

Positief denken 1



Mind en Set zijn op school. Ze spelen in de pauze op de speelplaats. De kinderen vinden het fijn om buiten te zijn. Ze rennen, dansen, springen en roepen. 'Zullen we naar de glijbaan toe gaan?' roept Set blij. 'Jaaaaa!' schreeuwen de kinderen en ze rennen naar de glijbaan.



Van fouten maken kun je leren 2



De trainer legt een nieuwe oefening uit. 'Deze oefening kunnen jullie nog niet, maar je kunt het wel leren. Probeer het, geef niet op en blijf oefenen,' zegt de trainer. Set heeft niet goed geluisterd. Hij probeert de oefening te doen, maar hij valt op de grond. De trainer vraagt: 'Kan ik je helpen, Set?'

'Ik heb geen hulp nodig, ik kan het wel alleen, hoor,' zegt Set stoer.



Angst overwinnen 3



Papa en Mind gaan met de fiets de hoge zandberg op. Papa telt af: 'Drie, twee, één!' Daar gaat Mind. Supersnel stormt hij naar beneden. Hij wiebelt met zijn fiets van links naar rechts. 'Joehoe,' roept hij blij. 'Ik voel kriebels in mijn buik!' Mind probeert zijn stuur recht te houden en komt zonder te vallen beneden.





46/2019

Tijdens de prijsuitreiking staan er drie personen op het podium, zij hebben de snelste tijd. De kinderen klappen voor de winnaars. 'Jullie hebben talent voor hardlopen,' zegt de lerares. 'Jullie zijn vandaag de beste. Blijf goed oefenen, anders loopt iemand anders je voorbij. Nog een laatste applaus voor ons allemaal omdat we er samen een leuke dag van hebben gemaakt,' zegt de lerares blij.





Saartje Sop vertelt

Iedereen is anders. Dat is soms een beetje raar of spannend. Praat of speel eens met iemand die je nog niet zo goed kent. Als je de ander leert kennen zie je de leuke dingen. Je kunt iets van elkaar leren.

Soms praat je negatief over een ander of maak je ruzie met iemand. Je kunt dingen zeggen die een ander pijn doen. Je krijgt altijd weer een kans om het beter te doen. Geef anderen, die niet lief waren voor jou, ook een nieuwe kans om het beter te doen. Ruzie is niet leuk. Het goedmaken is sterk en geeft een goed gevoel.

Probeer aardig te zijn. Samen is het makkelijker en leuker. Je kunt elkaar helpen. Geef complimenten, dat is fijn voor de ander en het geeft jezelf ook een goed gevoel. Heb jij ooit iets gedaan wat niet zo aardig was? En zo ja, wat was dat dan?





Saartje Sop vertelt

Het is fijn om dingen te doen die je leuk vindt en die je goed kan. Sommige dingen zijn niet leuk, maar horen er nu eenmaal bij. Positieve gedachten kunnen helpen om die dingen toch te doen.

Soms is het goed om eens iets nieuws te proberen. Als iets nog niet lukt kun je om hulp vragen. Ook kun je dingen bedenken waardoor het makkelijker zal gaan. Je kunt vaak meer dan je denkt.

Als je jezelf inzet en als je doorzet, kun je dingen leren. Het gaat dan steeds makkelijker. Je kunt dan trots zijn op jezelf en dat geeft een blij gevoel.

Wat vind jij niet leuk om te doen? Wat kan je denken of doen om het makkelijker te maken?

