



# Omdenken!

Oeps, een lekke band! Balen, nu moet je lopend naar school ... Of is dit juist de perfecte kans om zelf te leren hoe je een band plakt? Zoeken naar het positieve noem je omdenken. En daar word je gelukkig van! Met deze lesbrief leer jij omdenken.



**Lees het informatieblok 'Wat is omdenken en hoe moet het?'**



**Zoek de feiten in de problemen.**

Lees de problemen. Denk alle meningen en gevoelens weg. Welk feit lees je dan? Vul in.

Probleem	Feit	Mogelijkheid
Het regent keihard maar je moet nu écht naar school.	Het regent.	Eindelijk mijn nieuwe regenpak testen!
Je moet van je moeder nog even een boodschap doen, maar je zit net zo lekker te gamen.	_____	_____
Je buurmeisje vraagt of je naar buiten komt, maar je hebt nog huiswerk voor morgen.	_____	_____
Morgen komt de schoolfotoğraf, maar in je mooie nieuwe trui zit een vlek ...	_____	_____
De juf heeft nieuwe groepjes gemaakt. Nu kun je niet meer met je beste vriend samenwerken.	_____	_____



**Bedenk mogelijkheden bij de feiten.**

Hoe leer je er iets van of maak je het positief? Bedenk bij elk feit minstens één mogelijkheid.



**Denk je eigen probleem om.**

Kies een probleem waar jij tegenaan loopt en denk het om. Maak er een mooie zin van, schrijf die op een vel papier en versier het. Inspireer anderen met jouw positieve houding!



## Wat is omdenken en hoe moet het?

Omdenken is denken in mogelijkheden, niet in problemen. Problemen zijn vervelend, maar met mogelijkheden kun je nieuwe dingen leren en maken. Daar heb je veel meer aan! Omdenken gaat zo: "Ik heb echt geen zin in banaan, maar dat is alles wat ik mee heb ..."

1. Zoek de feiten in een probleem. Je mening of gevoel heeft er nu niks meer mee te maken. → Ik heb een banaan mee.

2. Bedenk nieuwe mogelijkheden bij het feit. → Als we met de hele klas ons fruit mengen, dan hebben we fruitsalade!

Wil je meer weten over omdenken? Kijk op [www.omdenken.nl](http://www.omdenken.nl)