



Hey hallo,

Wat fijn dat je de Magische Monster Momentjes hebt aangeschaft. Met deze kaartjes kies je niet alleen voor iets leuks, maar vooral voor iets waardevols: een momentje van echte verbinding met je kind. En daar draait Sprankeltijd om.

Tijdens het maken van de kaartjes dacht ik steeds: hoe kunnen we kinderen nét dat beetje extra meegeven? Iets kleins, maar met een groot effect. Daarom vind ik het zo mooi dat jij ze straks in handen hebt en er samen met je kind mee aan de slag gaat.

Om jullie gesprekken nog makkelijker, leuker en dieper te maken, heb ik deze verdiepende vragen en einde-van-de-dag reflecties toegevoegd. Ze zijn speels en eenvoudig. Je kunt ze gebruiken om samen te praten, terug te kijken op de dag, of gewoon om even stil te staan bij hoe je kind zich voelt.

Je kan de kaartjes uitprinten en eventueel lamineren, zo kun je de kaartjes er elke keer bij pakken, wanneer jullie dat willen.

Ik wens jullie heel veel mooie, warme en sprankelende momentjes samen.

Liefs,

Arllette

Ik ga met jou om, zoals ik wil dat jij met mij omgaat!

- Hoe wil jij graag behandeld worden?
- Wat vind jij belangrijk in hoe je met anderen omgaat?
- Wanneer voelde jij je echt fijn bij iemand?
- Wat zou jij willen dat iemand voor jou doet?



Reflectievragen voor het einde van de dag:

- Wanneer was jij vandaag vriendelijk voor iemand?
- Wat deed iemand waardoor jij je fijn voelde?
- Wat deed jij vandaag dat aardig was voor iemand?
- Wanneer gaf jij iemand een fijn gevoel?



Ik kom op voor mezelf en mag zeggen wat ik voel en denk!

- Hoe laat jij duidelijk merken wat jij nodig hebt?
- Wat vind jij moeilijk om te zeggen?
- Wie luistert goed naar jou?
- Wanneer voelde jij je sterk omdat je iets zei?



Reflectievragen voor het einde van de dag:

- Waarvoor durfde jij vandaag je stem te gebruiken?
- Wat zei jij vandaag dat belangrijk voor je was?
- Wanneer kwam jij voor jezelf op?
- Wie luisterde goed naar jou vandaag?



Ik mag nee zeggen als iets niet goed voelt!

- Wanneer krijg jij het gevoel dat je “nee” mag zeggen?
- Wat helpt jou om een grens te voelen?
- Wanneer was je blij dat je nee zei?
- Wanneer merkte je dat iemand luisterde naar jouw grens?



Reflectievragen voor het einde van de dag:

- Wanneer zei jij voor het laatst nee?
- Hoe voelde dat?
- Wanneer voelde het niet goed vandaag?
- Waar ben je blij om dat je jouw grens aangaf?



Ik doe mijn best en dat is goed genoeg!

- Wat doe jij goed zonder perfect te hoeven zijn?
- Wanneer voelde jij je tevreden over je inzet?
- Wat kostte jou moeite maar lukte tóch?
- Wat deed jij vandaag dat echt vanuit jezelf kwam?



Reflectievragen voor het einde van de dag:

- Waar heb jij vandaag echt je best voor gedaan?
- Hoe voelde dat?
- Wat was een moment waarop ‘goed genoeg’ ook echt genoeg was?
- Waar ben jij trots op vandaag?



Van proberen kun je leren!

- Wat heb jij vandaag geprobeerd?
- Wat vond je leuk om uit te proberen?
- Wat werd makkelijker toen je bleef oefenen?
- Waar zou jij graag nog eens mee willen oefenen?



Reflectievragen voor het einde van de dag:

- Wat vond jij spannend vandaag, maar probeerde je toch?
- Welke poging van jou was vandaag het dapperst?
- Wanneer dacht je: "hé, ik snap het steeds beter"?
- Wat zou je morgen nog eens willen oefenen?



Ik mag boos zijn!

- Wat vind je lastig als je boos bent?
- Wat voel je in je lichaam als je boos bent?
- Wat helpt jou om rustig te worden als je boos bent?
- Wat zou jij willen dat anderen doen als jij boos bent?



Reflectievragen voor het einde van de dag:

- Wanneer was jij boos vandaag?
- Wat hielp jou om weer rustig te worden?
- Wat had jij nodig op dat moment?



Ik verander wat ik anders wil!

- Wat zou jij graag anders willen doen deze week?
- Wat is een kleine stap die je kunt zetten?
- Wanneer lukte het jou om iets te veranderen?
- Wat hielp jou toen je iets nieuws probeerde?



