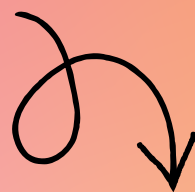


**SUPER
CHILL**



KOPPIE KICKSTART

Super Chill terug naar school



KOPPIE KICKSTART

In een week weer chill terug naar school

Voor grote mensen

Nieuwe juf of meester, nieuwe klasgenootjes, nieuwe regels: de eerste schoolweek zit boordevol indrukken. En niet elk kind vertelt daar zomaar over. De één ratelt honderduit aan de eettafel, de ander haalt de schouders op bij “hoe was het?” en zegt “gewoon”.

Met deze Koppie Kickstart maak je 7 schooldagen achter elkaar een klein momentje om er samen bij stil te staan. Geen verplicht vragenrondje, maar een klein avontuurtje in het koppie van een kind.

Hoe werkt het?

- Elke dag even inchecken en één korte opdracht.
- Trek er zo'n 10 minuutjes voor uit, bijvoorbeeld aan de keukentafel of net voor het slapen.
- Er zijn geen goede of foute antwoorden.
- Kan (of wil) je kind er nog niet goed over praten? Laat het dan lekker tekenen.

Veel plezier, samen met jouw superchiller!



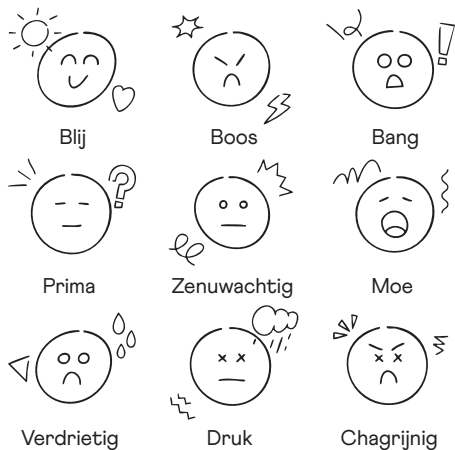
DAG 1

Vandaag was een ☆☆☆☆☆ dag.

Datum



Hoe voelde jij je?
meerdere antwoorden mag



Iets moois dat ik vandaag heb gezien...

Welke gevoelens had jij vandaag?
Stop ze allemaal in de smoothie en
geef ze verschillende kleuren.
Een beetje blij, boos en misschien
ook wel verdrietig.

Kun je een leuke naam voor
je smoothie bedenken?
Smoothie framBOOS.
Of aardBLIJEN-smoothie?



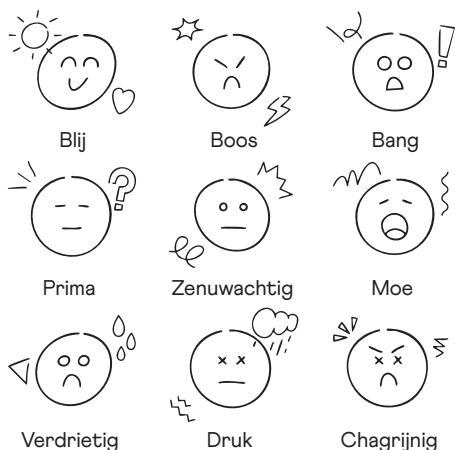
DAG 2

Vandaag was een ☆☆☆☆☆ dag.

Datum



Hoe voelde jij je?
meerdere antwoorden mag



Iets wat ik vandaag goed heb aangepakt...

Denk aan iemand die je
vandaag zag. Wat deed
die persoon, zonder iets te
zeggen, waardoor jij kon zien
hoe diegene zich voelde?
Teken of schrijf wat je zag!

Bijvoorbeeld: De juf had een
vuurrood hoofd. Ik denk dat zij
heel boos was, omdat we niet
naar haar luisterden.



