

Titel: Helpende en remmende gedachten mbt het corona virus!

Samenvatting

Er is momenteel ontzettend veel aan de hand. Kinderen blijven 3 weken thuis van school, restaurants gaan dicht, mensen hamsteren dat het een lieve lust is en dat allemaal omdat er een ellendig virus rondwaart.

Zo'n uitzonderlijke situatie; hoe ga jij daar mee om? Hoe vertaal jij dit verhaal naar jezelf...? Met helpende woorden en gedachten of met zinnen die niet zo helpend zijn?

Deze les kan je geven om te kijken welke plussen en minnen er leven bij kinderen m.b.t. de huidige situatie. Om vervolgens te kijken waar een kind blijer van wordt; het rijtje met minnen of het rijtje met plussen?



helpende/remmen de gedachten



+/- 10 min



potloden en papier



Doel: kinderen bewust maken van het verhaal wat ze zichzelf vertellen en hoe dit verhaal ondersteunend kan zijn aan een positieve levenshouding.

Tips voor ouders & kinderen

- Boek volwassen: De meeste mensen deugen- Rutger Bregman
- Werkboekje: <http://www.bewustzijninbedrijf.nl/gedachte-kracht.nl/>
- Lied: <https://www.youtube.com/watch?v=Q734VN0N7hw>
- Inspirational <https://www.youtube.com/watch?v=o9Hmr7-c5dk&t=3012s>

talk:

You never let a serious crisis go to waste. And what I mean by that: it's an opportunity to do things you think you could not do before.