



PSYCHOLOGIE VOOR KANJERS!

MIJN WERKBOEK

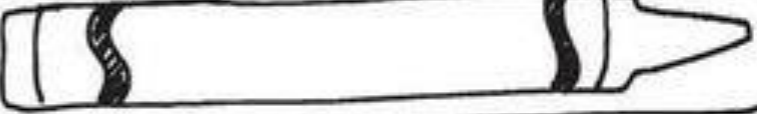
PSYCHOLOGIE IN
HET ONDERWIJS

Inhoudsopgave

Wie ben ik?	2
Complimentenmuur	3
Wat is zelfwaardering en zelfbeeld?	4
Wat is reflecteren?	6
Het 5G schema	7
Wat zijn helpende- en niet helpende gedachten?	8
Niet helpende gedachten ombuigen naar helpende gedachten	9

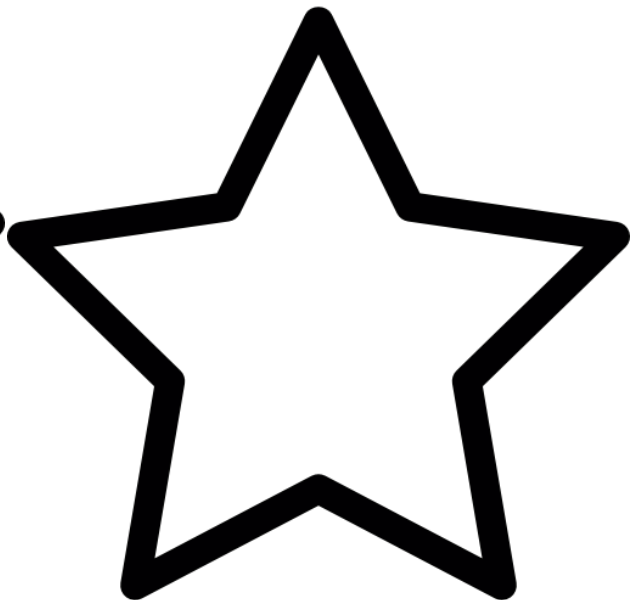
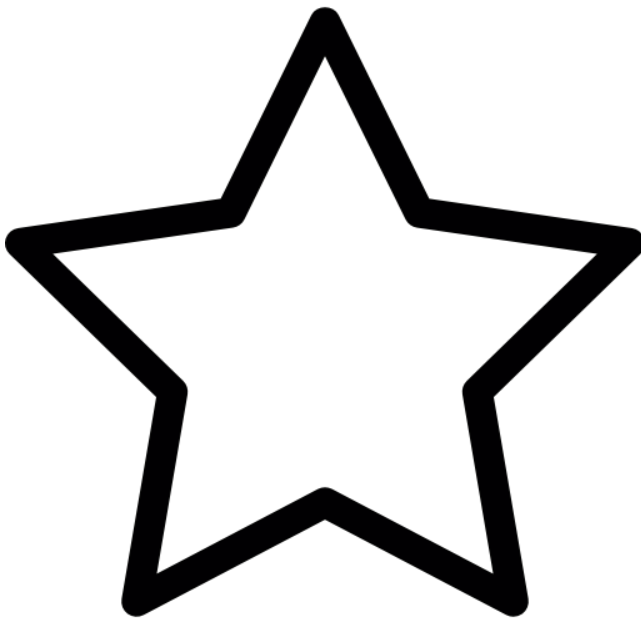
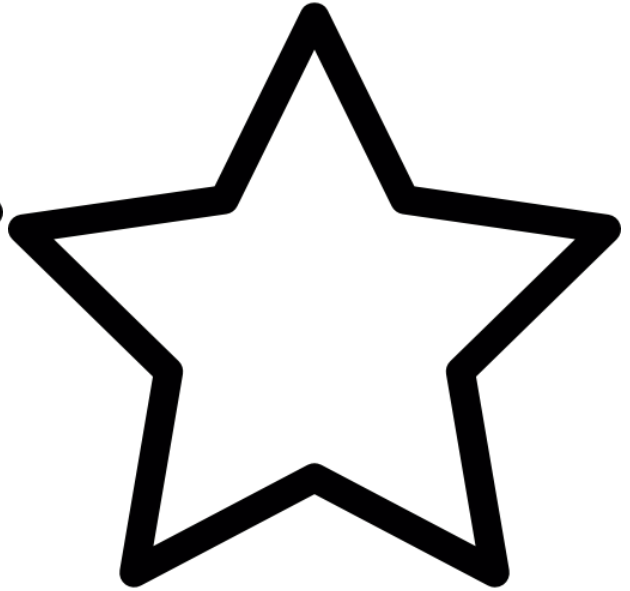
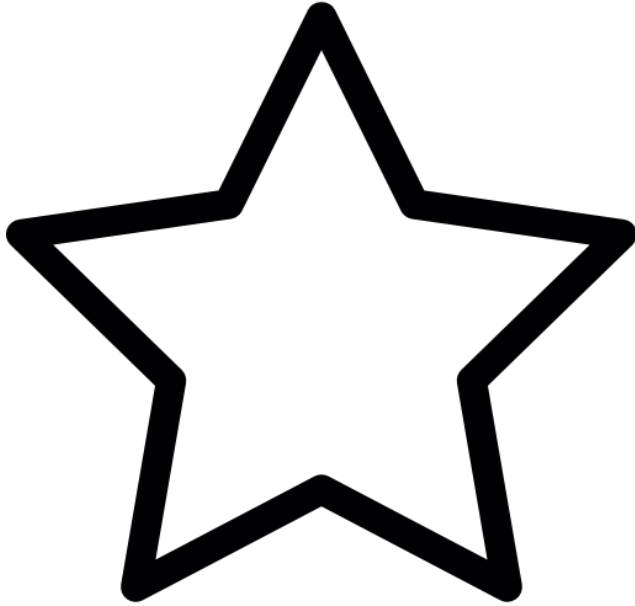
Wie ben ik?

