



Werkblad - Ik ben geen banaan. Wie ben jij?



Opgelost in 6 stappen - Werkblad voor leerlingen basisschool
(bij verdriet, ruzie, pesten of als je je alleen of onzeker
voelt)

Soms voel je je rot, boos of alleen. Dan helpt het om goed te kijken naar wat
je denkt en voelt. Dit werkblad helpt je stap voor stap om dat te ontdekken
en hoe je dat kunt oplossen.

* Eerst dit: Hoe voel je je nu?

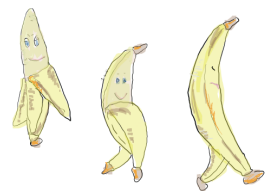
Kies of teken een gezichtje:





Stap 1 - Wat is er gebeurd?

Schrijf hier wat er gebeurde dat jij niet fijn vond. Wat maakte
jou boos of verdrietig?



 _____

 _____

 _____

 _____

 _____

 _____



Stap 2 - Wat denk jij dan allemaal en vooral hoe voelde dat?

Wat komt er in je hoofd? (Bijv. "Niemand vindt mij leuk" of "Ik hoor er niet bij", "ze vinden me vast stom", "dit is niet eerlijk", "zij spelen de baas")

En hoe voelt dat? (Bijv. "ik voel me alleen", "ik ben bang dat ik het niet goed doe", "ik weet het niet")













Tip: Misschien helpt het om even te schrijven, tot 10 te tellen of even te huilen. Dat mag!



Stap 3 - Wat vind je (als je heel eerlijk bent) van de ander?

Bijv. "Onaardig", of "Zij wil altijd de baas zijn" of "Stom" of "Pestkop" of





Hier mag je lekker eerlijk zijn. Dat is heel normaal en goed om te uiten. Je mag er ook een tekening van maken.

Dat lucht op. Je doet het super!





Stap 4 - Wat denk jij dan over jezelf?

als je denkt dat je het niet goed doet, of je je alleen voelt?

Bijv. "Ik ben saai", "Ik ben niet goed genoeg", "Ik ben niet belangrijk". Klinkt gek, maar je zit precies goed als deze gedachte past bij jouw gevoel.



De *nare gedachte over jezelf* doet het meeste pijn. Die houdt het rotgevoel in stand, omdat je dat blijft denken, steeds weer. Dat doe je niet express. Dat doen mensen.

Wat is die gedachte bij jou? Welke gedachte doet jou pijn?



Ik ben _____



Stap 5 - Is het ook waar?

Hoe voel je je wanneer je dat gelooft over jezelf?
En klopt die gedachte wel?



Gevoel: _____



Denk nog eens goed: Is deze gedachte écht waar?

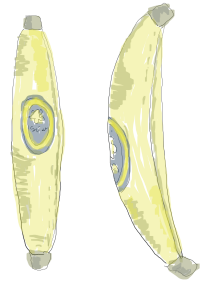
Heeft de ander dat gezegd?

Of is het wat je denkt?





Stap 6 - Welke gedachte kies jij over jezelf??



Wat er is gebeurd kun je niet veranderen, wel wat het met je doet. Dat doe je door de banaan om te draaien. Weet je nog? Door anders te kijken, ga je anders doen! En je anders voelen.

Ben je goed genoeg zoals je bent?

Of niet goed?

Merk je dat het anders voelt als je anders denkt?

Wat kies jij?





De doorbraak - oefenzin

Zeg tegen jezelf en/of een ander:

"Ik wil graag sorry tegen je zeggen.

Toen gebeurde, dacht ik dat ik ben.

Het is een gedachte, die niet goed voelt.

Die gedachte is van mij.

Sorry dat ik jou de schuld gaf van mijn rotgevoel.

Dat is niet van jou. Het is mijn gevoel.

Ik was bang."



Je mag het ook eerst opschrijven. Dat helpt ook!





✓ Als het klopt, dan voel je dat ook.

Heb je dat gemerkt?

Hoe voel jij je nu? Teken of kies een gezichtje: 😊 😐 😢 😡 😞 😍



Ruzie maken is geen kunst. Oplossen wel.
En daar heb je moed voor nodig.

En daarom bij jij een held!

Ik ben super trots op jou!!



♥ **Kijk nog een keer naar die ander**

Wat vind je eigenlijk leuk aan die ander?

Wat kan hij of zij goed?

Kijk eens goed, er is altijd wel iets te vinden dat je kunt waarderen.

Denk je ook niet dat iedereen zijn of haar best doet — net als jij?

✎ Ik waardeer aan de ander: _____

✎ Hij/zij is goed in:

Fijn he?! Om dit ook te zeggen.

Voelt gewoon goed.



✓ **Extra: Dit neem ik mee**

Wat wil jij voortaan anders doen als je je rot voelt?

Wat wil je voortaan tegen jezelf zeggen als je je zo voelt?

Bijvoorbeeld: 'Ik ben oké zoals ik ben' of. 'Ik geloof niet alles wat ik denk.'

'ik ben een held omdat ik durf te zeggen dat ik bang ben' 'ik doe mijn best, net als iedereen'

✎ _____