

Eigen baas over je gedachten!

Leer positief denken!

Informatie voor ouders



Auteur Wendy de Pree

Illustraties © Marian Latour

Copyright © 2013, Leer Positief Denken, Mechelen

www.leerpositiefdenken.be

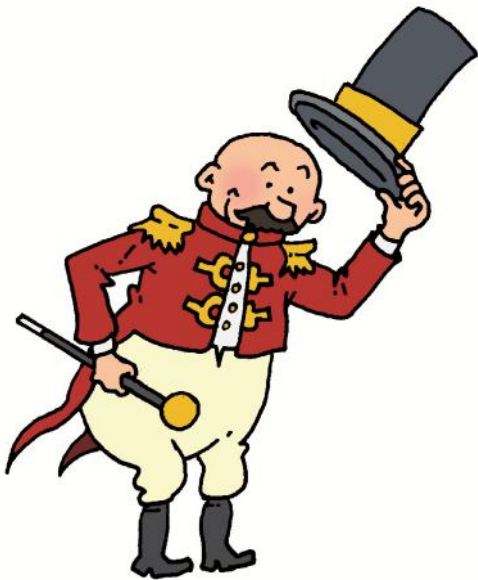
Het auteursrecht van deze publicatie berust bij Leer Positief Denken en Wendy de Pree.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Hoewel dit boek met veel zorg is samengesteld, aanvaarden schrijver(s) noch uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in dit boek.

Inhoudsopgave

Inleiding	4
Overzicht van de zes lessen	5
Les 1: Heel veel gevoelens!	6
Les 2: Je spanning de baas!	8
Les 3: Eigen baas over je gedachten!	11
Les 4: Eigen baas over je gedrag!	14
Les 5: Positief denken over jezelf!	17
Les 6: We doen alleen maar dingen die helpen!	20



Eigen baas over je gedachten!

Leer positief denken!

Een cognitief preventieprogramma door drs. Wendy de Pree

Zes lessen voor de lagere school om kinderen positief te leren denken

Deze training leert kinderen de baas te worden over negatieve gedachten, gevoelens en gedragingen. Ze leren positief te denken en problemen effectief aan te pakken.

Kinderen leren:

- optimistisch denken
- omgaan met piekeren en stress
- oplossingsgericht denken
- hun lichaam ontspannen
- beter inslapen
- zelfvertrouwen opbouwen

Via deze informatiebladen worden jullie als ouders geïnformeerd over wat de kinderen in de training leren. Per lesdag wordt er kort overlopen wat er in de klas besproken is. Vervolgens wordt de thuisoefening uitgelegd, zodat jullie weten waarmee jullie kind die week aan oefenen is. Tenslotte worden er telkens tips voor ouders gegeven rond het onderwerp van die dag. Dit zijn –uiteraard geheel vrijblijvende- handvatten om je kind te ondersteunen bij hetgeen er in de les geleerd wordt. Zo kunnen jullie samen oefenen en groeien in positief denken!

Belangrijk om te weten alvorens enthousiast van start te gaan: het aanleren van nieuwe gewoontes, dus ook een nieuwe manier van denken en handelen, is niet eenvoudig. Houdt er rekening mee dat jullie kind het geleerde heel vaak moeten oefenen, voordat er een nieuwe, meer positieve manier van denken ontstaat of dat problemen effectiever worden aangepakt. Men heeft de neiging snel in een oud patroon te vervallen. Dus oefenen, oefenen en oefenen geblazen tot het geleerde geautomatiseerd wordt. Een actieve, positieve uitdaging!

Overzicht van de zes lessen

Les 1: Heel veel gevoelens!

Kinderen leren hun gevoelens benoemen en ze onderzoeken het verband tussen wat ze doen en hoe ze zich voelen. Ze leren grip krijgen op hun gevoel door meer leuke dingen te doen.

Les 2: Je spanning de baas!

Wanneer je lichaam gespannen is, kun je niet goed nadenken. In deze les leren de kinderen hoe ze hun lichaam kunnen ontspannen. Dit helpt om tot rust te komen bij spanning en om beter in te slapen. Daarna is er ruimte in hun hoofd om het verband te leren tussen hun gevoelens, gedachten en gedrag. Want niet de gebeurtenis bepaalt hoe je je voelt, maar hoe je hier over denkt!

