



ff Stilstaan

K8

# ff Denken

Gedachten, RET & helpend denken

Werkboek • 9-15 jaar



Ruimte tussen wat je denkt en wat je doet.

Herkennen • onderzoeken • uitproberen

## WEGWIJS

# Welkom bij je gedachten

**Dit boek is van jou**

Je hoofd kan heel overtuigend klinken. Hier leer je gebeurtenis, gedachte, gevoel en gedrag uit elkaar halen. Je onderzoekt wat klopt en kiest een haalbare reactie. Je hoeft je gevoelens niet weg te denken.

**Jouw route: 9-11 of 12-15**

9-11: begin met één voorbeeld en één vak. Voorlezen of vertellen mag. 12-15: kies een eigen situatie en gebruik Verderdenken als je meer wilt onderzoeken. Op pagina 3 staan mogelijke startpunten; je kiest zelf wat past.

**Kies je bestand**

Kleur en Printvriendelijk zijn om te printen. In Digitaal-invulbaar typ je in de witte velden. Bewaar een eigen kopie en open die opnieuw. Teken en doe je op papier of met de tekenfunctie van je PDF-app.

**Jij bepaalt wat je deelt**

Deel alleen wat je wilt. Gebruik bij voorkeur voornamen of verzonden voorbeelden. Bewaar ingevulde bestanden privé. Dit is educatief oefenmateriaal, geen diagnose of vervanging van persoonlijke behandeling.

## KLIKBARE INHOUD

# Kies je route

9-11: begin met 7, 14 en 17. Eén vak tegelijk; samen lezen mag.

12-15: kies 8, 19, 31 en 43. Probeer daarna de denkroute op 71.

1. Opmerken - Wat vertelt je hoofd? **6**

2. Uit elkaar halen - Vier dingen die samenhangen **12**

3. Onderzoeken - Word een denkdetective **18**

4. Denkgewoonten - Herken de snelle routes **24**

5. RET in het klein - Van harde eis naar wens **30**

6. Anders kijken - Een geloofwaardige andere zin **36**

7. Uitproberen - Van denken naar doen **42**

8. Meer afstand - Je bent meer dan je gedachten **48**

9. Meenemen - Jouw eigen denkroute **54**

Mijn week en experimentlog **60**

Terugblik en steunplan **62**

Voor ouders en begeleiders **65**

Antwoordhulp en achtergrond **67**

Mijn denkroute: eerst en daarna **71**

## EEN INGEVULD VOORBEELD

# Eén gebeurtenis, twee reacties

**A • De gebeurtenis blijft hetzelfde**

Sem krijgt één som terug met een fout. Hij wil de som graag begrijpen.

**Eerste reactie****B • Gedachte / harde eis**

Ik moet elke som meteen kunnen. Anders ben ik dom.

**C • Gevoel en lichaam**

Ik baal en merk spanning in mijn buik.

**C • Gedrag**

Ik schuif mijn blad weg.

**Na rustig onderzoeken****B • Helpende gedachte / wens**

Ik wil dit graag leren. Eén fout zegt niet alles over mij.

**C • Gevoel en lichaam**

Ik baal nog steeds en voel spanning in mijn buik.

**C • Gedrag**

Ik vraag de docent om één voorbeeld.

**Onderzoeken: klopt de eis en helpt zij mij?**

Moet ik echt elke som meteen kunnen? Wat weet ik wel? Wat helpt nu? Een andere gedachte geeft geen garantie op een ander gevoel.

De vier G's: gebeurtenis, gedachte, gevoel en gedrag. In RET heet de aanleiding A, de overtuiging B en de reactie in gevoel en gedrag C. Ook lichaam en omgeving doen mee.

## OPDRACHT 01 • OPMERKEN

## Een zin in mijn hoofd

**Dit ontdek je**

Je leert een gedachte opmerken.

**Zo kan het gaan**

Sem (12) ziet een fout op zijn blad. Zijn hoofd zegt: ik kan dit niet. Hij merkt de zin op voordat hij zijn boek dichtdoet.

**Nu jij**

Denk aan een klein moment van vandaag. Schrijf de zin van je hoofd op, of teken het beeld dat je zag.



Begin klein: kies één fout of lastig moment. Eén woord of tekening mag.

**Wat gebeurde er kort?****Wat zei of liet mijn hoofd zien?****Wat merkte ik daarna?**


---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---



Verderdenken, als je wilt: Was er ook een tweede, zachtere gedachte?

**Even terugkijken**

Hoe merkte je de gedachte op?

**Wist je dat**

Gedachten kunnen ook beelden of herinneringen zijn.

**Samen helpen**

Vraag rustig: wat ging er door je heen? Vul het antwoord niet in.

