



De pannetjes



Waarvoor kun je dit gebruiken?

Met de pannetjes kun je praten over spanning of boosheid die langzaam opbouwt. Je bent zelf een pannetje met water. Hoe hoger het vuur van buiten is, hoe harder je van binnen gaat koken. Van rustig water naar een pannetje dat bijna overkookt. Zo wordt zichtbaar hoe vol iemand zit.



Zo gebruik je de pannetjes

- Kies het pannetje dat het beste laat zien hoe het nu vanbinnen voelt.
- Kijk samen naar bellen, stoom en overkoken.
- Bespreek wat helpt om het pannetje weer af te laten koelen.



Waar let je op?

- Voel je hitte in je lijf of spanning in je spieren?
- Ga je harder praten, sneller bewegen of sneller reageren?
- Wanneer merk je dat het bijna te veel wordt?



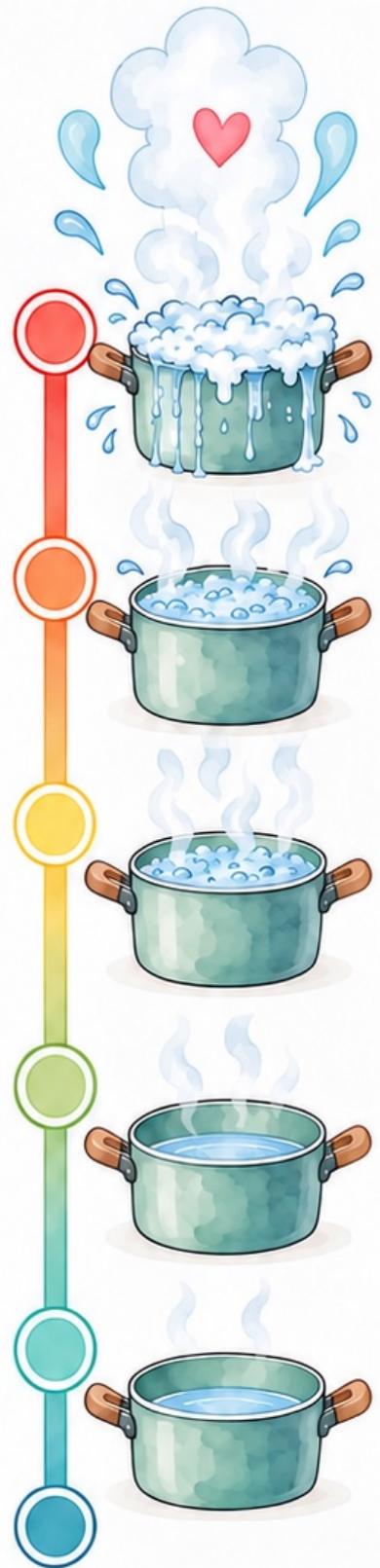
Extra tips

- Bedenk samen wat het vuur lager kan zetten, zoals ademen, bewegen of even rust nemen.
- Gebruik de pannetjes ook om achteraf terug te kijken.
- Lamineer de pagina als je met whiteboardstift wilt werken.



Vragen om samen over na te denken

- Welk pannetje past nu bij jou?
- Waardoor gaat jouw pannetje harder koken?
- Wat helpt om weer af te koelen?



Stap voor stap leren voelen ♥