Les 3: Eigen baas over je gedachten!

Kinderen die positief denken, hebben meer vrienden en voelen zich gelukkiger. Kinderen leren in deze les het verschil tussen helpende- en niet-helpende gedachten. Niet-helpende gedachten maken je bang, boos of verdrietig. Helpende gedachten laten je beter of sterker voelen. De zoektocht naar helpende gedachten is begonnen!

Les 4: Eigen baas over je gedrag!

Kinderen die goed om leren gaan met tegenslag, zullen zich ook in hun latere leven gelukkiger voelen. We zoeken hoe we positieve, helpende dingen kunnen doen bij moeilijke gebeurtenissen. We oefenen om de niet-helpende gedachten een halt te kunnen toeroepen.

Les 5: Positief denken over jezelf!

Als je in staat bent om positief te denken, leg je de basis voor een goed zelfbeeld. Kinderen die meer zelfvertrouwen hebben, hebben meer vrienden en worden minder gepest. In deze les leren kinderen dat ze trots mogen zijn op zichzelf. We ontdekken ieders talenten en vinden zo steeds meer helpende, positieve gedachten over onszelf.

Les 6: We doen alleen maar dingen die helpen!

In deze laatste les bundelen we al het geleerde tot een eigen actieplan om successen te bereiken en moeilijkheden te overwinnen. Kinderen leren dankbaar te zijn voor wat ze hebben en te dromen over de toekomst. Allemaal dingen die het geluksgevoel verhogen.

Les 1: Heel veel gevoelens!

Tijdens deze eerste dag hebben we eerst kennis gemaakt. Vervolgens bekeken we wat positief denken eigenlijk is.

Vervolgens hebben we veel gepraat over gevoelens.

De kinderen:

- zochten welke woorden ze hieraan kunnen geven
- leerden hoe hun gedrag een invloed heeft op hun gevoel
- en kregen de tip om meer leuke dingen te doen wanneer ze zich bang, boos of verdrietig voelen

Er zijn vandaag twee thuisoefeningen.

Thuisoefening

Tip: Doe elke dag speciaal iets leuks omdat je je goed wil voelen!
Zorg goed voor jezelf en doe deze week (en de rest van je leven!) elke dag iets leuks!

Het is de bedoeling dat de kinderen leren dat zij zich beter voelen door leuke dingen te doen (i.p.v. te blijven piekeren of mopperen). Tijdens de training hebben de kinderen een lijst gemaakt met persoonlijke leuke dingen die zij graag doen.

Eén van de groepsregels binnen de training is 'alles mag en niks moet', dus ook thuisoefeningen zijn niet verplicht. Ik (en jullie met mij) kunnen de kinderen enkel aanmoedigen de opdrachten te doen, omdat ik denk dat hen dit helpt om zich beter te voelen. Ze krijgen uiteraard geen punten voor deze opdrachten en hoeven dit niet te tonen aan mij of aan de andere kinderen (ik ben geen juf). Deze opdrachten zijn enkel een oefening voor hen om zo nog sneller te leren baas te worden over hun gedachten, gevoelens en gedrag!

Tip: Je eigen Happy-doos
Beschilder/beplak/versier een (schoenen)doos zodat het een vrolijke doos wordt waar je al blij van wordt als je er naar kijkt!

- kleuren die je mooi vindt, ...
- plaatjes van dingen die je leuk vindt om te doen of waar je blij van wordt
- over jezelf, je familie, vrienden, ...

De bedoeling van deze thuisoefening is om een doos te maken waarin allerlei helpende dingen verzameld worden die we maken tijdens de training (of die de kinderen er zelf thuis graag in willen doen). Het beplakken van deze doos maakt het een echte persoonlijke en opbeurende Happy-doos waarmee zij zichzelf kunnen tonen. Wederom is dit geen must; als iemand dit niet wil, is dit ok!

Tips voor ouders:

Leer je kind praten over zijn gevoelens!

