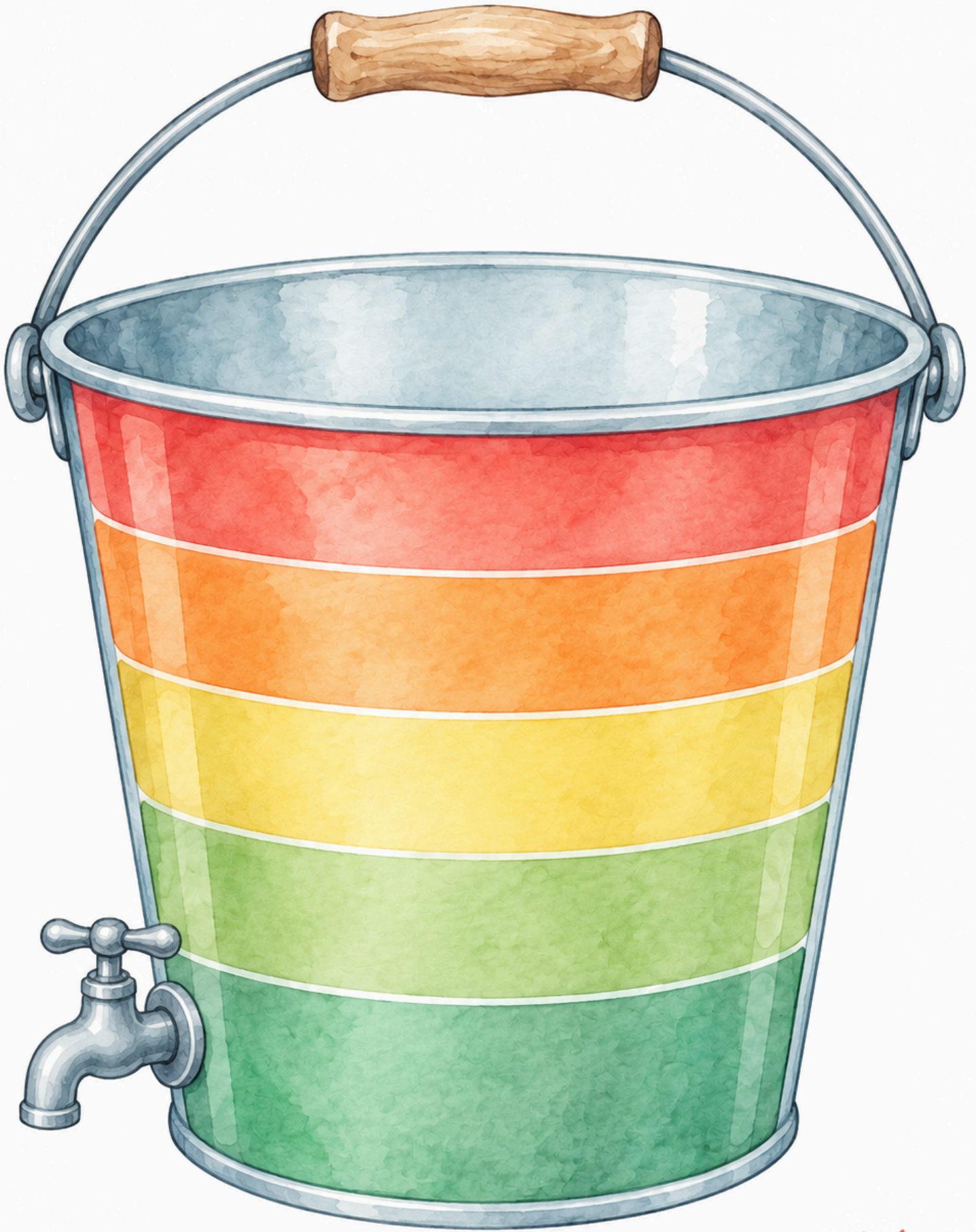
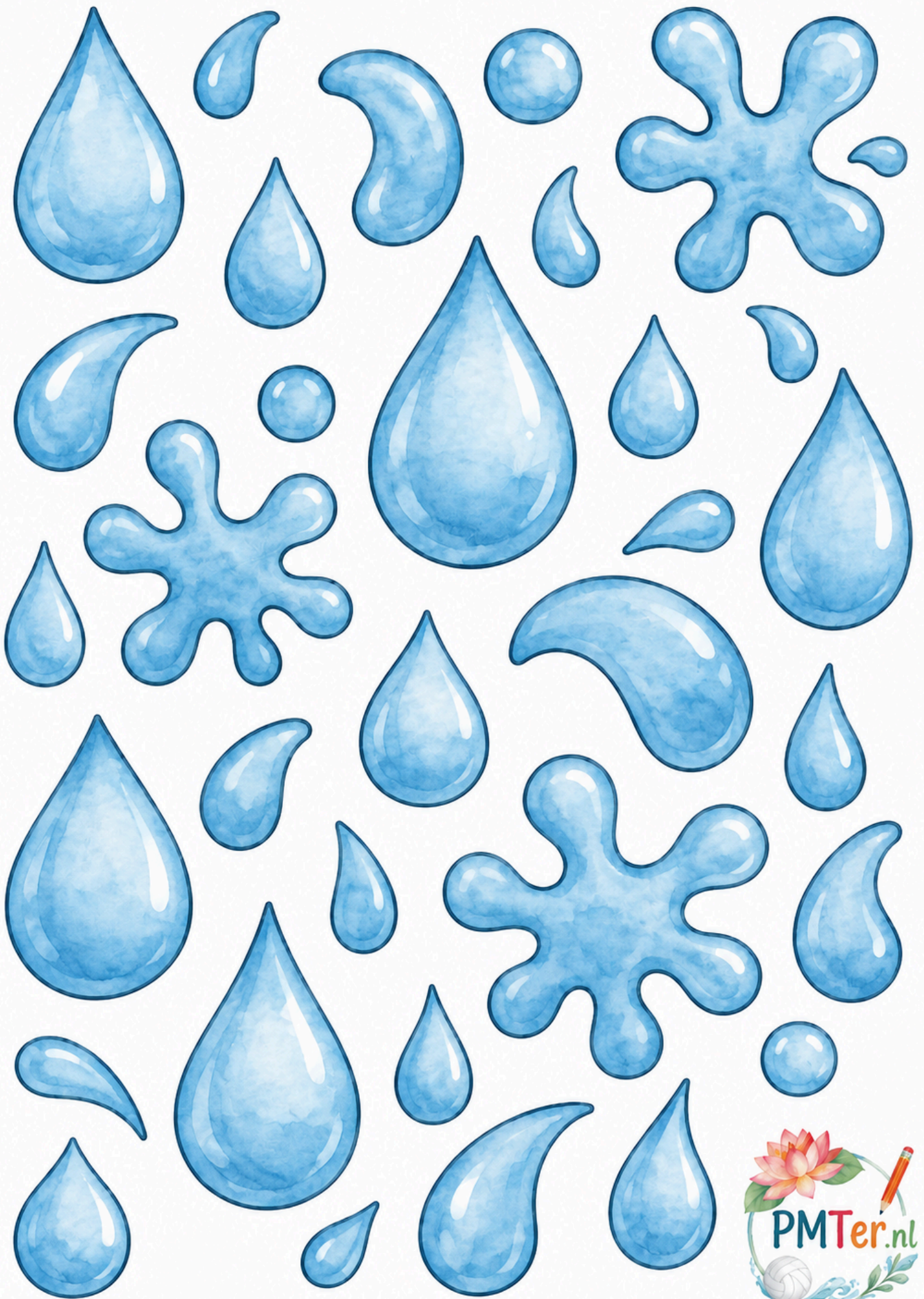








