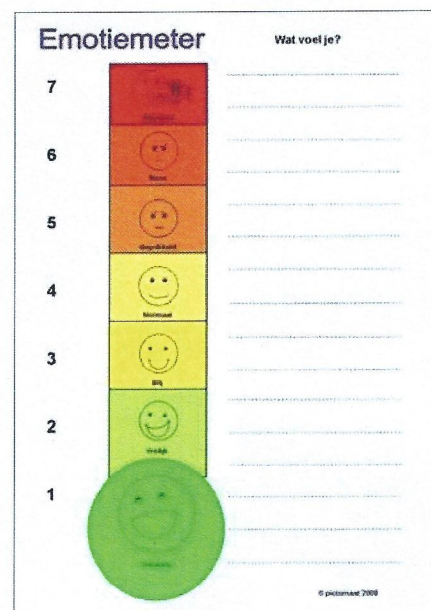
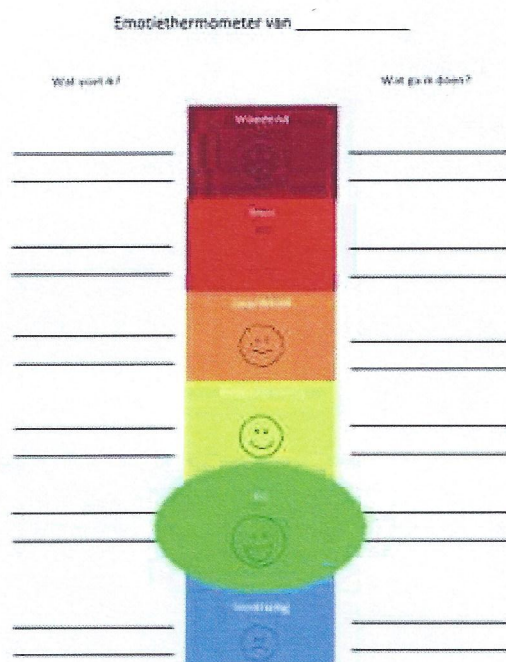


Thermometer



- Teken een thermometer en kleur jouw vakjes in
- Schrijf bij elke kleur welk gevoel je erbij krijgt
- Bij **rood** word je bijv. woedend of heel erg druk in je hoofd, je hebt het gevoel dat je gaat ontploffen, of je raakt in paniek.
- Bij **oranje** ga je van geïrriteerd naar boos, of van onrustig en gespannen naar paniekerig en angstig toe.
- Bij **groen** voel je je lekker; ontspannen, rustig, goed en blij.
- Bij blauw voel je je steeds meer naar binnen keren en. Je wilt met rust gelaten worden.

Paarden vinden het fijn als je in je **groene** stuk zit. **Oranje** kan nog, maar **rood** echt niet! Als je in het **rode** stuk komt, worden paarden bang voor je. Boos worden hoort erbij en zo lang het veilig blijft voor jou en je omgeving is er niets aan de hand. Boos worden bij paarden, is meestal niet veilig.

TIPS:

Meestal heb je wel even de hulp van je ouder(s) nodig om te leren omgaan met je gevoelsthermometer. En je kunt ook andere kleuren gebruiken, de kleuren die bij jou passen.

Om weer rustig te worden, kun je gaan lezen of je juist afreageren op een boksbal. Zo kun je je boosheid loslaten.