1. Als ouder ben je een voorbeeld voor je kind: praat jij veel over je gevoelens? Ken jij je sterke kanten en werkpunten?
2. Praat veel met je kind over alledaagse dingen, dan lukt het vaak ook beter bij meer lastige onderwerpen.
3. Verwoord je eigen gevoelens en gebruik verschillende woorden voor je emoties.
4. Houd er rekening mee dat een kind met heel zijn lichaam communiceert. Benoem wat je ziet: "Ik zie dat je met een verdrietig gezicht rondloopt".
5. Luister empathisch en zonder te oordelen naar de verhalen en emoties van je kind. Dit is niet eenvoudig!
6. Vaak praat het gemakkelijker in de auto of tijdens de afwas.
7. Erken gevoelens: zeg niet dat het niet nodig is bang te zijn, dat versterkt de angst.
8. Gevoelens komen bij kinderen (en volwassenen) er soms vervormd uit: boos worden uit verdriet of lachen uit angst. Probeer het onderliggende gevoel te benoemen.
9. Durf ook grenzen te stellen zodat de emoties niet te hoog oplopen.
10. Zorg dat de manier waarop je iets zegt, overeenkomt met wat je zegt.
11. Vermijd 'waarom'-vragen. Dat geeft kinderen het gevoel zich te moeten verantwoorden. En vaak weten ze niet eens waarom ze iets doen.
12. Stel gerichte vragen: "Vertel eens wat je gedaan hebt vandaag bij turnen".
13. Wees geduldig. Tot 10 jaar kunnen kinderen hun gevoelens nog niet goed onder woorden brengen.
14. Maak het gesprek niet te lang en rond het af met iets positiefs zoals een knuffel.
15. Respecteer het als je kind niet wil praten.
16. Vergroot de steun voor je kind: ook anderen kunnen een positieve rol spelen in het leven van kinderen: grootouders, burens, leerkrachten, ...
17. Zorg goed voor jezelf: maak een lijst met dingen waar je van kunt genieten en probeer hier elke dag iets van te doen; van een warm bad tot de open haard aansteken tot een zelfgebakken cake maken. Je eigen geluksmomentjes!

Les 2: Je spanning de baas!

Vorige keer hebben we geleerd over gevoelens en hoe het helpt om leuke dingen te doen om je beter te voelen.

Vandaag leerden de kinderen:

- hoe hun lichaam reageert op hun gevoelens
- ontspanningsoefeningen om rustig te kunnen worden wanneer ze gespannen zijn en om beter te kunnen slapen
- over hoe gedachten, gevoelens en gedrag samenwerken

Thuisoefening

Tip: Oefen de ontspanningsoefeningen!

Oefen alleen of samen met de anderen uit je gezin de ontspanningsoefeningen, zodat je goed getraind bent voor als je ze nodig hebt!

In hun werkboek hebben de kinderen twee uitgeschreven ontspanningsoefeningen meegekregen (progressieve relaxatie): een uitgebreide en een snelle versie (Tinnen soldaatje/slappe spaghetti). Als thuisoefening mogen de kinderen deze ontspanningsoefeningen oefenen, zodat ze goed getraind zijn voor als ze deze nodig hebben (het is niet aan te raden te beginnen met oefenen als ze gespannen zijn, dan ligt de druk te hoog).

Ik raad aan zeker de eerste week dagelijks te oefenen (dit duurt maximum 10 minuten). De ouders kunnen de tekst langzaam en rustig voorlezen terwijl de kinderen in een gemakkelijke stoel zitten of in hun bed liggen. De tekst is speels en gemakkelijk zodat de kinderen deze op een gegeven moment zelf uit hun hoofd kunnen onthouden.

Bij deze nog twee links naar ingesproken oefeningen (te downloaden voor iPod of tablet):