Vertel eens iets meer over jezelf. Wie ben jij? Wat maakt jou uniek? Vul de vragen hieronder in en vertel wie jij bent!

alles over mij	naam	
huisdieren	sport 	
lekkerste SNOEP 	favoriete tv serie	
favoriete plek 	familie hoeveel? broers _____ zussen _____ Ben je de oudste, jongste of middelste? _____	
favoriete kleur 		
favoriete muziek 	jarig op 	favoriete boek 
favoriete vakantieland 	favoriete vak 	lekkerste eten 

Complimentenmuur

Dit is een complimentenmuur speciaal voor de complimenten die iemand aan jouw heeft gegeven. Plak ze op een ster en lees ze eens hard op voor aan jezelf.



Wat is zelfwaardering en zelfbeeld?

Hoe je over jezelf denkt noemen we zelfwaardering of je zelfbeeld. Dit is het beeld wat je over jezelf hebt.

Je kunt naar jezelf kijken en tevreden zijn met wie je bent, maar je kunt ook naar jezelf kijken en niet tevreden zijn.

Wanneer je niet tevreden bent met jezelf noemen we dat een negatief zelfbeeld. Je kunt dan hebt gevoel hebben dat je niet genoeg bent.

Wanneer je een positief zelfbeeld hebt ben je tevreden met wie je bent, ondanks niet alles perfect is of gaat. Je bent oké om wie je bent.



Wat zie jij als je in de spiegel kijkt?

Waar ben ik dankbaar voor? Wat vind ik leuk aan mijzelf?

Je bent een mooi mens, omdat je uniek bent. Zowel van binnen als van buiten. Kijk eens naar jouw eigen persoonlijkheid. Hoe ga jij met anderen om? Ben jij bijvoorbeeld vriendelijk naar de mensen om jou heen? Denk hier eens over na.

Schrijf vervolgens enkele dingen op in de spiegel hieronder die jij leuk vindt aan jouzelf.

Dingen die ik leuk vind aan mijzelf

-
-
-

Dingen waar ik dankbaar voor ben

-
-
-



Wat is reflecteren?

Reflecteren betekent dat je jezelf eigenlijk een spiegel voorhoudt om zo stil te staan bij jouw manier van handelen in een situatie, hoe jij reageert op iets en hoe dit dan voor jou voelt. Door te reflecteren op een situatie leer je meer over jezelf.

