

Oefenbrief 6

Wat denk je als iets anders gaat dan je verwacht?

Waar ging het over?

Het ging vandaag over de vraag wat je kunt denken als iets anders gaat dan je verwacht. Bijvoorbeeld als je onverwacht naar de tandarts moet, terwijl jij dacht dat je een vrije middag had of als je buiten wilt spelen en het begint te regenen.

Wat hebben we gedaan?

We hebben naar een verhaal geluisterd waarin Maarten met een Helpende Gedachte zich minder Bedroefd voelde waardoor hij zijn probleem kon oplossen. Daarna hebben we Helpende Gedachten bedacht voor verschillende problemen waarbij iets anders was gegaan dan je verwacht had. Tot slot hebben we een spel gespeeld.

Wat heb je geleerd?

Je hebt geleerd dat het belangrijk is om 'Stop!' tegen jezelf te zeggen wanneer je je Boos, Bang of Bedroefd voelt, omdat iets anders gaat dan je verwacht had. Je bedenkt een Helpende Gedachte waardoor je je prettiger voelt. Daardoor ben je in staat om een oplossing te bedenken en zo kun je het probleem Aanpakken.

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 Gebeurtenis te bedenken waarin iets gebeurde waardoor het anders ging dan jij van tevoren had verwacht. Beschrijf wat je toen dacht. Bekijk ook of je Gedrag Wegkruipen, Knokken of Aanpakken was. De Helpende Gedachte moet altijd Aanpakken zijn. Is dat niet zo dan moet je kijken of je nog een andere Gedachte kunt bedenken. Gebruik de onderstaande vragen bij het bespreken van de oefenopdracht en vul de schema's in. Op de dag van de training hoeft je geen oefenopdracht te maken.

- Wat gebeurde er: Wat ging anders dan je had verwacht?
- Wat was je Eerste Gedachte?
- Hoe voelde je je?
- Wat deed je? Was dit Wegkruipen, Knokken of Aanpakken?
- Wat was het Gevolg?

- Hielp je Eerste Gedachte en het Gevoel het probleem op te lossen? Zo nee:
- Met welke Helpende Gedachte zou je je anders over deze Gebeurtenis kunnen voelen?
- Hoe voel je je dan: Blij of normaal? Of een beetje Bedroefd, Bang of Boos?
- Wat doe je dan? Dit is bij een Helpende Gedachte altijd Aanpakken!
- Wat is dan het Gevolg?

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			