





Wat ben ik leuk!

Samenvatting

Kinderen vinden het vaak erg belangrijk wat een ander van hen vindt, maar eigenlijk is het minstens zo belangrijk dat kinderen zichzelf leuk vinden. De oefeningen uit deze les stimuleren een positief zelfbeeld. Vandaag even geen bescheidenheid, maar juist benoemen waarom jij eigenlijk zo leuk bent!

-  #liefde #leuk
#complimenten
#delen
-  30 min
-  papier, potloden
-  [positieve psychologie](#) en [character strengths](#)

-  **Doel** *Ik kan benoemen wat ik leuk vind aan mezelf.*
-  **Doorleven** Als leerkracht ben jij het voorbeeld voor de kinderen. Bedenk vooraf dingen die jij leuk vindt aan jezelf. Durf deze te noemen in de groep, zodat je kinderen impliciet toestemming geeft hetzelfde te doen. Noem voor jezelf eens 10 sterke kanten van jezelf, 10 successen en 10 manieren waarop jij aardig was voor anderen. Je hoeft deze niet allemaal met de leerlingen te delen.
-  **Doorgeven** Laat de kinderen 10 dingen opschrijven die zij leuk vinden aan zichzelf. Help ze door te benoemen dat dit bijvoorbeeld dingen zijn waar zij trots op zijn, hun sterke kanten, manieren waarop zij aardig zijn geweest voor anderen, dingen die ze makkelijk afgaan, wat ze mooi vinden aan hun uiterlijk etc. Houd er rekening mee dat sommige kinderen dit heel erg moeilijk vinden. Help ze door een compliment te geven of situaties te noemen waarin zij bijvoorbeeld vrolijk, eerlijk, aardig, grappig of verstandig waren.
-  **Oefenen** Het delen van succes en geluk zorgt voor nog meer geluk. De kinderen gaan dus ook met elkaar delen wat zij leuk vinden aan zichzelf. Gebruik hierbij bijvoorbeeld een coöperatieve werkvorm als binnencirkel-buitencirkel of wandel-wissel uit.
-  **Reflecteer** Reflecteer met de kinderen: Was het moeilijk of makkelijk om leuke dingen van jezelf te noemen? Hoe voelde het om hardop te zeggen wat je leuk vindt aan jezelf? Kun je deze leuke kanten van jezelf vandaag extra inzetten?
-  **Doel van de dag** *Ik kan mijn leuke kanten inzetten.* Vraag aan het einde van de dag welke sterke kanten de kinderen die dag hebben ingezet. Hoe voelden ze zich daarbij?
-  **Meer** Laat kinderen eventueel ook benoemen wat zij leuk vinden van elkaar. Probeer hierbij te voorkomen dat alleen uiterlijkheden genoemd worden. Zo leren de kinderen ook wat de ander leuk aan hen vindt. Laat deze complimenten opschrijven op briefjes, zodat duidelijk wordt dat het compliment ook daadwerkelijk wordt gegeven en moet worden ontvangen

