

Klasse › Leerlingenbegeleiding › Mentale gezondheid

KLIK & PRINT

# Flipkaarten voor piekeraars

19 november 2019 • 1 minuut lezen

In elke klas zitten leerlingen die vaak piekeren en vast zitten in blokkerende gedachten: 'Iedereen is tegen mij', 'Ik ben de domste', 'Niemand vindt mij leuk'... Hoe ga je daarmee om?

## Stap 1

**Wees oprecht geïnteresseerd, ga op zoek naar wat de leerling voelt.** 'Vertel eens...' 'Wat voel je?'; 'Is dat moeilijk voor je?' 'Wat doet dat met je?'

## Stap 2

**Stimuleer de leerling om na te denken:**

- Breng hem aan het twijfelen over hoe hij over de dingen nadenkt. 'Klopt wat je zegt?' 'Is dat zo?' 'Kan dat?' 'Wat maakt dat je zo denkt?'
- Vraag ook of de gedachte hem vooruit helpt.

Gebruik **het flipkaartje** dat bij zijn uitspraak past en bekijk samen de helpende of uitdagende gedachten. Vindt hij er zelf nog één? Geef het kaartje mee als steuntje voor als de dwingende gedachte weer opspeelt.

## Stap 3

**Hou er rekening mee dat er misschien wel meer aan de hand is.**

Mogelijk zit er een moeilijke werkelijkheid achter zijn uitspraak. Overleg dan met de ouders en de CLB-medewerker van de school en zoek samen externe hulp.

# FLIPKAARTJES VOOR PIEKERRAARS



'Iedereen is tegen mij', 'Ik ben de domste', 'Niemand vindt mij leuk' ... Een leerling in je klas piekert? Met deze kaartjes help je hem zijn blokkerende gedachte(n) om te denken.

## Hoe gebruik je deze flipkaartjes?

- 1 Print de kaartjes recto verso, knip ze uit en lamineer ze eventueel. Bij elke blokkerende gedachte (in het rood) past op de achterkant een helpende/uitdagende gedachte (in het groen).
- 2 Ga eerst in gesprek. Wees oprecht geïnteresseerd, ga op zoek naar wat de leerling voelt: 'Vertel eens' 'Wat voel je?', 'Is dat moeilijk voor je?'
- 3 Stimuleer de leerling om na te denken: breng hem aan het twijfelen over hoe hij over de dingen nadenkt. Klopt het wel wat je zegt? Wat maakt dat je zo denkt?
- 4 Vraag of de piekergedachte hem voorruit helpt.
- 5 Gebruik het flipkaartje dat bij zijn uitspraak past. Bekijk samen de bijbehorende helpende gedachte. Vind je er samen nog andere?
- 6 Geef het kaartje mee als steuntje voor als de piekergedachte opspeelt.
- 7 Vermoed je dat er meer aan de hand is? Praat met de ouders/het CLB.

**Tip:** Je kan met de kaartjes ook klassikaal aan de slag tijdens een kringgesprek.

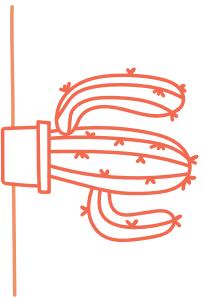


IK KAN NIKS,  
IK BEN DE

**DOMSTE**  
VAN DE KLAS



ZE DOEN DIT  
OM MIJ TE



**PESTEN**



IK WIL GEEN

**fonten**  
MAKEN



IK WIL NIET

**afgaan**

HET IS EEN

**RAMP**



ALS DIE TOETS

**Slecht**  
IS



DAT LUKT ME  
TOCH

**nooit**



IEDEREEN

IS

**TEGEN**

MIJ



(OOK DE LERAAR)



IS HET STOM  
ALS JE IETS

*niet*

*meten*

KAN?



KAN ER  
OOK EEN

ANDERE

REEDEN

ZIJN?



EEN FOUT  
MAKEN

*MAG*

DAAROM  
ZIT IK IN DE

*KLAS*



KAN IK

WETTEN

WAT ALLE  
ANDEREN

DENKEN



NIEMAND

WEET OOIT

*zeker*

OF HIJ  
HET KAN



*ik probeer*

GEWOON



WAT IS HET

*ErGste*

DAT KAN  
GEBEUREN?

