

Je kunt je 's ochtends **blij** voelen,
omdat je buiten kunt spelen.



En je kunt je 's middags **verdrietig** voelen,
omdat je niet meer buiten kunt spelen.



Soms voel je je een lange tijd hetzelfde en soms
heb je een gevoel maar kort.

Onze gevoelens veranderen steeds.

Soms zijn gevoelens zo GROOT, dat je niet goed weet hoe je ermee om kunt gaan!

Je voelt je dan ...

verdrietig



of **ongerust**



of **boos**



of **bang.**

Als je deze gevoelens hebt, is het belangrijk om te praten met grote mensen die je vertrouwt en bij wie jij je veilig voelt.

Zij zullen jou helpen om deze GROTE gevoelens te begrijpen.



Aan wie zou jij jouw GROTE gevoelens kunnen vertellen?

We gaan nu over **jouw** gevoelens praten.

Ik ga je een paar vragen stellen waar je rustig over na mag denken.

Als je tussendoor ergens over wilt praten, mag je altijd even stoppen met lezen.

Ben je er klaar voor?

Dan gaan we beginnen!

