

Help een ander

Samenvatting

Iets voor een ander doen geeft een geluksgevoel. Wanneer je er ook nog eens niets voor terug verwacht noemen we dit een random act of kindness. Juist in deze tijden zijn er mensen die wel een beetje hulp kunnen gebruiken. Hoe waardevol is het om met je kinderen te kijken wat zij voor een ander kunnen doen? Misschien voor de oudere buurman of buurvrouw? En hoe is het eigenlijk met opa of oma? Of zijn er mensen die ziek thuis moet blijven of mensen die bijvoorbeeld moeten werken van wie de kinderen alleen thuis zitten?



#positieverelaties
#liefde
#vriendschap
#geluk
#randomactsofkindness



5 min bellen, duur van de activiteit afhankelijk van de aangeboden hulp



Telefoon



[Artikel theorie en ideeën Random Acts of Kindness](#)



[Inspiratievideo Random Acts of Kindness](#)



Doel Ik help een ander zonder daar iets voor terug te verwachten



Doorleven Misschien heb jij er zelf ook al over nagedacht hoe je iemand kunt helpen deze week. Heb je al actie ondernomen of weet je niet precies waar te beginnen? Bedenk eens wie er in de buurt hulp kan gebruiken en hoe je die persoon kunt bereiken. Van daaruit kun je vragen welke hulp gewenst is. Door dit samen met je kind te doen ben je als ouder én een goed voorbeeld én komen jullie samen in actie en voelen jullie je waarschijnlijk beiden goed over de aangeboden hulp!



Doorgeven Maak aan je kind duidelijk dat er mensen zijn die op dit moment hulp kunnen gebruiken. Vraag eens of zij zelf iemand weten, maar als dat niet lukt gebruik dan een eigen voorbeeld. Stel voor om diegene te bellen en te vragen hoe het met diegene gaat en of jullie iets kunnen doen om te helpen. Mensen vinden het namelijk vaak heel fijn om te weten dat ze er niet alleen voor staan! Hoe meer het kind zelf doet, hoe meer het een positieve indruk op hem of haar zal achterlaten.



Oefenen Zorg samen met je kind voor de aangeboden hulp. Ideeën om te kunnen doen voor ander zijn: de hond uitlaten voor oma, boodschappen meenemen voor de burens, een taart bakken voor je vriendin, een lief berichtje of een bloemetje sturen naar een bekende waarvan je denkt dat hij of zij het leuk zou vinden. Sta achteraf eens met jezelf en je kind stil wat de actie met jullie gedaan heeft.

“Be a rainbow in someone else’s cloud”