Toelichting:

Helpende gedachten kunnen de leerling helpen om hun belemmerende gedachten om te zetten in een groeimindset. Oefen gericht met één of twee helpende gedachten, door vooraf met de leerling te bedenken wat een helpende gedachte zou kunnen zijn wanneer een leerling blokkeert. Schrijf deze helpende gedachte op een kaartje, en plak deze ter ondersteuning op de tafel. Wanneer je als leerkracht ziet dat een leerling vastloopt, help hem of haar dan actief door de aandacht te vestigen op het helpende gedachte-kaartje.

gebeurtenis

werkje van de juf

onhandige gedachte

ik kan het niet

helpende gedachte

ik kan het nog niet

gevoel

boos

bang

verdrietig

gevoel

blij

trots

gedrag

gedrag

gevolg

gevolg

onhandige gedachte

ik ben hier gewoon slecht in

onhandige gedachte

ik snap dit niet en zal het ook nooit leren

onhandige gedachte

ik ben gewoon dom

onhandige gedachte

dit doe ik niet het lukt toch niet

onhandige gedachte

dit is saai, ik stop ermee

onhandige gedachte

ik weet niet hoe dat moet, ik doe het niet

onhandige gedachte

als ik mijn best moet doen, ben ik niet slim genoeg

onhandige gedachte

ik geef op

onhandige gedachte

ik kan dit niet

onhandige gedachte

ik doe het vast fout

helpende gedachte

ik vraag om hulp

helpende gedachte

van proberen kun je leren

helpende gedachte

moeilijk betekent niet onmogelijk, het betekent dat je hard moet werken

helpende gedachte

ik kan het nog niet

helpende gedachte

ik mag fouten maken

helpende gedachte

ik ga mijn best doen

helpende gedachte

leren kost tijd, ik heb geduld

helpende gedachte

als ik oefen, word ik beter

helpende gedachte

ook al is het moeilijk, ik kan het aan

helpende gedachte

ik ben sterk en kan wel een stootje hebben

onhandige gedachte	onhandige gedachte
onhandige gedachte	onhandige gedachte
onhandige gedachte	helpende gedachte
helpende gedachte	helpende gedachte
helpende gedachte	helpende gedachte