

Ontdek
wat jouw
emoties je
vertellen!



EMOTIE MONSTERS

Elke emotie is oké! ♥

KLAS
VOL
GELUK



Kalmte

Mijn rustige monster helpt mij om...

- rustig te denken
- goed op te letten
- alles weer op een rijtje te zetten
- een slimme keuze te maken
- fijn te ontspannen

Dit monster zorgt voor:
rust in mijn hoofd.



Boos

Mijn boze monster helpt mij om...

- te zeggen: "Stop!"
- te laten horen wat ik niet fijn vind
- te zeggen als iets niet eerlijk is
- voor mezelf op te komen
- mijn grens te bewaken

Dit monster beschermt mij.

Het is oké
om boos te zijn.
Het helpt je
voor jezelf op te
komen!



Verdriet

Mijn verdrietige monster helpt mij om...

- te laten zien dat ik troost nodig heb
- hulp te vragen
- even te huilen
- los te laten wat pijn doet
- weer verder te gaan

Dit monster helpt mij te verwerken
en troost te vinden.

Verdriet
mag er ook
zijn.



De kleurenmonsters zijn van het boek: De kleur van emoties, Anna Llenas

Klas ♥
Vol Geluk

Gevoelens
helpen je
te begrijpen
wat je nodig
hebt! ♥

EMOTIE MONSTERS

Elke emotie mag er zijn! ♥

KLAS
VOL
GELUK



Blij

Mijn blij monster helpt mij om...

- ☀ te genieten van fijne dingen
- ★ trots te zijn op wat ik kan
- 🚀 nieuwe dingen te proberen
- ♥ contact te maken met anderen
- ⚡ energie te krijgen
- 😊 te lachen en plezier te maken

Geniet
van
vandaag
♥

Dit monster geeft mij energie en laat mij groeien.



Bang

Mijn bange monster helpt mij om...

- ⚠ te zien wat gevaarlijk kan zijn
- 😞 te voelen wat spannend is
- 🌳 voorzichtig te zijn
- 🛑 even te stoppen en na te denken
- 💪 om hulp te vragen

Een
beetje spanning
is oké.
Het helpt je
om goed op te
letten. ♥

Dit monster zorgt voor mijn veiligheid.



**Alles door
elkaar**

Als mijn monster alles door elkaar voelt, dan...

- 🌀 is het druk in mijn hoofd
- 💬 voel ik veel tegelijk
- ❓ weet ik even niet wat ik voel
- 😊 heb ik hulp nodig
- 🧘 wil ik rustig worden

Alles
wat je voelt
is oké.
Je bent goed
zoals je bent.
♥

Dit monster zegt tegen mij:

Het is even te veel. Ik mag pauze nemen en om hulp vragen.

Jouw emoties maken jou uniek! ♥

Klas
Vol Geluk
♥



Mijn emotie draaircirkel

Welke emotie komt er vandaag voorbij? ♥

Alle emoties mogen er zijn!



Zo maak je jouw glitter potje:

- 1 Kies het juiste formaat cirkel voor op de deksel van het glazen potje.
- 2 Vul het potje met water.
- 3 Schep van elke kleur glitter van de emotiemonsters een klein beetje in het potje.
- 4 Draai de deksel goed dicht. Schudden maar!
- 5 Kijk hoe de glitters langzaam dwarrelen en schitteren...
- 6 Je wordt er heerlijk rustig van.



Rust in een potje ♥



KLAS VOL GELUK

Mijn emotiev dobbelsteen

Gooi, ontdek
en praat over
je emoties! ♥

Op A3 formaat
printen ♥

- 1 Knip de vorm uit langs de stippellijnen.
- 2 Vouw de randen om.
- 3 Plak de randen vast.
- 4 Klaar!
Gooi en ontdek welke emotie vandaag bij je past. ♥



ik voel me...



kalm



verdriet



boos



bang



blij

Alle
emoties
mogen er
zijn! ♥

Praat,
deel,
begrijp
en groei! ♥



Mijn emotie dobbelsteen

Welke emotie
rol jij vandaag?

Op A3 formaat
printen

- 1 Knip de vorm uit langs de stippellijnen.
- 2 Vouw de randen om.
- 3 Plak de randen vast.
- 4 Klaar!
Gooi en ontdek welke emotie bij je past.

in de war

kalm

verdrietig

boos

bang

blij

Alle
emoties
mogen er
zijn!

Gooi,
praat en
ontdek!

Voel

Begrijp

Groei

KLAS
VOL
GELUK