

Suggesties voor pret gedachte



Prut gedachte	Pret gedachte
1. Gebeurtenis Naar een nieuwe klas	1. Gebeurtenis Naar een nieuwe klas
2. Gedachte De klasgenoten vinden me vast niet leuk	2. Gedachte Nieuwe klas, nieuwe kans om vrienden te maken
3. Gevoel Bang	3. Gevoel Spannend, hoopvol
4. Gedrag Je trekt je terug	4. Gedrag Je legt contact met nieuwe klasgenoten
5. Gevolg Je maakt geen contact met klasgenoten	5. Gevolg Je krijgt een plek in de klas

A. Gedachten over zelfbeeld

Niet-Helpende of storende/ PRUT gedachte	Helpende/ PRET gedachte
Ik weet nooit iets te vertellen	Ik weet best leuke dingen te vertellen
	Ik heb ook iets te vertellen
	Ik kan goed luisteren
	Ik hoef niet iets te vertellen.
Ik ben dik en lelijk	Ik mag er zijn
	Iedereen vindt wel iets aan zichzelf minder mooi
	Hoe ik me voel en gedrag bepaalt hoe ik eruit zie
	Ik heb andere kwaliteiten dan mijn uiterlijk
	Er is altijd wel iets waar je tevreden over kunt zijn
	Ik ben(kwaliteit invullen, bijv. 'aardig', 'grappig', 'lief'.
Ik wil de allerbeste en de allerleukste zijn	Je kunt niet altijd de allerbeste en allerleukste zijn
	Er zijn altijd wel kinderen die mij leuk vinden
	Altijd de beste zijn is ook niet leuk
Ik kan niks goed doen	Ik ben goed genoeg zoals ik ben
	Soms gaan dingen wel goed
	Ik hoef niet alles goed te doen
	Ik probeer mijn best te doen
	Fouten maken mag

Ik kan het toch niet	Ik doe mijn best, dat is goed genoeg
	Wat ik niet kan kan ik leren
	Er is altijd wel iets dat je kan
	Meer dan mijn best kan ik niet doen
Ik kan dat niet, maak alleen maar fouten	Iedereen maakt fouten
	Fouten maken mag, je kunt er van leren
	Ik doe mijn best
Ik kan geen vrienden houden	Er is vast een manier om vrienden te houden
	Ik hoef niet met iedereen vrienden te blijven
	Ik krijg een nieuwe kans om vrienden te houden
	Vrienden houden is lastig, maar dat ga ik leren

B. Gedachten over oordeel anderen

Niet-helpende gedachte	Helpende gedachte
Niemand vindt mij aardig	Er zijn vast mensen die mij aardig vinden
	Niet iedereen hoeft mij aardig te vinden
	Ik ben wie ik ben
Niemand wil bij mij staan	Ik ben leuk genoeg om mee te spelen
	Ik ga zelf bij iemand anders staan
	Er is altijd iemand die bij me wilt komen te staan
Niemand vindt mij aardig	Niet iedereen hoeft mij aardig te vinden
	Er is altijd wel iemand die mij aardig vindt
	Ik ben aardig
	Ik laat zien dat ik aardig ben
Niemand vindt mij aardig en wil met me spelen	Je hoeft niet door iedereen aardig gevonden te worden
	Er is vast wel iemand die met je wil afspreken
	Er is vast wel iemand die mij aardig vindt
Ze vinden mij niet aardig	Niet iedereen hoeft mij aardig te vinden
	Er zijn vast kinderen die me wel aardig vinden
	Ook al heb ik maar 1 vriend(in), daar kan ik heel veel steun aan hebben

C. Gedachten over het gedrag van anderen

Niet-helpende gedachte	Helpende gedachte
Ik mag toch nooit meedoen	Er zijn altijd wel kinderen die mij mee laten doen

	Ik kan zelf ook vragen om mee te doen
	Ik hoef niet aan alles mee te doen
Ze moeten mij altijd hebben	Ze hoeven mij echt niet altijd te hebben
	Soms moeten ze mij hebben, maar soms kan ik heel goed met ze opschieten
	Ook bij leuke dingen komen ze soms bij mij
	Ik laat ze niet meer zoveel invloed op mij hebben
Ik word altijd gepest	Er zijn altijd mensen die mij aardig vinden
	Ik hoef niet met iedereen vrienden te zijn
	Ik ben zoals ik ben, ze moeten mij maar accepteren
	Ik laat mijn dag niet verpesten door de pestkop
Ze lachen mij altijd uit	Ik trek me er niets van aan
	Laat ze maar lachen
	Ze lachen niet om mij
	Het is vast goed bedoeld
	Niet al het lachen is uittlachen
	Om iedereen wordt wel eens gelachen
Tijdens de gymles word ik altijd uitgelachen	Ik kan niet zo goed gymmen, maar ik ben wel goed in andere dingen
	Ik hoef niet alles goed te kunnen
	Ik laat me niet uittlachen
	Dat zegt meer over hen, dan over mij
Niet helpende gedachten	Helpende gedachten
- Ik doe ook altijd alles fout. - Ik ben gewoon een nul. - Niemand vindt mij aardig. - Alles wat ik doe moet perfect lukken. - Ik wil de allerbeste en de allerleukste zijn.	- Gespannen zijn is niet erg - Ik doe mijn best en meer kan ik niet doen. - Het gaat me iedere keer beter af - Eigenlijk viel het best mee. - Geen ramp, volgende keer beter. Erover blijven malen heeft geen zin. - Ik maak wel eens fouten, maar ik doe ook dingen goed. - Je kunt nu eenmaal niet alles. - Ik probeer alles zo goed mogelijk te doen.