

A decorative border surrounds the central text, featuring stylized sunflowers with brown centers and yellow petals, green leaves with white veins, and small pink and red flowers. The background is white with scattered small dots.

# Energie-gevers

Stilstaan bij kleine geluksmomenten

# Wat je zaait zul je oogsten



## Waar sta je bij stil?

We zijn geneigd bezig te zijn met dingen waar we beter in moeten worden of wat we anders zouden willen. Dat is bij kinderen niet anders. Hierin kun je ook de keuze maken om stil te staan bij wat er goed gaat en een goed gevoel geeft.



## Wat geeft een goed gevoel?

Je staat dan stil bij de dingen die wel gelukt zijn op een dag of waar je blij van geworden bent. De ervaring leert dat je hier steeds beter in wordt. Houd het klein en maak hierin stapjes. Het helpt om de vraag te stellen: Waar werd ik vandaag blij van?



## Groei

Dit geeft energie. De groei die je dan doormaakt, zit op een ander vlak dan wat we doorgaans soms gewend zijn. Je leert jezelf beter kennen, je krijgt inzicht in wat je energie geeft en kunt dan makkelijker keuzes maken die bij jou passen.

# Hoe kan ik dit doen?

01.

## Schrijf het op in een dagboek

Denk hierbij ook aan een bujo (handletteren) en/of tekenen

02.

## Maak een app- groep aan

App met een vriend(in) de fijne momenten van die dag

03.

## Dobbelspel

Speel dit aan de keukentafel tijdens het eten bijvoorbeeld  
(uitleg volgende pagina)

04.

## Kletsplot

Maak je eigen kletsplot of vraag-maar-raak- spel.  
(uitleg volgende pagina)

## Dobbelspel

Tijdens het avondeten wordt er vaak met elkaar gesproken over de schooldag. Om dan stil te staan bij de fijne momenten van de dag (wat niet wil zeggen dat er niet gesproken mag worden over minder fijne momenten) kun je een dobbelspel doen. Om de beurt gooi je met de dobbelsteen. Gooi je drie? Dan mag je drie dingen vertellen die jou die dag energie hebben gegeven. Zorg ervoor dat het niet alleen opsommen wordt, maar vraag door. Waarom werd je daar zo blij van? Dat draagt bij aan de interactie en betrokkenheid naar elkaar.

## Kletsplot

Maak met elkaar een eigen kletsplot. Je kunt deze ook kopen, alleen zijn de vragen dan niet door jullie zelf bepaald. Maak verschillende kaartjes met vragen als: Wat maakte je vandaag blij?, Wat voor grappigs is er gebeurd?, Heb jij iemand anders blij gemaakt? Wie is er lief voor je geweest? e.d. Zet de Kletsplot op tafel, zet een kop thee en ga daarover met elkaar in gesprek. Voor je het weet deel je de leukste momenten met elkaar. Weer een om toe te voegen aan je lijstje van energiegevers!



# Veel plezier!

## Karlijn

[www.coachkarlijn.nl](http://www.coachkarlijn.nl)