www.apollopraktijk.nl/Downloads_bestanden/Ontspanningsoefening%20-%20spieren.mp3

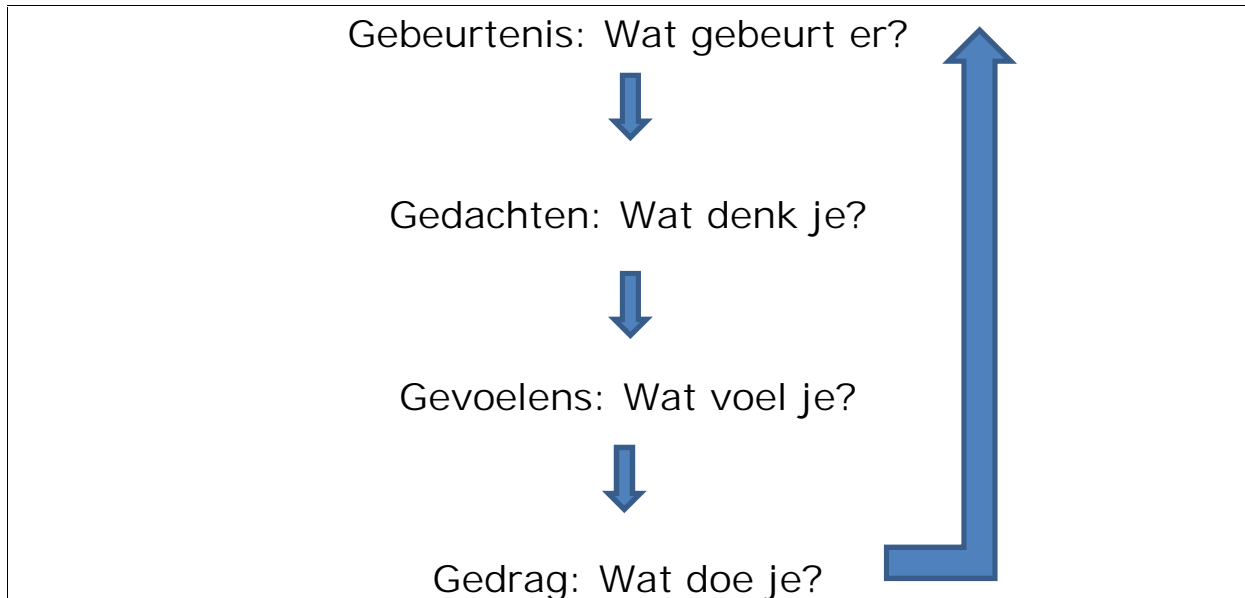
www.apollopraktijk.nl/Downloads_bestanden/Ontspanningsoefening%20-%20strand%20&%20ademhaling.mp3

Gedachten, gevoelens en gedrag

Vervolgens hebben de kinderen geleerd over de samenhang tussen gedachten, gevoelens en gedrag. Dit is zelfs voor volwassenen geen gemakkelijke materie!

Eigen baas over je gedachten!

Het komt er op neer dat niet de situatie of gebeurtenis je gevoel bepaalt, maar hetgeen je er over denkt. Als je bepaalde gedachten hebt, krijgt je daar een bijbehorend gevoel bij. En als je je zo voelt, dan handel je daar ook naar.



Bijvoorbeeld:

Gebeurtenis: Je wordt ontslagen op het werk
Gedachten: Nu geraak ik nooit meer aan een baan!
Gevoelens: Machteloos, bang, verdrietig, boos
Gedrag: Bij de pakken neerzitten

Maar iemand anders denkt misschien iets anders in dezelfde situatie en voelt/doet dus iets anders:

Gebeurtenis: Je wordt ontslagen op het werk
Gedachten: Nu kan ik eindelijk gaan doen wat ik écht leuk vind!
Gevoelens: Opgelucht, blij
Gedrag: Enthousiast nieuw werk gaan zoeken

En als je iets 'doet', ontstaat er weer een nieuwe gebeurtenis (de pijl terug naar boven).

Bovenstaand schema is het GGGG-model: Gebeurtenis-Gedachten-Gevoelens-Gedrag. Dit komt uit de cognitieve gedragstherapie, waarbij je leert om negatieve gedachten te vervangen door realistische, positieve gedachten.

De kinderen gaan de komende trainingsdagen zoeken naar wat ze nu precies denken op bepaalde leuke én moeilijke momenten. Niet eenvoudig want 90% van de gedachten verloopt onbewust!

Tips voor ouders

Begin bij jezelf!

Het is een groot geschenk voor kinderen als je als ouders zelf gelukkig bent (Erica Jong).

1. Verwacht niet teveel van jezelf als ouder en van je partner: je hoeft niet perfect te zijn!
2. Geniet van je kind!
3. Zorg voor voldoende steun.
4. Draai geluksmuziek! Je favoriete nummer lekker hard draaien!
5. Kussen en knuffelen helpt stress verlagen.
6. Zoek positieve mensen op.
7. Maak nieuwe vrienden en investeer in je vriendschappen.
8. Ga joggen: dit blijkt bij een beginnende depressie nog beter te werken dan medicatie of therapie!
9. Slapen is belangrijker dan piekeren.
10. Leer ontspanningsoefeningen.