Misschien herken je het wel van thuis of op school:

Je wordt apart genomen na een uit de hand gelopen situatie, zoals na een ruzie of onbeleefd gedrag naar ouder of leerkracht. Vervolgens wordt er aan je gevraagd: "Waarom heb je dat gedaan?" of "Waarom denk je dat ik je nu apart heb genomen?".

Dit zijn vragen die vaak worden gesteld om terug te kijken op een situatie en het gedrag wat heeft plaatsgevonden. We noemen dit ook wel reflecteren.

Reflecteren kent de volgende effecten en voordelen:

1. Het vergroot je zelfkennis. Oftewel: je leert jezelf beter kennen doordat je terugkijkt op een situatie.
2. Je wordt bewust van jouw emoties in bepaalde situaties. Wordt je boos, verdrietig of juist blij op bepaalde momenten?
3. Je krijgt inzicht in jouw handelen. Hoe reageer jij in bepaalde situaties?

Welke vragen kunnen helpen bij reflecteren?

Het 5G schema

Wat kan helpen bij het reflecteren van een situatie is het 5G schema. Dit heet zo, omdat alle kenmerken beginnen met een G, namelijk: gebeurtenis, gedachten, gevoel, gedrag en gevolg.

- o **Gebeurtenis:** Waar was je? Wat was er gebeurd? Met wie was je?
- o **Gedachten:** Welke gedachten gingen er door je hoofd?
- o **Gevoel:** Hoe voelde jij je hierdoor? Welk gevoel riep dit bij jou op?
- o **Gedrag:** Wat zei of deed je toen?
- o **Gevolg:** Wat gebeurde er toen?

Het 5G schema

Wat kan helpen bij het reflecteren van een situatie is het 5G schema. Dit schema helpt bij het terugkijken op een bepaalde situatie door het beantwoorden van een paar vragen. Denk terug aan de situatie en beantwoord de onderstaande vragen om te reflecteren op een situatie die jij hebt ervaren.

Het G-Schema

Gebeurtenis: *Dit is wat er gebeurde...*

Gedachten: *Ik dacht toen...*

Gevoel: *Ik voelde me daardoor...*

Gedrag: *Ik zei of deed...*

Gevolg: *En toen...*

Wat zijn helpende- en niet helpende gedachten?

Je kunt een verschil maken tussen helpende- en niet helpende gedachten.

Helpende gedachten zorgen ervoor dat jij je goed voelt. Deze zijn positief en hoopgevend. Niet-helpende gedachten kunnen juist jouw humeur verpesten en zijn niet hoopgevend.

Stel je voor dat jij steeds denkt: "Zie je wel, ik kan het niet.". Dit helpt niet om te geloven dat jij het wel zou kunnen. In plaats daarvan kun je denken: "Vandaag lukte het mij niet, misschien lukt het de volgende keer wel."

Positief Denken

is jouw glas halfvol of halfleeg?



Dezelfde situatie kun je op twee manieren bekijken:
positief (halfvol) of **negatief** (halfleeg).

- | | |
|---|--|
| ☒ Wat was leuk? | ☐ Wat was stom? |
| ☒ Wat ging goed? | ☐ Wat ging niet goed? |
| ☒ Wat heb ik wel? | ☐ Wat heb ik niet? |

Niet helpende gedachten ombuigen naar helpende gedachten

In de onderstaande oefeningen staan allerlei gedachten weergegeven. Lees ze eens door en bepaal welke *helpende gedachten* zijn en welke *niet helpende gedachten* zijn.

1. Kleur de helpende gedachten **blauw** en de niet helpende gedachten **rood**.
2. Trek vervolgens een streep naar de gedachten die bij elkaar horen. Welke helpende gedachte hoort bij welke niet helpende gedachte?

<i>Ik geef het op</i>	<i>Kan ik echt niet meer leren?</i>
<i>Ik snap er niks van</i>	<i>Ik probeer het opnieuw</i>
<i>Dit is te moeilijk voor mij</i>	<i>Ik maak alleen maar fouten</i>
<i>Beter dan dit kan ik niet</i>	<i>Wat kan ik van hen leren?</i>
<i>Door mijn fouten leer ik beter</i>	<i>Dit gaat mij tijd en moeite kosten, maar ik probeer het wel</i>
<i>Ik word nooit zo slim als hen</i>	<i>Ik vraag om hulp</i>

