



Lekker leren met Oeps!



Naam: _____

Twee leuke weetjes over mij:

1
.....

.....
..... 2

Leren gaat met Oepsen, gaat het mis? Check deze:

- Ik heb de uitleg niet helemaal gevolgd en mis een stap
- Ik weet niet waar de informatie bij hoort
- Ik kan mijn aandacht er niet bij houden

Het kan zijn dat het even niet gaat.
Je voelt je onrustig, verdrietig,
bang of boos.
Welke actie heb jij nu nodig?



POSITIEF
DENKEN



KNUFFEL
NODIG



ONTPRIKKELEN

- Ik ben bang dat ik het fout ga doen, ik kan het niet
- Er zijn meer antwoorden mogelijk, welke moet ik kiezen?
- Ik heb mijn hulpbron vergeten te gebruiken



ADEMEN



PRATEN



MUZIEK

Het kan ook gebeuren dat er een oeps staat in de opgave, zet een ~ neer als je twijfelt.

Rustig ademen helpt je weer nadenken.
Leg je handen op je buik en ademen diep
in en rustig weer uit.

Mijn helpende gedachte of happy place is:



.....
.....

Tip: Een plaatje of een idee kan snel ontstaan in je hersenen. Je lichaam heeft meer tijd nodig om te oefenen. Daar zijn andere verbindingen voor nodig. Elke keer dat jij oefent, kunnen je hersenen verder bouwen. ⊗