<https://www.ggzdrenthe.nl/service/ontspanningsoefeningen/>
11. Leer je kind hoe hij zich kan ontspannen: door te sporten, leuke dingen te doen, over zijn gevoelens te praten, afleiding te zoeken of ontspanningsoefeningen te doen
12. Ben een model voor je kind: vertel je gedachten en gevoelens hardop en laat zien hoe je hierbij je problemen actief aanpakt

Les 3: Eigen baas over je gedachten!

Vorige keer hebben de kinderen geleerd hoe zij hun lichaam kunnen ontspannen wanneer zij zich gespannen voelen.

En ze leerden over de vier G's: gebeurtenis-gedachten-gevoelens-gedrag.

Vandaag leerden zij:

- het verschil tussen helpende en niet-helpende gedachten
- welke niet-helpende gedachten er in hun hoofd zitten
- en hoe zij helpende gedachten kunnen zoeken zodat zij eigen baas leren worden over hun gedachten!

Helpende en niet-helpende gedachten

Helpende (of positieve) gedachten zijn gedachten die je goed of beter laten voelen.

Niet-helpende (of negatieve) gedachten laten je slecht voelen over jezelf, anderen of de toekomst.

Ik heb dit aan de kinderen uitgelegd aan de hand van de symbolen Mr. Happy en Mr. Black (zie onderstaande figuurtjes). Mr. Happy is een lieve optimist en fluistert allerlei lieve, helpende gedachten in hun oor. Mr. Black is een sombere pessimist en gilt in het andere oor allerlei gemene, niet-helpende gedachten.



De kinderen hebben geleerd hoe zij voor zichzelf helpende gedachten kunnen zoeken wanneer zij zichzelf betrappen op niet-helpende gedachten (maar dit is niet eenvoudig!).

Zij kunnen zichzelf volgende vragen stellen (en jullie kunnen hierbij helpen als ouders):

- Helpt deze gedachte om mij goed te voelen?
- Kloppen mijn gedachten? Is dat zo? Hoe weet ik dat?
- Overdrijf ik? Maak ik de dingen erger dan ze zijn?
- Ben ik zeker dat dit echt gaat gebeuren?
- Kan ik weten wat anderen denken of gaan doen?

Eigen baas over je gedachten!

- Kan ik de toekomst voorspellen?
- Vergeet ik niet naar de positieve kant te kijken?
- Is dit het einde van de wereld?
- Kan ik alles perfect doen?
- Wat zou mijn beste vriend of vriendin denken?
- Wat zou ik tegen mijn beste vriend of vriendin zeggen als hij/zij zo dacht?
- Wat kan ik er zelf aan doen?
- Wie is jouw held? Wat zou die denken in zo'n situatie?

Zij hebben vervolgens voor zichzelf een aantal positief gedachten gekozen en geknutseld. Zij kunnen deze kaartjes in de Happy-doox stoppen en terug bekijken als ze behoefte hebben aan meer positieve gedachten.

Inspiratie: EigenWijsjes. Coachingkaartjes. Trek je eigen kaartje en leer positief denken. www.dubbelzes.nl

Thuisoefening

Tip: Drie mooie dingen!

Bespreek tijdens het eten 's avonds samen de mooie momenten van de dag! Iedereen noemt drie mooie dingen op die hem die dag overkomen zijn. Of vind je er nog meer??

Tip: Noteer de situaties waar je hulp voor wilt!

Wanneer je de komende week boos, bang of verdrietig was en je daar graag helpende gedachten voor wil, schrijf dan even de GGGG daarvan op (anders ben je het tegen volgende week misschien al vergeten).



Tips voor ouders

Leer je kind positief denken!

