

# 5 daagse challenge

5 leuke doe opdrachten met je kind om  
zijn/ haar zelfvertrouwen te vergroten

Handenkracht

Rollenspel

Superheld

Mijn trots - pot

Positief dagboek

# Dag 1

Hierbij geef ik jullie een instructie voor een leuke en creatieve opdracht die je samen met je kind kunt doen.

Het doel van deze opdracht is om je kind bewust te maken van zijn of haar sterke punten en kwaliteiten.



# Dag 1

## Hoe ga je tewerk?

1. Pak een groot vel papier en leg dit voor je kind neer.

2. Vraag je kind om beide handen op het vel papier te leggen.

3. Trek de omtrek van de handen van je kind zorgvuldig na, zodat er duidelijke handafdrukken ontstaan.

4. Nu komt het leuke gedeelte: vraag je kind om voor elke vinger iets te noemen waar hij of zij goed in is, of een eigenschap die hij of zij bezit.

# Dag 1

## Hoe ga je tewerk?

5. Moedig je kind aan om bijvoorbeeld activiteiten zoals voetballen, turnen, touwtje springen, zingen, etc. te noemen, of eigenschappen zoals zorgzaamheid, behulpzaamheid, vriendelijkheid, vrolijkheid, etc.

6. Vraag aan je kind met welke vinger hij of zij wil beginnen.

7. Geef je kind alle ruimte om zelf iets te bedenken; alles is goed! Je kunt echter wel meedenken als hij of zij even niet weet wat te noemen.

# Dag 1

## Hoe ga je tewerk?

8. Zodra je kind een activiteit of eigenschap heeft bedacht, vraag dan aan hem of haar om een kleur te kiezen die bij deze 'kracht' past.

9. Laat vervolgens je kind de betreffende vinger inkleuren met de gekozen kleur.

10. Als je kind al kan schrijven, kun je hem of haar vragen om de activiteit of eigenschap erbij te schrijven. Als dit nog niet mogelijk is, kun jij dit voor je kind doen.

11. Ga zo door met elke vinger totdat alle 10 vingers zijn ingevuld.

# Dag 1

## Hoe ga je tewerk?

8. Zodra je kind een activiteit of eigenschap heeft bedacht, vraag dan aan hem of haar om een kleur te kiezen die bij deze 'kracht' past.

9. Laat vervolgens je kind de betreffende vinger inkleuren met de gekozen kleur.

10. Als je kind al kan schrijven, kun je hem of haar vragen om de activiteit of eigenschap erbij te schrijven. Als dit nog niet mogelijk is, kun jij dit voor je kind doen.

11. Ga zo door met elke vinger totdat alle 10 vingers zijn ingevuld.

# Dag 1

## Doel

Het ontdekken van je eigen kracht en talent is een belangrijke stap in de persoonlijke groei. Voor kinderen is het vooral essentieel om te beseffen dat iedereen uniek is en zijn eigen speciale talenten heeft.

Door kinderen aan te moedigen na te denken over hun kracht en talent, geef je hen de mogelijkheid om zelfvertrouwen op te bouwen en hun passies te volgen. Het kan hen helpen bij het maken van keuzes in het leven en het vinden van hun plekje in de wereld.

# Dag 1

## Doel

Het is belangrijk om kinderen eraan te herinneren dat er geen goede of foute talenten zijn. Elk talent is waardevol en kan bijdragen aan de samenleving.

Door kinderen bewust te maken van hun eigen unieke kwaliteiten, creëren we een omgeving waarin zij zichzelf kunnen accepteren zoals ze zijn en trots kunnen zijn op hun eigen talenten.