

JE GOED VOELEN



Het is niet makkelijk om de hele dag thuis te zijn. Wat kun je doen om je goed te blijven voelen?

○ PRAAT OVER HOE JE JE VOELT

Misschien voel je je het ene moment angstig of gespannen. Het andere moment juist boos of verveeld. En een uur later weer blij. Dat je zoveel verschillende gevoelens hebt, is heel normaal. Dat hebben veel mensen nu. Belangrijk is om je gevoelens niet weg te stoppen. Deel je gevoelens met je familie of met een vriend of vriendin. Dan voel je je daarna beter.

○ DOE LEUKE DINGEN

Wat zijn jouw favoriete dingen om te doen? Probeer elke dag een paar van deze dingen te doen. Bijvoorbeeld:

- Muziek luisteren
- Een work-out doen
- Even nergens aan denken
- Grappige dingen bekijken
- Contact met je vrienden
- Gamen met je broertje
- In de zon zitten op je balkon



○ TROTS ZIJN OP JEZELF

Bedenk aan het einde van de dag voordat je gaat slapen waar je trots op bent. Wat is goed gegaan vandaag? Wat is je gelukt, ook al was het moeilijk? Is het gelukt geen ruzie te maken met je broer of zus? Of heb je iemand geholpen met iets vandaag? Verzin het maar, het kan van alles zijn. Je mag er trots op zijn!