1. Als ouder ben je een voorbeeld voor je kind om positief te denken!
2. Leg je kind het verband uit tussen positieve gedachten, positieve gevoelens, positieve gedragingen en positieve gevolgen.
3. Laat je kind zien dat ze altijd een keuze hebben hoe ze denken en handelen.
4. Help met realistische positieve gedachten te bedenken.
5. Oefen met positieve affirmaties voor belangrijke momenten: 'Ik kan het!' 'Ik ben sterk!'.
6. Leg de oorzaak van succes bij je kind en oorzaken van falen in de buitenwereld.
7. Geef geen kant en klare oplossing maar laat je kind vragenderwijs zelf oplossingen ontdekken.
8. Leer je kind het leven te zien als een uitdaging.
9. Leer je kind zichzelf te zien als een individu met talenten, vaardigheden en persoonlijke kracht!
10. Stop eens een lief briefje met helpende gedachten in hun broodtrommel.
11. Bespreek aan tafel de leukste momenten van de dag: wie kan er zoveel mogelijk opnoemen? Iedereen doet mee!
12. Leer je kind afstand te nemen van negatieve mensen en te denken: 'de boom in met hen!'.
13. Praat niet vlak voor het slapen gaan over zorgen. Sluit de avond af met iets leuks en ontspannend.
14. Laat je kind elke avond voor het slapen gaan het leukste moment van de dag vertellen!
15. Maak samen een lijstje van helpende gedachten zodat je kind ze niet vergeet op moeilijke momenten.

Les 4: Eigen baas over je gedrag!

Vorige keer hebben de kinderen het verschil geleerd tussen helpende en niet-helpende gedachten.

Vandaag:

-leerden zij hoe ze niet alleen dingen kunnen denken die helpen maar ook dingen kunnen doen die helpen

-en combineerden ze dat met de zoektocht naar helpende gedachten

Ze leerden:

- stop zeggen tegen niet-helpende gedachten
- niet langer piekeren dan een kwartier
- afleiding zoeken door fijne dingen te doen
- wegdromen bij hun eigen droomplek
- steun zoeken bij hun helpers
- helpende liedjes, boeken of websites gebruiken

En zowel voor de helpende gedachten als voor het helpende gedrag geldt: oefenen, oefenen, oefenen!

Nieuwe gedachten en nieuw gedrag leer je enkel door veel herhaling. Dit leer je niet op een week of maand!

Als ouders kun je hen hier in begeleiden door hen regelmatig aan de training te herinneren; te vragen wat ze hier geleerd hebben en 'wat zou Mr. Happy nu zeggen?'. Heb geduld en ondersteun je kind in dit moeilijke leerproces: niet-helpende gedachten zijn erg hardnekkig en hoe langer je negatief hebt gedacht, hoe langer het duurt om meer positief te leren denken. Dus oefenen, oefenen, oefenen!

Thuisoefening

Tip: Help anderen!

Doe eens iets voor een ander: daarmee vergeet je even je eigen zorgen, kun je trots zijn op jezelf en maak je anderen blij! Dat maakt gelukkig!

Bijv. iets knutselen voor iemand, cake bakken, auto wassen, spontaan je kamer opruimen, voorlezen voor een kleuter, ...

Tips voor ouders

Vanaf nu doen we enkel dingen die helpen!

1. Draai geluksmuziek! Je favoriete nummer lekker hard draaien!
2. Kussen en knuffelen helpt stress verlagen.
3. Doe eens iets voor een ander: ook geluk geven maakt gelukkig (de afwasbeurt van je kind overnemen, iemand voor laten gaan in de rij bij de kassa, iemand als vanouds een echte ansichtkaart per post sturen, ...)
4. Leef in het nu: schrijf elke dag drie dingen op die de moeite waard waren.
5. Verander 'moeten' in 'willen'.
6. Blijf niet piekeren over dingen toch voorbij zijn of over de toekomst die je niet kunt voorspellen.
7. Wil je toch graag piekeren, doe dit dan niet langer dan 15 minuten: Je eigen piekerkwartiertje.
8. Aanvaard je negatieve gevoelens: het is wat het is.
9. Of pas de gedachtenstop toe: stop, stop, STOP!!
10. Slapen is belangrijker dan piekeren.
11. Zoek afleiding; richt de aandacht op de omgeving ipv jezelf.
12. Zet die eerste stap om je situatie te veranderen!
13. Zet positieve liedjes in je iPod.
14. Handel met enthousiasme!
15. Wees mild voor jezelf en accepteer dat je fouten mag maken.
16. Zeg vaak 'ik wil' en 'ik kan'.
17. Verander 'moeten' in 'willen'.
18. Lach veel en praat vriendelijk over andere mensen.
19. Like positieve pagina's en krijg elke dag positieve gedachten via Facebook:
<https://www.facebook.com/LeerPositiefDenken>

Eigen baas over je gedachten!

