





De vulkaan



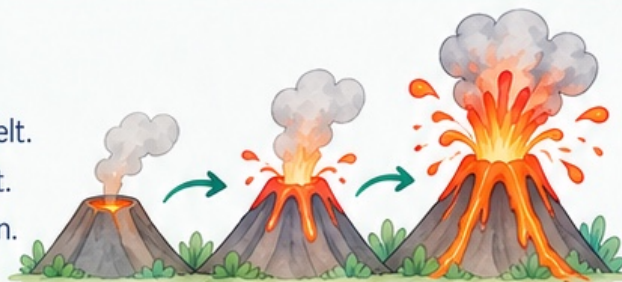
Waarvoor kun je dit gebruiken?

Met de vulkaan kun je praten over boosheid, spanning of emoties die zich opbouwen. Soms rommelt het eerst een beetje en soms komt alles er ineens uit. De vulkaan helpt om die opbouw zichtbaar te maken.



Zo gebruik je de vulkaan

- Kies de vulkaan die het beste past bij hoe jij je nu voelt.
- Kijk samen of het nog rustig is, rommelt of al uitbarst.
- Bespreek wat helpt om de lava weer te laten afkoelen.



Waar let je op?

- Voel je warmte, druk of spanning in je lichaam?
- Word je sneller boos, druk of ongeduldig?
- Welke signalen merk je voordat je uitbarst?



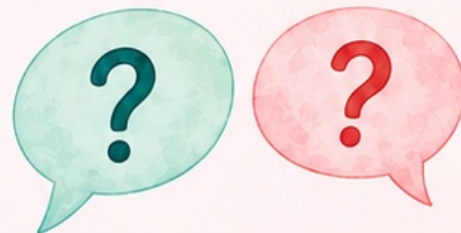
Extra tips

- Maak samen een plan voor wat helpt als de vulkaan warmer wordt.
- Gebruik kleuren of woorden bij de verschillende vulkanen.
- Lamineer de pagina als je met whiteboardstift wilt werken.



Vragen om samen over na te denken

- Welke vulkaan past nu bij jou?
- Waaraan merk je dat jouw vulkaan warmer wordt?
- Wat helpt jou om af te koelen?



Stap voor stap leren voelen ♥

