

## *Bevorder geelgoed-denke*

### *Die gebruik van bevestigings*



Bevestigings is kort en eenvoudige stellings wat in jou gedagte herhaal word of hardop gesê word om gedagtes/denke positief te rig.

*Geelgoed-denke kan ook in alledaagse situasies bevorder word.*

*Wenke om geelgoed-denke tuis te bevorder.*

**Wenk 1:** *Help kinders om angs, twyfel en negatiewe gedagtes te oorkom deur die krag van positiewe woorde oor hulleself te formuleer.*

Voorbeelde van kragtige bevestigings (Kehoe & Fisher, 2002:46-47)

Ek is hulpvaardig
Ek is 'n liefdevolle persoon
Ek is 'n goeie luisteraar
Ek vra goeie vrae
Ek is goed met ..... sport, om te luister na ander, om 'n goeie vriend te wees ens.
Ek kan my punte verbeter
Ek het baie idees
Ek kan dit doen!
Elke probleem het 'n oplossing
Ek glo in my self
Ek gaan die toets slaag

**Wenk 2:** Laat kinders aanhoudend the positiewe woorde, frases herhaal deur hulle kort-kort daarna te vra.

**Wenk 3:** Laat kinders die bevestigings op plakkate of papier neerskryf en plak hulle vas teen 'n muur of kennisgewingbord in hulle slaapkamer, of voor in hulle dagboeke. Laat hulle gereeld hulle bevestigings aanvul met nuwe bevestiging.



**Wenk 4:** Ouers en onderwysers moet geleenthede soek om die sterkpunte van leerders beklemtoon sodat die sterkpunte deel van hulle bevestigings kan word.

Onderwyser/ouer: Tim, jy werk darem altyd so akkuraat!

Tim se bevestiging:

