

Hoi,

Wat leuk dat je dit dagverslag hebt gedownload!

Eerst zal ik iets over mezelf vertellen en waarom dit dagverslag.

Als kind was ik nooit zo uitgesproken 'Hier ben ik'. Ik was een verantwoordelijk meisje dat prima meeging met alles. In de buurt had ik voldoende kinderen om mee te spelen. Via de achterdeur "Hoi tante Tinie, is Susan thuis?" liepen we bij elkaar de deur plat. Op school had ik minder vriendjes. Ik viel er naar mijn gevoel altijd tussenin en hoorde nergens bij. Was bang iets verkeerd te doen en er buiten te vallen. Ik paste me dus altijd aan aan wat de ander wilde doen.

Door de jaren heen ben ik gaan leren op mezelf te vertrouwen en mijn eigen pad te gaan volgen. Ik ben niet van het gebaande pad en geloof daar ook niet in.

Je eigen pad durven volgen, met meer lef op weg, dat is wat ik kinderen toewens. Een goede portie zelfvertrouwen is hierbij van belang.

Hoe kan je je kind hier nu bij helpen? Daarvoor is dit dagverslag met een glimlach. Samen kunnen jullie bouwen naar meer zelfvertrouwen en aan jullie onderlinge relatie.

Ik weet nog goed dat wanneer ik uit school kwam mijn moeder aan me vroeg "Hoe was het?" en ik steevast antwoordde "goed". Uiteindelijk kwam mijn verhaal wel later op de dag. Dit verslag is ook hierbij een hulpmiddel om samen de dag door te nemen.

Hoe het werkt:

Print alle pagina's uit. Het dagverslag zelf is 1 pagina. Deze kun je iedere dag gebruiken. (Of alleen in het weekend of vakantie.) Print deze zo vaak uit als je wilt.

Samen met je zoon of dochter ga je de vragen invullen. Het kan na schooltijd, na het avondeten of bij het naar bed gaan. Maak er een gezellig ritueel van.

Er zijn ook 7 verschillende pagina's met een oefening, helpende gedachtes en de ruimte om een eigen tekening van de dag te maken. Voor iedere dag 1 pagina.

Het helpt je kind om de dag te verwerken en positief te gaan denken over zichzelf. De oefeningen zijn gericht op het vergroten van het zelfvertrouwen en ontspanning.

Je kunt dit verslag ook gebruiken als voorbereiding op een spannende situatie. Bijvoorbeeld: op maandag in de klas vertellen wat je in het weekend hebt gedaan. Samen hebben jullie de zaterdag en zondag ingevuld in het verslag dus je weet wat er verteld kan worden. Zoek er een helpende gedachte bij en eventueel een oefening. Zo wordt deze situatie minder spannend.

Veel plezier.

Groetjes Marieke



Dagverslag met een glimlach

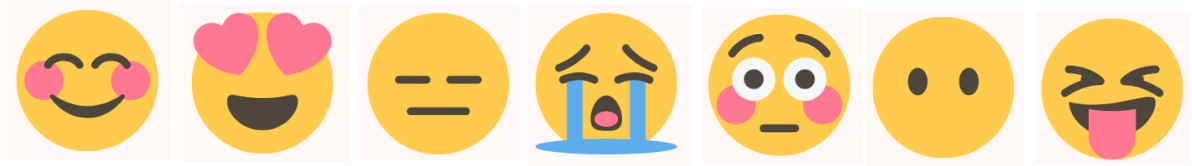
op weg naar meer
zelfvertrouwen & ontspanning



Vandaag is het: _____

Datum: _____

MIJN EMOJI VAN VANDAAG:



Hier ben ik vandaag naar toe geweest (met):



Dit vond ik grappig/zielig/stom/leuk/mooi/gek:



Dit ging goed:

Dit heb ik geleerd:

Hier ben ik trots op:

MIJN COMPLIMENT VAN PAPA/MAMA:



ook al is het
moeilijk; ik
blijf het
proberen

Ademen:

Een goede ademhaling geeft je rust en kracht!

Adem je door je borst of door je buik? Voel maar eens. Leg je hand op je borst en adem daar naar toe. Je ademhaling gaat snel en is niet zo diep. Laat iemand je nu een klein duwtje geven. Kon je blijven staan, of viel je om? Leg nu je handen op je buik en adem daar naar toe.

Laat weer iemand je een duwtje geven. Je merkt nu dat je veel steviger staat. Denk bij spannende situaties dus goed aan je ademhaling.

Rust in je buik zorgt voor rust in je hoofd.

Mijn tekening van vandaag:



ik zet gewoon
door



Stevig staan:

Om sterk te kunnen staan zet jij je voeten stevig en breed uit elkaar op de grond (gronden), adem je uit en hou jij je adem in je buik vast (centreren) en richt jij je aandacht op een vast punt (focussen). Blijf zo staan en zorg voor een goede ademhaling (zie oefening 'ademhaling').

Als je sterk staat dan ben je niet alleen sterker, maar je voelt je ook sterker met meer zelfvertrouwen. De mensen om je heen kunnen dat zien en houden daarom meer rekening met je.



fijn gevoel oproepen:

Weet je nog wanneer je heel blij was en vrolijk? Waar was je toen? Met wie was je? Wat dacht je? Wat voelde je?

