

Oefening

Omdenker: zorgen

Tijd: 10-15 min

Nodig: Pen/stiften en papier



Beschrijving

Deze oefening helpt je ontdekken waar je (of jouw kind zich) je zorgen om maakt. Door deze oefening leer je zorgen op te sporen en om te buigen naar: *is dit een zorg waar ik iets aan kan veranderen? of is dit een zorg die ik niet kan veranderen?*

Door jong te leren 'omdenken' en te ervaren op welke manieren je invloed hebt op je gedachten, train je je weerbaarheid.

Stap 1

Pak een vel papier.
Schrijf 3 dingen op waar je je druk over maakt.

Stap 2

Stel jezelf/je kind 2 vragen:
- Ben ik zeker dat dit echt gaat gebeuren?
- Kun je het veranderen?

Stap 3

Beantwoord de vragen bij stap 2. En verdeel de antwoorden in 4 categorieën:

1 Het gaat misschien gebeuren + kan het niet veranderen

2 Het gaat misschien gebeuren + kan het wel veranderen

3 Het gaat wel gebeuren + kan het niet veranderen

4 Het gaat wel gebeuren + kan het wel veranderen

Sociale vaardigheden en weerbaarheid

Omdenkerslijst



1

Stel dat het zo is, hoe erg is dat?

2

Maak een plan!
Wat ga je veranderen? Hoe ga je reageren?

3

Stel dat het zo is, hoe erg is dat?

4

Maak een plan!
Wat ga je veranderen?
Hoe ga je reageren?

Tip!

Gebruik
ook nr. 5!

Het gaat **niet**
gebeuren +
het hoeft **niet**
te veranderen

5