**hELP… sTRESS!!**

***DENKEN***

Dit is het eerste (werk)blad over Stress, waarbij we ingaan op het denken. Hierna volgen de werkbladen “Help…Stress!!! *Voelen* ” en “Help…Stress!!! *Doen* ”.

Laten we beginnen bij het begin…. Wat is stress??? Stress betekent dat je teveel spanning hebt. Een beetje spanning is geen enkel probleem, dat hebben we zelfs nodig. Dat klinkt gek he! Waarom zou spanning goed zijn? Ik kan het nog gekker maken, spanning kan heel erg leuk zijn.

Stel je eens voor dat je een wedstijdje gaat touwtrekken. De wedstrijd kan pas beginnen als de knoop netjes in het midden hangt en beide teams net hard genoeg trekken om de knoop daar te houden. Er moet net voldoende spanning zijn, anders hangt het touw slap. Er mag niet teveel spanning zijn, want dan gaat de knoop bewegen. Terwijl je aan het touw trekt, niet te hard en niet te zacht, voel je gezonde spanning door je lijf gaan… je bent klaar om in actie te komen!

Een ander voorbeeld… Je gaat naar een pretpark! Je hebt er al even naar uitgekeken en op de dag dat je gaat ben je blij en enthousiast, je kunt niet wachten. Er stroomt gezonde spanning door je lijf, misschien zoveel dat je begint te stuiteren van enthousiasme. Je kunt niet meer stil op een stoel zitten, je moet bewegen. Voor je ouders misschien al iets teveel spanning. 😉

Spanning kan je het gevoel geven dat je leeft. In de klas helpt het je om op te letten en bij de les te blijven. In het verkeer zorgt het ervoor dat je goed kijkt bij het oversteken en op tijd reageert als iemand voor je remt. Het houdt je actief.

Teveel spanning zorgt dus voor stress. Iedereen heeft wel eens stress. Als je te lang stress hebt, dan is het ongezond voor je. Teveel stress zorgt ervoor dat je niet meer op kan letten in de klas, je bent vooral bezig met controle terug te krijgen over de situatie waar je in zit. Het lastige is dat je niet overal controle over kan hebben en als je dit wel wilt of probeert, zorgt het voor nog meer stress. Stoppen met stressen dus. Maar hoe doe je dit?



Dat ga je doen door te denken, te voelen en te doen. Te beginnen met jouw **denken**!

**Helpende gedachten en niet helpende gedachten**

Vanaf het moment dat we leren praten, gaan we ook denken. We leren woorden gebruiken. We praten tegen anderen (mama, papa, poes, …) en in ons hoofd praten we tegen onszelf. We beginnen onszelf instructies geven. Kleine kinderen hoor je tegen zichzelf praten terwijl ze bezig zijn, ze geven een soort ondertiteling bij wat ze doen. Zodra je ouder wordt, wordt dat het stemmetje in je hoofd. Nog steeds ben je dat zelf die tegen jezelf praat. Helaas worden we dan ook een stuk strenger voor onszelf en gaan we onszelf kritiek geven. Alsof je dat nog niet genoeg krijgt van anderen… 🙃

Alles wat je tegen jezelf zegt waar je een vervelend gevoel van krijgt, dat is een niet helpende gedachte. Niet helpende gedachten kunnen we verdelen in allerlei soorten denkfouten.

We krijgen ineens magische krachten. We worden **gedachten lezers** (“Ze denken vast dat ik raar ben”, “De juf zal wel denken dat ik niet heb geleerd”) en **toekomst voorspellers**. (“Ik haal vast een onvoldoende”, “Ik ben straks alles vergeten als ik mijn spreekbeurt moet gaan houden”)

Deze gedachten zorgen voor stress, teveel stress. En door die stress halen we een onvoldoende en vergeten we wat we gingen vertellen bij de spreekbeurt. Door de stress kunnen we niet meer goed nadenken.

NIET HELPENDE GEDACHTE ---- STRESS ---- BLOKKADE IN JE HOOFD

Een helpende gedachte zorgt dat we een positief gevoel hebben. We voelen ons rustig en ontspannen en kunnen hierdoor ook goed blijven nadenken. Een helpende gedachte is niet magisch, maar geeft ons wel kracht. Kracht om door te zetten, te blijven proberen, nieuwe dingen te proberen en foutjes om te zetten in leerpunten.

Om deze Superkracht te leren, hoef je alleen maar te oefenen met het herkennen van helpende en niet helpende gedachten. ***En*** ***merk je dan dat je een niet helpende gedachte heb, vervang die dan door een gedachte die je wel verder helpt!***



Kleur op de volgende bladzijde de Niet Helpende Gedachten **rood**

en de Helpende Gedachten **groen**.

IK DOE MIJN BEST

HET GAAT VAST LUKKEN

 ZE GAAN ME UITLACHEN

HET GAAT

VAST MIS

VAN FOUTEN LEER JE

IK BEN DOM

ALS IK OEFEN, WORD IK BETER

HET LUKT ME NIET

ER GAAN OOK DINGEN GOED

HET WORDT VAST LEUK

IK GA HET NOOIT LEREN

ZE VINDEN ME STOM