

Positief denken

Inleiding

De manier waarop je denkt, bepaalt voor een groot deel je gevoel: positieve gedachten zorgen vaak voor een prettig gevoel.

In deze lessen ontdekken kinderen dat er een verband bestaat tussen wat je denkt, hoe je je voelt en wat je doet – het zogenaamde paradigma. De kinderen leren dat ze zelf invloed hebben op hoe ze zich voelen.

Voorbeelden van positief denken zijn:

- 'Ik heb echt zin in dat feestje!' → Je voelt je blij.
- 'We hebben verloren, maar ik heb wel heel goed gespeeld!' → Je voelt je tevreden.

Op dezelfde manieren kunnen negatieve gedachten een naar gevoel oproepen.

- 'We gaan vast stomme spelletjes doen op dat feestje.' → Je voelt je gespannen.
- 'We hebben weer verloren; we winnen ook nooit.' → Je voelt je boos of verdrietig.

Als negatieve gedachten sterker worden, kunnen ze ook invloed krijgen op je handelen. Als je niet gelooft in winst bij een wedstrijd, doe je waarschijnlijk minder je best. En zo ontstaat een model van denken – voelen – doen. Dit laat zien hoe je jezelf in de put kunt denken, maar óók hoe je jezelf er weer uit kunt denken.

Optimisme

Optimisme hangt sterk samen met geluk.

Het van de zonnige kant bekijken, weten dat achter de wolken de zon schijnt en je richten op wat goed gaat in plaats van wat misgaat, zijn allemaal vormen van optimisme. Als je positief denkt, versterkt dat je gevoel van eigenwaarde en dit heeft dan weer invloed op het geluksgevoel.

Positief denken kun je oefenen. Als je bewust stilstaat bij fijne dingen, leer je je aandacht te richten op wat goed gaat. Dat maakt je veerkrachtiger en blijer.

In deze lessen ontdekken de kinderen dat ze met hun eigen gedachten invloed hebben op hun gevoelens en gedrag. Door positief te denken voelen ze zich gelukkiger en brengen ze dat geluksgevoel ook over op anderen.

Zon of wolk?

Doel

Kinderen leren spelenderwijs herkennen hoe ze zich voelen en ze ontdekken dat ze zelf iets kunnen doen om zich beter te voelen. De kinderen ervaren dat iedereen weleens een wolkje heeft, maar dat je met een positieve gedachte of actie de zon weer kunt laten schijnen.

Wat heb je nodig?

- een zon van papier of karton
- een wolk van papier of karton

Introductie

- Laat de kinderen in een grote kring staan met de zon en de wolk in het midden. Vertel dat er soms iets is wat je blij maakt (wijs de zon aan), maar dat er ook weleens iets is wat niet leuk is (wijs nu de wolk aan). *Als er een wolk is, kunnen we vast iets bedenken waardoor de zon weer gaat schijnen.*
- Oefen eerst. Kies een kind om de vraag te beantwoorden. Als je denkt dat het een zon is, wijs of loop naar de zon. Als je denkt dat het een wolk is, wijs of loop naar de wolk.

Voorbeeld:

Ik krijg een ijsje. (Het kind loopt naar de zon.)

Mijn ijsje valt op de grond. (Het kind loopt naar de wolk.)

- Vraag: *Wat kun je doen om toch weer blij te worden?* Een antwoord kan zijn: *Een nieuw ijsje vragen.*

Aan de slag

- Ga in de kring met de volgende voorbeeldsituaties aan de slag of bedenk zelf een aantal voorbeelden. Gebruik steeds

één voorbeeld per kind. Laat de kinderen kort vertellen waarom ze de zon of de wolk hebben gekozen. Laat ze bedenken hoe je van de wolk een zon kunt maken of andersom.

Voorbeeldsituaties

- Je krijgt een dikke knuffel van mama.
- Je laat je ijsje vallen.
- Je mag met de verf spelen.
- Je struikelt over je veters.
- Je maakt een mooie tekening.
- Je moet opruimen, terwijl je nog wilde spelen.
- Je mag naast je vriend(in) zitten.
- Je verliest bij tikkertje.
- Je krijgt een complimentje van de juf of meester.
- Je laat je beker vallen.
- Je vindt een mooie steen op het schoolplein.
- Je mag niet op de schommel.
- Je mag in de klas helpen opruimen.
- Je maakt per ongeluk een vlek in je tekening.
- Je krijgt een glimlach van een vriend(in).
- Je wordt nat van de regen.
- Je hoort je lievelingsliedje.
- Je moet stoppen met spelen om naar huis te gaan.
- Je krijgt een sticker van de juf of meester.
- Je wil iets vertellen, maar iemand praat door jou heen.

Nabespreken

- Laat de kinderen weer in de kring zitten. Stel vragen: *We hebben net gespeeld met de zon en de wolk. Hoe voelde het toen je bij de zon stond? Laat een paar kinderen reageren. Vraag: En hoe voelde het toen je bij de wolk stond?* Bespreek vervolgens wat het met ze doet als ze van een wolk een zon maken.
- Sluit af: *Soms is er een wolk en soms schijnt de zon, maar jij weet nu hoe je de zon zelf weer tevoorschijn kunt toveren.*

De kring van positieve gedachten

Doel

Kinderen leren om bewust stil te staan bij positieve dingen in hun dag of omgeving. Ze oefenen in het benoemen van iets wat goed of fijn is en luisteren naar elkaar in de kring.

