

# Fijn Vrienden

Veerkracht, zelfvertrouwen  
en emotionele groei voor  
jonge kinderen (5-7 jaar)



Samen **groeien** aan  
veerkracht, vertrouwen  
en plezier.



## Emoties herkennen

Kinderen leren hun  
gevoelens herkennen  
en begrijpen.



## Helpende gedachten

We leren kinderen  
om helpende gedachten  
te gebruiken.



## Dappere stapjes zetten

Kinderen durven nieuwe  
dingen te proberen en  
bouwen zelfvertrouwen op.



## Rust en ontspanning

Ze ontdekken wat helpt  
om weer rustig te worden  
in spannende situaties.



## Samen groeien en plezier maken

We oefenen sociale  
vaardigheden en maken  
samen plezier.



## Steun om je heen

Kinderen leren wie zij  
kunnen inschakelen en  
staan er niet alleen voor.



Voor kinderen van 5-7 jaar



Praktisch



Interactief



Positief



Gebaseerd op het Vriendenprogramma

# Wat leren kinderen tijdens Fijn Vrienden?

Het VRIENDEN-pad: stap voor stap groeien



## 1 Voel je gevoelens

Ik begrijp wat ik voel.



## 2 Rust en ontspan

Ik weet hoe ik weer rustig kan worden.



## 3 Ik kan het proberen

Ik durf nieuwe dingen te proberen.



## 4 Een plan van aanpak

Ik pak moeilijke dingen stap voor stap aan.



## 5 Naasten

Ik weet bij wie ik hulp kan vragen.



## 6 Doe je oefeningen

Door te oefenen word ik sterker.



## 7 En ontspan

Ik zorg goed voor mezelf.

## Wat levert het kinderen op?



### Meer zelfvertrouwen

Ik geloof meer in mezelf.



### Beter omgaan met emoties

Ik begrijp mijn gevoelens en wat ik ermee kan doen.



### Minder spanning en piekeren

Ik voel me rustiger in mijn hoofd.



### Sterkere sociale vaardigheden

Ik kan beter samenwerken en vrienden maken.



### Meer durf in nieuwe situaties

Ik durf stappen te zetten, ook als het spannend is.



### Meer veerkracht voor de toekomst

Ik kan beter omgaan met moeilijke dingen.

# Ouders worden betrokken

Samen werken we aan meer **zelfvertrouwen**, **minder spanning** en **veerkracht** voor je kind.



## Emoties begrijpen

Je leert samen met je kind gevoelens herkennen en begrijpen.



## Samen praten

We geven handvatten om open te praten en écht naar elkaar te luisteren.



## Thuis oefenen

Met leuke, praktische oefeningen die je makkelijk thuis kunt doen.



## Groei ondersteunen

Je helpt je kind stap voor stap groeien in zelfvertrouwen, veerkracht en positief denken.



## Vaardigheden voor het leven

Door verhalen, spel, beweging en creatieve opdrachten leren kinderen vaardigheden die zij thuis, op school en in het dagelijks leven blijven gebruiken.