Reflectievragen voor het einde van de dag:

- Wat veranderde jij vandaag aan jezelf of aan je dag?
- Welke keuze maakte jij die anders was dan normaal?
- Wanneer dacht je: "dit pak ik anders aan"?



Ik kan meer dan ik denk, ook als het even tegen zit!

- Wanneer verraste jij jezelf omdat iets tóch lukte?
- Wat hielp jou toen je dacht dat je het niet kon?
- Waar ben jij sterker in dan je dacht?
- Wie geeft jou een goed gevoel als het tegenzit?
- Wat doe jij om niet op te geven?



Reflectievragen voor het einde van de dag:

- Waarin merkte jij dat je meer kon dan je dacht?
- Wanneer gaf jij niet op, ook al was het moeilijk?
- Wie hielp jou toen het even tegenzat?



Ik ben mooi van binnen en van buiten!

- Wat vind jij lief of aardig aan jezelf?
- Wat vind jij mooi aan je uiterlijk?
- Wanneer voel jij je trots op wie je bent?
- Wat vind jij een mooie eigenschap van jezelf?
- Wie vind jij een mooi mens en waarom?



Reflectievragen voor het einde van de dag:

- Wanneer voelde jij je vandaag mooi van binnen?
- Wat deed jij waardoor je trots was op jezelf?
- Wat gaf jou vandaag een goed gevoel?



Ik zet door, ook als iets niet meteen lukt!

- Waar heb jij heel hard voor geoefend?
- Wanneer merkte je dat je beter werd?
- Waar wil jij nog verder in groeien?
- Wie moedigt jou aan om vol te houden?
- Wat zou jij willen dat anderen zeggen als jij oefent?



Reflectievragen voor het einde van de dag:

- Wat bleef je proberen vandaag, ook al was het lastig?
- Waar merkte jij dat je steeds beter in wordt in vandaag?
- Wie of wat hielp jou om door te zetten?



Fouten maken mag, ik ben aan het leren!

- Wat zou je tegen iemand zeggen die een 'fout' maakt?
- Wanneer was je trots na een 'fout', omdat je iets leerde?
- Wat vind jij het moeilijkste aan 'fouten' maken?
- Wat heb jij geleerd van iemand anders zijn 'fout'?



Reflectievragen voor het einde van de dag:

- Welke 'fout' maakte jij vandaag die je iets leerde?
- Wat hielp jou toen iets niet lukte?
- Waar moest je misschien een beetje om lachen?
- Wat kun jij morgen beter door die 'fout'?



Ik mag een eigen mening hebben!

- Wanneer durfde je jouw mening te geven?
- Wat helpt jou om iets te zeggen wat jij vindt?
- Welke mening van jou vind je belangrijk?
- Wat helpt jou bij het kiezen van je eigen standpunt?
- Hoe kun je vertellen wat jij vindt, zonder een ander boos of verdrietig te maken?



Reflectievragen voor het einde van de dag:

- Wanneer had jij een mening die anders was dan die van anderen?
- Wat zei jij vandaag dat belangrijk voor je was?
- Hoe voelde het om voor jouw mening te staan?



Ik geloof dat ik het kan, stap voor stap!

- Wat wil jij graag leren of beter kunnen?
- Wat is de eerste stap die je kunt zetten?
- Wat helpt jou om in jezelf te blijven geloven?
- Wie of wat geeft jou een "ik kan dit"-gevoel?



Reflectievragen voor het einde van de dag:

- Wanneer dacht je vandaag: hé, dit kan ik?
- Welke stap heb jij vandaag gezet, hoe klein ook?
- Wat zou je morgen weer stap voor stap willen proberen?
- Wat hielp jou toen je even twijfelde?



Ik mag zeggen, ik weet het niet!

- Wat vind je leuker: meteen iets weten of het ontdekken?
- Wat wil jij graag nog uitzoeken?
- Wanneer was je blij dat iemand jou iets uitlegde?



Reflectievragen voor het einde van de dag:

- Wanneer wist jij iets niet vandaag? Hoe voelde dat?
- Bij wie durf jij dat goed te zeggen?
- Wat deed je toen je iets niet snapte?
- Wat zou je morgen willen uitzoeken?



Ik leer op mijn eigen tempo en dat is oké!

- Waar heb jij langer over gedaan, maar lukt nu super?
- Hoe voelt het als je merkt dat je vooruitgaat?
- Waar heb jij soms wat extra tijd voor nodig?
- Wat helpt jou om rustig te blijven leren?
- Hoe leer jij het fijnst?



Reflectievragen voor het einde van de dag:

- Waar nam jij vandaag rustig de tijd voor?
- Welk moment voelde fijn omdat het niet gehaast hoefde?
- Waar heb jij vandaag iets van geleerd op jouw tempo?



Ik kan altijd opnieuw beginnen!

