



Omzetten van niet-helpende gedachten naar helpende gedachten

Dit materiaal is afkomstig uit Het Vriendenprogramma voor jongeren.

Een programma om jongeren te helpen angst te overwinnen, neerslachtigheid aan te pakken en zelfvertrouwen te vergroten.

Meer informatie kan gevonden worden op de website: **Vriendenprogramma.info**



Wat is zelfpraat?

- Zelfpraat is elke gedachte die (soms hardop) door ons hoofd spookt.
- Rode' gedachten zijn de niet-helpende gedachten die we hebben zoals "dit is kloten", "ik wed dat ze me haten" of "ik wil gewoon opgeven".
- Groene' gedachten zijn de helpende gedachten die ons helpen gemotiveerd en optimistisch te blijven, zoals "er komen nog andere kansen", "ik heb mijn best gedaan en dat is wat telt", of "ik weet dat het goed komt".
- Helpende gedachten helpen ons om ons van binnen sterk en zelfverzekerd te voelen.

We hebben de kracht om ons denken te veranderen.





ONDERWERP VAN VANDAAG

AANDACHTSTRAINING

Aandachts zaklamp

Aandacht gaat vóór denken. We hebben de keuze om aandacht te besteden aan de negatieve kanten van een situatie, of we kunnen aandacht besteden aan de positieve kanten. Een manier om **aandacht te geven** is om even stil te staan en al je aandacht op je handen te richten. Wat valt je op? Zijn ze ...

- Heet?
- Zweterig?
- Tintelen ze?
- Koud?
- Stijf?
- Ontspannen?

Je hebt waarschijnlijk veel extra sensaties in je handen opgemerkt waar je je niet bewust van was. Stel je nu eens voor dat je al je aandacht richt op vlinders in je buik, je hart dat tekeer gaat of negatieve zelfpraat.

Dan lijken ze nog intenser, toch? Een manier om onze gedachten van onbehulpzame zelfpraat en de negatieven af te halen, is om onze aandacht te richten op onze omgeving door onze vijf zintuigen te gebruiken.



Rode en groene gedachten

Stel je voor dat je elk uur een sms zou krijgen waarin iets gemeens staat. Hoe zou je je dan voelen? Wat als je elk uur een compliment kreeg? We zijn ons misschien niet bewust van de berichten die we constant naar onszelf sturen, maar we hebben wel de mogelijkheid om onszelf vervelende of aardige berichten te sturen.

Met een beetje oefening kunnen we onze zelfpraat kiezen, waardoor we ons zelfverzekerder en meer ontspannen voelen en er beter mee om kunnen gaan.

De manier waarop we over een situatie denken beïnvloedt onze gevoelens en ons gedrag

Heb je je ooit voorgesteld dat je iets zou verprutsen of een grote fout zou maken voor een test, een voorstelling of een grote wedstrijd? De kans is groot dat dit soort gedachten ons waarschijnlijk nog nerveuzer maken, en als we superzenuwachtig en gestrest zijn, zullen we niet optimaal presteren. Als we er echter voor kiezen om op een positieve manier te denken, zoals als, "Ik weet dat ik niet alles perfect zal doen, maar dat is oké," is de kans groot dat we ons minder onder druk gezet voelen en meer vertrouwen hebben in wat er zal gebeuren.

***Denk positief en
Er zullen positieve dingen gebeuren.***





Gedachten uitdagers

Voordat we ons ergens te druk over maken, is het een nuttige vaardigheid om onze gedachten te kunnen 'uitdagen'. Dit betekent dat we twee keer nadenken over iets voordat we automatisch van het ergste uitgaan.

Je hoort bijvoorbeeld kinderen lachen als je ze passeert in de gang. Je gaat er misschien automatisch van uit dat ze je uitlachen. Maar weet je zeker of dat waar is? Misschien lachen ze wel om een mop die iemand heeft verteld en die niets met jou te maken heeft. Onze veronderstellingen zijn niet altijd juist. Kun je andere situaties bedenken waarin niet bewezen werd dat jouw gedachten waar waren?

