

KrabbelBabbels



KRABBELBABBELS IS EEN UNIEK EN INTERACTIEF WERKBOEK,
SPECIAAL ONTWIKKELD VOOR KINDEREN VAN
6 TOT EN MET 10 JAAR,
OM OP EEN SPEELSE MANIER HUN EMOTIES EN GEVOELENS
TE ONTDEKKEN EN TE BEGRIJPEN.



KrabbelBabbels



Krabbelbabbels: Praat, Kleur en Voel!
Krabbelbabbels is een uniek en interactief werkboek, speciaal ontwikkeld voor kinderen van 6 tot en met 10 jaar, om op een speelse manier hun emoties en gevoelens te ontdekken en te begrijpen.

Dit is geen gewoon leesboek, maar een verzameling losse, uitdagende werkbladen die kinderen uitnodigen om actief aan de slag te gaan. Ze mogen:

Kleuren en krassen om hun stemmingen uit te drukken.

Aanvullen en invullen om hun gedachten onder woorden te brengen.

Kortom: Zichzelf uiten, zonder dat het 'moet'.

Het belangrijkste doel is om het gesprek op gang te brengen. Krabbelbabbels moedigt kinderen aan om openlijk over hun gevoelens te praten met ouders, grootouders, leerkrachten of vrienden. Zo wordt het omgaan met emoties een leuke, gedeelde en natuurlijke ervaring.

Perfect voor thuis, in het onderwijs of als
therapeutisch hulpmiddel!



KrabbelBabbels



Krabbelbabbels is ontwikkeld en uitgevoerd door Marit van Dijk. Met haar jarenlange ervaring als Life Coach weet zij als geen ander hoe belangrijk het is om al op jonge leeftijd een gezonde basis te leggen voor emotionele intelligentie. Haar missie is om kinderen een stem te geven, ook als ze daar de woorden nog niet voor hebben gevonden.

Het mooiste aan Krabbelbabbels? Ieder kind stelt zijn of haar eigen boek samen. Omdat het kind zelf de werkbladen kiest en invult, ontstaat er een uniek document.

Dit is niet alleen een werkboek voor nu, maar ook een waardevol bewaardocument voor later. Door het over een paar jaar nog eens terug te lezen, kan jouw kind precies zien hoe het is gegroeid en ontdekt het welke stappen er zijn gezet!



KrabbelBabbels



Nu kun je direct aan de slag!

Voor andere producten voor jong en oud, kijk
op:

www.tekstenmuziekopmaat.nl

Of scan:



Mijn naam is



.....

VANDAAG VOEL IK ME VERDRIETIG

Teken een verdrietig gezicht



Welke woorden horen volgens jou bij verdriet?

1:

5:

2:

6:

3:

7:

4:

8:

Je kan op een heleboel manieren laten weten dat je verdrietig bent...
Je kunt bijvoorbeeld weglopen, gaan schreeuwen, misschien wil je
wel huilen.

Wat doe jij als je verdrietig bent?

Als ik verdrietig ben dan ...

.....

.....

.....

.....



Wie begrijpt jou goed, als je verdrietig bent?

.....

.....

.....

.....

VANDAAG VOEL IK ME BLIJ

Teken een blij gezicht



Welke woorden horen volgens jou bij blijdschap?

1:

5:

2:

6:

3:

7:

4:

8:

Je kan op een heleboel manieren laten weten dat je blij bent...

Als ik blij ben dan ...

.....

.....

.....

.....



Hoe voelt het als je blij bent?

.....

.....

.....

.....

VANDAAG VOEL IK ME BOOS

Teken een boos gezicht



Welke woorden horen volgens jou bij boosheid?

1:

5:

2:

6:

3:

7:

4:

8:

Je kan op een heleboel manieren laten weten dat je boos bent... Je kunt bijvoorbeeld weglopen, gaan schreeuwen, misschien wil je wel huilen.

Wat doe jij als je boos bent?

Als ik boos ben dan ...

.....

.....

.....

.....



Helpt het als je boos wordt, of kun je beter gewoon zeggen wat je dwarszit?

.....

.....

.....

.....

VANDAAG VOEL IK ME BANG

Teken een bang gezicht



Welke woorden horen volgens jou bij angst?

1:

5:

2:

6:

3:

7:

4:

8:

Je kan op een heleboel manieren laten weten dat je bang bent... Je kunt bijvoorbeeld verstoppertje spelen, heel hard wegrennen, of een grote mond geven.