Wat heb je nodig?

- een bal of ander voorwerp dat makkelijk doorgegeven kan worden

Introductie

- Vertel dat jullie gaan oefenen in positief denken. Leg kort uit wat dat is: *Positief denken betekent dat je let op dingen die fijn, leuk of goed zijn. Zelfs als iets lastig is, kun je vaak toch nog iets goeds bedenken.*
- Laat de bal zien. *Wie de bal vasthoudt, mag iets positiefs noemen. Dat kan iets zijn van vandaag, van school, van thuis of van iets wat je goed kunt. Bijvoorbeeld: ik vond het fijn dat ik vandaag met mijn vriend speelde. Of: Ik ben trots dat ik goed kon helpen opruimen.*

Aan de slag

- Geef de bal aan een kind. Het kind noemt iets positiefs en geeft de bal door. Als een kind het moeilijk vindt iets te bedenken, kun je zelf of met hulp van de kinderen een vraag verzinnen: *Wat vond je fijn aan vandaag? Waar ben je goed in?*

Tip

Doe een tweede ronde waarbij kinderen iets positiefs zeggen over een ander kind in de kring.

Nabespreken

Besprek samen met de kinderen:

- Hoe voelde het om iets positiefs te zeggen?
- Wat gebeurde er in de kring toen we allemaal iets fijns zeiden?
- Wat kun je doen als je een keer een minder leuke dag hebt?

Sluit af: *Als je positief denkt, voel je je vaak beter.*

En anderen ook.

Kijk eens door een andere bril

Doel

Kinderen leren dat je op verschillende manieren, positief of negatief, naar dezelfde situatie kunt kijken en dat dit invloed heeft op hoe je je voelt en hoe je reageert.

Wat heb je nodig?

- eventueel: roze en zwarte bril

Introductie

- Vertel: *Soms zie je dingen heel positief, alsof je door een roze bril kijkt. En soms zie je vooral wat er misgaat, alsof je door een zwarte bril kijkt.*

Aan de slag

- Laat de kinderen bedenken wat het verschil is tussen een 'roze' en een 'zwarte' blik op situaties. Zet je (denkbeeldige) roze of zwarte bril op en kijk eens wat er verandert in hoe je denkt.
- Geef een voorbeeld:
Je hebt een spreekbeurt gehouden en je struikelde over een paar woorden.
Laat één kind de roze bril opzetten en iets positiefs zeggen, bijvoorbeeld: *Ik heb het goed gedaan, want ik durfde het gewoon.*
Laat een ander kind de zwarte bril opzetten: *Iedereen vond het vast stom dat ik een paar woorden fout zei.*
- Praat kort over het verschil.

Tweetallen

- Geef elk tweetal een situatiekaartje. Eén kind bekijkt het met de roze bril, het andere bekijkt het met de zwarte. Daarna wisselen ze van bril.

Voorbeeldsituaties

- Je hebt een 6 gehaald voor je toets.
- Het regent de hele dag, terwijl je naar het pretpark zou gaan.
- Je nieuwe trui heeft een vlek.

Nabespreken

- Laat enkele tweetallen hun situatie en beide perspectieven delen. *Wat gebeurde er toen je wisselde van bril? Voelde het anders? Wat is fijner om te denken? Hoe kun je ervoor zorgen dat je meer door een roze bril kijkt?*
- Sluit af: *Je kunt een situatie niet altijd veranderen, maar je kunt wel veranderen hoe je ernaar kijkt.*

Tip

Laat de kinderen zelf situaties bedenken en in tweetallen oefenen.

Dankbrief schrijven

Doel

Kinderen leren stilstaan bij positieve ervaringen en het belang van dankbaarheid. Ze oefenen met het uitdrukken van gevoelens en schrijven een persoonlijke brief.

Deze opdracht versterkt het zelfbewustzijn, empathie en sociale verbondenheid.

Introductie

- Laat de kinderen nadenken over een moment waarop iemand iets aardigs voor hen heeft gedaan. Vragen die kunnen helpen:
 - Wie heeft jou geholpen of iets liefs gedaan?
 - Wat deed die persoon precies?
 - Hoe voelde je je toen?
- Laat de kinderen kiezen aan wie ze hun brief willen schrijven. Dit kan een vriend(in), familielid, juf, meester, sportcoach of buurman/vrouw zijn.

Aan de slag

- De kinderen schrijven hun brief. Geef de volgende tips:
 - Begin de brief met: 'Beste ...' of 'Lieve ...'
 - Schrijf op wat die persoon voor je gedaan heeft.
 - Leg uit waarom dat fijn of bijzonder was.
 - Schrijf op wat je tegen die persoon wilt zeggen om te laten merken dat je het waardeert.
 - Sluit af met een persoonlijke groet.

Tip

Laat kinderen de brief versieren of netjes overschrijven, alsof ze hem echt gaan versturen.

Nabespreken

- Bespreek de brieven in de klas: *Hoe voelde het om deze brief te schrijven? Hoe denk je dat de ander zich voelt als hij of zij jouw brief ontvangt? Waarom is het belangrijk om dankbaar te zijn en dat ook uit te spreken? Zou jij vaker iets willen doen om anderen te laten weten dat je dankbaar bent?*
- Sluit af: *Dankbaarheid leert je stil te staan bij wat goed gaat. Dat is de basis van positief denken.*