We kunnen kiezen voor positieve



ACTIVITEIT 1: VERANDEREN VAN NIET-HELPEND NAAR HELPEND DENKEN

Herinner je je het idee om voortdurend positieve sms'jes te ontvangen? Help jezelf om helpende gedachten te onthouden door een overzicht te maken van je helpende gedachten.

We kunnen gaan wandelen in de natuur om ons ontspannen te voelen.





Hier zijn een paar krachtige gedachten om je op weg te helpen:

- Ik heb iets te bieden
- Ik ben voorbereid en zal mijn best doen
- Ik heb dit eerder gedaan, dus ik weet dat ik het weer kan
- Ik zal niet opgeven

- Dit zal met de tijd makkelijker worden
- Ik hou van mezelf zoals ik ben
- Ik kan helpende gedachten kiezen in plaats van niet-helpende gedachten
- Ik kan ontspannen en zelfverzekerd zijn

- Ik word steeds beter
- Mijn vrienden kunnen me helpen
- Ik leer van mijn fouten
- Nieuwe dingen proberen is spannend



ACTIVITEIT 2: GEDACHTEN-GEVOELEN-GEDRAG

Onze gedachten, gevoelens en gedragingen zijn allemaal met elkaar verbonden. Onze hersenen zijn het controlecentrum van onszelf en we hebben het vermogen om positiever te denken, wat ons op zijn beurt zal helpen om ons positiever te voelen en te handelen.

Gedachten

Onze gedachten en gevoelens beïnvloeden elkaar. Als we denken aan de negatieve dingen die ons kunnen overkomen, zoals fouten maken, zullen we ons eerder angstig voelen in een situatie. Als we ons daarentegen richten op positieve gedachten zoals "weten dat we ons best kunnen doen, ook al zijn we niet perfect", dan kunnen we wat druk van onszelf afhalen en ons zelfverzekerder voelen. Op dezelfde manier zullen we, als we ons boos of bezorgd voelen, eerder negatieve gedachten over onszelf of een situatie hebben dan wanneer we gelukkig of kalm zijn.

Gevoelens

Onze gevoelens en acties werken ook op elkaar in. Als we ons gestrest voelen, kunnen we meer fouten maken, omdat we ons niet concentreren op onze taken terwijl we worden afgeleid door zorgen. Op dezelfde manier kunnen verschillende gedragingen ervoor zorgen dat we ons beter voele. Op verschillende manieren, bijvoorbeeld door te sporten komen er endorfines vrij die ons gelukkig maken, terwijl we ons angstig kunnen voelen als we ons niet goed voorbereiden op een taak.

Samengevat: als we ervoor kiezen om onszelf meer helpende gedachten te vertellen, zullen we ons zelfverzekerder en meer ontspannen voelen en zullen we waarschijnlijk beter presteren. Onze gedachten, gevoelens en acties zijn allemaal met elkaar verbonden. Zelfs als we niet altijd controle hebben over elke gedachte, kunnen we ze wel uitdagen om meer helpend te zijn. Lees het voorbeeld van het 'gedachte- gevoel- gedrag'-traject hieronder en werk dan aan het invullen van je eigen antwoorden voor de andere situaties.





In de volgende situatie zak je voor een van je tests. Je kunt op twee manieren denken. De manier die je kiest om te denken zal de manier beïnvloeden waarop je je voelt over de situatie en vervolgens hoe je handelt en je gedraagt. Het kan een positieve cyclus van gedachten, gevoelens en gedragingen starten.





Scenario

Je hebt een schoolkamp voor een bepaald vak en de enige goede vriend die je in die groep hebt, kan niet gaan omdat hij of zij dezelfde avond een familiefeest heeft. Wat zouden niet-helpende en helpende manieren zijn om te denken, voelen en handelen.

