

## BALLETJE, BALLETJE

### NOTITIES

 **7 minuten**

Deze oefening kunt u in verschillende situaties inzetten. De kinderen kunnen bij het ontvangen van de bal bijvoorbeeld benoemen waar ze trots op zijn, waar ze dankbaar voor zijn of wat een positieve eigenschap van hen is. Ze kunnen ook een compliment geven aan de ontvanger van de bal.

**Nodig:** grote zachte bal.

**Doel:** kinderen met elkaar verbinden.

**Opdracht:** neem de groep mee naar het schoolplein of de gymzaal. Ga in de kring staan. Leg het spel

kort uit: de kinderen bedenken naar wie ze de bal willen gooien. Voordat je de bal naar iemand gooit, noem je de naam van degene naar wie je gooit. De ander vangt de bal en zegt "ik ben dankbaar voor/trots op... of noemt een positieve eigenschap van zichzelf. Daarna gooit hij/zij de bal door naar de volgende.

**Let op:** geef tussentijds veel complimenten, geef kinderen de tijd om even na te denken, durf stiltes te laten vallen. Doe zelf mee. Probeer de antwoorden niet te sturen. Alles is goed.

Vraag na afloop hoe ze het vonden en welke score ze nu op hun Geluksmeter zouden invullen. Hoe komt dat?

## Wat maakt jou gelukkig? Duo's

- Overleg met je buurman/-vrouw wat jou gelukkig maakt/gelukkiger zou maken
- Noteer dit op post-its en plak ze op een groot vel/muur
- Minimaal 2 dingen noteren per duo

### NOTITIES

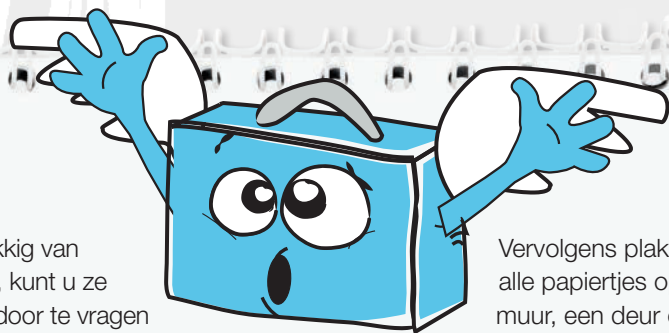
 **10 minuten**

**Nodig:** post-its (plaknotities)

**Doel:** de kinderen denken na over het begrip geluk en worden zich bewust van waar zij gelukkig(er) van worden.

**Opdracht:** waar kun je allemaal gelukkig van worden? Als kinderen het lastig vinden om te zeggen waar

ze gelukkig van worden, kunt u ze helpen door te vragen wat ze blij maakt of hoe een topdag eruit ziet. Verdeel de groep vervolgens in tweetallen. Benadruk dat alles goed is. Laat de kinderen op de post-its schrijven wat hen gelukkig maakt.



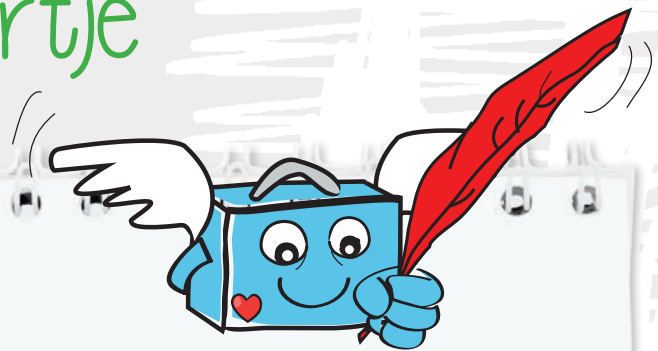
Vervolgens plakken ze alle papiertjes op de muur, een deur of een groot vel. Als iedereen

klaar is, mogen de kinderen die dat willen, vertellen wat ze hebben opgeschreven. U kunt ook een kind laten voorlezen wat op de post-its staat.



## Complimententikkertje

- Rennen... tikken... complimenten!



### NOTITIES

 10 minuten

**Doel:** kinderen leren op een actieve manier complimenten te geven en te ontvangen. Deze Energizer kunt u doen om de kinderen nog meer te laten oefenen met het geven en ontvangen van complimenten. U kunt verschillende varianten bedenken op deze oefening. Doe zelf ook mee!