Het emmertje



Waarvoor kun je dit gebruiken?

Iedereen heeft een eigen emmertje. Gedurende de dag loopt dit emmertje steeds voller. Sommige dingen zorgen ervoor dat het emmertje een beetje voller wordt. Andere dingen kunnen voelen als een grote golf, waardoor het emmertje ineens veel voller raakt. We willen voorkomen dat het emmertje overstroomt. Als dat gebeurt, kun je bijvoorbeeld heel boos, verdrietig of in paniek raken. Nadenken is dan vaak ook moeilijker.



Het kraantje

Daarom gebruiken we ook het kraantje. Met het kraantje kun je het emmertje weer wat meer leeg laten lopen. Voor de één werkt dat goed door diep adem te halen. Voor iemand anders helpt het om even wild te bewegen, even alleen te zijn of juist iets rustigs te doen. Dit kan per persoon verschillen.



Zo gebruik je de druppels

- Knip de waterdruppels uit en leg ze op de emmer om te laten zien hoe vol de emmer is.
- Gebruik grote druppels voor grote gebeurtenissen en kleine druppels voor kleine gebeurtenissen.
- Iedere druppel kan ergens anders voor staan. Welke druppel kies jij voor een bepaalde gebeurtenis?
- Tot welke kleur vult die gebeurtenis jouw emmer?



Extra tips

- Als je de druppels lamineert, kun je er met whiteboardstift op schrijven waar ze voor staan.
- Je kunt ook magnetische tape op de achterkant van de druppels plakken, zodat je ze op een whiteboard op de emmer kunt laten hangen.



Vragen om samen over na te denken

- Wat zorgt er bij jou voor dat je emmer voller wordt?
- Hoe laat jij jouw emmer weer meer leeglopen?



Kleine druppels, grote stappen ♥

