

Klasse > Leerlingenbegeleiding > Mentale gezondheid

KLIK & PRINT

# De positieve gedachteslinger

3 oktober 2019 • 1 minuut lezen

Een toets, een ruzie op de speelplaats, een uitspraak van de leraar, cijfers op een rapport. Sommige leerlingen duiken in negatieve gedachten die hen blokkeren: ik kan dat niet, niemand vindt mij fijn, de leraar heeft een pik op mij, ik ben de domste ...

## Maak positieve gedachten zichtbaar



Download hier [de positieve gedachteslinger](#) (A4/PDF)

Positieve, helpende gedachten kunnen die negatieve gedachten uitdagen en vervangen: **Ik mag fouten maken, als ik mijn tijd neem lukt het, iedereen heeft wel eens een slechte dag, ik ben best oké.**

Met deze slinger maak je die positieve gedachten zichtbaar in de klas. Je leerlingen kunnen ernaar kijken wanneer ze een belemmerende gedachte bij zichzelf herkennen. Knutsel jij hem samen met je klas? En kan je samen zelf nog meer helpende gedachten bedenken?

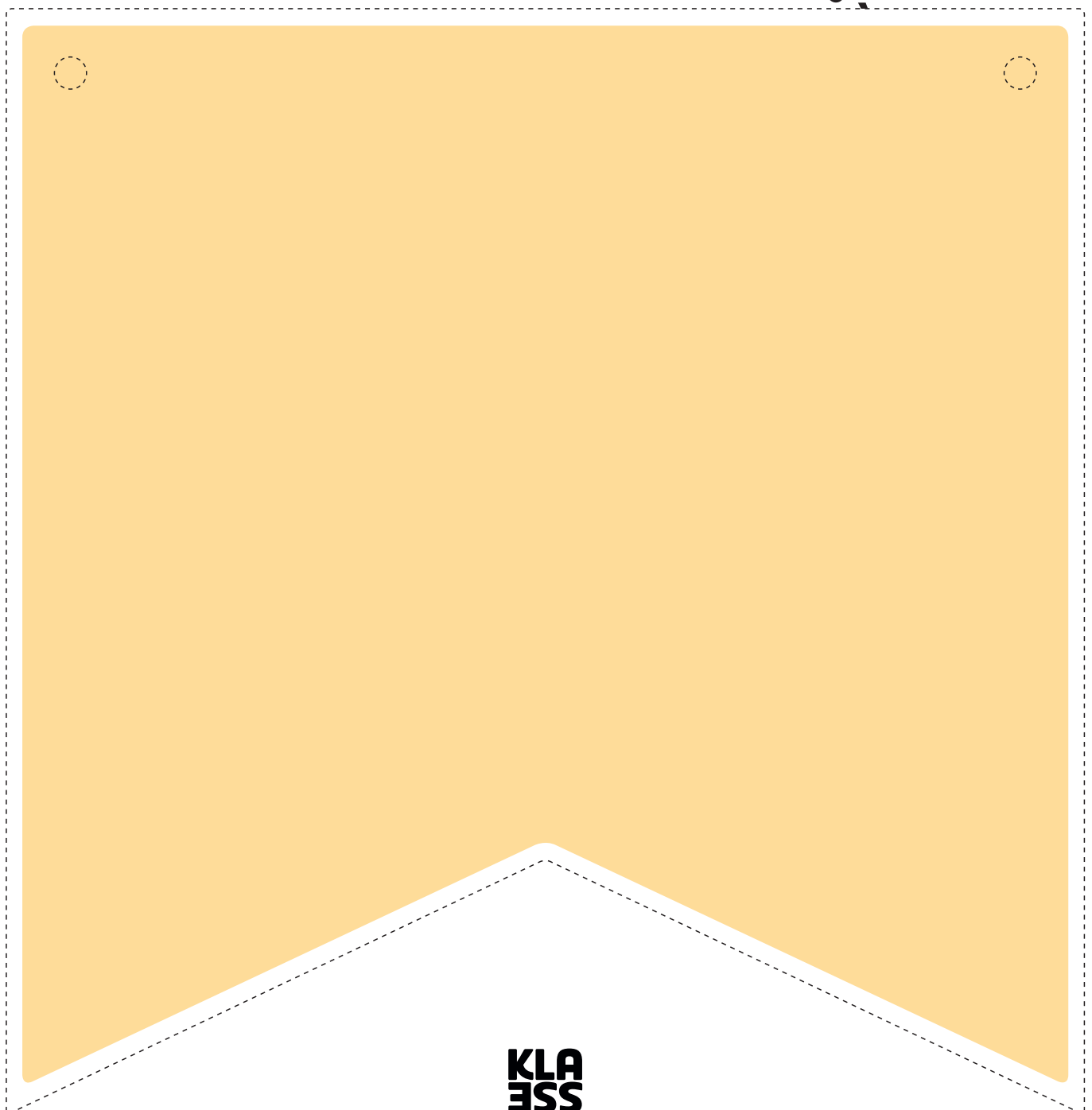
 Michel Van Laere

# POSITIEVE GEDACHTESLINGER

'Ik kan dat niet', 'Niemand vindt mij fijn', 'Ik ben de domste van de klas'. Sommige leerlingen duiken in negatieve gedachten die hen blokkeren.

## MAAK POSITIEVE GEDACHTEN ZICHTBAAR

'Ik mag fouten maken', 'Als ik mijn tijd neemt lukt het', 'Iedereen heeft wel eens een slechte dag' ... Ga samen op zoek naar helpende gedachten, maak de slinger en hang hem op.