**Opdracht:** de kinderen gaan elkaar tikken en geven daarbij de ander een compliment. U verdeelt de klas in twee groepen. Groep a (bijvoorbeeld herkenbaar aan een gekleurd lint) begint met het tikken van groep b.

De tikker geeft een compliment aan het kind dat hij/zij getikt heeft. Leg uit dat ze steeds een ander kind moeten tikken. Na een paar minuten draait u de rollen om en tikt groep b groep a. U kunt dit meerdere malen herhalen. U kunt hier diverse varianten aan toevoegen:

- één kind is de tikker. Als de tikker iemand tikt, geeft u een teken waarna iedereen stil gaat staan. De tikker geeft een compliment aan degene die hij/zij getikt heeft. Iedereen luistert naar het compliment. Vervolgens gaat de tikker aan de kant zitten (behalve de eerste tikker, die mag blijven staan, omdat

hij/zij anders geen compliment krijgt). Het spel gaat weer verder, het kind dat net een compliment ontvangen heeft, is nu de tikker. Ga net zo lang door totdat iedereen een compliment heeft gekregen.

- een andere variant is dat diegene die getikt wordt, vervolgens een compliment teruggeeft. Geef de kinderen daarna de tijd om de complimenten op te schrijven.

**Let op:** houd goed in de gaten dat iedereen complimenten ontvangt. Vraag welke score ze na complimententikkertje op hun Geluksmeter zouden invullen. Hoe komt dat?



## Positieve golf 'the wave'

- Sta op, noem iets positiefs over jezelf
- Doe beide armen in de lucht
- Iedereen in de klas volgt om de beurt, zo ontstaat de 'wave'
- Daarna is de volgende aan de beurt

### NOTITIES

 10 minuten

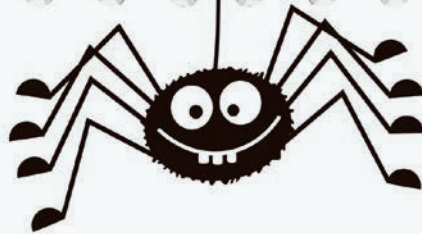
**Doel:** kinderen ervaren een positief groepsgevoel.

**Opdracht:** Deze oefening kunt u in verschillende situaties inzetten. De kinderen kunnen benoemen waar ze trots op zijn, waar ze dankbaar voor zijn of wat een positieve eigenschap van hen is. Iedereen bedenkt 1 voorbeeld over zichzelf. Vertel dat alles goed is wat ze zeggen. Geef zelf eerst een paar voorbeelden.

Vraag voordat u start of iedereen klaar is. Geef goed de richting van de 'wave' aan. Eén kind start met het benoemen van 1 voorbeeld over zichzelf en steekt zijn armen in de lucht. Vervolgens steekt degene daarnaast ook zijn armen in de lucht en degene daarnaast ook tot iedereen geweest is. Zo ontstaat er per kind een wave. Begeleid de wave van het begin tot het eind en doe zelf ook mee. Vraag na afloop hoe ze het vonden en welke score ze nu op hun Geluksmeter zouden invullen. Hoe komt dat?

## Spinnenweb

- Pak een bol wol
- Gooi de bol naar iemand anders in de klas
- .....



### NOTITIES

 15 minuten

Deze oefening kunt u in verschillende situaties inzetten. Bijvoorbeeld voor het benoemen waar de kinderen trots op zijn, dankbaar voor zijn of wat een positieve eigenschap van hen is. Ze kunnen ook een compliment geven aan de ontvanger van de bol wol.

**Nodig:** 1 of meerdere kleuren bollen wol.

**Doel:** kinderen oefenen met elkaar waar ze dankbaar voor kunnen zijn of trots op zijn.

**Opdracht:** één kind heeft een bol wol, houdt het uiteinde goed vast en roept

dan: "Ik gooi de spin naar.....". Hij/zij gooit de bol wol naar een andere leerling. De ander vangt de bol wol en draait deze goed om zijn hand en zegt "ik ben dankbaar voor/trots op... of noemt een positieve eigenschap van zichzelf. Je kunt ook een compliment geven aan degene die de bol wol vangt. Vervolgens wordt de 'spin' naar de volgende gegooid. De bol gaat rond totdat iedereen in een web verbonden is. Als de eerste ronde

goed gegaan is, kan er ook voor gekozen worden om nog een rondje te doen met bijvoorbeeld een ander thema en een andere kleur wol. De klas kan proberen om er met een grote strandbal over te rollen, zonder dat die in de gaten valt, of een ballon hoog te houden met het web!