Wat doe jij als je bang bent?

Als ik bang ben dan ...

.....

.....

.....

.....



Hoe voelt het als je bang bent. En waar in je lijf voel je dat?

.....

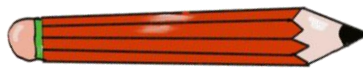
.....

.....

.....

VANDAAG VOEL IK ME TROTS

Teken een trots gezicht



Welke woorden horen volgens jou bij trots?

1:

5:

2:

6:

3:

7:

4:

8:

Je kan op een heleboel manieren laten weten dat je trots bent... Je kunt bijvoorbeeld hardop zeggen wat je hebt gedaan, of steeds iets laten zien wat je hebt gemaakt.

Als ik trots ben dan ...

.....

.....

.....

.....



Waar ben je het meest trots op?

.....

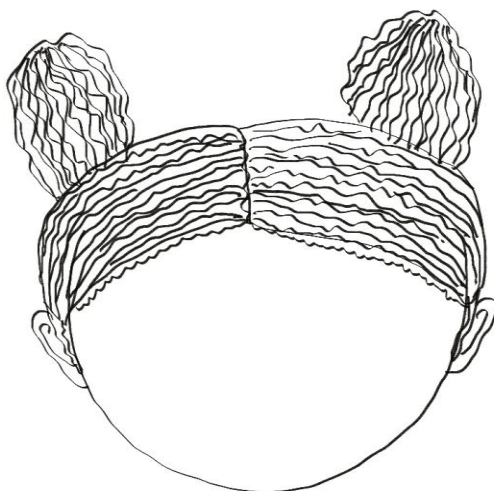
.....

.....

.....

VANDAAG VOEL IK ME VERDRIETIG

Teken een verdrietig gezicht



Welke woorden horen volgens jou bij verdriet?

1:

5:

2:

6:

3:

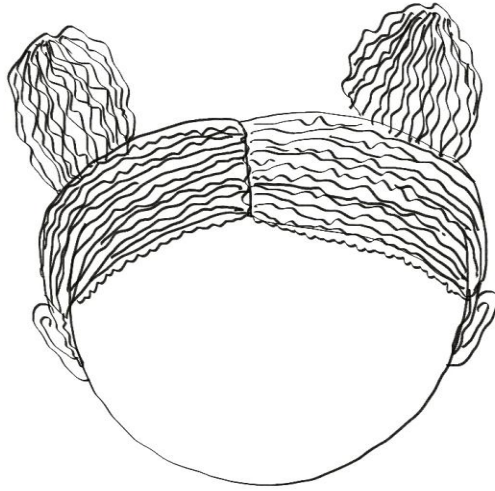
7:

4:

8:

VANDAAG VOEL IK ME BLIJ

Teken een blij gezicht



Welke woorden horen volgens jou bij blijdschap?

1:

5:

2:

6:

3:

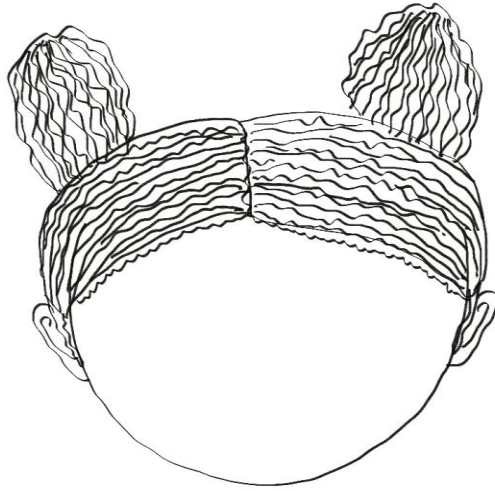
7:

4:

8:

Vandaag voel ik mij boos

Teken een boos gezicht



Welke woorden horen volgens jou bij boosheid?

1:

5:

2:

6:

3:

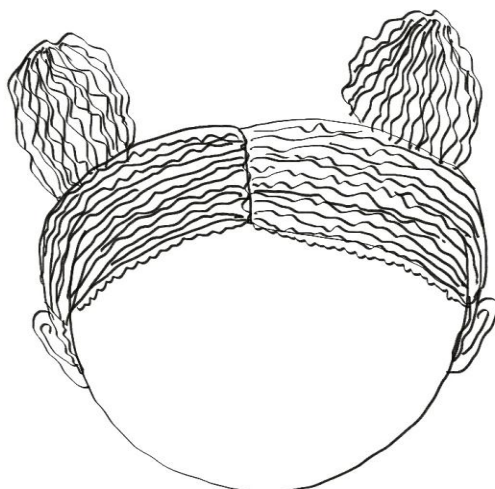
7:

4:

8:

VANDAAG VOEL IK ME BANG

Teken een bang gezicht



Welke woorden horen volgens jou bij angst?

