



Oefenbundel

zelfvertrouwen en emoties

Zelfvertrouwen en zelfbeeld versterken

Positieve affirmaties

Laat je kind een poster maken met daarop dingen die het leuk vindt om te doen, waar het goed in is, en wat het belangrijk vindt. Stel zelf vragen of geef suggesties die ervoor zorgen dat je Uilenspelkindje zelf nadenkt over waar hij/zij goed in is.

Tip: laat het kind zichzelf tekenen of gebruik een prent vanop onze [Pinterest](#) pagina



De spiegel-oefening

Laat je Uilenspelkindje voor een spiegel staan en vraag hem/haar om drie dingen op te noemen die ze mooi of goed aan zichzelf vinden. Dit kan iets fysieks zijn, maar ook een karaktereigenschap of vaardigheid. Herhaal deze oefening regelmatig om een positieve zelfperceptie te bevorderen.

Spiegel of succesdagboek

De vorige oefening kan je ook als opdracht geven in de vorm van het bijhouden van een dagboek. Hierbij vraag je hen om elke dag in de spiegel te kijken en iets goed of mooi aan zichzelf op te schrijven. Dit kan je ook laten doen over succesmomenten doorheen hun dag. Vb. 'vandaag heb ik mijn bed opgemaakt zonder hulp'



Doelen zetten en behalen

Laat je kind kleine, haalbare doelen voor zichzelf stellen (bijvoorbeeld een puzzel oplossen of een tekening maken). Bespreek met hen hoe ze dit doel kunnen bereiken en wat ze nodig hebben. Zodra het doel is bereikt, vieren jullie het samen, hoe klein het doel ook is.

Oefeningen rond emotionele vaardigheden

Emotieherkenning

Toon kinderen verschillende plaatjes van gezichten met verschillende emoties (blij, boos, verdrietig, etc.). Laat hen de emoties benoemen en situaties bedenken waarin ze deze emoties voelen.

Ter uitbreiding van deze oefening kan je je Uilenspelkindje ook situaties laten tekenen waarbij ze blij, boos of verdrietig waren.

Dit helpt hen emoties bij zichzelf en bij anderen te herkennen en te benoemen.

Tip: in onze spelothek hebben we kaarten met verschillende emoties, je kan deze altijd ontlennen.



Ademhalingsoefeningen

Leer kinderen de "buikademhaling" waarbij ze diep ademhalen door de neus, hun buik laten opbollen en langzaam uitademen door de mond. Dit kunnen ze gebruiken als ze zich boos of gestrest voelen. Kinderen kunnen hierdoor gemakkelijker leren omgaan met stress en emoties.

Dankbaarheidsdagboek

Opnieuw een dagboekoefening, geef je Uilenspelkindje de opdracht om een week lang aan het einde van elke dag drie dingen op te schrijven waarvoor ze dankbaar zijn. Dit helpt hen om zich te concentreren op positieve ervaringen en gevoelens, wat hun algehele emotionele welzijn bevordert.

Oefeningen rond sociale vaardigheden

Rollenspel

Speel een rollenspel met je Uilenspelkindje waarbij je verschillende sociale situaties naspeelt, zoals het maken van een nieuwe vriend, het vragen om hulp, of het oplossen van een conflict. Bespreek na elke scène wat goed ging en wat ze anders zouden kunnen doen.

Dit leert kinderen om sociale vaardigheden en zelfvertrouwen in sociale situaties te versterken.



Wat zou jij doen?-Kaarten

Maak een stapel kaarten met verschillende sociale situaties erop, zoals "Een vriend vraagt je om mee te doen aan een spel, maar je hebt geen zin" of "Je ziet dat iemand alleen zit tijdens de lunch".

Laat kinderen een kaart trekken en vertel wat zij in die situatie zouden doen.

Bespreek daarna samen de mogelijke reacties en wat het effect daarvan zou kunnen zijn.



Ter uitbreiding

Laat je kindje zelf een verhaal verzinnen waarin zij de held zijn. Dit kan een verhaal zijn waarin ze een probleem oplossen, iemand helpen of iets nieuws leren. Bespreek met hen hoe ze zich voelen in het verhaal en wat ze zouden doen als ze echt in die situatie zouden zitten.

Empathie oefening

Vertel een verhaal over een situatie waarin iemand zich verdrietig, blij, boos of bang voelt. Vraag nadien aan je Uilenspelkindje om zich in de schoenen van die persoon te verplaatsen en te beschrijven wat ze zouden voelen en doen in die situatie.

Ter uitbreiding kan je de kinderen een situatie laten tekenen of schrijven waarin ze zelf een sterke emotie voelden en hoe ze wilden dat anderen hen begrepen.