

# Yes, hier zijn jullie helpende gedachtenkaartjes!

Wat goed! Je hebt de 12 meest helpende gedachtenkaartjes gedownload voor je dochter. Daar gaan jullie veel groei plezier door beleven :)

Waarschijnlijk merk je aan je dochter dat zij veel negatieve gedachten of uitspraken gebruikt, zoals 'ik kan het niet' of 'dit lukt me toch niet'. Je ziet dat je dochter blokkeert als ze tegen iets aanloopt waarvan zij vindt of denkt dat het moeilijk is. Deze negatieve gedachten kunnen het zelfvertrouwen van je dochter behoorlijk naar beneden halen waardoor er onzeker gedrag naar boven komt.

Dat kan zijn op een moment dat er een toets gemaakt moet worden of als je dochter iets niet snapt in de klas en geen hulp durft te vragen of niet durft te vragen of zij mee mag spelen. Een helpende gedachte kan op zo'n moment een wereld van verschil maken! Want met de gedachte 'ik ga het proberen' in plaats van 'ik kan het niet' komt je dochter (letterlijk en figuurlijk) in beweging. Ze gaat iets doen, ze probeert het in ieder geval.

Alleen helemaal zelf die gedachten bedenken dat is vaak lastig en daarom heb ik deze helpende gedachtenkaartjes gemaakt. Op deze kaartjes staan 12 verschillende helpende gedachten die in mijn praktijk het méést worden ingezet bij spannende situaties. Zij kan deze kaartjes in allerlei situaties gebruiken. Ook heb ik nog een aantal werkvormen beschreven hoe je de kaartjes kunt gebruiken en inzetten. Met daarbij ook een leuke werkvorm voor het hele gezin.

Ik wens jullie veel positieve helpende gedachten toe, zodat je dochter weer goedgehumt naar school kan en de dingen durft te doen die ze zelf graag wil doen!

Mocht er meer hulp nodig zijn of ben je benieuwd wat een kort coach traject voor jullie kan doen, neem dan vrijblijvend contact op.

Met goedgehumtste groeten,

*Cathalijne Roddenhof*

# Hoe kan je de helpende gedachtenkaartjes gebruiken?

-  Print de kaartjes en knip ze los. Je kunt ze eventueel lamineren.
-  Laat je dochter een kaartje kiezen. Bespreek samen met je kind de helpende gedachte van het kaartje: Wat betekent het precies? In welke situatie kun je het goed gebruiken? Hoe kan het je helpen? Kan het je NU helpen?
-  Laat je dochter bijvoorbeeld elke dag een kaartje uitkiezen die zij bij zich draagt. Als je dochter die dag een specifieke gebeurtenis heeft zoals een toets dan kan zij het kaartje daarvoor uitkiezen. Ze stopt het kaartje in haar broekzak of tas zodat zij er op elk moment op kan kijken en er aan herinnerd wordt. Of hang het op een goede zichtbare plek zodat zij het vaak ziet.
-  Als je dochter het kaartje heeft gekozen zegt zij de gedachte een paar keer hardop tegen zichzelf terwijl zij in de spiegel kijkt. Herhaal dit een paar keer per dag, dit kan zij ook in haar hoofd doen als zij op school is (en voor de spiegel in de wc staat).
-  Laat je dochter blind een kaartje uit de stapel trekken die zij die dag bij zich houdt. Vertel je dochter dat het handig is om gedurende de dag regelmatig even op het kaartje te kijken en de helpende gedachte tegen zichzelf te zeggen. Zo kan de gedachte goed in slijpen.
-  Het kaartje wat je dochter voor die dag heeft uitgekozen of blind getrokken heeft kan zij ook de hele week bij zich houden of ophangen op een zichtbare plek. Zij is dan de hele week met één helpende gedachte bezig. Elke ochtend bekijkt zij het kaartje en zegt zij die gedachte een paar keer tegen zichzelf in de spiegel. Een paar keer per dag herhalen is handig. Je dochter kan voor zichzelf bedenken: wanneer kom ik een situatie tegen waarbij ik deze helpende gedachte nodig heb? Wanneer kan ik deze helpende gedachte gebruiken?
-  Bespreek later hoe het gegaan is. Heeft het haar geholpen? Wanneer wel, wanneer niet? Wat heeft ze nodig voor een volgende keer om het wel te laten lukken? Hoe voelde ze zich toen het lukte? Wat zei ze tegen zichzelf?

Ik kan het!



Ik probeer het!



IK BEN  
PRECIES GOED  
ZOALS IK BEN!



Ik leer ook  
van moeilijke  
dingen!



Ik durf het,  
ook al vind ik  
het spannend!



**Ik ben trots  
op mezelf!**



**IK BEN STERK!**



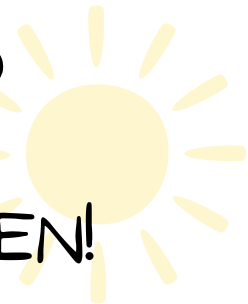
Ik mag zeggen:  
ik weet het niet!



Ik vertrouw op  
mijn gevoel!



IK KAN ALTIJD  
OPNIEUW  
BEGINNEN!



Ik mag  
om hulp vragen!



Ik mag  
fouten maken!

