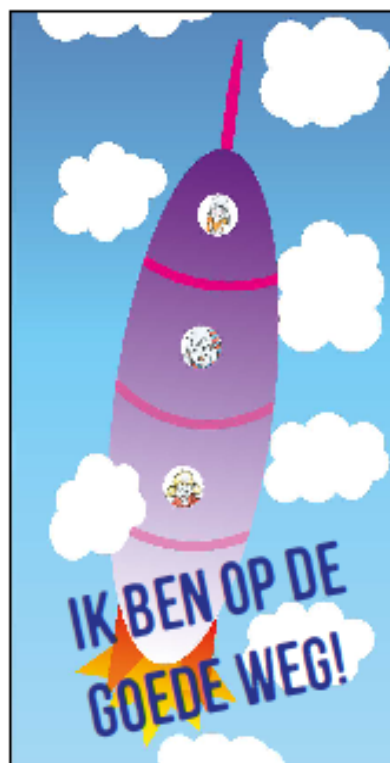


acco

[www.accouitgeverij.nl](http://www.accouitgeverij.nl)



## KRACHTKAARTJES







## 8 tips waardoor je kind weerbaarder wordt

- 1** Zelfkennis: waar ben ik goed in, wat is lastig? 
-  Zoveel mogelijk zelf oplossen **2**
- 3** Stevig staan zodat je serieus wordt genomen   
 Inzicht in je emoties en die van anderen **4**
- 5** Toneelstukjes over lastige situaties: 'Wat als..' 
-  Complimentjes over handig gedrag **6**
- 7** In je feedback onderscheid gedrag en persoon 
-  Wat vind je (niet) fijn? Hoe wil jij het? **8**

# PLUSPUNTEN ADHD

Met deze poster willen we nadruk leggen op de pluspunten van ADHD, want AD(H)D is meer dan Alle Dagen (Heel) Druk of Alle Dagen Dromerig!



Creatief en fantasierijk



Energiek



Kan goed oplossingen bedenken



Enthousiast



Beweegt graag en snel



Eerlijk en rechtvaardig



Groot gevoel voor humor



Heeft originele ideeën



Is vrolijk en spontaan



Doet direct wat er gevraagd wordt



Meelevend



Onderneemt en onderzoekt van alles



Kan intens en onbezorgd genieten



Is stoer en durft veel



Scherpzinnig: hoort en ziet alles



Is gek op een feestje

# de hoe-voel-je-je-meter

heel blij

blij

beetje  
blij



heel boos

boos

beetje  
boos

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |



heel  
verdrietig

verdrietig

beetje  
verdrietig



# AUTISME STERKE KANTEN

Met autisme bedoelen we autisme spectrum stoornissen, zoals klassiek autisme, de stoornis van Asperger en PDD-NOS.



Heeft eigen logica



Verdiept zich in een bepaald onderwerp



Is eerlijk



Durft een boel



Kan geboeld worden door ongewone zaken



Heeft veel kennis van bepaalde zaken



Gebruikt speelgoed op een eigen manier



Begrijpt een schematische weergave goed



Kan onverstaanbaar doorwerken



Heeft buitengewoon organisatorische vaardigheden



Heeft een uitstekend visueel geheugen



Vindt 'afspraak is afspraak'



Merkt veranderingen snel op



Kan computers weer aan de praat krijgen



Onderzoekt de wereld heel grondig



Is beleefd tegen anderen



Stelt zich niet aan bij pijn



Kan veel felten reproduceren



Heeft geen behoefte aan sociale franje



Kan goed alleen spelen



Heeft een eigen gevoel voor humor



Hoort geluid altijd als eerste



Heeft oog voor detail



Is goed in planmatig en stapsgewijs werken



Is zichzelf

# Complimentje geven?

Goed gedaan! ✿ Je doet goed je best ✿ Dat heb je goed opgelost ✿ Ik ben trots op jou ✿ Wat werk je hard ✿ Je bent vooruit gegaan! ✿ Goed zo! ✿ Fijn dat je anderen helpt ✿ Dikke duim! ✿ Wat zie je er mooi uit ✿ Ga zo door! ✿ Om jou moet ik lachen ✿ Wat kun je dat goed! ✿ Bedankt voor je hulp ✿ Je bent bijzonder ✿ Fijn dat je er bent ✿ Goed dat je om hulp vroeg! ✿ Je bent een goede hulp voor mij ✿ Geweldig! ✿ Je bent de beste ✿ Er is niemand zoals jij ✿ Ik vind het leuk dat je er bent ✿ Super! ✿ Jij maakt me aan het lachen ✿ Wat fijn dat je dat uit jezelf doet ✿ Topper! ✿ Je bent een kei ✿ Wat een doorzetter ben jij! ✿ Knap van je! ✿ Wauw! ✿ Dat heb je heel netjes gedaan ✿ Het is je gelukt! ✿ Van jou kan ik op aan ✿ Fantastisch gedaan! ✿ Wat slim van jou ✿ Dat is lief! ✿ Je maakt mij altijd vrolijk ✿ Je bent geweldig ✿ Het is een feest om je in de klas te hebben ✿ Jij bent uniek