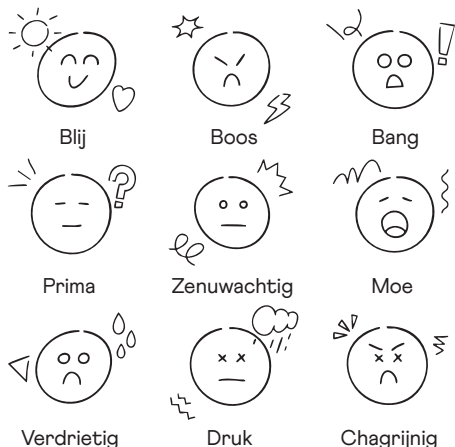
DAG 3

Vandaag was een ☆☆☆☆☆ dag.

Datum



Hoe voelde jij je?
meerdere antwoorden mag



Dit ging er vandaag erg goed...

Denk terug aan een moment dat je je een beetje gehaast of gespannen voelde. Bijvoorbeeld: "Ik moet huiswerk maken, maar ook naar voetbaltraining..."

Maak een grappige tekening waarbij je allebei de dingen tegelijk doet!



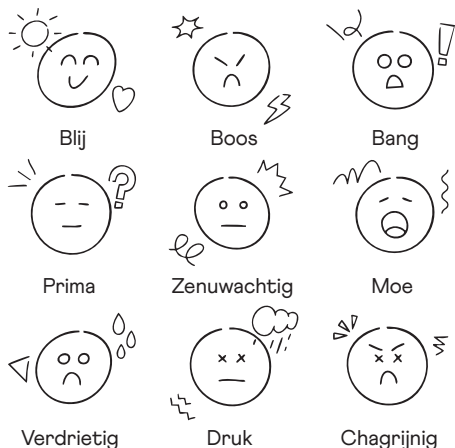
DAG 4

Vandaag was een ☆☆☆☆☆ dag.

Datum



Hoe voelde jij je?
meerdere antwoorden mag

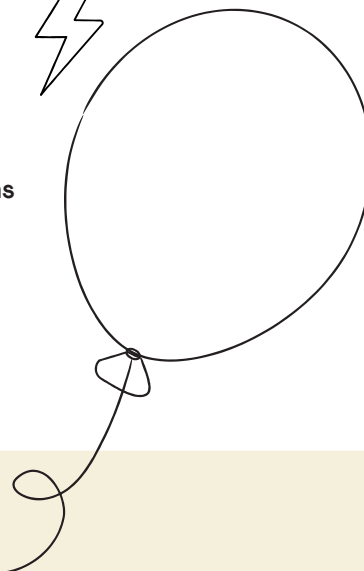


Iemand die mijn dag vandaag leuker maakte...

Soms komt een gevoel langs en vind je het helemaal oké. Maar soms komt er een gevoel dat je liever wegduwt of negeert. Iedereen doet dat weleens!

Schrijf in de ballon de gevoelens die jij moeilijk en stom vindt.

Beeld je in dat je de gevoelens bedankt voor wat ze jou wilden vertellen en stuur ze met de ballon mee de lucht in. Dat lucht(ballon) op!



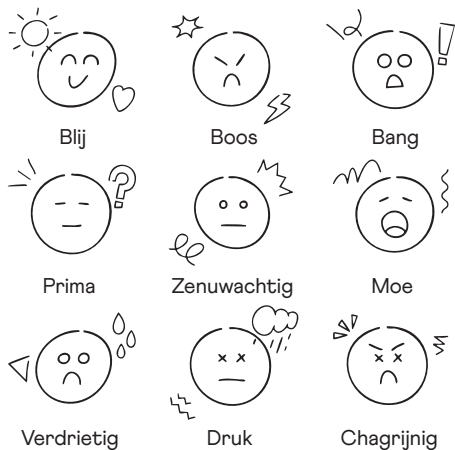
DAG 5

Vandaag was een ☆☆☆☆☆ dag.

Datum



Hoe voelde jij je?
meerdere antwoorden mag



Ik ben trots op mezelf omdat...

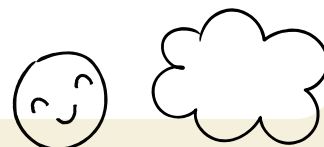
Welke dingen waren vandaag fijn, leuk en gingen goed?
Schrijf 3 dingen op waar jij blij van werd:

1.

