

BIJLAGE OEFENING 12

LIJST - OKIDOOLIJST

Steun vinden	Ik kan om hulp vragen wanneer ik dat nodig heb.
Positief denken	Foutje? Ik kan er (later) om lachen .
Sociaal	Ik kan samenwerken .
Sociaal	Oeps..., foutje? Ik kan sorry zeggen .
Sociaal	Ik kan complimenten geven.
Ontspannen	Ik kan de tijd nemen voor iets leuks .
Ontspannen	Ik kan mezelf een rustmomentje gunnen.
Communiceren	Ik kan praten over wat ik denk en wat ik voel.
Doorzetten	Ik leer door te oefenen en te oefenen .
Doorzetten	Ook al zit het tegen, ik geef niet op , ik zet door!
Initiatief nemen	Ik kan helpen .
Zelfbeheersing	STOP! Ik kan wachten .
Anders zien	PROBLEEM(PJE)? Ik maak het niet groter dan het is.
Anders zien	Ik laat één dingetje niet alles bederven .
Zelfstandig	Ik kan duidelijk mijn grens aangeven.
Groeien	Ik leer van fouten .
Zelfvertrouwen	Ik ben trots op wat ik gedaan heb!