1:

5:

2:

6:

3:

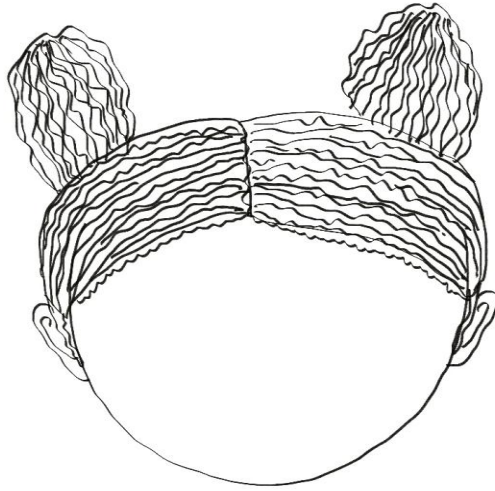
7:

4:

8:

VANDAAG VOEL IK ME TROTS

Teken een trots gezicht



Welke woorden horen volgens jou bij trots?

1:

5:

2:

6:

3:

7:

4:

8:

COMPLIMENTEN-REGEN

Iedereen vindt het fijn om een compliment te krijgen. Het klinkt misschien een beetje gek, maar je kunt ook een compliment aan jezelf uitdelen. Dat mag je nu doen!



Vandaag geef ik mezelf een compliment omdat:

1:

2:

3:

4:

5:

6:

7:



BABBELEN

Vind jij het ook vervelend dat grote mensen te vaak op hun telefoon zitten?

Of dat ze druk zijn met andere dingen?

Zou je liever een goed gesprek met ze willen voeren?

Bijvoorbeeld over dingen die je niet begrijpt of die je interessant vindt? Als jij nou alvast mooie vragen opschrijft, dan willen anderen vast met jou Babbelen.



1:

2:

3:

4:

5:

6:

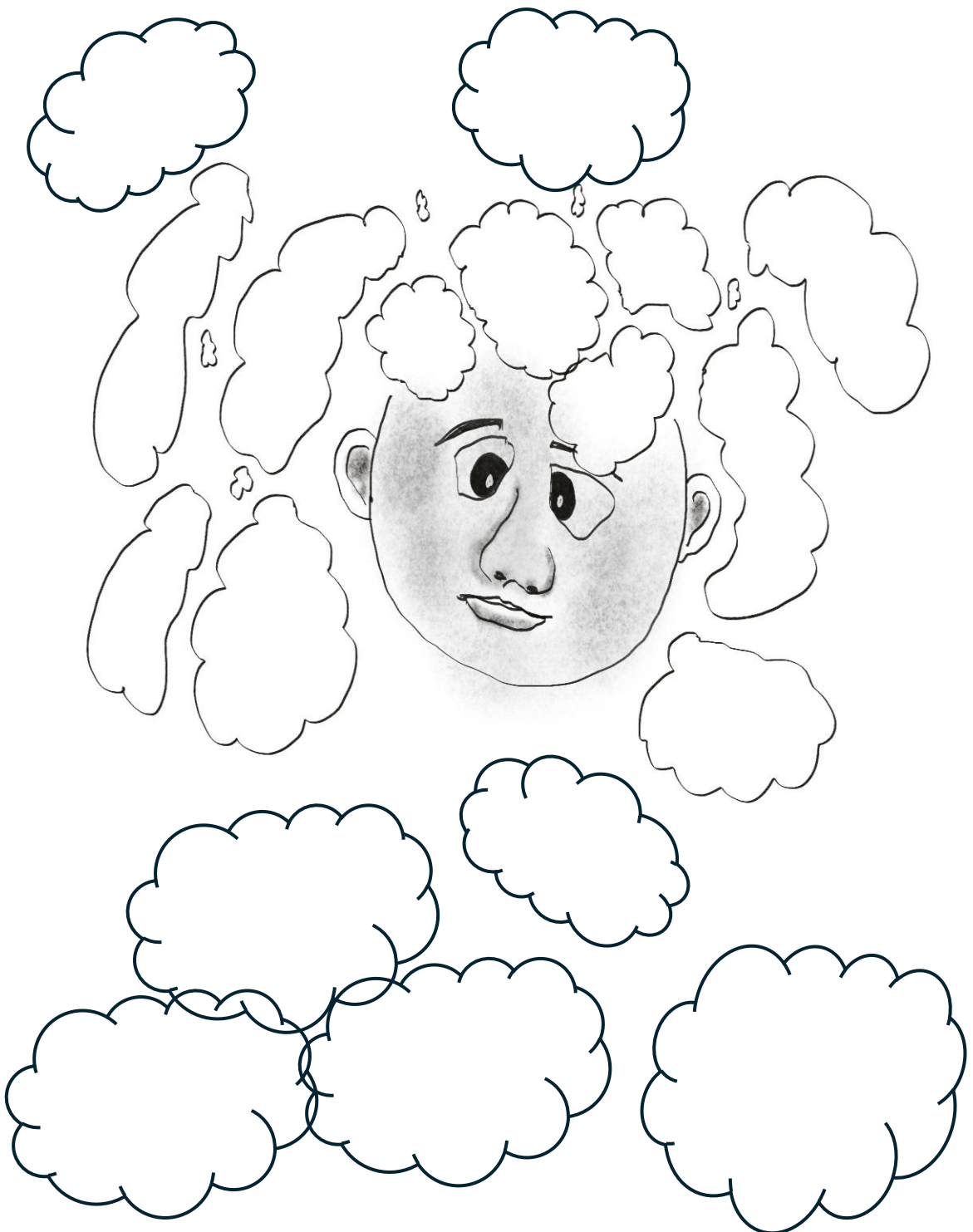
7:

