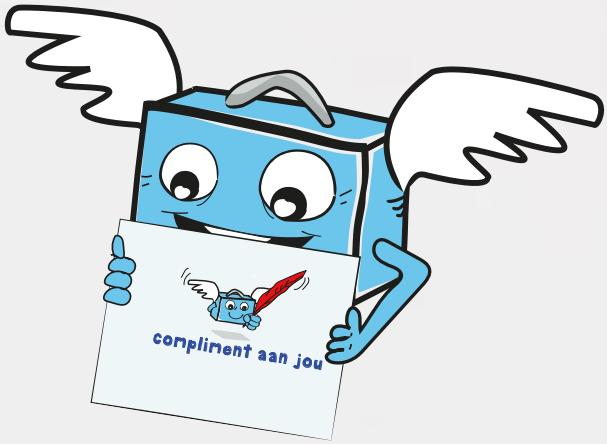
LESBRIEF 3

THEORIE BIJ LES 3

Dankbaarheid



Doel

Deze les gaat over dankbaarheid. We staan met de leerlingen stil bij wat dankbaarheid is, waarom het belangrijk is en hoe je dankbaarheid kunt uiten. Ook kijken we welk effect het uiten van dankbaarheid heeft op je eigen geluksgevoel en op dat van een ander.

Wat is dankbaarheid precies?

Veel mensen zien dankbaarheid als iets wat je eigenlijk alleen laat zien wanneer je een cadeautje krijgt, of wanneer iemand iets voor je doet.
Maar het is veel meer! Het is verbazing, waardering, iets van de zonnige kant bekijken, iemand bedanken in je leven, een 'groter iets' bedanken. Dankbaarheid is ook dingen niet gewoon vinden, een vorm van mindfulness; de kracht van de aandacht in het NU. Je 'zegeningen tellen'. Dankbaarheid is vooral een goed medicijn tegen negatieve emoties. Het kan je humeur direct positief beïnvloeden en zo je dag en je leven veranderen.

Waarom is dankbaarheid belangrijk?

Mensen die regelmatig even stilstaan bij de mooie dingen in hun leven zijn vaak gelukkiger dan mensen die dat niet doen. Dat is fijn, vooral omdat dankbaarheid uiten eigenlijk best gemakkelijk is. En je voelt je er al heel snel gelukkiger door.
Als je dankbaar bent:

- heb je minder last van negatieve gevoelens zoals verdriet, boosheid of angst;
- help je anderen eerder, waardoor anderen ook liefdevoller zijn naar jou;
- kun je meer genieten van de dingen die je meemaakt;
- krijg je meer zelfvertrouwen;
- stop je meestal met vergelijken – jezelf vergelijken met anderen maakt je minder gelukkig;
- en ook tegen je vrienden zegt dat je dankbaar bent, wordt de vriendschap sterker.

Hoe word je dankbaar?

Dankbaarheid kun je oefenen. Hoe? Dat gaan de kinderen in deze les leren. Om te beginnen kunnen ze bijvoorbeeld bewust even stilstaan bij de mooie dingen om hen heen. Bij lieve ouders, of broertjes/zusjes, bij een goed gemaakte toets of een gezellig middagje spelen met een vriend of vriendin. Of misschien wel gewoon bij de zon die schijnt, een konijntje dat rondspringt in het bos, een bloemetje dat bloeit, of een mooie droom.

Kortom: dankbaarheid is belangrijk voor je eigen geluksgevoel, leuk en erg gezond!