

## Wat is een Trots-Potje?

Een trots-potje is een eenvoudige en leuke manier voor kinderen om hun zelfvertrouwen te vergroten en positieve momenten te leren zien en vieren. Elke dag schrijven ze iets op waar ze trots op zijn, stoppen het in het potje, en kijken er later naar terug om te zien hoeveel goede dingen ze hebben gedaan.

## Waarom een Trots-Potje Gebruiken?

*Versterkt Zelfvertrouwen:* Door elke dag stil te staan bij iets wat goed ging, ontwikkelen kinderen een positief zelfbeeld en versterken ze hun zelfvertrouwen.

*Stimuleert Positief Denken:* Het helpt kinderen om zich te focussen op de positieve momenten van hun dag, wat bijdraagt aan een optimistische kijk op het leven.

*Bevordert Reflectie:* Kinderen leren reflecteren op hun dag en waarderen wat ze hebben bereikt, hoe klein het ook is.

*Creëert een Gewoonte:* Het dagelijks opschrijven van iets positiefs wordt een gewoonte die kan helpen bij het opbouwen van een positieve mindset.

## Hoe Werkt het?

### *Benodigheden:*

- ◆ Versier een eigen potje of doosje om de briefjes in te bewaren.
- ◆ Kleine briefjes (zie gratis download), druk het af op gekleurd papier, op deze manier maak je het nog wat aantrekkelijker.
- ◆ Het weekoverzicht - Mijn Trots-Momenten (Zie gratis download)
- ◆ Een mapje of boekje
- ◆ Een pen of potlood.

### *Stappen:*

Elke avond:

Voordat je gaat slapen, denk je na over je dag. Schrijf iets op dat je goed hebt gedaan of waar je trots op bent. Dit kan iets kleins zijn zoals 'Ik heb mijn kamer opgeruimd' of iets groters zoals 'Ik heb mijn huiswerk afgemaakt zonder hulp'.

Stop het briefje in het potje:

Vouw het briefje op en stop het in je trots-potje. Jouw potje begint zich te vullen met positieve momenten!

Elke week:

Op zondag (of een andere dag die je kiest) haal je alle briefjes uit het potje en lees je ze nog eens door. Plak ze vervolgens op het weekoverzicht - Mijn Trots-momenten. Zo zie je al je goede momenten waar je trots op kunt zijn.

Herhaal: Blijf dit elke dag doen om een gewoonte van positiviteit en reflectie op te bouwen.

# HET GROEIKOMPAS

## Voorbeelden van Trotsmomentjes

### Kleine Trotsmomentjes:

1. Ik ben opgestaan zonder te mopperen.
2. Ik heb mijn tanden goed gepoetst.
3. Ik heb mijn kamer opgeruimd.
4. Ik heb mijn bord leeggegeten.
5. Ik heb iemand een glimlach gegeven.
6. Ik heb mijn speelgoed netjes opgeruimd.
7. Ik heb mijn huiswerk op tijd gemaakt.
8. Ik heb mijn schoenen zelf gestrikt.
9. Ik heb goed naar de leraar geluisterd.
10. Ik heb netjes mijn handen gewassen.

### Grote Trotsmomentjes:

1. Ik heb een goed cijfer gehaald op mijn toets.
2. Ik heb een nieuwe sport geleerd.
3. Ik heb een vriend geholpen die verdrietig was.
4. Ik heb een moeilijke puzzel opgelost.
5. Ik heb deelgenomen aan een schoolwedstrijd.
6. Ik heb een nieuw boek uitgelezen.
7. Ik heb zelf mijn lunch klaargemaakt.
8. Ik heb een compliment gekregen van mijn leraar.
9. Ik heb iets nieuws geprobeerd, zoals een nieuwe hobby of activiteit.
10. Ik heb met een klasgenoot samengewerkt aan een project.

### Creatieve Trotsmomentjes:

1. Ik heb een mooie tekening gemaakt.
2. Ik heb een liedje gezongen voor mijn familie.
3. Ik heb een verhaal geschreven.
4. Ik heb een dansje geoefend en uitgevoerd.
5. Ik heb een kunstwerk gemaakt van materialen die ik thuis vond.
6. Ik heb een knutselproject afgemaakt.
7. Ik heb een nieuw recept gebakken met mijn ouders.
8. Ik heb een eigen spel bedacht en gespeeld.
9. Ik heb een vriend geleerd hoe je iets moet maken.
10. Ik heb een instrument geoefend en beter leren spelen.

### Sociale Trotsmomentjes:

1. Ik heb een nieuwe vriend gemaakt.
2. Ik heb een oudere persoon geholpen.
3. Ik heb mijn vriend getroost toen hij verdrietig was.
4. Ik heb beleefd "dankjewel" en "alsjeblieft" gezegd.
5. Ik heb eerlijk mijn fouten toegegeven.
6. Ik heb samen met anderen gespeeld zonder ruzie.
7. Ik heb iemand uitgenodigd om mee te doen.
8. Ik heb goed samengewerkt tijdens een groepsopdracht.
9. Ik heb een vriend geholpen met zijn huiswerk.
10. Ik heb iemand een compliment gegeven.

**Veel plezier en Wees Trots op jezelf!**



## Mijn Trots-Momenten!

<b>MAANDAG</b> .../.../.....	
<b>DINSDAG</b> .../.../.....	
<b>WOENSDAG</b> .../.../.....	
<b>DONDERDAG</b> .../.../.....	
<b>VRIJDAG</b> .../.../.....	
<b>ZATERDAG</b> .../.../.....	
<b>ZONDAG</b> .../.../.....	

## Mijn Trots-Momenten!

<b>MAANDAG</b> .../.../.....	
<b>DINSDAG</b> .../.../.....	
<b>WOENSDAG</b> .../.../.....	
<b>DONDERDAG</b> .../.../.....	
<b>VRIJDAG</b> .../.../.....	
<b>ZATERDAG</b> .../.../.....	
<b>ZONDAG</b> .../.../.....	

## Mijn Trots-Momenten!



**HET GROEIKOMPAS**  
KINDER- EN JONGERENCOACHING

[www.hetgroeikompas.be](http://www.hetgroeikompas.be)  
[info@hetgroeikompas.be](mailto:info@hetgroeikompas.be)  
0476 04 91 14

MAANDAG .../.../.....	
DINSDAG .../.../.....	
WOENSDAG .../.../.....	
DONDERDAG .../.../.....	
VRIJDAG .../.../.....	
ZATERDAG .../.../.....	
ZONDAG .../.../.....	