

KINDERGIDS

mentale gezondheid



Iedereen om ons heen heeft lichamelijke
gezondheid en geestelijke gezondheid.

lichamelijke gezondheid heeft te maken met ons lichaam. Door goed te eten en veel te bewegen zorgen we goed voor ons lichaam en blijft het gezond.



geestelijke gezondheid heeft te maken
met wat we denken en voelen.
Dit kan positief of negatief zijn.



positieve gedachten zijn gedachten
waardoor we ons blij en gelukkig voelen.

Bijvoorbeeld: Ik ben trots op mezelf en
ik ben een goede vriend



negatieve gedachten zijn gedachten
waardoor we ons verdrietig of slecht over
onzelf voelen.

Bijvoorbeeld: Niemand vind mij aardig, en
ik ben niet goed in lezen.



Welke gedachten denk jij dat de kindjes
hieronder hebben?
Zijn ze positief of negatief?



Soms denken we heel veel tegelijk en
voelen we alles door elkaar.
Dan lukt het even niet om blij te zijn.

Dat geeft niks, dat hebben alle mensen.
Het is niet erg om soms even verdrietig of
boos te zijn.

Er zijn soms mensen die heel veel
negatieve gedachten hebben en weinig
positieve gedachten.

Het kan gebeuren dat deze mensen heel
lang verdrietig blijven of zich heel erg
zorgen maken.



Als mensen het moeilijk vinden om hun positieve gedachten te vinden en heel lang verdrietig blijven hebben ze soms hulp nodig.



Gelukkig kunnen we zelf hard werken om gezond te blijven en ons goed te voelen!

Dit doen we door ons te focussen op onze blijde gedachten.

Als we elke dag iets positiefs zeggen en denken over onszelf gaan we ons gelukkiger voelen.

Zullen we het eens proberen?

Noem 3 dingen hardop die je leuk of mooi
vind aan jezelf!

1

2

3

En noem nu eens 3 dingen waar je heel
goed in bent

1

2

3

Dat is fijn he!
Voel je je al blijer?



Meer oefenen?

Probeer onze affirmatie kaarten en ervaar wat mentale gezondheid voor jouw kleintje kan doen!

- set van 30 kaarten
- stimuleert zelfvertrouwen
- bevordert mentale gezondheid
- opent gesprekken



www.teejays.nl