

geluk
alle leeftijden

Dankbaarheid

Samenvatting

In deze spannende tijden zijn mensen snel geneigd om het negatieve te zien. Dat is niet zo gek, want zo zijn onze hersenen voorgeprogrammeerd: die moeten ons voorbereiden op gevaar. Maar kijk eens of je met jouw gezin kunt kijken naar de geluksmomenten in deze situatie. Waar zijn jullie dankbaar voor? Wat is er wél fijn? Misschien iets dat er juist nu is, of wat nog wél is en kan? Dankbaarheid wordt namelijk gezien als een van de belangrijkste sleutels tot het vergroten van je welbevinden.



#dankbaarheid
#geluk #levensles
#positiviteit



Doel Ik oefen met dankbaarheid



Doorleven Waar ben jij als ouder vandaag dankbaar voor? Je gezondheid? Contact met andere mensen, ook al kun je ze misschien niet zien? Een fijn gesprek met je huisgenoot? Het zonnetje dat naar binnen schijnt? Gebruik jouw voorbeelden als je aan je kind wil uitleggen wat dankbaarheid is. Lukt het jou om op die manier te kijken of vind je dat lastig? Ook als het lastig is, is dat oké. Weet dan dat je kunt oefenen met dankbaarheid en dat het steeds een beetje makkelijker wordt als je het vaker doet. Start bijvoorbeeld eens met een dankbaarheidsdagboek of kijk bij de tips in het artikel in de linkerkolom. In plaats van dankbaarheid kun je het ook geluksmomentjes noemen.



Eventueel een kleedje om dingen op te verzamelen en potlood en papier om te tekenen.



Doorgeven Begin met het geven van jouw eigen voorbeelden en waar jij dankbaar voor bent op dit moment. Zo krijgen kinderen een idee wat je bedoelt. Leg uit dat het belangrijk is om (ook in moeilijke situaties) te kijken naar wat er fijn en prettig is om je gelukkig te voelen. Soms nemen we die dingen namelijk voor lief. Onze hersenen zien vooral het negatieve, dus die mogen we best een handje helpen!



[Uitgebreide achtergrondinfo over dankbaarheid](#)



Oefenen Vraag de kinderen waar zij dankbaar voor zijn. Een leuke optie is om de dingen waar jij of zij dankbaar voor zijn te verzamelen op een matje of kleedje. Zo kunnen de kinderen daadwerkelijk zien hoeveel er is om dankbaar voor te zijn. Een andere optie is om het ze te laten tekenen of opschrijven. Bespreek met de kinderen na waar zij dankbaar voor zijn en hoe het was om dit samen te doen.

[Tips voor het oefenen in dankbaarheid](#)

“Gratitude turns what we have into enough.”