**Let op:** geef tussentijds veel complimenten, geef kinderen de tijd om even na te denken, durf stiltes te laten vallen. Doe zelf mee. Probeer de antwoorden niet te sturen. Alles is goed. Vraag na afloop hoe ze het vonden en welke score ze nu op hun Geluksmeter zouden invullen. Hoe komt dat?

## High Five

### NOTITIES

 5-10 minuten

**Nodig:** swingende muziek en ruimte in de klas om te kunnen bewegen.

**Doel:** positieve instelling bewerkstelligen, fysieke energie opdoen, spieren losmaken.

**Opdracht:** u zet de muziek aan en de

kinderen gaan kras door de klas lopen. Als u de muziek stil zet, geven ze het dichtsbijzijnde kind een 'high five' en vertellen ze elkaar waar ze trots op zijn, waar ze dankbaar voor zijn of wat een positieve eigenschap of kwaliteit van hen is. Iedereen bedenkt 1 voorbeeld over zichzelf. Ze kunnen elkaar ook een compliment geven. U geeft van te voren aan wat het thema is.

Vraag na afloop hoe ze het vonden en welke score ze nu op hun Geluksmeter zouden invullen. Hoe komt dat?

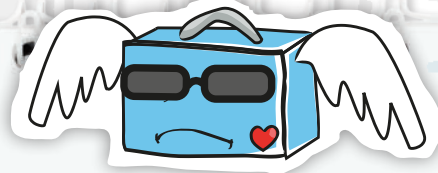
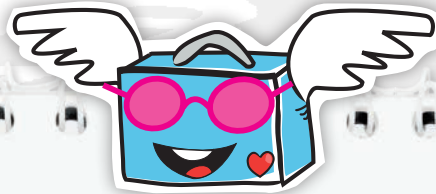




# ENERGIZERS



## Positieve gedachte-Negatieve gedachte



### NOTITIES

 10 minuten

**Doel:** ervaren wat het effect van positieve- en negatieve gedachten op het lichaam en de kracht van het kind is.

**Opdracht:** maak tweetallen en ga tegenover elkaar staan. Kind A spreidt zijn armen zijwaarts en bedenkt tegelijkertijd allerlei negatieve gedachten over dingen of over zichzelf.

Kind B probeert rustig de armen van A naar beneden te duwen. Daarna is B aan de beurt en mag A de armen naar beneden proberen te drukken. Vervolgens doen ze de oefening opnieuw, maar nu wordt er aan leuke en positieve dingen gedacht. Na de oefening wisselen A en B met elkaar uit in welke situatie het makkelijk of juist lastig was om de armen omlaag te drukken.

Wetenschappers hebben bewezen dat elke gedachte een lichamelijke effect heeft op het lichaam. Iedere gedachte die iemand heeft, veroorzaakt een elektrische stroom in het lichaam die de kracht van de spieren in het lichaam beïnvloedt. Positieve gedachten over dingen of mensen maken. Negatieve gedachten maken onze spieren zwak.

## Goodfeeling dance



### NOTITIES

 5-10 minuten

**Nodig:** YouTube filmpje <http://www.youtube.com/watch?v=qP8Kpo2Xd1Y> en ruimte om te kunnen bewegen.

**Doel:** positieve instelling bewerkstelligen, fysieke energie opdoen, hardop iets positiefs uitspreken, spieren losmaken.

**Opdracht:** dit is een videoclip waarin de kinderen op beeld dansinstructie krijgen. De bedoeling is dat zij met de persoon in beeld meedansen. U zet het filmpje aan en de kinderen gaan op de

muziek meedansen. Op een bepaald moment zet u de muziek stil. Iedereen roept vervolgens tegelijkertijd waar hij/zij trots op is, dankbaar voor is of wat een positieve eigenschap of kwaliteit van hem/haar is. U geeft van tevoren aan wat het thema is. Iedereen bedenkt 1 voorbeeld over zichzelf. Vertel dat alles goed is wat ze zeggen. Geef zelf eerst een paar voorbeelden. Daarna zet u de videoclip weer aan en herhaalt u de oefening nog een keer.



GELUKSKOFFER