





- ANKY DE FRANGH -

GEVOELS- DAGBOEK

Om met je kind te praten
over wat er zich in z'n hoofd afspeelt



Lannoo



INHOUD

Dit is geen gewoon dagboek	6
Gevoelens	8
Tips voor ouders	16
Dit gevoelsdagboek is van	18
Het gevoelsdagboek	21

Dit is geen gewoon dagboek

– Dit dagboek is een **speciaal dagboek**. Het kan je helpen om jezelf beter te leren kennen, je gevoelens beter te begrijpen en er beter over te leren praten. Het kan je ouders ook helpen om jou beter te begrijpen en je beter te helpen. Hu? Ja! Want dit dagboek is niet zoals de meeste dagboeken. Meestal laat je wat je in je dagboek schrijft aan niemand anders lezen. Toch? Maar dit dagboek is net gemaakt om samen met (een van) je ouders, of iemand anders die voor je zorgt en bij wie je een fijn gevoel hebt, in te vullen. Het is bedoeld om jullie te helpen om met elkaar te praten en elkaar beter te leren kennen. En iets waar veel mensen moeilijk over kunnen praten zijn gevoelens, terwijl het net ontzettend fijn kan zijn om over gevoelens te praten. Daarom dus dit gevoelsdagboek! (Het is natuurlijk niet verboden om het ook eens in je eentje in te vullen. Gebruik het vooral op een manier die jij fijn vindt.)

Gevoelens zijn ontzettend belangrijk. Ze geven ons informatie over wat we nodig hebben en over hoe het met ons gaat. Ze zorgen er ook voor dat anderen weten hoe het met ons gaat zodat ze goed voor ons kunnen zorgen en gevoelens zorgen er zelfs voor dat we veilig blijven. En toch vinden heel veel mensen het lastig om hun gevoelens te voelen



of ze te tonen. Dat komt omdat mensen soms niet goed weten hoe ze ermee om moeten gaan, of omdat ze denken dat gevoelens iets slecht zijn. Maar dat klopt dus helemaal niet! Gevoelens zijn net goed, belangrijk en nodig. Het is dus heel goed om ze te voelen en ze te laten zien in plaats van ze weg te proberen stoppen.

Gevoelens proberen wegstoppen is als een strandbal die je onder water probeert te houden.

Het vraagt heel veel energie om die bal onder water te houden. En hoe verder je hem naar beneden drukt, hoe harder hij weer omhoog zal proberen te komen. Op een gegeven moment kun je dit niet meer volhouden. De bal schiet plotseling omhoog en komt toch tevoorschijn. Zo is dat ook met je gevoelens. Gevoelens die we proberen weg te stoppen blijven vaak ook veel langer hangen dan gevoelens die ruimte krijgen. Ze blijven dan in je lichaam zitten en worden daar dan groter en groter. Soms kun je daardoor zelfs hoofdpijn of buikpijn krijgen! Maar zoals ik al zei: gevoelens helpen ons net heel erg, dus het is belangrijk om ernaar te luisteren en ze te voelen.



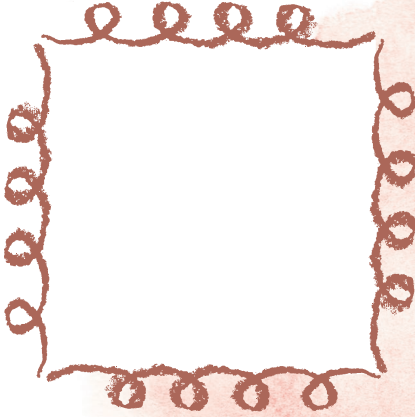
Het kan ook heel fijn zijn om een rusthoekje te maken.

Dat is een fijne plek waar je naartoe kunt gaan wanneer je lastige gevoelens voelt. Dat kan letterlijk een hoekje zijn in je huis, maar je kunt ook een stoel gebruiken, een tentje, of zelfs een grote kartonnen doos. Belangrijk is dat dit een plekje is waar je je goed voelt en waar je tot rust kunt komen. Zorg er dus voor dat je het op een leuke manier inricht. Zorg bijvoorbeeld dat er een zacht dekentje ligt, een knuffel, een boek of een puzzel... Iets om mee te friemelen, papier om te scheuren of iets met een fijne geur om aan te ruiken kan hier ook een plekje krijgen. Je kunt er ook mooie posters of prenten ophangen. Eventueel kun je een gevoelsposter ophangen of prenten met daarop tips om tot rust te komen.

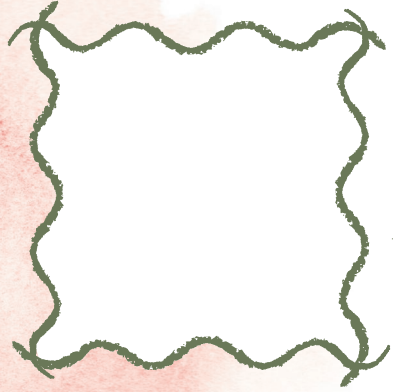




Dit maakt me blij



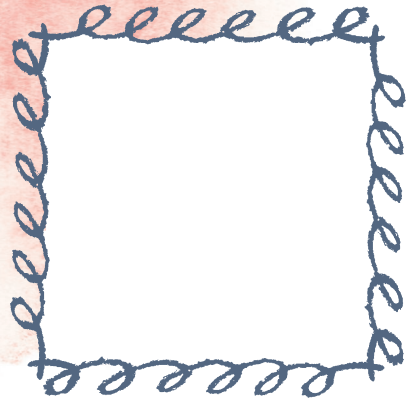
Dit maakt me bang



Dit maakt me boos



Dit maakt me droevig



Aan deze mensen kan ik alles vertellen:

.....