Probeer dit moment voor je te zien en dit weer te voelen.

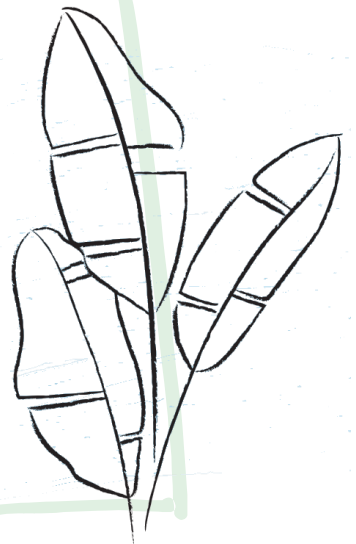
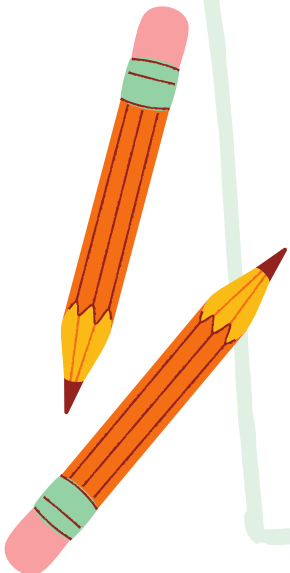
Geef dat gevoel een kleur.

Kun je een situatie bedenken waarbij het handig is om een fijn gevoel op te roepen? Je hoeft dan alleen maar aan die kleur te denken.

ik mag om
hulp vragen



Mijn tekening van vandaag:



Sterk denken:

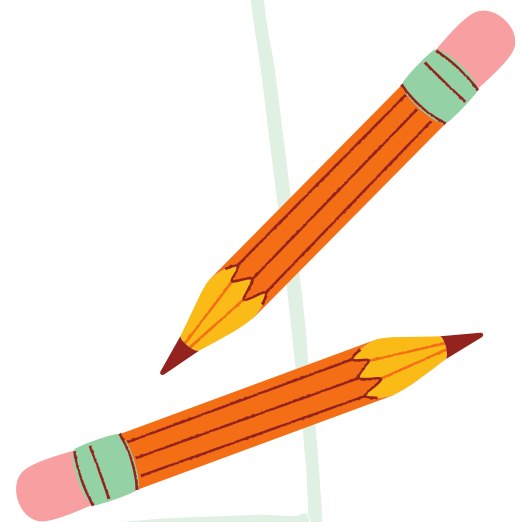
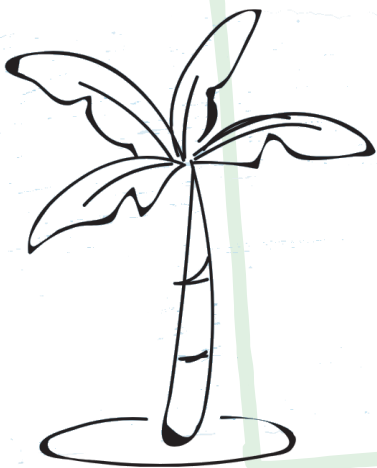
Wanneer je iets moet doen dat je moeilijk vindt, kun je proberen jezelf sterk te denken.

Is er iets waar je tegenop ziet?
Doe je ogen dicht en stel je voor dat het gelukt is.
Hoe zou je je dan voelen? Is dit het proberen waard?

een nieuwe
dag is een
nieuw begin



Mijn tekening van vandaag:





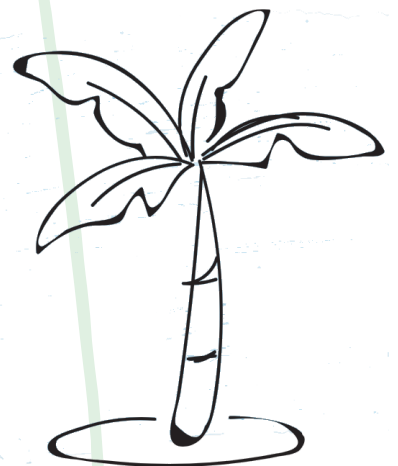
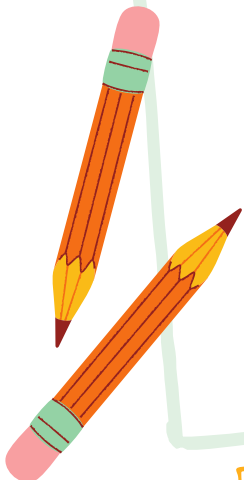
ik heb het
goed genoeg
voorbereid

Milkshakelach:

Wanneer je lacht stuurt je lichaam een signaaltje naar je hersenen waardoor je je automatisch vrolijker gaat voelen. Samen lachen is natuurlijk veel leuker. Dan voel je je verbonden met elkaar. Een portie goed lachen werkt enorm ontspannend.

