

BLIJ MET L.E.F. KAARTEN

Voor thuis en in de klas!

Noem NU 3 dingen waar je goed in bent.
En NU 3 dingen waar je slecht in bent.
Wat ging makkelijker?

Hoogstwaarschijnlijk de dingen die je
slecht vindt aan jezelf.

En daarom hebben wij deze kaarten gemaakt.
Zodat je leert te denken aan, en te vertellen
over alles wat je goed kunt. Daardoor krijg
je meer zelfvertrouwen.

Deze kaarten zijn door kinderen bedacht,
daarna door andere kinderen uitgetoetst.
Uiteindelijk zijn deze 52 kaarten gekozen.

Heel veel plezier!

Op www.lefkracht.nl vind
je nog meer van ons!

©Lefkracht 2017

HOE GEBRUIK JE DE 'BLIJ MET L.E.F. KAARTEN' THUIS?

Deze kaarten zijn gespreksopeners
en -verdiepers, ga er eens mee
om de tafel zitten!

Je kan ervoor kiezen om met 1 van je
kinderen één op één een kaart te trekken
en deze te bespreken. Zet de kaart op een
zichtbare plaats. Dit geeft jou ook de kans
om de kaart positief te koppelen aan een
situatie die zich voordoet.

Je kan ook met het hele gezin een
kaart trekken en om de beurt de vraag
beantwoorden. Dit leidt tot een
leuk gesprek.

In beide gevallen kan je de kaarttrekker
helpen als hij even niet weet wat te
zeggen over zichzelf!

HOE GEBRUIK JE DE 'BLIJ MET L.E.F. KAARTEN' OP SCHOOL?

In de klas: laat elk kind een kaart trekken
en deze bespreken met zijn buurman/vrouw.

Klassikaal: laat een aantal kinderen een kaart
trekken, zij beantwoorden de vraag in de klas.
Schrijf de tekst en de vraag over en laat deze
door de week heen nog een paar keer zien op
het bord. Kijk of er situaties in de klas zijn
waaraan je de kaart positief kan koppelen.

Bij jongere kinderen kan het fijn zijn om vaker
in de klas een nieuwe kaart te laten trekken,
dat houdt het interessanter voor ze.

Deze kaarten zijn ook goed te gebruiken om
een "moeilijk" gesprek te openen, als een kind
een gesprek spannend vindt of als je zelf
een opening zoekt.

In alle gevallen kan je de kaarttrekker
helpen als hij even niet weet wat
te zeggen over zichzelf!

OVER DE AUTEURS

Wij zijn Inez van Arkel en Maaïke Frankena,
de oprichters van LEFkracht en bedenkers
van de L.E.F. methode. L.E.F. staat voor
Loslaten, Ervaren en Focussen. Om te
ontspannen is het belangrijk dat je je (pieker)
gedachten en je vastgeroeste overtuigingen
LOSLAAT. Je ERVAART hoe het is om op een
positieve manier naar jezelf te kijken. Op dat
positieve gevoel leer jij de FOCUS te leggen.

*Deze kaarten sluiten aan bij het
ontspanningsboek 'Verhalen met L.E.F.'*

Wij geloven dat kinderen gelukkiger en blijer
worden als ze weten wat ze kunnen en
daarop durven vertrouwen.

En om jou als ouder/leerkracht... opvoeder,
daarbij te helpen maken wij (les)materiaal
als deze kaarten en ontwikkelen
wij leuke trainingen.

Meer informatie? Kijk op www.lefkracht.nl