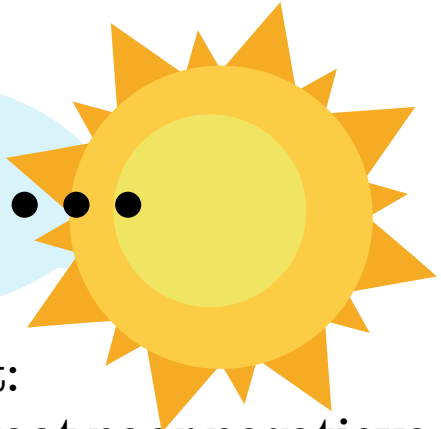


Jij bent.....



De Opdracht:

De bedoeling is dat je op zoek gaat naar negatieve gedachtes die jouw kind over zichzelf heeft.

Gedachtes die hij misschien regelmatig uitspreekt of misschien wat beter verborgen zijn.

Gedachtes die misschien een negatief zelfbeeld voeden of ten koste van het zelfvertrouwen gaan.

In het werkblad ga je allerlei positieve termen zetten, die deze negatieve gedachtes ontkrachten.

Bijv. jouw kind zegt: "Ik ben dom"... dan schrijf je op onder Jij bent: "Slim" - "Geweldig" - "Knap" etc.

Als jouw kind over zichzelf zegt: "Ik ben niet aardig"... dan schrijf je op onder Jij bent: "Aardig" - "Vriendelijk" - "Gezellig" - "Leuk" etc.

En houd het natuurlijk niet beperkt tot de negatieve gedachtes die aanwezig zijn te ontkrachten, maar schrijf gewoon allerlei mooie positieve termen op.

Maak er een gewoonte van om, het liefste elke dag, dit blad met jouw kind door te nemen.

Kies een vast moment, bijvoorbeeld bij het naar bed brengen of juist bij het wakker worden" en bespreek die woorden met jouw kind.

Jij bent.....

