

de kracht van zelfbeheersing



Als je jezelf kunt beheersen dan denkt je eerst na voordat je iets doet. Beheerste kinderen laten zich niet meeslepen door hun emoties en halen eerst een paar keer diep adem voor ze iets eruit flappen. Kinderen die zichzelf kunnen beheersen reageren niet impulsief. Ze praten eerst met anderen en denken even na voordat ze iets doen wat verkeerd zou kunnen uitpakken. Zelfbeheersing kan je ook gebruiken om maat te houden. Je gebruikt geen dingen die slecht zijn voor je gezondheid. Kinderen die zichzelf kunnen beheersen, zijn de baas over zichzelf.

Je gaat vooruit, als je...

- ✿ *eerst nadenkt voordat je iets doet*
- ✿ *je huiswerk maakt en dan televisie gaat kijken*
- ✿ *één koekje van de schaal neemt*
- ✿ *een slechte gewoonte afleert*
- ✿ *dingen die je moet doen niet steeds uitstelt*