

DIT DAGBOEK IS VAN:

.....

.....

.....



Heeft je kleuter het weleens moeilijk om 's avonds tot rust te komen? Kan hij of zij niet zo goed verwoorden wat er die dag gebeurd is? Of ben je gewoon nieuwsgierig naar wat je kind vandaag heeft gedaan?

Dit leuke emotiedagboek is speciaal gemaakt voor kinderen die nog niet kunnen schrijven. Anders dan in een gewoon dagboek vind je op elke pagina duidelijke symbolen die je kind helpen om zijn of haar dag te beschrijven. Bovenaan is er steeds ruimte voor de datum en het weer. Daarnaast kan je kind kiezen tussen een duim omhoog of een duim naar beneden. Was het vandaag leuk of niet leuk?



Onder 'Zo voelde ik me vandaag' zie je enkele emoties die voor je kind heel herkenbaar zullen zijn.

Ga samen na wat elke emotie betekent en laat je kind dan zelf aangeven hoe hij of zij zich voelde. Dat moet niet beperkt blijven tot één emotie: je zoon of dochter was misschien even boos, maar daarna weer blij. Als je graag meer wilt weten, kun je een paar vervolgvragen stellen: Waarom was je bang? Wat heb je gedaan toen je verdrietig was?

Datum: / /

Vandaag was:

  
☐ ☒ ☐

 
☒ ☐

Zo voelde ik me vandaag:

  
☒ ik was blij ☐ ik was verdrietig ☐ ik was bang

  
☐ ik was boos ☐ ik was moe ☐ ik voelde me niet lekker



Bij 'Dit heb ik vandaag gedaan' kan je kind kiezen uit een heleboel activiteiten. Ook hier kun je meerdere dingen aangeven. Laat je kind bij elke activiteit kort vertellen wat hij of zij toen deed en hoe hij of zij zich voelde: Met wie heb je buiten gespeeld? Vond je het een leuke uitstap en waarom wel of niet?

Dit heb ik vandaag gedaan:



☒ binnen gespeeld



☒ buiten gespeeld



☒ geknutseld



☒ muziek gemaakt



☐ een boek gelezen



☐ gesport



☐ een uitstapje gemaakt



☐ op de tablet gespeeld of tv gekeken



☐ feestgevierd

Aanvullende informatie:

Helemaal onderaan is plaats gereserveerd voor jou als ouder of begeleider. Hier kun je wat aanvullende informatie opschrijven. Was het een schooldag? Waarom was je kind boos? Op die manier kun je makkelijk onthouden wat er die dag precies gebeurd is en wordt het dagboek een herinnering voor later.



Datum: / /

Vandaag was:

☐☐☐☐☐

Zo voelde ik me vandaag:



☐ ik was blij



☐ ik was verdrietig



☐ ik was bang



☐ ik was boos



☐ ik was moe



☐ ik voelde me niet lekker

Dit heb ik vandaag gedaan:



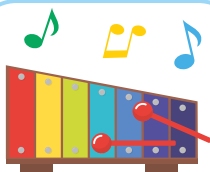
binnen
gespeeld



buiten
gespeeld



geknutseld



muziek
gemaakt



een boek
gelezen



gesport



een uitstapje
gemaakt



op de tablet gespeeld
of tv gekeken



feestgevierd

Aanvullende informatie:

Datum: / /

Vandaag was:

☐☐☐☐☐

Zo voelde ik me vandaag:

☐

ik was blij

☐

ik was verdrietig

☐

ik was bang

☐

ik was boos

☐

ik was moe

☐

ik voelde me
niet lekker

Dit heb ik vandaag gedaan:



binnen
gespeeld



buiten
gespeeld



geknutseld



muziek
gemaakt



een boek
gelezen



gesport



een uitstapje
gemaakt



op de tablet gespeeld
of tv gekeken



feestgevierd

Aanvullende informatie:

Datum: / /

Vandaag was:

☐☐☐☐☐

Zo voelde ik me vandaag:

☐

ik was blij

☐

ik was verdrietig

☐

ik was bang

☐

ik was boos

☐

ik was moe

☐

ik voelde me
niet lekker

Dit heb ik vandaag gedaan:



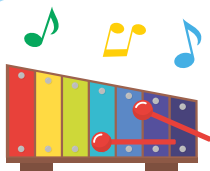
binnen
gespeeld



buiten
gespeeld



geknutseld



muziek
gemaakt



een boek
gelezen



gesport



een uitstapje
gemaakt



op de tablet gespeeld
of tv gekeken



feestgevierd

Aanvullende informatie:
