



# VRIENDELIJKHEID



STANDAARD UITGEVERIJ

## Aan de slag!

Dit doosje zal je laten kennismaken met iets wat 'mindfulness' heet. Het is de bedoeling dat de activiteiten in dit boek je helpen om te focussen op vriendelijke gedachten. Al knutselend leer je je eigen gevoelens en die van anderen te begrijpen. Het begrijpen van andermans gevoelens wordt 'empathie' genoemd en helpt ons om aardig te zijn voor anderen.

Andere activiteiten bestaan uit het maken van cadeautjes voor vrienden, zoals vriendschapsarmbandjes of een doosje met complimenten. Veel plezier met het knutselen, spelen en delen - en denk eraan: wees vriendelijk!

### Dit doosje bevat:

- 32 vellen papier
- 3 strengen borduurgaren
- 2 sjablonen
- 2 kraskaarten & 1 kraspen
- geponste stukken vilt
- 1 stickerblad

### Versier

Gebruik de stickers uit deze doos, of je eigen glitter of verf om je creaties extra speciaal te maken!

### Dit heb je nodig:



Vraag hulp aan een volwassene bij het gebruik van een schaar of naald.

## Wat is mindfulness?

Bij mindfulness draait alles om het op een rustige manier aandacht hebben voor dat wat je doet. Wanneer je je focust op een activiteit die je heel leuk vindt, ontspan je je en voel je je niet langer ongerust of bezorgd. Als je ook aandacht hebt voor andere mensen, dan zul je merken dat je vriendelijker wordt voor iedereen.

## Denken aan vriendelijkheid

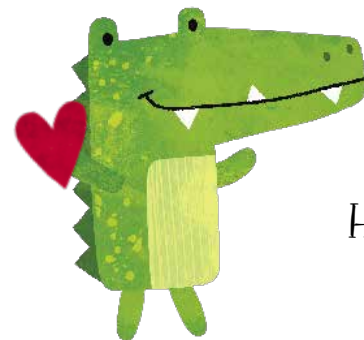
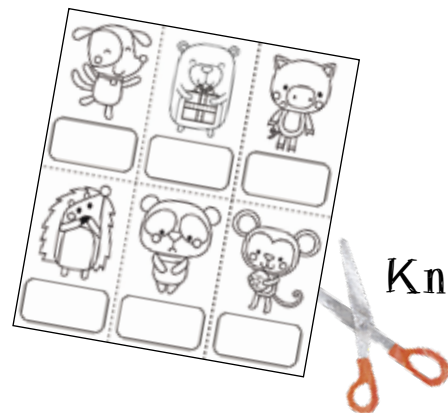
Het is eenvoudig om een vriendelijk en attent persoon te worden. Denk altijd aan wat je kunt doen voor iemand anders, misschien een vriend(in) of iemand die opgebeurd moet worden!

Aardig zijn draait niet altijd om het geven van een cadeau of traktatie. Het kan iets eenvoudigs zijn zoals gewoon opmerken wanneer iemand wat hulp nodig heeft en misschien een deur openhouden of hem of haar voor laten gaan of iets oprapen wat hij of zij heeft laten vallen. Zelfs eraan denken om 'dank je' te zeggen, of een grote glimlach laten zien, kan veel doen om anderen het gevoel te geven dat ze ertoe doen.

Denk aan de laatste keer dat je iets heel aardigs deed voor iemand anders en hoe dat je goed deed voelen vanbinnen. Probeer dat elke dag te doen!

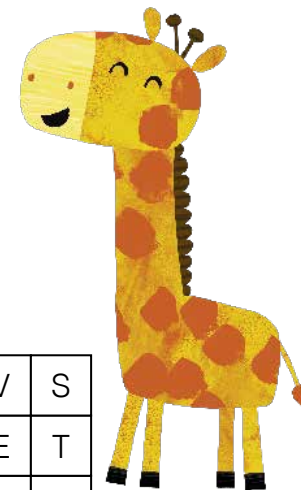
# Test je manieren

Neem de dieren en kleur ze in.  
Knip de tekeningen uit langs de lijnen.  
Schrijf de zinnen van hieronder op en vul ze aan.

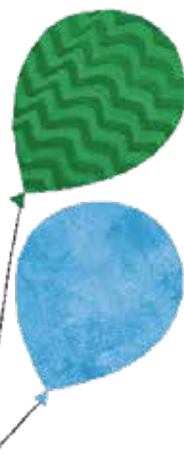


# Vriendelijkheidswoordzoeker

Hoeveel aardige emoties kun jij vinden in de woordzoeker hieronder? Er zijn er 20!



A	K	J	R	J	M	P	W	Z	A	J	A	F	M	U	T	V	J	V	S
T	A	M	D	H	U	H	B	A	X	L	Z	K	D	X	N	X	U	E	T
T	K	B	Y	O	J	M	N	F	W	G	E	D	U	L	D	I	G	R	X
E	N	D	A	N	K	B	A	A	R	Y	K	I	B	P	L	L	D	G	A
N	U	Q	M	D	B	E	H	U	L	P	Z	A	A	M	J	V	B	E	T
T	F	I	E	E	F	I	D	V	Z	O	R	G	Z	A	A	M	N	V	K
M	P	G	P	R	J	S	B	A	J	Y	G	C	G	I	I	G	G	I	A
U	L	Q	C	S	M	V	R	I	E	N	D	E	L	I	J	K	A	N	A
Q	I	K	Q	T	T	G	N	E	E	R	L	I	J	K	V	G	S	G	R
S	E	D	E	E	B	E	T	R	O	U	W	B	A	A	R	P	T	S	D
B	F	R	U	U	J	U	D	B	E	X	E	Q	A	X	S	H	V	G	I
X	D	H	D	N	L	R	A	U	T	H	E	N	T	I	E	K	R	E	G
I	E	J	G	E	N	E	R	E	U	S	L	O	Y	A	A	L	I	Z	N
Q	V	E	F	N	U	L	I	E	F	K	W	M	B	Y	S	S	J	I	J
N	O	V	V	D	L	H	J	Q	A	C	H	K	H	E	K	J	H	N	E
E	L	T	E	D	E	R	G	O	E	D	U	I	W	F	I	S	Q	D	L
T	D	E	H	A	R	T	E	L	I	J	K	U	P	P	A	P	O	H	G



Als je naar iets vraagt,  
dan zeg je...



Als je iets krijgt,  
dan zeg je...



Als je iemand verdrietig  
maakt, dan zeg je...



Als iemand bang is,  
dan bied je hem/haar...



Als iemand een slechte dag  
heeft, dan vraag je...



Iemand iets laten gebruiken  
dat van jou is, is...

- Sorry
- Alsjeblieft
- Hulp
- Delen
- Is alles goed met je?
- Dank je

Hoe voel je je wanneer je aardig bent voor anderen? Schrijf wat je voelt hieronder op.

.....  
.....