8:



PIEKER-de-PIEKER

Heb jij dat ook wel eens? Dat je ergens mee zit en daar dan de hele tijd aan blijft denken? Schrijf de gedachten die jou plagen in de wolken.



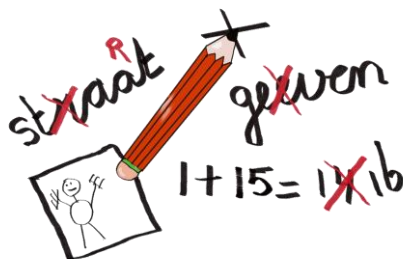
SPIEGELTJE, SPIEGELTJE ...

Als je in de spiegel kijkt,
wie zie je dan?
Je mag in en naast de spiegel schrijven.



OEPS! EEN FOUTJE ...

Vind je het erg om fouten te maken, of juist niet?



Ja

Nee

Omdat:

.....

.....

.....

.....

.....

KUNST

Maak een 'kunstige' tekening of een kunstwerk.

Maak daarna een kunsthoek in je kamer.

Dat is dan jouw eigen museum.

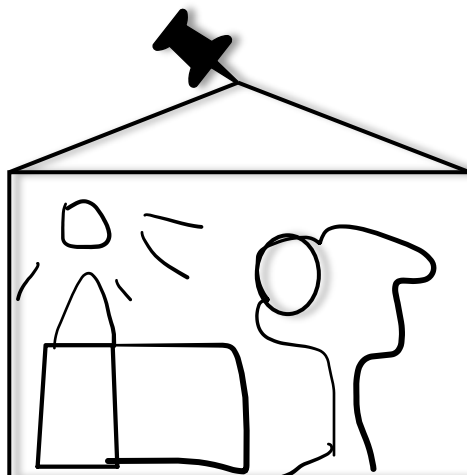
Nodig bezoekers uit.

Hiervoor heb je nodig:
tekenpapier, potloden, stiften, waskrijtjes of andere
tekenspullen.



Het is nog leuker om je kunstwerk te versieren met
bijvoorbeeld bladeren uit de tuin, lege toiletrollen,
eierdozen, stukjes stof van kleding, wol, oude knopen,
enz.

Hoe meer kunstwerken je maakt, hoe beter je erin
wordt.



BEETJE OPSCHEPPEN

Durf jij te zeggen dat je ergens heel goed in bent?

Of dat je iets moois hebt gemaakt?

Je mag altijd trots zijn op wie je bent en wat je kunt.

Ik ben goed in ...