Stel je voor dat je in beide handen een beker hebt. Je giet de lachshake van de ene naar de andere beker en zegt 'Haaaa'. Je giet terug naar de eerste beker en zegt weer 'Haaaa'. Bij de derde keer beweegt je hand met de beker naar de mond en je zegt: "Hahahahaha". Bedenk samen wat je in de milkshake gaat doen.

Mijn tekening van vandaag:





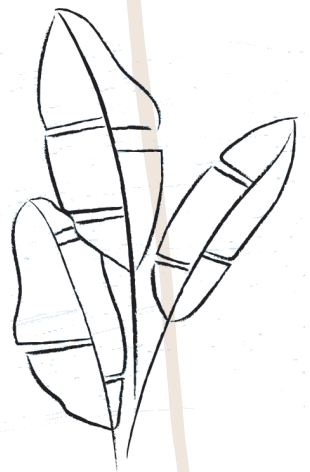
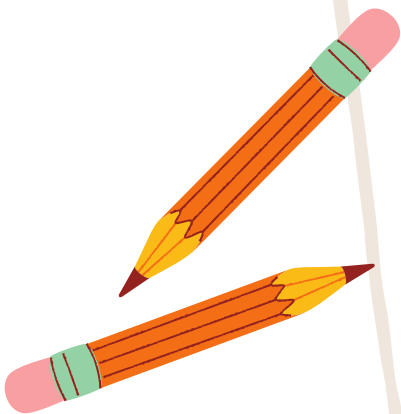
iedereen doet
wel eens
iets fout

Vlieg op je neus:

Oooo pas op. Laat je niet afleiden.
Jij staat stevig en iemand anders
doet een vervelende vlieg na
met een lang voorwerp (noodle,
afwasborstel).

Blijf zo stil staan als een leeuw op
jacht.

Mijn tekening van vandaag:



ik doe mijn
best

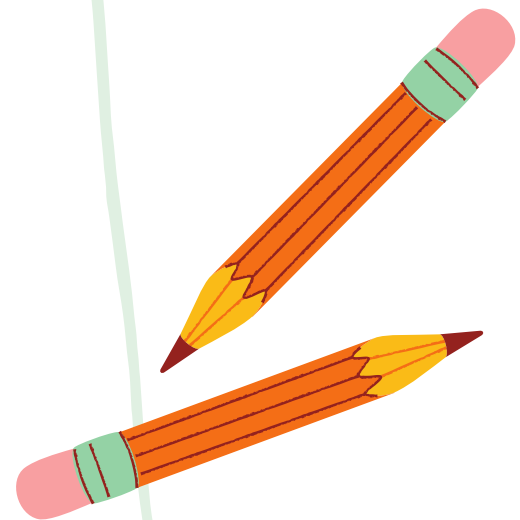
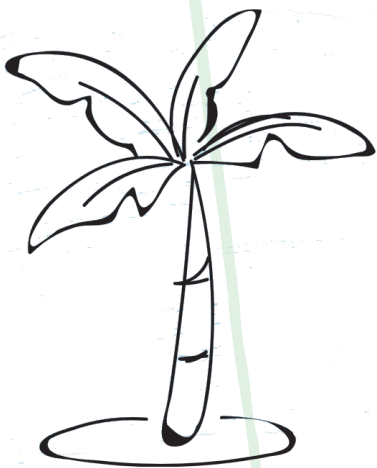


Weerbericht:

Dit is een rug massage die goed is voor ontspanning en verbinding.

1. Vroeg in de morgen schijnt de zon (strijk met je hand volle cirkels over de rug)
2. Dan komen er stapelwolken (leg je handen om en om op de rug)
3. Daarna gaat het regenen (trommelen met je vingertoppen op de rug)
4. De regen gaat over in hagel (steeds harder met je vingertoppen)
5. Het wordt glad (hand over hand, steeds glijdend een stukje opschuiven)
6. Er komt onweer (geef plotseling een klapje op de rug)
7. En bliksem (maak zigzagbewegingen op de rug)
8. Het gaat ook nog hard waaien (strijk over de rug en blaas erbij)
9. Hierna gaat de zon weer schijnen (met de volle hand cirkels over de rug maken)
10. Aan het einde van de dag gaat de zon weer onder (strijk langzaam met beide handen van boven naar beneden)

Mijn tekening van vandaag:



Vonden jullie de oefeningen en helpende gedachten fijn om mee te werken?

Dit zijn mijn bronnen:

Het weerbericht: [Hier](#) is een link waar je meerdere van deze oefeningen kunt vinden.

Helpende gedachtes: Adinda de Vreede, Helpende gedachtes

Platform mindset: Mindset gesprekskaarten, Tamara Luijer

Milkshake lach: Op deze website kun je alles lezen over lachen zonder reden en vind je deze oefening onder het kopje media bij 'Voor de lachcoaches – de 40 foundation exercises' <https://www.lachwinkel.nl/>

Wil je kort van gedachten wisselen over jouw zoon of dochter, maak dan gerust een afspraak voor een gratis telefonische kennismaking via marieke@dekinder-coach.nl. Ik richt mij op het vergroten van het zelfvertrouwen van kinderen.

Groetjes Marieke



DE KINDERCOACHBUS 