



## Oefenen is belangrijk

Net als dat je moet oefenen voor rekenen of voor een sport, moet je ook oefenen met fouten maken. Want hoe vaker je iets oefent, hoe minder zenuwachtig of bang je hoeft te worden als je een fout maakt.

*Kun je iets noemen wat je vroeger heel spannend vond maar nu niet meer?*



## Verschillende soorten gedachten

Negatieve gedachten die ervoor zorgen dat je wilt stoppen, noemen we *niet-helpende gedachten*.

Positieve gedachten die ervoor zorgen dat je doorzet, noemen we *helpende gedachten*.



## **Samenwerken**

Op school is het niet alleen belangrijk dat je je best doet in de les, maar ook dat je goed kunt samenwerken en dat je aardig bent tegen anderen.

*Wat betekent goed samenwerken voor jou?  
Hoe help jij andere kinderen?*