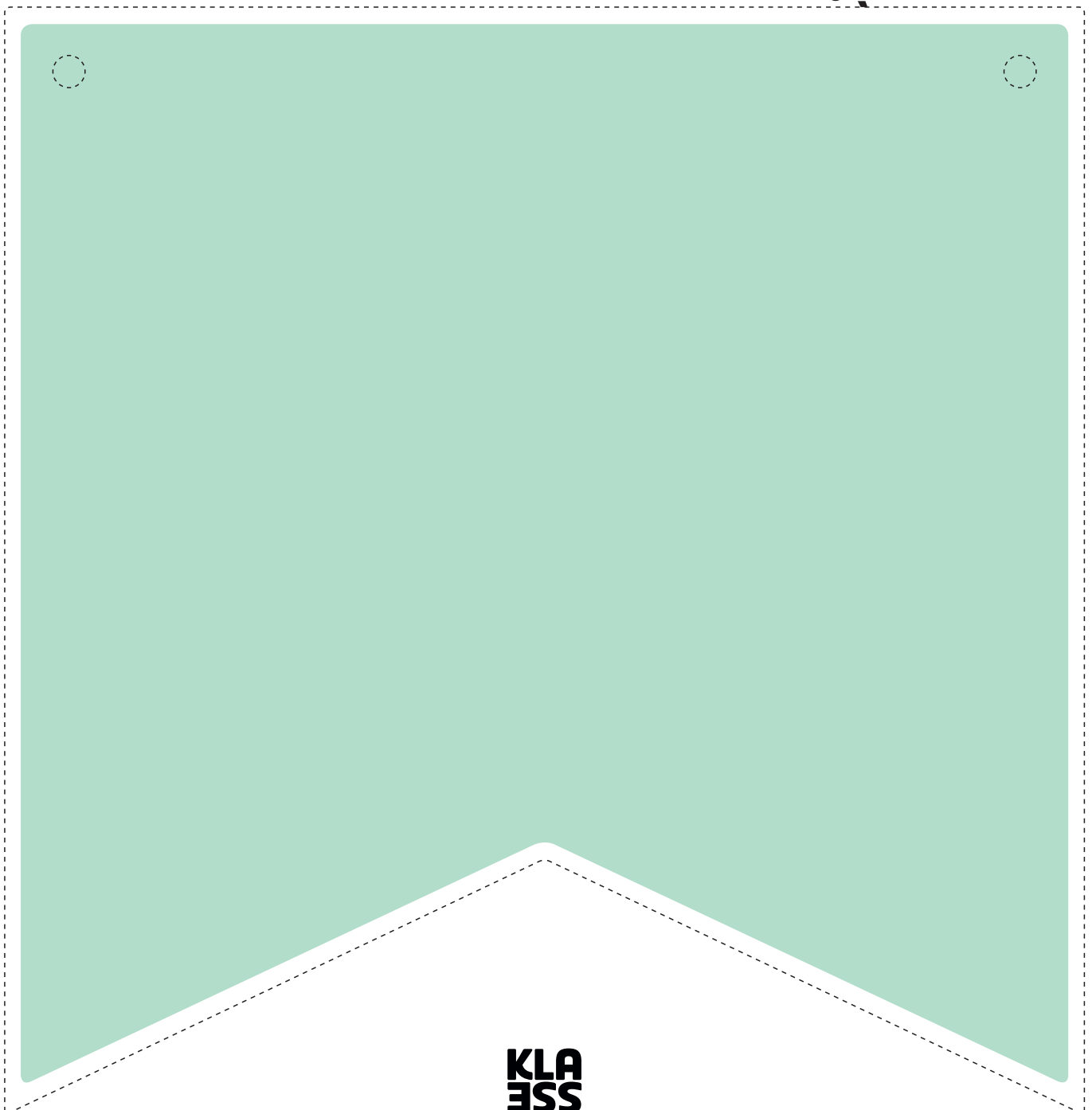


# POSITIEVE GEDACHTESLINGER

'Ik kan dat niet', 'Niemand vindt mij fijn', 'Ik ben de domste van de klas'. Sommige leerlingen duiken in negatieve gedachten die hen blokkeren.

## MAAK POSITIEVE GEDACHTEN ZICHTBAAR

'Ik mag fouten maken', 'Als ik mijn tijd neemt lukt het', 'Iedereen heeft wel eens een slechte dag' ... Ga samen op zoek naar helpende gedachten, maak de slinger en hang hem op.