## OPDRACHT 11 • ONDERZOEKEN

## Beschrijven of invullen?

**Dit ontdek je**

Je leert een waarneming van een uitleg onderscheiden.

**Zo kan het gaan**

Milan ziet nog geen antwoord. Ze zijn boos is zijn uitleg. Voor beide zinnen kan hij vragen: wat weet ik, en wat mis ik?

**Nu jij**

Kies per zin W: waarneming of I: invulling. Geef daarna aan welke informatie ontbreekt. Onbekend is een tweede vraag, geen aparte soort gedachte.



Begin klein: er staat geen antwoord is zien; ze zijn boos is uitleg.

De klok wijst vijf.

☐ W

☐ I

Ik ben de slechtste.

☐ W

☐ I

De trainer is boos op mij.

☐ W

☐ I
**Welke informatie ontbreekt bij een uitleg?**



Verderdenken, als je wilt: Bedenk een zin met een waarneming én een uitleg. Kun je haar splitsen?

**Even terugkijken**

Bij welke zin had je meer context nodig?

**Wist je dat**

Een invulling kan kloppen. Onderzoek haar, zonder je gevoel weg te duwen.

**Samen helpen**

Bespreek twijfel als een waardevol antwoord, geen fout.

## OPDRACHT 16 • DENKGEWOONTEN

# Alles of niets

**Dit ontdek je**

Je zoekt ruimte tussen perfect en mislukt.

**Zo kan het gaan**

Noor vergeet één zin van haar presentatie. Haar hoofd noemt alles mislukt. Twee klasgenoten begrepen haar uitleg wel.

**Nu jij**

Kies een taak en markeer de lijn. 0 betekent: niets van deze taak ging goed. 10 betekent: alles ging goed. Leg uit wat al lukte en wat nog niet.



Begin klein: denk aan één taak, niet aan hoe goed jij als persoon bent.

**Welke taak bekijk ik?**

**Hoeveel ging goed aan deze taak?****Waarom deze plek?**

**Wat kan nog groeien?**



Verderdenken, als je wilt: Hoe zou je dezelfde prestatie bij een vriend beoordelen?

**Even terugkijken**

Welke tussenstap zag je eerst niet?

**Wist je dat**

Een prestatie bestaat vaak uit meerdere onderdelen.

**Samen helpen**

Vraag naar duidelijke onderdelen, niet of het kind eigenlijk toch goed is.

## MIJN EIGEN ROUTE

# Mijn denkroute: eerst en daarna



Kies een klein voorval. Vul eerst links in. Onderzoek daarna één gedachte en kies rechts een geloofwaardige zin en een haalbare reactie. De gebeurtenis blijft dezelfde.

## Eerst: mijn ervaring

**Gebeurtenis: wat gebeurde er?**

---

---

---

---

**Gedachte: wat zei mijn hoofd?**

---

---

---

---

**Gevoel en lichaam: wat merkte ik?**

---

---

---

---

**Gedrag: wat deed ik?**

---

---

---

---

## Daarna: mijn keuze

**Wat klopt aan mijn gedachte, wat mis ik?**

---

---

---

---

**Welke geloofwaardige zin helpt mij?**

---

---

---

---

**Welke stap of steun kies ik?**

---

---

---

---

**Na proberen: wat gebeurde er echt? (mag later)**

---

---

---

---

Je gevoel mag blijven. Steun vragen telt ook.

KIES • ONDERZOEK • MAAK EIGEN

# Gedachtenkaartjes



## Bij een fout

Ik maakte een fout. Dat is informatie, geen oordeel over mijn hele persoon.

  
  

## Bij een stil bericht

Er is nog geen antwoord. Ik weet de reden nog niet.

  
  

## Bij spanning

Ik merk spanning. Dat voorspelt niet automatisch wat er gaat gebeuren.

  
  

## Bij iets nieuws

Ik hoef het nog niet te kunnen. Ik kan een klein begin kiezen.

  
  

## Bij een harde eis

Ik wil het graag goed doen. Het hoeft niet altijd perfect.

  
  

## Bij teleurstelling

Dit is niet wat ik wilde. Wat helpt mij door het volgende stukje?

W / E / I / M - DAARNA: WAT MIS IK NOG?

# Feit of gedachte?



## Spelkaart 01

De klok op het bord wijst half negen.

ff Denken • K8

## Spelkaart 02

Iedereen vindt mijn nieuwe jas stom.

ff Denken • K8

## Spelkaart 03

Ik heb drie opdrachten ingeleverd.

ff Denken • K8

## Spelkaart 04

De docent heeft vast een hekel aan mij.

ff Denken • K8

## Spelkaart 05

Mijn vriend zegt: ik ben boos.

ff Denken • K8

## Spelkaart 06

Mijn vriend is boos omdat ik te laat was.

ff Denken • K8