2.

3.

(Bijvoorbeeld: "We aten pizza!"
of "We deden 's avonds nog
een spelletje.")



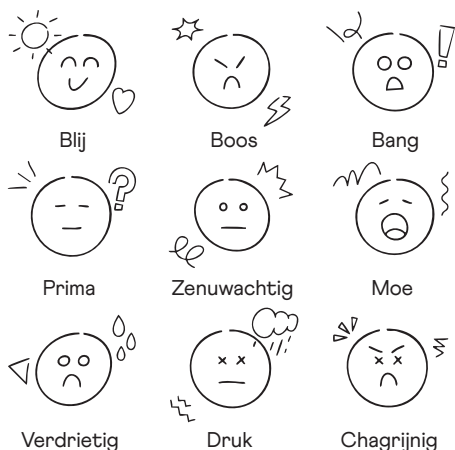
DAG 6

Vandaag was een ☆☆☆☆☆ dag.

Datum



Hoe voelde jij je?
meerdere antwoorden mag



Een lichtpuntje vandaag was...

Denk eens terug aan
afgelopen dagen. Was er een
moment dat jij je een beetje
moe voelde? Wat deed
jij toen?

Teken of schrijf erover!

(Bijvoorbeeld: "Na school
was ik een beetje moe dus
toen ging ik op de bank een
boekje lezen.")



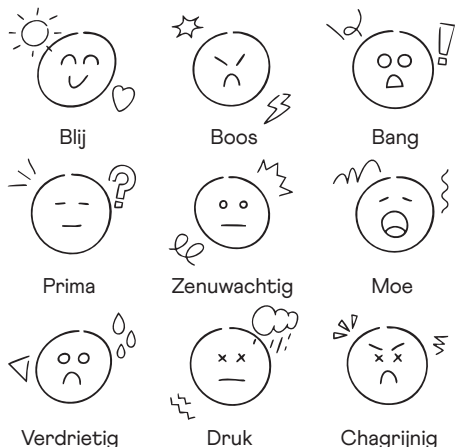
DAG 7

Vandaag was een ☆☆☆☆☆ dag.

Datum



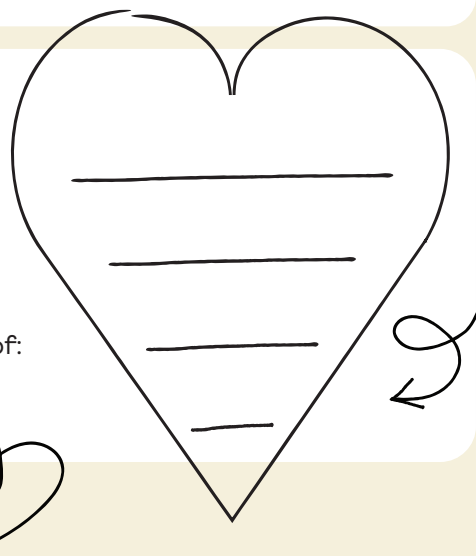
Hoe voelde jij je?
meerdere antwoorden mag



Vandaag heb ik geleerd dat...

Denk aan vandaag en
schrijf iets aardigs
aan jezelf:

(Bijvoorbeeld: "Ik heb goed
meegedaan met de gymles." of:
"Ik zag er cool uit met mijn
nieuwe sneakers aan.")



Voor grote mensen

Dit mini doe-dagboek **Koppie Kickstart** ging over 7 dagen. Het volledige Super Chill doe-dagboek **Op Avontuur in je Koppie** gaat 100 dagen met je kind mee, vol opdrachtjes, weetjes en oefeningen die kinderen vanaf 6 jaar helpen om hun gevoelens te leren kennen en steviger in hun sneakers te staan.

Heeft dit mini doe-dagboekje jou en je kind een fijn gesprek opgeleverd? Bestel hieronder het doe-dagboek Op Avontuur in je Koppie.

