

-Loop een rondje

-Doe een opdracht die nu wel lukt

-Spring of strek je uit

-haal 10 x diep adem

-Denk aan iets leuks

-Doe je ogen 30 tellen dicht

**Goed, oké, kalm, klaar om te leren**

**Wat kan je doen**

**Wat kan je doen**

**Wat kan je doen**

**Wat kan je doen**

**Blauw**

**Geel**

**Rood**

**Groen**

**Gevoel**

**Gevoel**

**Gevoel**

**Gevoel**

**Boos, woedend, woest, geïrriteerd, geen controle**

 **Verdrietig, ziek, sip, moe, pijn, somber**

**Gespannen, opgewonden, beetje gek, nerveus, wiebelig**

-Tel van je lievelingsgetal naar 0

- Loop naar de wc

- Haal 10 x diep adem

- Neem een slokje water

-Geef jezelf een complimentje

-Denk: ‘ik kan het!’

