Mijn Trots, jezelf moed inspreken

Instructie 7

15 minuten | individueel | LVB

Doel

De cliënt oefent met een helpende gedachten zeggen tegen zichzelf.

Benodigdheden en voorbereiding

- Infoblad: ‘Mijn Trots, je voel je anders”

Instructie

- Lees samen het infoblad en praat hierover.
- Dit werkblad gaat over ‘jezelf moed inspreken’. Moed komt niet vanzelf. Praat met jezelf met helpende gedachten. In dit geval: peptalk.
  Let op: aan ‘moed inspreken’ zitten twee kanten: je hebt een duwtje nodig, maar te veel werkt niet. Niet van jezelf en niet van anderen. Dus: zoek de balans met de cliënt hierin. Sla werkblad 7 over als je het gevoel hebt dat dit niet past bij de cliënt. Ga dan naar werkblad 8: “Mijn Trots, lief zijn voor jezelf”.
- Start met uitleg: als je iets doet wat je eigenlijk niet durft en je overwint jezelf, dan kun je daar een heel trots gevoel van krijgen. Het helpt als je tegen jezelf praat.
- Leg uit wat een helpende gedachte is: Het is een gedachte die je helpt. Bijvoorbeeld: Ik kan het!, Wie waagt die wint! Waarom zou ik het niet doen!
- Daar tegenover staan ‘niet helpende’/pestgedachten, gedachten waarmee je jezelf dwars kan zitten. Je kan het toch niet!, Dat lukt me niet!
- Vul samen werkblad 7.1 in. Als de cliënt zelf niet bedenken wat hij tegen zichzelf kan zeggen, help hem dan hierbij door een voorbeeld te geven. Bijvoorbeeld: Ik kan het! Of ik durf het!
- Schrijf op de tekstballon die op werkblad 7.2 staat een helpende gedachten die je samen gaat oefenen.
- Sta samen recht op en zeg deze zin tegen jezelf, de cliënt doet dit ook. Je kan hier ook een grote houding bij aannemen, voeten stevig op de grond, rechtop staan, je handen gebald. Terwijl je zo staat zeg je die helpende gedachte tegen jezelf. De cliënt doet dit ook voor zichzelf.
- De cliënt gaat de komende week 3 keer deze zin tegen zichzelf zeggen bij situaties die hij lastig vindt. Bespreek eventueel van tevoren welke situaties dit kunnen zijn.
- Je komt dan samen na die week hier weer op terug. Bespreek hoe het voelde om dit tegen jezelf te zeggen en helpt het ook?
- Vul de rest van werkblad 7.2 in. Stimuleer de cliënt steeds in het dagelijks leven om zichzelf moed in te spreken bij lastige situaties.

Mijn Trots, jezelf moed inspreken

Werkblad 7.1

In welke situatie heb jij moed nodig?

Wat kan je allemaal zeggen tegen jezelf?

Wat moet je dan juist niet zeggen? Wat helpt niet?

Of heb je liever dat iemand anders het tegen jou zegt?
Zo ja, wie?

Mijn Trots, jezelf moed inspreken

Werkblad 7.2

Probeer het deze week 3 keer. In lastige situaties zeg je deze zin hardop tegen jezelf.

Vertel je ervaringen en schrijf ze hier op.

1e keer

2e keer

3e keer