

Welkom, moedige ridder!



Ik ben Thomas, de Blauwe Ridder. Ook ik weet hoe het voelt om alleen, bang of verdrietig te zijn. In dit dagboek is ruimte voor jouw gevoelens, jouw dromen en jouw verhaal.

Je mag schrijven, tekenen en vragen overslaan. Neem rustig de tijd. Je hoeft niet alles in één keer te doen.

Je hoeft jouw gevoelens niet alleen te dragen.

Jouw dagboek, jouw tempo

Dit boek hoort bij jou. Je hoeft geen mooie zinnen te maken. Woorden, tekeningen en krabbels zijn allemaal goed.

- Kies een pagina die vandaag bij je past.
- Je mag stoppen, een pauze nemen of een vraag overslaan.
- Er zijn geen goede of foute antwoorden op vragen over jouw gevoel.
- Jij kiest met wie je jouw bladzijden deelt.

Als iets je bang maakt of pijn doet, kun je het vertellen aan een volwassene bij wie je je veilig voelt. Luistert die niet? Probeer dan iemand anders, bijvoorbeeld een leerkracht.

De korte Thomas-verhaaltjes zijn speciaal voor dit dagboek geschreven, geïnspireerd op De Blauwe Ridder-serie.

Dit ben ik

Mijn naam is:

Zo oud ben ik:

Hier word ik blij van:

Dit vind ik leuk om te doen:

Vandaag voel ik mij:

Thomas zegt

Je mag jezelf zijn. Ook als jouw dag anders voelt dan die van iemand anders.

Mijn eigen riddernaam

Mijn riddernaam is:

Ik kies deze naam omdat:

Teken jouw wapenschild. Wat past bij jou?

