

Gevoelsthermometer

Wat

Met de gevoelsthermometer kan je je gevoelens kwijt. Je krijgt tips over wat je kan doen als je voelt boos wordt en je kan een individueel stappenplan op maat uitwerken. Zo voorkom je dat je de controle verliest. Ook in groep helpt de gevoelsthermometer om het welbevinden van de jongeren na te gaan en als begeleider kort op de bal te spelen.

Werkwijze

Overloop samen met de jongere de verschillende tips.

Laat hem/haar op basis daarvan een eigen gevoelsthermometer opstellen als leidraad voor zichzelf om een moeilijke situatie goed op te lossen.

Na een incident kan je de gevoelsthermometer ook aan bod brengen om zicht te krijgen op wat er precies gebeurde.

Gebruik je de gevoelsthermometer in groep om het welbevinden na te gaan? Dan is het de bedoeling dat de jongeren hun foto bij het juiste icoontje hangen. Zo kan de begeleiding steeds volgen hoe de jongere zich voelt en 'kort op de bal spelen', de nodige stappen ondernemen en dus zorgen dat het welbevinden van elk groepslid opnieuw zo optimaal mogelijk wordt.

Benodigheden

Zie bijlage

Bronnen (url, auteur,...)

MPC Terbank ism KDG Hogeschool

Gegevens van de organisatie en contactpersoon

www.mpcterbank.be

Bijlages

[Gevoelsthermometer](#)

[Gevoelsthermometer stappenplan](#)