

Stappenplan: Maak je eigen Emotie-Armband

Stap 1 – Verzamel je materialen



- Elastiek of koord
- 5 kralen in de kleuren blauw , rood , geel , paars , groen 
- Schaar 
- Eventueel lijm

Stap 2 – Meet je pols



- Wikkel het elastiek rond je pols.
- Zorg dat het niet knelt.
- Laat ongeveer **5 cm extra** over voor de knoop.

Stap 3 – Kies je volgorde



- Leg de kralen voor je neer.
- Bepaal de volgorde:
 - netjes (blauw-rood-geel-paars-groen)
 - of juist door elkaar.

Stap 4 – Rijg de kralen



- Rijg de kralen één voor één aan het elastiek.
- Houd de uiteinden vast zodat er geen kralen afvallen.

Stap 5 – Maak de knoop



- Leg de uiteinden van het elastiek op elkaar.
 - Knoop **drie keer** stevig vast.
 - Voor extra zekerheid: doe een druppeltje lijm op de knoop.
-

Stap 6 – Pas je armband aan



- Schuif de armband om je pols.
 - Draai de kraal die bij jouw emotie past naar boven.
-

Tips ✨

- 🌙 Voeg glow-in-the-dark kralen toe voor 's avonds.
- 🖐️ Gebruik kralen met ribbels of zachte materialen → fijn om aan te voelen.
- 🧑🧑 Maak samen met iemand een “vrienden-armband”.



Tutorial: Maak je eigen Emotie-Armband

Een emotie-armband helpt je om te laten zien hoe je je voelt. Met kleuren (en eventueel symbolen of gezichten) kun je aan anderen duidelijk maken wat er in je omgaat. Het maken van de armband is bovendien een leuke en rustgevende activiteit!

Benodigdheden

- Elastiek of stevig koord (ongeveer 25 cm, afhankelijk van je pols)
 - 5 tot 10 kralen in de **emotiekleuren** van *Inside Out*:
 -  Blauw = Verdriet
 -  Rood = Boos
 -  Geel = Blij
 -  Paars = Angstig
 -  Groen = Walging
 - Optioneel: kralen met gezichtjes of symbolen (zon, wolkje, vlam, blad, druppel)
 - Schaar 
 - Eventueel lijm (om knopen steviger te maken)
-

Stap-voor-stap instructies

1. Kies je ontwerp

- Wil je alle emoties tegelijk zichtbaar hebben? → gebruik alle kleuren kralen.
- Wil je kunnen wisselen? → maak een armband met een schuifkraal of verwisselbare bedeltjes.

2. Meet je pols

- Wikkel het elastiek of koord losjes om je pols.
- Laat een paar centimeter extra ruimte over om de knoop te maken.

3. Rijg de kralen

- Bepaal de volgorde: je kunt de kleuren netjes op volgorde zetten, of willekeurig.
- Rijg de kralen één voor één aan het elastiek.

- Denk eraan: als je met emoties wilt "draaien", zorg dat je armband kan bewegen zodat je steeds de juiste kraal naar voren kunt schuiven.

4. Maak de knoop

- Knoop de uiteinden van het elastiek stevig aan elkaar.
- Voor extra zekerheid kun je een druppeltje lijm gebruiken op de knoop.
- Knip de uiteinden af, maar laat een klein stukje over zodat de knoop niet losraakt.

5. Pas je armband aan

- Voelt hij comfortabel? Niet te strak, niet te los?
- Vind je de kleuren prettig? Zo niet, wissel een kraal of voeg er een extra symbool aan toe.

Tips voor gebruik

- **Draai de armband** zodat de emotie die je voelt bovenop ligt → dit is een signaal voor jezelf of anderen.
- **Voel aan de kralen** als je spanning hebt → de verschillende structuren of vormen kunnen rust geven.
- **Maak meerdere armbanden:** eentje voor school, eentje voor thuis, of eentje speciaal voor momenten van spanning.
- **Personaliseer!** → Voeg je lievelingskleur toe of maak kralen met glitter, hout of zachte materialen.

Extra ideeën

- Maak een **slider-armband**: met een schuifje dat je over kleuren kunt bewegen (handig als je niet met losse kralen wilt werken).
- Maak een **vrienden-versie**: draag dezelfde armband samen met iemand, zodat jullie allebei emoties kunnen uitwisselen.
- Voeg **sensorische kralen** toe (rubber, hout, met ribbels) → dit kan ook kalmerend zijn.

