



Dag 1

Dag 2

Dag 3

Dag 4

Dag 5

Four cloud-shaped writing boxes for Day 1, each containing three horizontal lines for text.

Fourteen horizontal lines for writing on Day 2.

Fourteen horizontal lines for writing on Day 3.

Fourteen horizontal lines for writing on Day 4.

Fourteen horizontal lines for writing on Day 5.

POSITIVITEITS DAGBOEK

Het zelfvertrouwen van je kind stimuleren door samen stil te staan bij kleine positieve momenten.

Wist je dat je zelf invloed hebt op hoe je je voelt? En dat je je beter voelt en meer zelfvertrouwen krijgt door regelmatig stil te staan bij de kleine positieve dingen?

Iedereen heeft een soort 'positiviteitsspier' en die kan je zelf trainen. Zo wordt het voor je brein steeds gemakkelijker om je op positieve dingen te richten. Dat geldt zeker ook voor kinderen! Het trainen van deze spier is niet moeilijk, maar vraagt wel wat oefening.

In deze download wordt uitgelegd hoe je dat doet, zodat je er vandaag nog mee kan beginnen!

Aan de slag

Print de gedachtewolkjes en schrijf samen met je kind elke dag drie positieve dingen op waar je kind een goed gevoel van heeft gekregen.

Tips

- ★ Kies een vast moment, bijvoorbeeld na het avondeten of voor het slapen gaan.
- ★ Help je kind met het opschrijven wanneer je kind dit nog niet graag zelf doet.
- ★ Help je kind gerust op weg met het vinden en verwoorden van positieve momenten.
- ★ Zoek de positieve dingen in de kleine gebeurtenissen van de dag. Zelfs als er veel dingen niet goed lijken te gaan op een dag, zijn er altijd kleine, positieve punten te benoemen! Positieve ervaringen zitten niet alleen in prestaties of ergens het beste in zijn, maar juist in de kleine dingen.
- ★ Je kan je kind op weg helpen door je observaties van die dag te delen. Bijvoorbeeld: 'Ik zag je vanochtend glimlachen aan tafel...'
- ★ Gebruik hiervoor de inspiratievragen.
- ★ Probeer deze 5 dagen challenge gewoon eens uit!

Inspiratievragen

- ★ **Vragen over gebeurtenissen, zoals:** Waar werd je vrolijk van vandaag? Wat vond je vandaag leuk om te doen? Waar moest je vandaag om lachen? Wat was het lekkerste dat je vandaag gegeten hebt? Met welk speelgoed was het leuk om vandaag te spelen? Wat heb je vandaag tijdens het buitenspelen gedaan dat je leuk vond?
- ★ **Vragen over relaties:** Heb je vandaag een complimentje gekregen of gegeven? Met wie heb je fijn samen gespeeld vandaag? Naast wie vond je het vandaag fijn om te zitten in de klas? Heeft de juf of meester vandaag iets grappigs gedaan of gezegd? Wie vond je vandaag lief en waarom? Wie maakte je blij?
- ★ **Vragen over successen:** Waar ben je trots op? Wat lukte jou goed? Wat heb je geleerd? Hoe is het jou gelukt om...

Doelgroep

kinderen vanaf groep 3 t/m groep 8

Print het bijbehorende dagboekblad meerdere keren zodat je bijvoorbeeld een week een dagboek bij kan houden.