

Zes gelukstips voor in de klas of thuis

1. Creëer

Maak een tekening, gedicht, muziek of laat de kinderen jou iets leren. Als je zelf iets gemaakt hebt, word je blij. Laat kinderen trots zijn op zichzelf & maak er een gewoonte van dat ze zich durven te laten zien aan anderen! Vraag de kinderen in de klas om aan elkaar complimenten te geven over iets dat ze gemaakt/gedaan/gezegd hebben. Mooi meegenomen van deze oefening is dat de kinderen op deze manier leren evalueren. Verdubbel het geluk en ervaar de vreugde van dankbaarheid door het knutselwerk weg te geven aan de buurman/vrouw. Maak het compleet met een persoonlijke boodschap of compliment van het kind.



Creëer.

Wees trots op iets dat jij gemaakt hebt.

2. Deel

Het ene kind vindt het al makkelijker dan een ander om samen te werken en om te gaan met een veranderende situatie. Laat de kinderen aan elkaar tips geven hoe ze samenwerken. Laat ze de vreugde ervaren om een ander te helpen. Geen pieken zonder dalen. Soms zit het even tegen. Omgaan met teleurstellingen hoort bij het leven. Vraag in de klas: "Wat vond jij het minst leuke van deze week?". Geef eventueel zelf een voorbeeld. Zo leer je de kinderen om tegenslagen te bespreken, dat het oplucht en dat ze compassie tonen aan elkaar. Deel lief en leed, dat verlicht. Ook al zit het tegen, weet dan dat na regen zonneschijn komt.



Deel.

Samen ervaring opdoen en samenwerken verhogen geluk.

3. Geniet

Als het mooi weer is, ga met de kinderen naar buiten. Ga wandelen, picknicken of doe een speurtocht. Lekker bewegen. Adem de frisse lucht in en kijk eens goed om je heen. Prikkel je zintuigen. Wat zie/hoor/ruik je allemaal méér als je de tijd neemt? Speel met schaduwen, de wolken, etc. Gebruik je fantasie. Maak er een spelletje van: Ik zie, ik zie wat jij niet ziet...



Geniet.

Word je bewust van de kleine dingen om je heen.

We zijn altijd bezig met morgen. Probeer meer in het nu te leven. Mindful leven vergt oefening. Door vaker in het moment te leven zul je je gelukkiger voelen. Je ervaart minder stress, gejaagdheid en zorgen. Gedachten helemaal uitschakelen is niet mogelijk. Geef de tip aan de kinderen dat als ze zich zorgen maken over iets in de toekomst dat ze die gedachten kunnen loslaten door ze op een denkbeeldig wolkje te plaatsen om vervolgens het wolkje weg te blazen.

4. Jouw tempo

Je bent goed zoals je bent. Leid je eigen leven. Probeer niet te vergelijken waar anderen staan en wat zij meer hebben dan jij. Volg je eigen tempo, je eigen weg, blij dichtbij jezelf. Wees niet te streng voor jezelf. Leer de kinderen in de klas in te zien wat hun persoonlijke kwaliteiten, werkpunten en dromen zijn. Geef ze handvaten zodat ze leren zich bewuster te worden over zichzelf, blij te zijn met wat ze al kunnen en tenslotte dat plezier beleven tijdens het uitproberen minstens even belangrijk is dan enkel de focus te leggen op het resultaat. Richting is belangrijker dan snelheid. Ieder zijn tempo.



Jouw tempo.

Je hoeft niet in alles uit te blinken.

5. Lach

Samen lachen verbindt en werkt herstellend. Lachen helpt stress en tegenslagen te verlichten. Wanneer we lachen: ontspannen we, piekeren we niet, worden grote problemen opeens kleiner. Door meer te lachen hebben we een positievere blik en zien we sneller oplossingen. We maken gelukshormonen aan wanneer we lachen. Maak van volgende vraag een wekelijkse gewoonte om te bespreken waar de kinderen blij van worden: "Wat vond jij het grappigst deze week?". Leer kinderen te relativeren door ook om fouten te lachen. Iedereen maakt fouten. Wie wil leren, moet proberen. Tip voor de leerkrachten: volg [@meester_mark](https://www.instagram.com/meester_mark) op Instagram. Daar ga je spontaan van lachen.



Lach.

*Lach alleen, samen,
luidkeels, heb binnenpretjes.*

6. Waardeer

Elke dag een momentje van geluk, dankbaarheid of liefde. Met de vraag "Wat vond jij het leukste van de dag?" laat je een kind terugblikken op de dag. Wat ging goed? Waar werd je blij van? Je leert een kind zich bewust te worden van het kleine geluk om zich heen. Hoe mooie is dat je deze geluksmomenten samen met de kinderen in de klas of thuis kunt herbeleven.



Waardeer.

*Wat vond jij het leukste
van de dag?*

Door het stellen van deze vraag bereik je drie vliegen in één klap:

1. Kinderen leren het kleine te waarderen.
2. Kinderen leren reflecteren over zichzelf.
3. Kinderen leren blij zijn voor een ander.

Heeft jullie klas nog een gelukstip? Deel het via social media want geluk delen is vermenigvuldigen. Vermeld: #gelukstip en tag @schoolfruit.nl