1:

Omdat

2:

Omdat

3:

Omdat

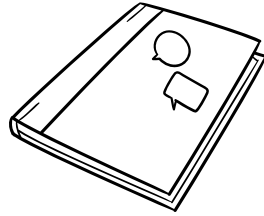
4:

Omdat

5:

Omdat

DAGBOEK



Soms gebeurt er iets waar je nog even diep over wilt nadenken. Bijvoorbeeld over een keuze die je hebt gemaakt of over een gevoel in je buik.

Het is dan fijn om een schriftje te hebben waarin je alles opschrijft wat nog even geheim moet blijven.

Wil je echt zeker weten dat niemand het leest? Kies dan een dagboek met een slotje!



Tip:

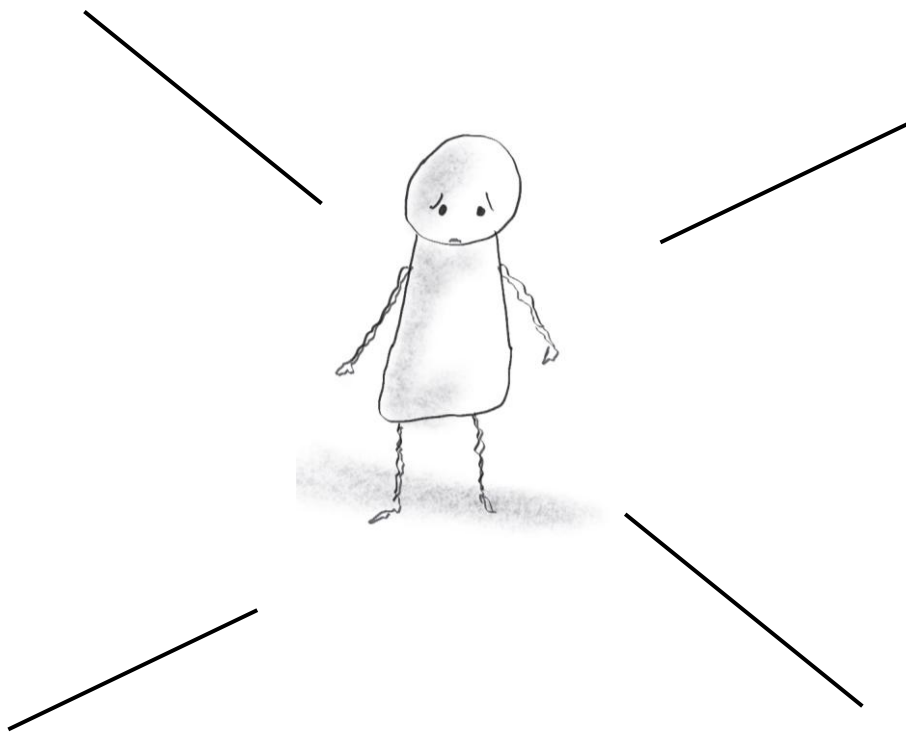
Wil je ook zo'n mooi dagboek?

Vraag het cadeau voor je verjaardag of aan Sinterklaas. Je kunt het natuurlijk ook vragen als je je zwemdiploma of een goed rapport hebt gehaald.

En als je niet kunt wachten, kun je het natuurlijk ook zelf kopen van je eigen spaargeld!