.....

GEVOELS- DAGBOEK



datum:

Ik geef vandaag...



Vandaag voelde ik me vooral...



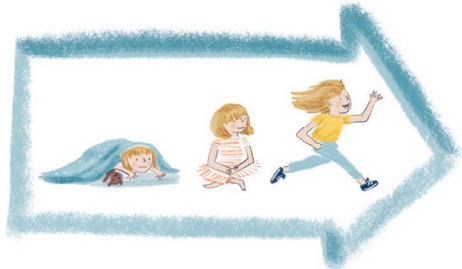
Het eten vandaag was...



Ik speelde vooral...



Hoeveel zin heb je in morgen?



WELKE IJSMAKEN
EET JIJ HET LIEFST?



datum:

Ik geef vandaag...



Vandaag voelde ik me vooral...



Het eten vandaag was...



Ik speelde vooral...

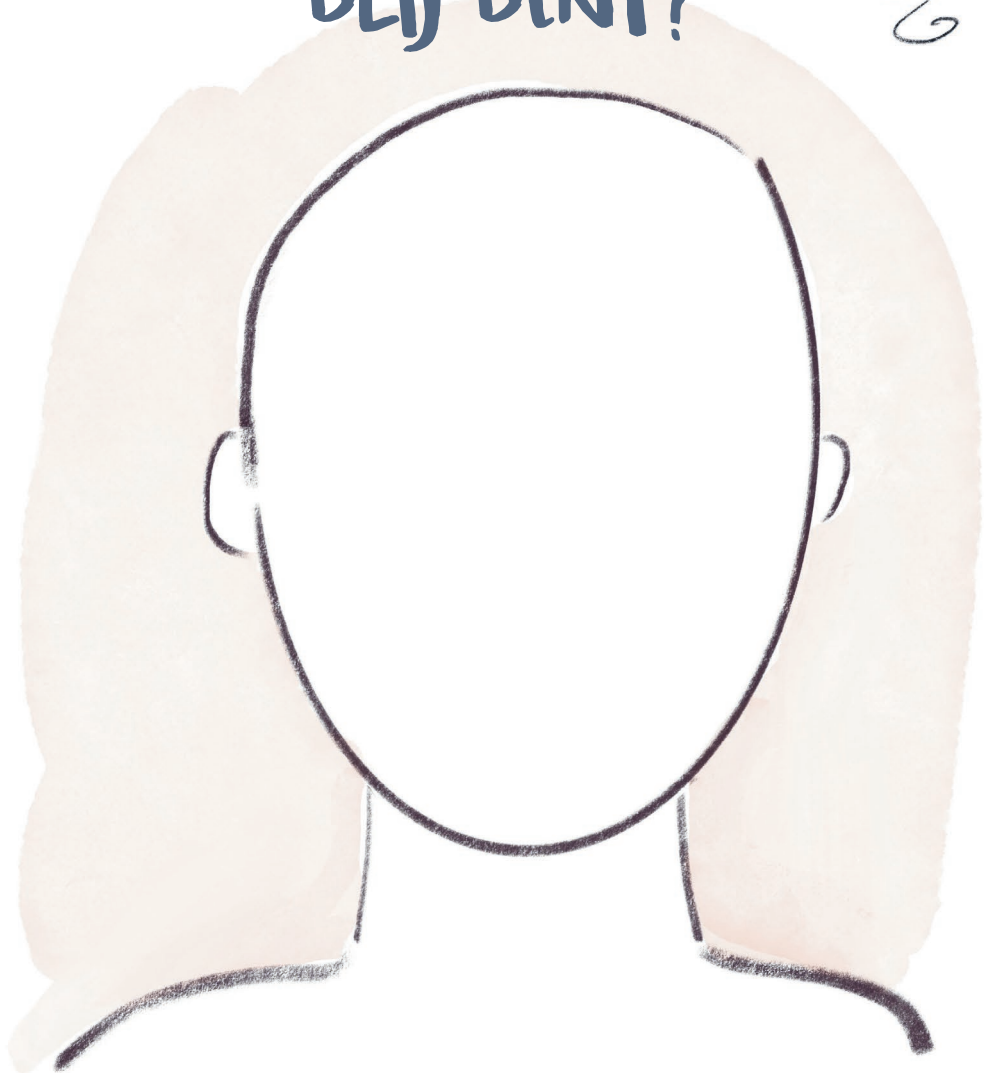


Hoeveel zin heb je in morgen?



Hoe ziet jouw gezicht eruit
wanneer je

BLIJ BENT?



www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

ILLUSTRATIES: Natasha Sena Illustration

VORMGEVING: Katrien Van De Steene

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact nemen met onze redactie:

redactielifestyle@lannoo.com

© Uitgeverij Lannoo nv en Anky De Frangh, Tielt, 2023

D/2023/45/280 - nur 854

ISBN 978 94 014 9585 1

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.