20. Plak briefjes helpende gedachten op je koelkast, in je agenda, op je bureaublad of zet een reminder in je gsm.
21. Stel jezelf elke dag een doel dat je kan bereiken.
22. Beloon jezelf voor je inzet met iets waar je van geniet.
23. Focus enkel op vandaag!
24. Geniet van het moment en leef in het nu.
25. Schrijf je kleine en grote succesjes op! Net zolang tot je het niet meer nodig hebt!
"Ik heb vandaag....."
26. Wees niet bang 'een dikke nek' te krijgen: je kunt jezelf of je kind nooit teveel complimenten geven voor positief gedrag en inzet (wel voor negatief gedrag en prestaties).
Op naar een goed zelfbeeld!



Les 5: Positief denken over jezelf!

Vorige keer zochten de kinderen verder naar helpende gedachten en keken ze welke positieve dingen ze konden doen om zich beter te voelen.

Vandaag leerden de kinderen:

- positiever denken over zichzelf
- dat ze trots op zichzelf mogen zijn
- dat iedereen talenten heeft

We speelden onder andere 'Het Kwaliteitenspel'. Om dit thuis nog eens samen te spelen: www.klasse.be/ouders/24622/het-kwaliteitenspel

Ook kregen de kinderen een heel aantal tips mee om hun talenten te ontwikkelen. Een idee om dit eens te proberen als ze zich vervelen?

Thuisoefening

Tip: Je eigen successenboekje!

Maak je eigen successenboekje vol grote en kleine succesjes! Begin elke zin met 'Ik...'. Houd je boekje net zolang vol tot je mega-veel zelfvertrouwen hebt!

Tip: Een blad vol complimenten

Als je durft, kun je aan je ouders, broer/zus, vrienden, tante, oom, juf, ... vragen of zij op een groot blad papier willen schrijven wat zij goed vinden aan jou. Let op: enkel goede dingen mogen er op staan!

Dan hang je dit blad op de deur van je kamer en lees je deze mooie gedachten over jezelf elke dag na!

Iedereen doet elke dag goede dingen zonder dat men daar bij stil staat.

Om meer zelfvertrouwen te krijgen en een beter zelfbeeld, kunnen de kinderen elke dag in een boekje of op een groot vel papier minstens één ding noteren dat zij die dag goed hebben gedaan (hoe klein ook): hun eigen successen! En heel veel succes maken een goed zelfbeeld!

Let op: iets is pas een succes als ze er moeite voor hebben moeten doen; dus niet iets wat ze al goed kunnen.

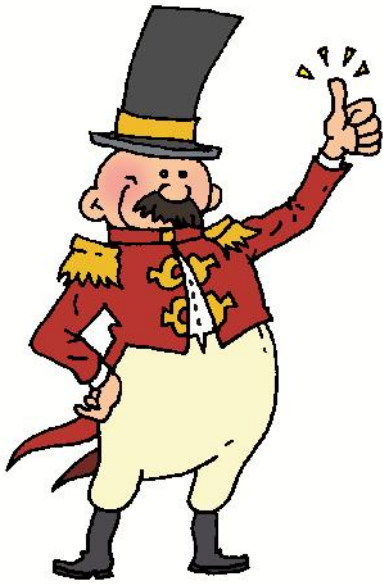
Tips voor ouders

Geef je kind zelfvertrouwen!