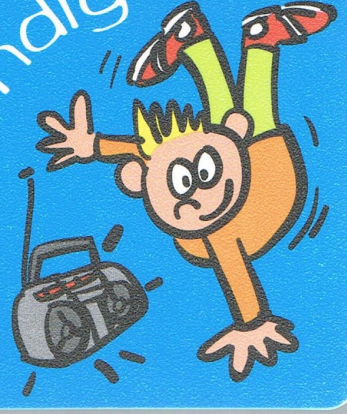
gezellig



sportief



behendig



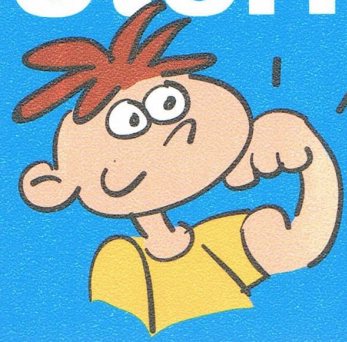
behulpzaam



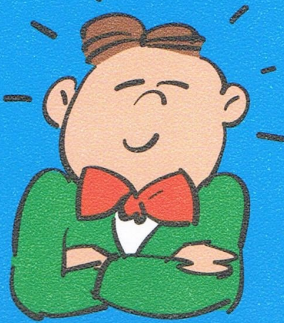
precies



Sterk



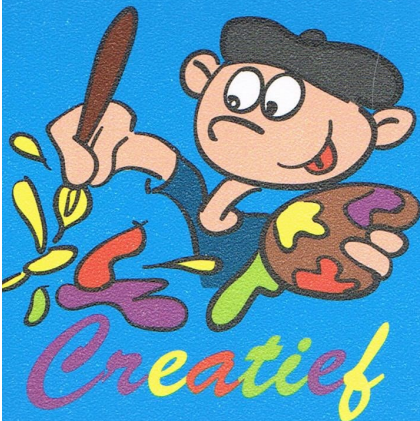
Netjes



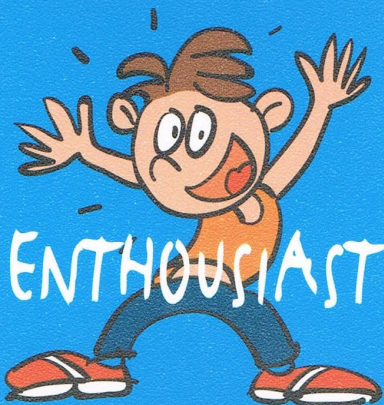
Blij



Zacht



Creatief



ENTHOUSIAST



Gevoelig

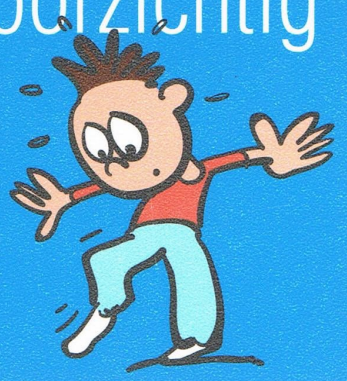
Handig



Speels



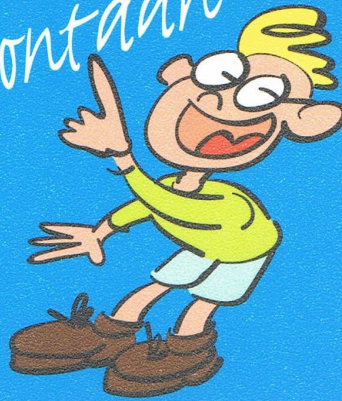
voorzichtig



Mooi



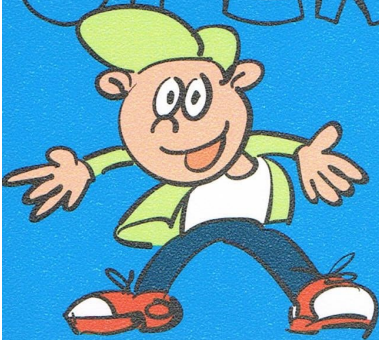
spontaan



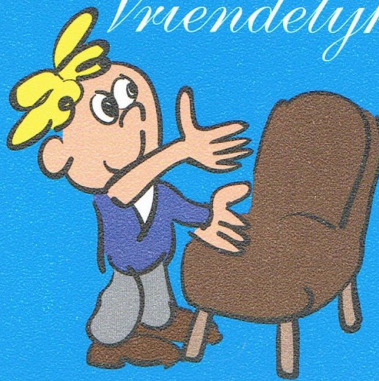
Slim



OPEN



Vriendelijk



AVONTUURLIJK



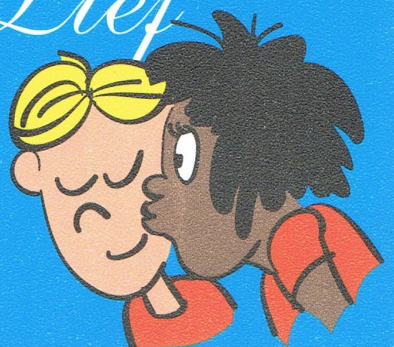
zorgzaam



ZELFSTANDIG



Lief



# Onderwijscoaching jong geleerd



06-47454136

[info@onderwijscoaching.net](mailto:info@onderwijscoaching.net)

[www.onderwijscoaching.net](http://www.onderwijscoaching.net)