

# Vos en het piekerende piepmuisje

## Doel oefeningen

- Niet alles geloven wat je denkt en leren kijken naar wat er wel goed gaat.

## Oefeningen

### 1. *De lat te hoog?*

Ga tegenover elkaar zitten en stel steeds om de beurt de volgende vragen.

Vraag: *Vind ik dat jij ... Ja of nee?*

Vraag: *Mag ik van mezelf ... Ja of nee?*

Voorbeeld 1

*'Vind ik dat jij een stotterend antwoord mag geven als de leraar iets vraagt? Ja of nee?'*

*'Mag ik van mezelf een stotterend antwoord geven als de leraar iets vraagt? Ja of nee?'*

- 1 ... een stotterend antwoord (mag) geven als de leraar iets vraagt?
- 2 ... een slecht cijfer (mag) terugkrijgen voor een vak waar je/ik niet zo goed in ben(t)?
- 3 ... zenuwachtig (mag) zijn voor een overhoring?
- 4 ... een rood hoofd (mag) krijgen en (mag) gaan zweten tijdens een spreekbeurt?
- 5 ... bij een sportwedstrijd (mag) struikelen?
- 6 ... een vraag niet (mag) weten tijdens een quiz-spelletje?
- 7 ... slecht (mag) staan voor een vak op jouw/mijn rapport?
- 8 ... iets doms of fouts (mag) zeggen in de klas?
- 9 ... een vraag (mag) stellen in de klas als je/ik iets niet snap(t)?
- 10... de langzaamste renner (mag) zijn tijdens het buitenspelen?

Wat valt je op? Hoe vaak zei je bij de ander en bij jezelf 'Ja'?

Welke dingen mag jij van jezelf niet, maar mag een ander wel? Is dat logisch, leg eens uit?

Hoe hoog leg jij de lat voor jezelf? Ben je strenger voor jezelf dan voor een ander?

Word maar eens je eigen beste vriend of vriendin! Wat je zegt tegen anderen, mag je voortaan ook tegen jezelf zeggen. Wat mag je voortaan wél van jezelf? Kijk naar de voorgaande tien voorbeelden of bedenk zelf wat je goed kunt gebruiken.

## **2. 'Gekleurde brillen'-dagboek**

De kleur van de bril die je opzet om naar alles om je heen te kijken, kun je zelf kiezen. Hoe fijner je gedachten zijn, hoe lichter en kleuriger je bril is. Je kunt jezelf trainen om makkelijker en fijner gedachten te kweken. Hoe? Door iedere avond je lichte en gekleurde bril op te zetten en terug te kijken op je dag.

Pak een mooi schrift en schrijf dan alle fijne dingen op van die dag. Je mag daarbij antwoord geven op de volgende vragen:

### *1 Tevreden en trots*

#### **Om wat was je vandaag tevreden over jezelf of trots op jezelf?**

Bijvoorbeeld: dat je de boterham voor je broertje hebt gesmeerd, dat je een voldoende hebt gehaald voor een moeilijk vak, dat je zelf om hulp durfde te vragen.

### *2 Dankbaar*

#### **Waar was je vandaag dankbaar voor?**

Bijvoorbeeld: dat je hebt geknutseld samen met je vriendje, dat de zon scheen, dat je een eekhoortje in het park hebt gezien, dat je moeder een beker warme choco voor je had gemaakt.