

Oefenbrief 8

Wanneer gebruik je de Helpende Gedachte al?

Waar ging het over?

Het ging vandaag over de vraag wanneer je al een Helpende Gedachte gebruikt. We letten daarbij vooral op de dingen die goed gaan. Bijvoorbeeld als je een reden bedenkt om iets toch te doen, waar je eigenlijk geen zin in hebt.

Wat hebben we gedaan?

We hebben naar een verhaal geluisterd dat ging over Maarten die in eerste instantie ergens geen zin in had, maar er toen door een Helpende Gedachte voor zorgde dat het toch een leuke middag werd. We hebben deze Gebeurtenis in de 5 G's gezet en we zagen dat zijn Helpende Gedachte hem een Blij Gevoel bezorgde waardoor hij het probleem kon Aanpakken. We hebben bekeken of dit soort situaties jullie ook wel eens overkomen en of het jullie dan lukt om positief te blijven denken en te letten op leuke dingen. Ook hebben we positieve dingen over onszelf gezegd en hebben we een Glimlachlijst ingevuld. Tenslotte hebben we een spel gespeeld.

Wat heb je geleerd?

Je hebt geleerd dat wanneer je op dingen let die goed gaan, je ervoor kan zorgen dat je je Blij voelt. Wanneer je alleen maar negatieve dingen ziet, voel je je al snel Boos, Bang of Bedroefd. Wanneer je let op dingen die goed gaan, bedenk je eigenlijk een Helpende Gedachte die ervoor zorgt dat je positiever naar situaties en daardoor naar jezelf kijkt. Hierdoor krijg je een goed gevoel over jezelf, waardoor je meer zelfvertrouwen zal krijgen. Dit doe je bijvoorbeeld door jezelf complimentjes te geven en te letten op leuke dingen.

Oefenopdracht

Hang de tekening op een vaste plaats zodat je er elke dag even naar kunt kijken.

Probeer elke dag samen met je ouders een lastige Gebeurtenis te bespreken waarin je een Helpende Gedachte hebt gebruikt en het probleem dus goed hebt opgelost. Op de trainingsdag hoeft je geen oefenopdracht te maken. Vul ook samen met je ouders de Glimlachkaart in, als je die nog niet af had.

Dag	Gebeurtenis	Gedachte	Gevoel	Gedrag	Gevolg