



ALLES KOMT GOED

Mijn doeboek
over gevoelens

STANDAARD UITGEVERIJ



www.standaarduitgeverij.be
info@standaarduitgeverij.be

Deze uitgave: © 2022 Standaard Uitgeverij,
F. Rooseveltplaats 12, B-2060 Antwerpen, België

Originele uitgave: © 2020 *It'll Be Ok My Feelings Activity Book*, Upside Down Books,
een imprint van Welbeck Balance, deel van de Welbeck Publishing Group, Groot-Brittannië

Een Upside Down Book

Voor het eerst gepubliceerd in 2020 door Welbeck Balance,
een imprint van Welbeck Trigger Ltd, deel van de Welbeck Publishing Group,
20 Mortimer Street, Londen W1T 3JW, Groot-Brittannië

Copyright: © Upside Down Books, 2020

Copyright Illustraties © Josephine Dellow, 2020

Upside Down Books en Josephine Dellow hebben hun rechten
bevestigd onder de Copyright, Designs and Patents Act, 1988,
om zich te identificeren als de auteur en de illustrator van het werk.

Ontwerp: © Rachael Fischer, 2020

Nederlandse vertaling: Annemiek Seeuws

Alle rechten voorbehouden

ISBN 978 90 022 7614 9

D/2022/0034/245 - NUR 228

GEDRUKT IN CHINA





Kinderen zijn dol op nieuwe dingen leren.
Ze nemen informatie op als kleine sponsjes en zijn van nature nieuwsgierig naar de wereld om hen heen.
Ze houden ook van spelletjes, knutselen en puzzels.
Dit boek brengt al die elementen samen, zodat kinderen aan de hand van leuke, interactieve opdrachten van alles leren over gevoelens. De opdrachten en het taalgebruik zijn aangepast aan hun leeftijd, zodat ze alles goed begrijpen en zich erin herkennen.
Door kinderen al op jonge leeftijd vertrouwd te maken met (praten over) emoties, breng je hen vaardigheden bij die hun dagelijks leven zullen verrijken. Bovendien verhoogt het hun kansen op een goede mentale gezondheid in hun verdere leven.

Lauren Callaghan
Adviserend klinisch psycholoog
Medeoprichter en klinisch directeur
van Trigger Publishing



Teken je zelfportret

Dit doeboek staat vol leuke opdrachten over **gevoelens**, want het is goed om je bewust te zijn van je gevoelens - die dingen in je binnenste die je blij, verdrietig, verward of bezorgd kunnen maken. Maar stel jezelf eerst even voor.



Teken hier een portret van jezelf dat laat zien hoe je je momenteel voelt.

Je gezichtsuitdrukking en je houding zijn manieren om te laten zien hoe je je vanbinnen voelt.

WAT HOORT BIJ ELKAAR?

Er is iets heel belangrijks wat je moet weten over gevoelens.

Hoewel blij en positieve gevoelens natuurlijk goed zijn, hoef je je geen zorgen te maken als je je ook eens verdrietig, boos of verward voelt, want ook dat is oké. Iedereen heeft ups en downs, hoogte- en dieptepunten, en dat is helemaal normaal.

Hieronder zie je een paar gezichtsuitdrukkingen, lichaamshoudingen en gevoelens. Misschien herken je ze wel? Verbind de woorden, uitdrukkingen en houdingen die bij elkaar horen.

Er staat er al eentje ingevuld.



Alle oplossingen staan aan het einde van dit boek!

DOOR HET DOOLHOF

Je gevoelens kunnen veranderen door wat er gebeurt in de loop van de dag.
Zie je het doolhof hieronder? Probeer je een weg naar de uitgang te banen
en laat je niet van de wijs brengen door de dagelijkse obstakels waar je op botst.

