

Werkblad Minder piekeren over corona

Het is normaal om af en toe te denken aan het corona virus.

Maar soms kun je je gedachten **niet meer stoppen**. Dat heet piekeren.



Als je piekert denk je steeds weer aan hetzelfde probleem. Je blijft je zorgen maken.

Piekeren is vervelend. Je hebt er niets aan. Je wordt er somber of gespannen van.

Wat kun je doen om minder te piekeren?



1. Praat erover

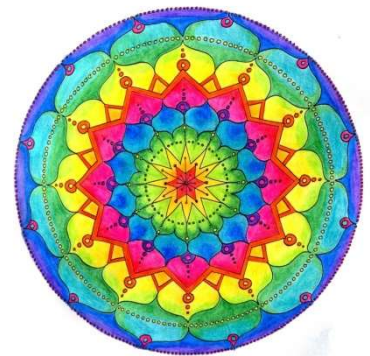
Vaak helpt het om je zorgen te delen met een ander. Als je erover praat, kijk je er anders tegenaan. De mening van een ander helpt je verder.

Met wie kan jij praten als je bezorgd bent?

.....
.....

2. Doe iets leuks

Probeer iets te doen dat je leuk vindt. Bijvoorbeeld een puzzel maken, lezen, een 3D kaart maken, mandala kleuren of een lied zingen.



Door leuke dingen te doen vergeet je even je zorgen.

Welke dingen kan jij doen om je zorgen te vergeten?

.....
.....
.....

3. Gebruik helpende gedachten

Als je merkt dat je somber of gespannen bent, probeer dan eens een helpende gedachte.

Je kunt bijvoorbeeld denken:

- Het komt wel goed.
- Ik ben sterk en blijf rustig.
- Over een paar weken is het alweer voorbij.
- Ik maak er het beste van.



Welke gedachte kan jou helpen tegen somber of bang zijn?

.....
.....
.....

Tip:

Schrijf de helpende gedachte op een memo blaadje en plak het op je spiegel. Lees de gedachte elke dag even hardop voor.