KLEIN DENKEN → GROOT DENKEN 1

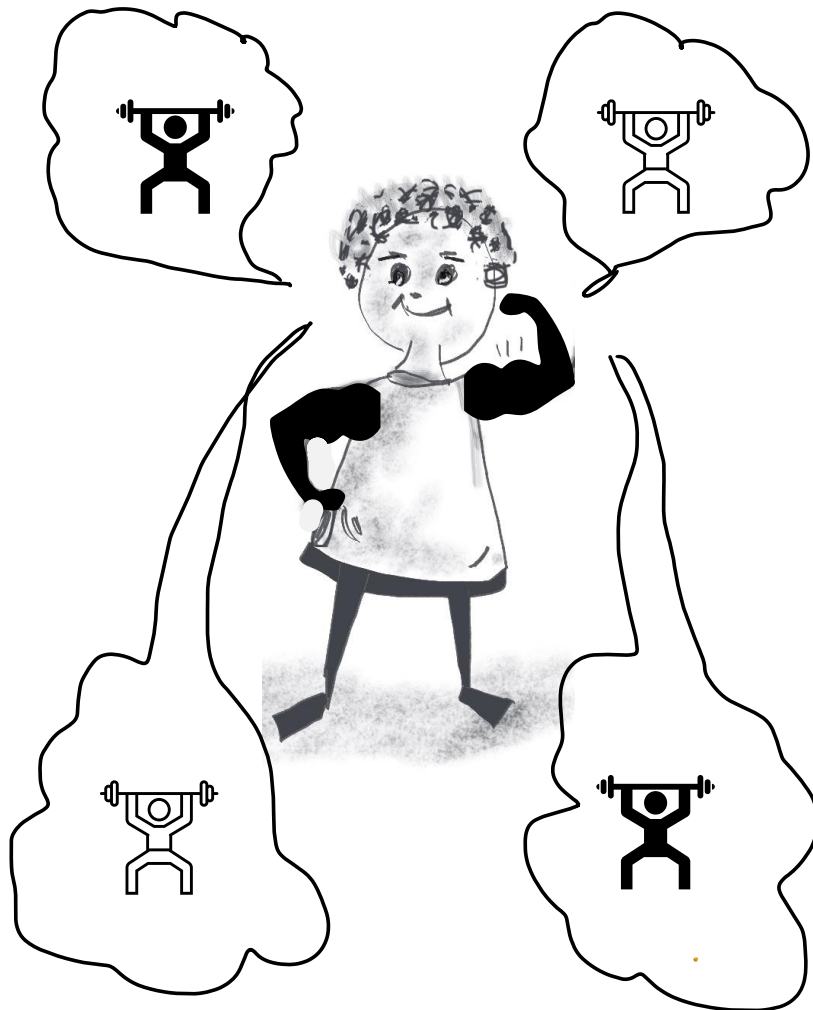
Weet je wat zelfvertrouwen is? Dat betekent dat je vertrouwt op jezelf. Dat je heel goed zelf oplossingen voor een probleem kunt bedenken of door hebt dat jij je prettig voelt bij jezelf. Maar als jij niet in jezelf gelooft en bang bent voor wat anderen van je vinden, dan zien anderen dat aan jou. Dan maak je jezelf klein. Dat ziet er zo uit:



KLEIN DENKEN → GROOT DENKEN 2

Maar je kunt jezelf ook groot denken en de ander laten zien dat je niet bang bent. Dat je vertrouwen hebt in jezelf en in wat je doet. Daar hoort bij dat je niet zacht en onverstaanbaar praat, maar dat je duidelijk spreekt. Je lichaamshouding is ook belangrijk. Je hoeft niet stoer te doen, maar ga wel stevig staan, denk jezelf groot en laat anderen zien dat je dingen aandurft. En kijk de ander aan.

Dat ziet er zo uit:



KLEIN DENKEN  GROOT DENKEN 3

Zinnen die horen bij jezelf klein denken:

- 1: Ik kan dit vast niet
- 2: Anderen zijn beter
- 3: Ik ben niet mooi
- 4: Ik ben leuk genoeg
- 5: Ik leer het nooit
- 6: Ze lachten mij uit
- 7: Ik verpest het altijd



Zinnen die horen bij jezelf groot denken:

- 1: Ik kan dit leren
- 2: Ik ben goed zoals ik ben
- 3: Ik zie er goed uit
- 4: Anderen vinden mij leuk
- 5: Het gaat mij lukken
- 6: Ze hebben plezier
- 7: Het is fijn met mij erbij



Zeg de zinnen die boven de zwarte pijl staan zo vaak mogelijk tegen jezelf. Doe dat hardop, dus niet in stilte.

VERVELEN

Vervelen is een hele leuke bezigheid. Lekker ondersteboven hangen op de bank en nergens aan denken. Of op je bed liggen en naar het plafond staren. Juist omdat je je verveelt, kom je vaak op hele goede ideeën voor later op de dag, of voor de week die volgt. Wat heb jij bedacht om te doen als je vader of moeder roept: 'Ga toch eens wat doen!'



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



MAAK EEN DANSJE OP PAPIER DEEL 1

Wist je dat muziek niet alleen in je oren zit, maar ook in je handen?

Vandaag gaan we niet gewoon luisteren, maar we laten de muziek de weg wijzen op je papier.



Wat heb je nodig?

- Een groot vel wit papier (hoe groter, hoe beter!).
- Je lievelingspotlood of een kleurpotlood dat lekker zacht over het papier glijdt.
- Muziek waar je een fijn gevoel van krijgt.

Zo word je een 'Muziek-Tekenaar':

1. Kies je muziek: vraag je ouders om een liedje op te zetten. Kies je voor de rustige golven van de zee (Klassiek), of voor een vrolijk huppel-liedje (Jazz)?
2. De Lijm-Truc: zet de punt van je potlood midden op het papier. Stel je voor dat er een magische lijm aan de punt zit. Vanaf nu mag je potlood het papier niet meer loslaten.
3. Luister met je hand: doe je ogen maar even dicht. Hoor je de muziek? Is het een langzame, zachte toon? Maak dan een grote, trage bocht. Hoor je een kort, vrolijk tikje? Maak dan een klein sprongetje of een snelle kras.
4. Laat het gaan: alles mag! Je potlood mag dansen, tolleren, krassen en golven. Er hoeft niets 'echts' te ontstaan (zoals een huis of een boom). Het gaat om de beweging.





MAAK EEN DANSJE OP PAPIER DEEL 2

Alleen tekenen is fijn, maar samen een kunstwerk maken is een feestje. Trommel je vader, moeder, broertjes, zusjes of vriendjes op. We gaan de hele kamer (nou ja, bijna de hele kamer) vol tekenen!



Wat heb je nodig?

- Een lange strook behang (de achterkant van een oude rol is perfect!).
- Plakband om het behang stevig op de vloer of een lange tafel te plakken.
- Kleurpotloden, stiften of krijtjes voor de grote finale.

Zo doen jullie dat:

1. De Grote Start: Rol het behang helemaal uit en ga er allemaal omheen zitten of staan. Iedereen zet zijn potlood op een eigen plekje op het papier.
2. Samen Dansen: Zodra de muziek begint, gaan jullie handen op reis. Soms kruisen jullie lijnen elkaar, of dansen jullie potloden een stukje met elkaar mee. Onthoud: de potloodpunt blijft op het papier plakken!
3. De Zoektocht: Als de muziek stopt, tillen jullie de potloden op. Neem even rustig de tijd om naar de enorme wirwar van lijnen te kijken. Wat zie je daar in de hoek? Is dat de snuit van een grappige hond? Of zie je daar een ruimteschip tussen de golven?
4. Kleur de Magie: Heb je een dier, een vorm of een voorwerp gevonden? Pak je mooiste kleuren erbij en kleur ze in! Zo verandert de wirwar van lijnen langzaam in een vrolijke zoekplaat vol verrassingen.



MAAK EEN DANSJE OP PAPIER VOORBEELD



DE WENSHAND:
Maak een kunstwerk van jezelf!

Wat ga je doen?

De omtrek: leg je hand plat op het papier (of op een leeg stukje van het behang). Spreid je vingers als een mooie waaier. Trek met je potlood heel rustig de vorm van je hand over.

Nu ga je in elke vinger iets moois schrijven of tekenen. Je hand wordt een soort 'schatkaart' van wie jij bent.

Schrijf in elke vinger een antwoord op deze vragen:

Duim: waar ben jij echt supergoed in? (Bijvoorbeeld: voetballen, lief zijn voor de kat, of heel hard rennen).

Wijsvinger: wat is het allerleukste dat je deze week hebt gedaan?

Middelvinger: waar word jij altijd heel erg blij van?

Ringvinger: wie vind jij heel erg lief?

Pink: wat is jouw grootste wens voor morgen?

Maak het nog mooier!

Als je klaar bent met schrijven, mag je de hand versieren. Geef je vingers mooie ringen, teken nagellak met glitters, of verander je hand in een kleurrijke vogel of een pauw.



VAN SPRINGVEER NAAR DROOMREIZIGER:

Een sprookjesachtige meditatie!

Vind jij stilzitten ook zo saai? Dat is niet zo gek! Je lijf wil het liefst rennen, je handen willen overal aan voelen en je ogen zien overal wel iets spannends. Je bent eigenlijk een soort ontdekkingsreiziger die nooit stilstaat.

Soms is je hoofd zo vol met plannen en beweeg-kriebels, dat het fijn is om even de 'pauzeknop' in te drukken. Niet omdat het moet, maar omdat er een hele andere wereld op je wacht.

Ga je mee op reis?

Met de meditatie van Tekst en Muziek op Maat hoef je niet 'gewoon' stil te zitten. Je gaat namelijk op avontuur:

Zet je oren open: het verhaal neemt je mee, weg uit de kamer, naar een sprookjesachtige wereld.

Het resultaat? Als de muziek stopt, voelt je hoofd weer fris en je lijf heerlijk rustig. Je bent weer helemaal opgeladen voor je volgende grote ontdekking!

