

Helpende gedachten

Vind je iets heel moeilijk om te doen? Dan kun je wel een steuntje in de rug gebruiken. Niet een echt ruggensteuntje, maar een in de vorm van een **'Helpende gedachtenkaartje'**. Adinda de Vreede bedacht de kaartjes en legt uit wat je ermee kunt doen.

Over Adinda

Adinda helpt kinderen en hun ouders die sociale dingen (bijvoorbeeld samen spelen of een moeilijk gesprek voeren) lastig vinden. Ze is spelbegeleider. Veel kinderen die bij haar komen hebben ADHD of PDD-NOS. Ook helpt ze door middel van gesprekken kinderen om makkelijker zelf een oplossing te bedenken voor een probleem. Ze laat kinderen dan met kleuren een gesprek tekenen. Daardoor kun je zelf zien wat je anders kunt doen of denken.





Als ik oefen
word ik beter



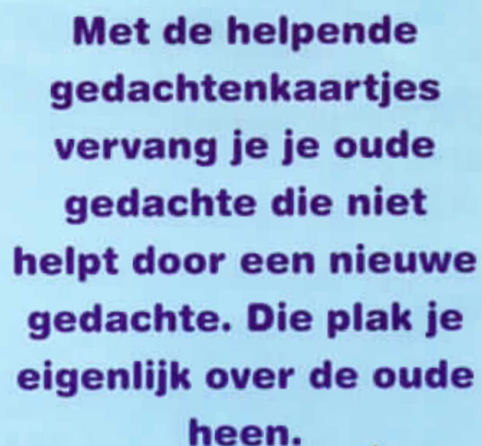
Ik ben niet
meer en niet
minder dan
een ander

Adinda: "Het lukt vast niet': denk jij dat ook wel eens als je iets lastigs moet doen? Dat is een niet helpende gedachte waarmee het ook vast niet gaat lukken.

Het kan ook anders. Wat voor jou de allerbeste helpende gedachte is, kun je zelf kiezen. Met *helpende gedachtekaartjes*. Heb je het beste kaartje gekozen? Lees het dan een paar keer zodat het goed in je hoofd zit. Je kunt het kaartje ook meenemen in je zak. Of er een tekening over maken.



oud



**Met de helpende
gedachtenkaartjes
vervang je je oude
gedachte die niet
helpt door een nieuwe
gedachte. Die plak je
eigenlijk over de oude
heen.**



Helpende gedachten

Iets doen wat je moeilijk vindt

Moet je een toets maken waar je heel zenuwachtig voor bent? Helpende gedachtenkaartjes die je dan kunt kiezen zijn: 'Ik krijg een cijfer of beoordeling dat bij mij past'. Of 'Ik heb het goed genoeg voorbereid'. De helpende gedachte helpt je om met minder zenuwen een toets te kunnen maken.

Leren

Vind je leren lastig? Geef je het snel op? Denk je: 'Het wordt toch niets'? Dat is een niet helpende gedachte. Helpende gedachten kunnen zijn: 'Als ik oefen, word ik beter' of 'Fouten maken hoort bij leren en oefenen'.



Tegenslag!

Je kunt ook een tegenslag krijgen. Bijvoorbeeld dat je ouders gaan scheiden. Je kunt nu wel wat hulp gebruiken. Kaartjes die je kunnen helpen zijn 'Ik ben sterk en kan wel wat hebben' of 'Ik vertrouw erop dat het steeds beter zal gaan'. Zo kun je jezelf een beetje helpen in een moeilijke tijd.

Sociaal/zelfvertrouwen

Durf je niet goed naar het schoolplein te gaan tijdens de pauze? Omdat er wel eens vervelende dingen gebeurd zijn? Helpende gedachten kunnen dan zijn: 'Ik ben net zoveel waard als ieder ander'. Of 'Ik vertrouw erop dat het steeds beter gaat'.