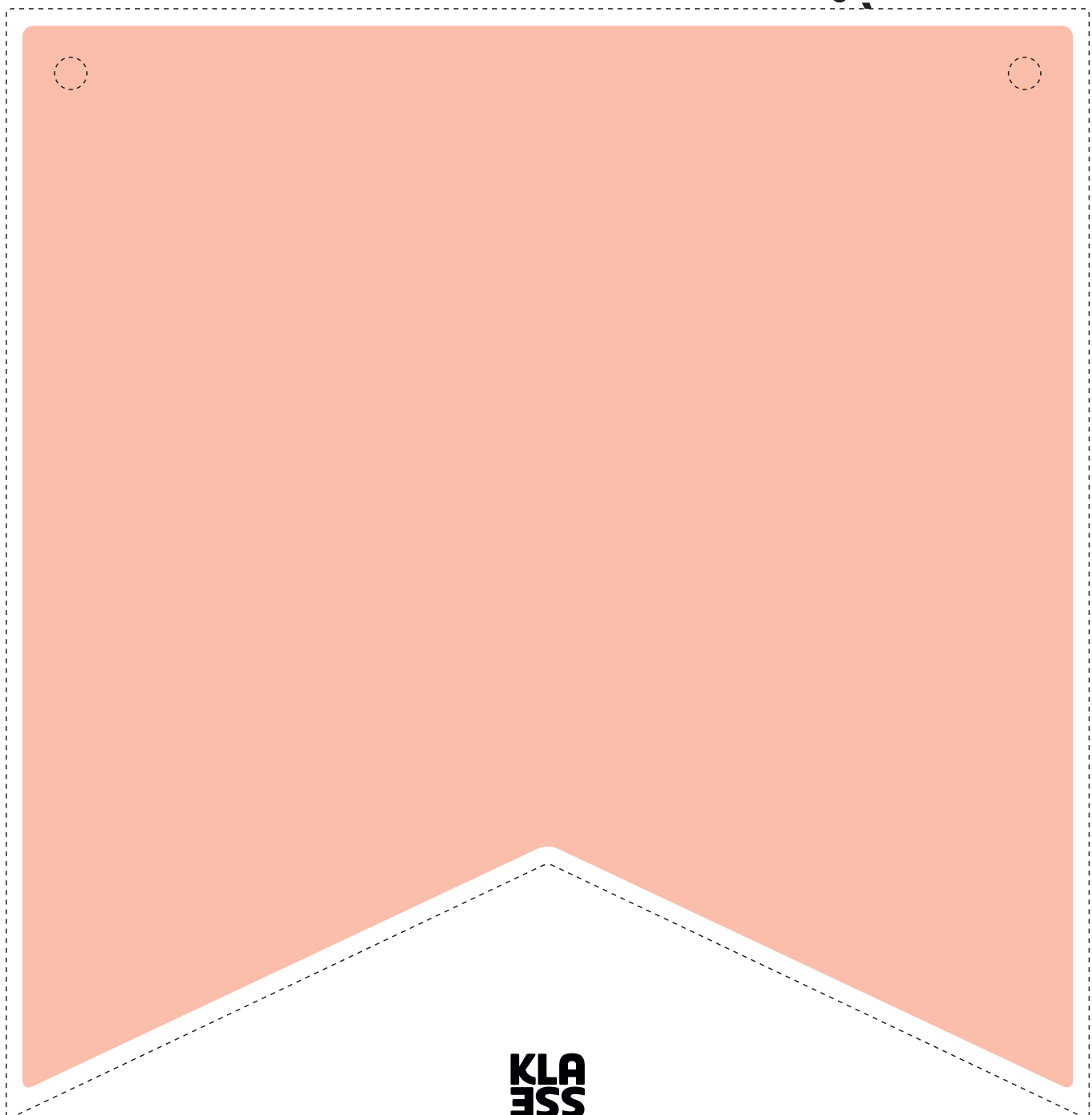


# POSITIEVE GEDACHTESLINGER

'Ik kan dat niet', 'Niemand vindt mij fijn', 'Ik ben de domste van de klas'. Sommige leerlingen duiken in negatieve gedachten die hen blokkeren.

## MAAK POSITIEVE GEDACHTEN ZICHTBAAR

'Ik mag fouten maken', 'Als ik mijn tijd neemt lukt het', 'Iedereen heeft wel eens een slechte dag' ... Ga samen op zoek naar helpende gedachten, maak de slinger en hang hem op.



KLA  
ASSE

# POSITIEVE GEDACHTESLINGER

'Ik kan dat niet', 'Niemand vindt mij fijn', 'Ik ben de domste van de klas'. Sommige leerlingen duiken in negatieve gedachten die hen blokkeren.

## MAAK POSITIEVE GEDACHTEN ZICHTBAAR

'Ik mag fouten maken', 'Als ik mijn tijd neemt lukt het', 'Iedereen heeft wel eens een slechte dag' ... Ga samen op zoek naar helpende gedachten, maak de slinger en hang hem op.



# POSITIEVE GEDACHTESLINGER

'Ik kan dat niet', 'Niemand vindt mij fijn', 'Ik ben de domste van de klas'. Sommige leerlingen duiken in negatieve gedachten die hen blokkeren.

## MAAK POSITIEVE GEDACHTEN ZICHTBAAR

'Ik mag fouten maken', 'Als ik mijn tijd neemt lukt het', 'Iedereen heeft wel eens een slechte dag' ... Ga samen op zoek naar helpende gedachten, maak de slinger en hang hem op.



# POSITIEVE GEDACHTESLINGER

'Ik kan dat niet', 'Niemand vindt mij fijn', 'Ik ben de domste van de klas'. Sommige leerlingen duiken in negatieve gedachten die hen blokkeren.

## MAAK POSITIEVE GEDACHTEN ZICHTBAAR

'Ik mag fouten maken', 'Als ik mijn tijd neemt lukt het', 'Iedereen heeft wel eens een slechte dag' ... Ga samen op zoek naar helpende gedachten, maak de slinger en hang hem op.

