ANXIETYAIDTOOLS.COM · GRATIS PRINTBAAR

Positieve affirmaties *voor kinderen*



Twaalf uitknipkaartjes met zinnen die een kind echt kan geloven – dapper, niet opschepperig. Plak er eentje op de spiegel, stop er een in de tas of lees samen voor het slapengaan.

1 KNIP DE KAARTJES UIT · 2 LAAT JE KIND KIEZEN · 3 LEES ZE HARDOP SAMEN

✂ TWAALF KAARTJES · WAT ZE ZELF KIEZEN BLIJFT HET BEST HANGEN

★ 01

Ik kan lastige dingen aan.

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 02

Mijn moed is groter dan mijn angst.

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 03

Grote gevoelens waaien over, net als het weer.

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 04

Van fouten maken leert mijn brein.

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 05

Ik mag om hulp vragen. Dat doen slimme mensen.

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 06

Ik hoef het nog niet meteen te kunnen.

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 07

Ik mag me bang voelen en toch veilig zijn.

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 08

Rustig ademen helpt mijn lijf ontspannen.

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 09

Kriebels in mijn buik betekenen dat ik dapper ga zijn.

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 10

Wiebelig voelen hoort erbij als iets nieuw is.

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 11

Ik praat tegen mezelf als tegen mijn beste vriend.

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 12

Het opnieuw proberen is mijn superkracht.

ANXIETYAIDTOOLS.COM



VOOR VOLWASSENEN · HOUD HET KLEIN

Eén kaartje bij het slapengaan of ontbijt werkt beter dan tien op zaterdag. **Klein en herhaald zorgt dat woorden beklijven** – koppel het aan een bestaande routine.

LAAT HEN KIEZEN

Geef de schaar en de keuze aan het kind. **Een zelfgekozen kaartje wordt met overtuiging uitgesproken**; een opgelegd kaartje wordt eenmalig gemompeld en vergeten.

BENOEM HET BIJ HEN

Zie het gebeuren: **"wat deed jij dat dapper vandaag."** De woorden die kinderen horen van volwassenen worden de stem die ze later voor zichzelf gebruiken.

Affirmatiekaartjes bouwen alledaags zelfvertrouwen op; ze vervangen geen professionele zorg. Als zorgen school, slaap of vriendjes in de weg blijven staan, kan een kinderarts of therapeut helpen.