Wil jij deze sprookjeswereld ook in huis halen? Je kunt de meditatie (mp3) eenvoudig aanschaffen via Tekst en Muziek op Maat. Zo heb je altijd een magische pauzeknop binnen handbereik!



THEATER SPECTAKEL

Heb je zin om even iemand anders te zijn? Een piraat, een deftige koningin, een pratende hond of misschien wel een astronaut? Trommel je broertjes, zusjes, neefjes, nichtjes of vriendjes op, want het gordijn gaat bijna omhoog!

Stap 1:

Ga samen in een kring zitten. Waar gaat jullie toneelstuk over?

Is het een spannend avontuur in het oerwoud?

Een grappig verhaal over een mislukte taart in de keuken?

Of een sprookje dat nog nooit is verteld? Tip: bedenk een begin, een probleem (ojee!) en een goed einde.

Stap 2:

Verzamel je spullen Nu mag je het hele huis door! Wat heb je nodig om je verhaal echt te maken?

Verkleedkleden: een oude sjaal van mama, de hoed van opa of je eigen verkleedpak.

Keukenspullen: een pollepel als toverstaf of een vergiet als ridderhelm.

Maskers: maak zelf een masker van karton voor je personage.

Attributen: een dik boek voor de professor of een kussensloop als schatzak.

Stap 3:

Dit zijn de regels van de show.

Spreek van tevoren twee dingen af:

Hoe lang duurt het? Een zandloper of een kookwekker op 5 of 10 minuten is heel slim om te doen. Zo blijft het spannend!

Wie kijkt er mee? Wie is je publiek? Vraag je ouders, de burens of zet al je knuffels op een rij als eregasten.

Stap 4:

Oefenen en... Actie!

Oefen het toneelstukje één keer helemaal door.

Gaat alles goed? Dan is het tijd voor het echte werk.

Doe de lichten in de kamer een beetje zachter.

Kondig de show groots aan: "Dames en heren, welkom bij..."

Applaus gegarandeerd!



EERST TOT TIEN TELLEN

Ken je dat gevoel?

Iemand pakt je speelgoed af, of iets lukt net niet, en BOEM!
Ineens ben je superboos. Je roept iets hard of je stamp op de grond. Maar als die boosheid later weer wegzakt, voelt dat eigenlijk helemaal niet zo fijn.
Gelukkig heb je altijd een geheime rem bij je: je eigen handen!

De Truc van de Honderd Seconden

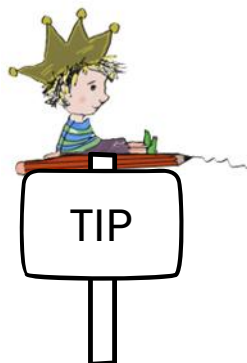
Zodra je voelt dat die "boze vulkaan" in je buik begint te borrelen, doe je dit meteen:

1. Pak de duim van je linkerhand vast. Knijp er stevig maar rustig in en tel langzaam: 1, 2, 3... tot 10.
2. Schuif door naar je wijsvinger. Knijp weer en tel verder: 11, 12... tot 20.
3. Ga zo alle vingers van je linkerhand af totdat je bij de pink op 50 bent.

Ben je al minder boos? Zo niet, ga dan naar je andere hand en herhaal wat je net hebt gedaan.

Stel jezelf nu eens de vraag: is de boosheid nog steeds net zo groot?
Waarschijnlijk is de ergste boosheid weg. Je bent weer de baas over je eigen gedachten.

Nu je weer rustig kunt nadenken, kun je een andere manier kiezen om te laten merken dat je iets niet fijn vindt.




Door te knijpen en te tellen, geef je je hersenen even de tijd om "af te koelen".
Zo word jij de baas over de boosheid, in plaats van de boosheid de baas over jou!

HET DIER IN MIJ


Stel je voor: als jij nu een dier zou mogen zijn, welk dier zou dat dan kiezen?

Waarom juist dit dier?

Hieronder staan wat voorbeelden, maar het is veel leuker om een eigen dier te kiezen.

Een  "Omdat ik dan hard kan brullen en iedereen naar me luistert."

Een  : "Omdat ik dan lekker in mijn huisje kan kruipen."

Een  : "Omdat ik dan overal naartoe kan vliegen waar ik wil."

Een  : "Omdat die altijd vrolijk is en met iedereen wil spelen".

