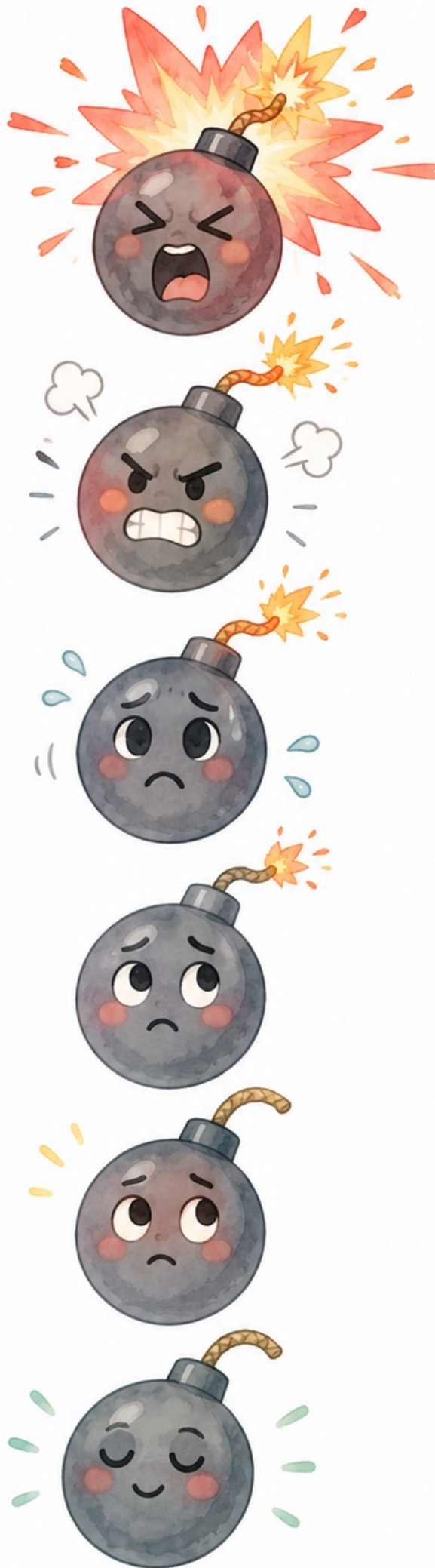




De bommen



Waarvoor kun je dit gebruiken?

Met de bommen kun je op een speelse manier praten over opgebouwde spanning. De lont laat zien hoe dicht iemand bij ontploffen zit. Zo kun je samen eerder signalen herkennen.



Zo gebruik je de bommen

- Kies de bom die het beste past bij hoe jij je nu voelt.
- Kijk samen hoe lang de lont nog is.
- Bespreek wat helpt om de lont langer te maken of de spanning te laten zakken.



Waar let je op?

- Merk je druk in je lijf, boosheid, verdriet of onrust?
- Word je sneller geïrriteerd of heb je moeite met luisteren?
- Wanneer voelt het alsof het te veel wordt?



Extra tips

- Bedenk samen wat jouw lont korter maakt en wat juist helpt.
- Gebruik de bommen ook om een stopplan te maken.
- Lamineer de pagina als je met whiteboardstift wilt werken.



Vragen om samen over na te denken

- Welke bom past nu bij jou?
- Wat maakt jouw lont korter?
- Wat helpt om weer rustiger te worden?



Stap voor stap leren voelen ♥