- Wat zou je vandaag nog eens over willen doen?
- Hoe voelde het toen je nieuwe poging beter ging?
- Wat zou je tegen jezelf zeggen als je opnieuw begint?
- Wat zou je anders doen als je opnieuw begint?
- Waarom is opnieuw beginnen soms juist slim?



Reflectievragen voor het einde van de dag:

- Wanneer begon jij voor het laatst opnieuw met iets?
- Wat hielp jou om opnieuw te starten?
- Wat zou je morgen nog een keer willen proberen?



Ik hoef niet alles op te lossen!

- Wanneer probeerde je iets op te lossen dat eigenlijk niet hoefde?
- Wat helpt jou om iets los te laten?
- Wanneer voelde het fijn om even niets te hoeven doen?
- Wanneer koos jij ervoor om even pauze te nemen?
- Wat helpt jou om te ontspannen?

Reflectievragen voor het einde van de dag:

- Wat voelde vandaag niet als jouw taak?
- Wat voelde vandaag als “dit hoeft niet van mij”?
- Wanneer liet je iets even los?



Sprankeltijd

Ik mag altijd om hulp vragen!

- Bij wie vraag jij het liefst om hulp?
- Bij welke dingen vind jij hulp fijn?
- Wat is iets waar je vandaag hulp bij zou kunnen vragen?
- Hoe weet je dat je hulp nodig hebt?

Reflectievragen voor het einde van de dag:

- Waar vroeg jij vandaag hulp bij?
- Hoe voelt het als iemand jou helpt?
- Wie hielp jou goed vandaag?
- Waar zou je volgende keer eerder hulp bij mogen vragen?



Sprankeltijd

Ik ben goed zoals ik ben, ook als ik dingen anders doe dan de rest!

- Waar ben jij goed in zonder dat iemand anders dat hoeft te vinden?
- Wanneer deed jij iets waar je blij van werd, zelfs als anderen het raar zouden vinden?
- Wanneer was jij trots dat je jezelf bleef?
- Wat is een talent dat typisch bij jou hoort?

Reflectievragen voor het einde van de dag:

- Wanneer bleef jij vandaag lekker jezelf?
- Wat deed jij op jouw eigen manier?
- Waar werd jij blij van dat typisch ‘jij’ is?



Sprankeltijd

Vandaag wordt een mooie dag!

- Waar kijk jij naar uit vandaag?
- Wat zou van vandaag een “yes-dag” maken?
- Welke kleine dingen maken jou altijd blij?
- Wat zou jij vandaag graag willen meemaken?
- Welk fijn momentje hoop jij vandaag te hebben?

Reflectievragen voor het einde van de dag:

- Wat maakte vandaag een mooie dag?
- Wat zou jij morgen nog eens willen meemaken?
- Welk momentje vond jij het leukste?



Sprankeltijd

Ik kies zelf met wie ik om wil gaan!

- Met wie speel jij het liefst en waarom?
- Wat doet iemand waardoor jij denkt: "ja, met jou wil ik omgaan!"
- Hoe merk je dat iemand niet zo goed bij jou past?
- Wat maakt een vriendschap leuk voor jou?



Reflectievragen voor het einde van de dag:

- Met wie voelde je je vandaag fijn?
- Wat deed iemand waardoor jij dacht: 'dit is een fijne vriend(in)'?
- Met wie voelde het vandaag minder goed, en waarom?
- Wat doe je met dit gevoel?



Ik leer elke dag iets nieuws!

- Wat vind je het grappigste dat je ooit hebt geleerd?
- Wat vind jij leuker: iets leren door te proberen of door te kijken?
- Wat is iets dat jij heel graag nog eens wilt ontdekken?
- Wat zou jij willen dat iemand jou eens uitlegt?



Reflectievragen voor het einde van de dag:

- Wat heb je vandaag geleerd dat je gisteren nog niet wist?
- Wat vond je het leukste dat je geleerd hebt van vandaag?
- Wat lukte eerst niet, maar later wel?
- Waar werd jij vandaag nieuwsgierig van?



Ik ben dapper, zelfs als ik iets spannend vind!

- Wat helpt jou om tóch door te zetten als je zenuwen hebt?
- Welke woorden helpen jou om jezelf moed in te spreken?
- Welke kleine stap hielp jou om te durven?
- Wie vind jij dapper en waarom?



Reflectievragen voor het einde van de dag:

- Wanneer was jij vandaag een beetje dapper?
- Wat doet jouw lijf als je iets spannend vindt (bijv. kriebels)?
- Wat hielp jou toen iets spannend voelde?
- Waar ben jij vandaag trots op dat je durfde?



Ik hoef niet alles in één keer te kunnen

- Wat is iets dat je nu nog aan het leren bent?
- Welke kleine stap kun je vandaag oefenen?
- Wat vind je het lastigst als iets niet meteen lukt?
- Wie kan jou helpen of aanmoedigen als je oefent?



