



Een van de belangrijkste onderdelen van de cursus is om kinderen te leren om positief te denken. Middels een oefening voelen de kinderen dat als je positief denkt, je sterker staat, in balans. En als je negatief denkt, ga je uit balans.

Oefening

■ Ga stevig staan zoals jij denkt dat je stevig staat. Zo meteen ga ik je voorzichtig tegen je heupen duwen om te voelen of dit zo is.

■ Nu ga ik duwen: Hou vast. Met een vlakke hand tegen de heup duwen, niet pikken met een vinger. Meestal zit er een beetje wiebel in

■ Weer stevig staan, maar nu denken aan iets waar je blij van wordt: lekker eten, fijne mensen, feestje, lekker eten.

■ Nog een keer duwen en deze keer staat de ander sterk

■ Nog een keer, maar deze keer denk je aan iets vervelends. Ruzie, boosheid, (bij jongetjes die voetballen: oneerlijke scheidsrechter, daar krijg je een klas nog boos mee) of vies eten.

■ Weer duwen, maar deze keer zal de ander heel gemakkelijk uit balans gaan.

■ Nog een keer, weer die oneerlijke scheidsrechter (of iets anders) maar deze keer denk jij aan demooiste goal, of de lekkerste pizza.

■ Nog een keer duwen: sterk.

Op deze manier laat je kinderen maar ook volwassenen voelen, dat negatieve gedachten je uit balans halen. Maar ook dat jij er zelf voor kunt kiezen om aan iets anders te denken.

Vervolgens krijgen de kinderen een knikker, een polsbandje, of een gelukspoppetje. Het gaat niet om het voorwerp, maar het voorwerp herinnert aan positief denken. Dit voorwerp houdt het kind een aantal weken in z'n zak, of op een andere manier bij zich, zodat het kind gaat ervaren dat dit ook echt werkt

Tip: Kinderen die gemakkelijk boos worden en daar in blijven hangen: pak de knikker vast als je boos bent en probeer aan iets anders te denken. Om kinderen te helpen van de boosheid af te komen is meer nodig, maar dit kan goed helpen.