1. Werk aan je eigen zelfvertrouwen. Jij bent het rolmodel van je kind: het kijkt hoe jij omgaat met jezelf en doet dat na!
2. Stel thuis duidelijke regels: dit geeft zekerheid en veiligheid.
3. Praat in positieve termen: 'ga maar op de bank zitten' ipv 'niet op de bank springen'.
4. Moedig je kind aan dingen te proberen en vol te houden. Geef hem hier tijd en ruimte voor.
5. Betrek je kind bij beslissingen; vraag zijn mening. Jij houdt uiteraard de eindregie.
6. Durf 'nee' te zeggen: zo bouwt je kind frustratietolerantie op (oftewel: wordt hij geen 'verwend nest')
7. Als je kritiek geeft, doe dit dan op het gedrag van je kind, niet op zijn persoon: "Je gedraagt je nu vervelend" i.p.v.: "Je bent een vervelend kind!".
8. Stel realistische doelen, met kleine mijlpalen.
9. Geef complimentjes over alle kleine stapjes en grotere successen.
10. Glimlach regelmatig naar je kind en lach samen veel!
11. Geef vertrouwen: geloof in je kind dat hij het kan! Help je kind zijn sterke en minder sterke kanten te leren kennen.
12. Leg de nadruk op het feit dat je kind iets geprobeerd heeft: beloon de inzet, niet alleen maar de prestatie.
13. Let uit dat leren nooit stopt door te vertellen hoe je zelf nog aan het leren bent.
14. Fouten maken is menselijk en mag dus! Leren verloopt met vallen en opstaan.
15. Vergelijk niet met anderen: elk kind is uniek. Ontdek wie je kind werkelijk is: wat zijn de talenten?
16. Stimuleer die talenten, ook al zou je anders willen! Je talenten ontplooiën, draagt bij tot gelukkig zijn.
17. Stel realistische verwachtingen. Stel de eisen die bij hem passen: niet te moeilijk maar wel uitdagend.
18. Geef je kind elke dag een compliment: vertel wat hij goed heeft gedaan.

Eigen baas over je gedachten!

19. Stuur een lief smsje naar je puber op een onverwacht moment (en verwacht er geen terug).
20. Stimuleer je kind trots te zijn op zijn eigen prestaties!



Les 6: We doen enkel dingen die helpen!

Vorige keer leerden de kinderen dat ze trots mogen zijn op zichzelf en dat iedereen talenten heeft.

Tijdens deze laatste les hebben we:

- gezocht naar waar je dankbaar voor kunt zijn
- een stappenplan gemaakt om eigen succesjes te bereiken
- gedroomd over de toekomst
- de training feestelijk afgerond met een diploma-uitreiking

Je eigen actieplan: een plan om problemen actief aan te pakken!

In dit actieplan komt al hetgeen de kinderen de afgelopen weken geleerd hebben samen: van helpende gedachten tot je eigen talenten benutten.

Wat is het probleem?

.....

Wat wil je kunnen? Wat is je doel?

.....

Wat kun je doen om je doel te bereiken?

(zoek verschillende manieren met hun gevolgen, voor-en nadelen)

.....

Je helpende gedachten: denk positief!

.....

Welke talenten van jou kun je gebruiken?

.....

Je helpers: wie kun je om hulp vragen?

.....

Voer je plan uit!

Hoe is het gegaan?

Bij dit stappenplan hebben de kinderen vaak nog wel enige hulp en begeleiding nodig. Wanneer je kind een probleem heeft, waar hij niet vanzelf uitkomt, kun je eens proberen dit plan samen stap voor stap te doorlopen en in het werkboek te zoeken naar mogelijke oplossingen. Misschien is er wel een positieve, actieve oplossing mogelijk?

Thuisoefening

Tip: Drie dingen waar je dankbaar voor bent!

Sluit elke dag af door in je bed te denken aan drie dingen waar je dankbaar voor bent!

Tip: Vanaf nu doen we alleen maar dingen die helpen!

Probeer de rest van je leven zoveel mogelijk helpende gedachten te denken en zoveel mogelijk helpende dingen te doen! Heel veel succes gewenst!

De kinderen hebben de afgelopen weken een heel pakket vol helpende gedachten en gedrag gekregen. Nu is het aan jullie en de kinderen zelf om deze nieuwe gedachten en gedragingen samen verder in te oefenen. Geduld is hierbij het toverwoord; het aanleren van een nieuwe manier van denken, duurt maanden, zo niet jaren! Hoe langer iemand negatief heeft gedacht, hoe langer het duurt om nieuwe helpende gedachten automatisch in je hoofd te krijgen. Eigenlijk kun je pas een echte evolutie zien na ongeveer een half jaar. Dus ondertussen veel oefenen; met vallen en opstaan. Een hele uitdaging maar zeker de moeite waard!

Jullie mogen mij uiteraard altijd mailen bij vragen of zorgen!



Veel succes samen!

Wendy de Pree

info@leerpositiefdenken.be