


geluk  
alle leeftijden


# Lekker lachen


## Samenvatting

'Lachen is gezond.' Met die uitspraak zijn we allemaal groot geworden en het is nog waar ook! Door te lachen voel je je beter, omdat er gelukshormonen vrijkomen in je lichaam. En lach je samen, dan zorgt het ook nog voor meer verbinding met de ander. Grapjes maken is dus niet alleen op 1 april leuk!


 #lachen  
#positiviteit  
#positieve emoties


 10 min


 De benodigde materialen hangen af van je grap

 [Positieve psychologie en lachen](#)

 **Doel** Ik bedenk een grapje.

 **Doorleven** Wat gebeurt er bij je als je deze levensles leest? Word je er blij van of vind je het gek of misschien stom? Wanneer is er in jouw leven ruimte voor een grapje? Wist je dat kinderen veel vaker lachen dan volwassenen? Misschien kunnen we een voorbeeld aan ze nemen en iets vaker ruimte maken om lekker te lachen.

 **Doorgeven** Bedenk zelf een grapje en voer die uit bij je kind(eren). Ter inspiratie kun je aan 1-april grappen denken die je ooit hebt gehoord. Kennen de kinderen nog leuke andere 1-aprilgrappen of kunnen ze zelf een grapje bedenken? Zit er een grapje bij die ze bij iemand anders uit kunnen halen? Alleen het samen ideeën bedenken kan al voor plezier zorgen!

 **Oefenen** Laat de kinderen de spullen verzamelen die ze nodig hebben om de grap uit te halen en doe het samen. Houd er rekening mee dat degene bij wie de grap wordt uitgehaald het ook leuk moet kunnen vinden. Anders is het wellicht niet zo goed voor je relaties ;)

*"How wonderful it is that we laugh because our bodies cannot contain the joy."*