

## Oefenbrief 3

### Eerste en Helpende Gedachten

#### Waar ging het over?

Het ging vandaag over Eerste en Helpende Gedachten. Een Eerste Gedachte helpt je niet altijd om het probleem op te lossen. Als je een probleem niet kunt oplossen dan kan je je hierdoor Boos, Bang of Bedroefd gaan voelen. Door een Helpende Gedachte te bedenken, voel je je Blij of normaal of word je minder Bang, Boos of Bedroefd. Je kunt dan beter Aanpakken en het probleem daarmee oplossen.

#### Wat hebben we gedaan?

We hebben naar een verhaal geluisterd en dit uit elkaar gehaald door te puzzelen met de 5 G's. We zijn erachter gekomen dat een Gedachte een bepaald Gevoel geeft.

Bijvoorbeeld:

Maarten vraagt op een spannend moment of hij mee mag doen met een knikkerspel en hij krijgt geen antwoord. Over deze Gebeurtenis kan hij verschillende Gedachten hebben zoals 'Ze willen niet dat ik mee doe', 'Ze negeren me' of 'Het is zo spannend, ze horen me niet. Ik vraag het straks nog een keer'. Deze laatste Gedachte bezorgt hem een beter Gevoel en helpt hem het probleem op te lossen. Dit noemen we een Helpende Gedachte.

We hebben met elkaar verschillende Gebeurtenissen besproken en bekeken wat je Eerste Gedachte was en voor welk Gevoel dit zorgde. Daarna hebben we een Helpende Gedachte bedacht en hebben we deze situaties in een rollenspel nagespeeld. Tot slot hebben we een spel gespeeld.

#### Wat heb je geleerd?

Je hebt geleerd dat je op verschillende manieren naar een Gebeurtenis kan kijken, doordat je verschillende Gedachten kan hebben. Het is belangrijk dat je bedenkt of je Eerste Gedachte je helpt om het probleem op te lossen. Wanneer je je door deze Eerste Gedachte Boos, Bang of Bedroefd voelt, bedenk je een Helpende Gedachte, waarmee je het probleem op kan lossen. Zo zie je dat je met een Helpende Gedachte je Gevoel en dus je Gedrag kan veranderen.

#### Oefenopdracht

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

Ga elke dag puzzelen met een probleem dat je tegenkwam en bedenk of je het goed hebt opgelost. Op de dag van de training hoeft je geen oefenopdracht te maken.

- Wat gebeurde er?
- Wat was de Eerste Gedachte?
- Voelde je je Blij, Boos, Bang of Bedroefd?
- Wat deed je? Was dit Wegkruipen, Knokken of Aanpakken?
- Wat was het Gevolg?

Was dit een goede oplossing? Zo niet:

- Wat zou een Helpende Gedachte (oplossing) kunnen zijn?
- Hoe voel je je daarbij?
- Wat doe je dan? Dit is bij een Helpende Gedachte altijd Aanpakken!
- Wat is het Gevolg?

Vul dit in het schema op de volgende pagina's in.

Dag	Gebeurtenis	Gedachte	Gevoel	Gedrag (+Wegkruipen, Knokken of Aanpakken)	Gevolg
		Helpt deze Eerste Gedachte?			
	Dezelfde	Helpende Gedachte			
		Helpt deze Eerste Gedachte?			
	Dezelfde	Helpende Gedachte			
		Helpt deze Eerste Gedachte?			
	Dezelfde	Helpende Gedachte			

Dag	Gebeurtenis	Gedachte	Gevoel	Gedrag (+Wegkruipen, Knokken of Aanpakken)	Gevolg
		Helpt deze Eerste Gedachte?			
	Dezelfde	Helpende Gedachte			
		Helpt deze Eerste Gedachte?			
	Dezelfde	Helpende Gedachte			
		Helpt deze Eerste Gedachte?			
	Dezelfde	Helpende Gedachte			
		Helpt deze Eerste Gedachte?			
	Dezelfde	Helpende Gedachte			