Reflectievragen voor het einde van de dag:

- Waar heb jij vandaag een klein stapje in gezet?
- Wat lukte vandaag al een beetje beter dan eerst?
- Wat heb je gedaan toen iets nog niet lukte?
- Waar ben jij trots op, ook al ben je er nog niet?



Ik neem de tijd, die ik nodig heb!

- Waar neem jij graag rustig de tijd voor?
- Wat gebeurt er als je haast hebt?
- Wat helpt jou om rustig te blijven?

Reflectievragen voor het einde van de dag:

- Waar werd jij rustig van vandaag?
- Waar nam jij vandaag extra tijd voor?
- Wanneer voelde het fijn dat je niet behoefde te haasten?
- Wat wil je morgen rustig aanpakken?



Sprankeltijd

Ik ben precies goed zoals ik ben!

- Wat vind jij mooi aan wie jij bent?
- Wanneer voelde jij je blij met wie je bent?
- Wat kun jij goed zonder te vergelijken met anderen?
- Wat maakt jou bijzonder?

Reflectievragen voor het einde van de dag:

- Wanneer was je blij vandaag met wie jij bent?
- Wat deed jij vandaag dat goed voor jezelf was?
- Wat maakt jou bijzonder en zag je dat vandaag terug?



Sprankeltijd

Ik denk positief, ook als het moeilijk is geloof ik dat het weer goed komt!

- Wat hielp jou laatst toen iets moeilijk was?
- Wat zeg jij tegen jezelf als je het even niet meer weet?
- Wat is iets kleins dat jouw dag beter maakt?
- Wie maakt jou weer vrolijk als je baalt?

Reflectievragen voor het einde van de dag:

- Wanneer dacht jij vandaag: 'het komt wel goed'?
- Wanneer merkte je dat iets uiteindelijk wél goed kwam?
- Wat hielp jou positief te blijven?
- Wat werd uiteindelijk beter dan je dacht?



Sprankeltijd

Denk vandaag eens, ik kan dit!

- Wat wil jij vandaag graag proberen?
- Wie geeft jou een "je kan het"-gevoel?
- Welke gedachte maakt jou sterker?
- Wat geeft jou vertrouwen om te starten?

Reflectievragen voor het einde van de dag:

- Waarvan dacht jij vandaag: 'ik kan dit!'?
- Wat lukte beter dan verwacht?
- Wanneer dacht jij: "hé, dit lukt me gewoon!"?
- Waar wil jij morgen opnieuw in geloven?



Sprankeltijd

Ik mag verdrietig zijn!

- Wat maakt jou soms verdrietig?
- Bij wie voel jij je veilig als je verdrietig bent?
- Wat helpt jou om je gevoelens te laten zien?
- Wat heb jij nodig als je verdrietig bent?
- Wanneer voelde jij dat iemand je écht begreep?



Reflectievragen voor het einde van de dag:

- Wanneer was jij voor het laatst verdrietig?
- Wat hielp jou om je beter te voelen?
- Wie was er voor jou op dat moment?



Ik ben een fijne vriend(in), ik help als iemand het nodig heeft!

- Wat vind jij zelf fijn aan een goede vriend(in)?
- Hoe merk jij dat iemand hulp nodig heeft?
- Wanneer werd jij zelf goed geholpen door iemand?
- Hoe laat jij iemand merken dat je er voor hem/haar bent?
- Wat vind jij belangrijk in hoe iemand jou behandelt?



Reflectievragen voor het einde van de dag:

- Hoe heb jij vandaag iemand geholpen?
- Wie maakte jij vandaag blij?
- Wanneer voelde jij jezelf een goede vriend(in)?



Ik mag trots zijn op mezelf!

- Wat kan jij beter dan een jaar geleden?
- Wat wil jij graag nóg beter leren?
- Wat maakt jou uniek?
- Welke complimenten maken jou trots?



Reflectievragen voor het einde van de dag:

- Waar was jij het meest trots op vandaag?
- Wat deed jij dat je knap vond van jezelf?
- Wat wil je morgen weer zo goed doen?
- Wat kun jij nu beter dan vorige maand?



Ik vertrouw op mijn gevoel!

- Hoe voelt het bij jou in je buik als iets goed is?
- Wie helpt jou als je twijfelt?
- Wat doe jij als iets niet goed voelt?
- Hoe voel je dat je gevoel je iets wil vertellen?
- Wat doet jouw gevoel als je iets spannends moet doen?



Reflectievragen voor het einde van de dag:

- Wanneer luisterde jij naar jouw gevoel vandaag?
- Wanneer voelde jij: dit klopt niet / dit klopt wel?
- Wat deed jij toen jouw gevoel iets zei?

