



GELUK(T) INSPIRATIEMAP

week van de buitenschoolse kinderopvang

12 tot 16 oktober 2015

INHOUD

1	Een tikkeltje geluk	3
1.1	Geluk(t) de wereld rond	4
1.2	Geluk(t) – even brainstormen	4
2	Inspiratie voor activiteiten met kinderen.....	9
2.1	Luisterprikkel	9
•	Voorlezen	9
•	Liefde voor muziek.....	12
2.2	Filosoferen met kinderen over geluk	12
•	Vraag en antwoord.....	12
•	Heeft het zin?	13
•	Enkele voorbeelden.....	13
•	Leestips	13
2.3	Expressieve prikkels	14
•	Poppenkast	14
•	Toneel	14
•	Film	14
•	Foto's.....	14
•	Gelukskoffer.....	14
2.4	Spelprikkel	15
•	New games	15
•	Uitdagingen en toevalligheden	17
•	Wetenschappelijke proefjes: zouden ze lukken?	17
•	Gezelschapsspelletjes.....	19
2.5	Creatieve prikkels	19
•	Geluksmuur	19
•	Knutselen	19
•	Koken met kinderen	21
•	Memory/kwartet met gelukssymbolen	21
3	Ouder- en buurtwerking.....	22
4	Het team	23
4.1	Geluk, geluk(t), gelukkig	23
4.2	Gelukstips	24
4.3	Tover een lach op het gezicht van je collega	25
5	Wedstrijd 'Geluk(t)!'	26
6	Promotiemateriaal	27
6.1	De affiche.....	27
6.2	Vlaggen en spandoeken	27
7	Contactpersonen: Leden Vlaams Platform Buitenschoolse Opvang	28
8	Bijlagen	29
8.1	Bijlage 1: Flyer	29
8.2	Bijlage 2: Tekenblad	29
8.3	Bijlage 3: Tekening	29

1 Een tikkeltje geluk ...

Geluk. Iedereen wil het wel. Groot geluk maar ook klein geluk.
Kan je het knutselen? Kan je het zelf maken? Kan je het kopen?
Sommige mensen zijn geboren voor het geluk. Zegt men.
Soms wordt het zelfs in je schoot geworpen. Nog zo'n uitdrukking.

Heb je ooit al eens een sinaasappel gepeld waarbij de schil in 1 stuk bleef? Het maakt je gelukkig en het is je (al dan niet opzettelijk) gelukt. Of je zet de radio aan en toevallig hoor je net je lievelingsliedje.

Wij, vanuit het Vlaams Platform Buitenschoolse Kinderopvang, kiezen ervoor om dit jaar het thema geluk(t) in de kijker te zetten. Omdat iedereen een beetje geluk kan gebruiken en omdat het zoveel deugd doet als het ons lukt. Maar ook omdat het bij het leven hoort dat het soms ook eens niet lukt en dat het net een succes kan zijn om te leren hoe je met plezier kan falen (met een knipoog naar Marc De Bel). En omdat geluk niet bestaat zonder ongeluk. Waar winnaars zijn, zijn verliezers en waar geluk heerst, is er ook sprake van ontgoocheling. Het is maar hoe je daarmee omgaat en hoe we kinderen hierin kunnen helpen en ondersteunen.

Aan de hand van allerlei spelletjes voor groot en klein, knutselactiviteiten, filosofische gesprekken, muziektips en leestips willen we dit boeiende onderwerp voorstellen. Daarnaast dagen we jullie, zoals elk jaar, uit om ook ouders en buurt te betrekken bij de Week van de Buitenschoolse opvang.

We gaan daarbij bewust gokspelletjes uit de weg. We kiezen niet voor een minicasino in de buitenschoolse opvang en vermijden de pokerchips en speelkaarten, hoe nauw dit ook aansluit bij 'geluk hebben'. Gokspelletjes krijgen al snel een commercieel tintje, het wordt spannend als er geld mee gemoeid is. Daarenboven worden gokverslavingen echt problematisch in onze maatschappij en daar willen wij als kinderopvang in geen geval aan meewerken.

happiness

lycka

LYKKE

good luck

PROSPERIDAD

b o n n e c h a n c e

Glück

FELICIDADE

BONHEUR

HAKUNA MATATA

1.2 Geluk(t) – even brainstormen

□ Over geluk, ongeluk en bijgeloof

Denken we aan geluk, dan komen we meteen bij **geluksbrengers** zoals



En daarmee verbonden botsen we op dingen die zogenaamd **ongeluk brengen**. We denken aan een zwarte kat zien, onder een ladder lopen, ...

Het geloof dat er iets veroorzaakt kan worden door bovennatuurlijke krachten noemen we **bijgeloof** (www.plazilla.com). Meestal heeft bijgeloof te maken met geluk, ongeluk of het afweren daarvan. Voorbeelden zijn een kaarsje branden om iemand geluk te wensen. Of geloven dat een zwarte kat ongeluk brengt.



Een van de bekendste is de betekenis van het getal 13, het ongeluksgetal. Veel ziekenhuizen hebben geen dertiende verdieping, ook de hotels niet en in vliegtuigen ontbreekt de dertiende rij stoelen. Vrijdag de dertiende wordt als een ongeluksdag beschouwd en op de dertiende zaten de apostelen aan het laatste Avondmaal. Bij de Romeinen werd dertien geassocieerd met verwoesting en dood.



Een hoefijzer beschermt en brengt geluk. Als je het hoefijzer met de opening naar boven ophangt boven een deur, wordt het geluk daardoor opgevangen. Als je een hoefijzer over de linker schouder gooit, dan mag je een wens uitspreken.



Indien je een paraplu in huis open maakt, dan betekent dat ongeluk. Indien een paraplu omvalt, mag je hem nooit oprapen, want dat leidt tot ongeluk in de toekomst.

Het klavertje vier brengt voorspoed en geluk. De klaver beschermt je tegen kwade geesten en jouw dromen komen uit als je een wens doet met een klavertje vier in je hand. Indien een meisje een klavertje vier in haar schoen doet zal zij trouwen met de eerste man die zij tegenkomt. (Hopelijk is het dan een leuke! ☺)



Een gebroken spiegel brengt zeven jaar ongeluk. Een gebroken spiegel tast de ziel aan en vroeger werden spiegels afgedekt. Spiegels trokken de bliksem aan. Gewone glasscherven daarentegen brengen geluk, zo luidt toch het spreekwoord. Mensen kloppen ook vaker iets af. Afkloppen is een bijgeloof van christelijke en heidense afkomst.

Onder een ladder doorlopen mag ook niet want dat kan je dood betekenen of in ieder geval veel ongeluk. Een vrouw die vroeger onder een ladder doorliep zou nooit trouwen.



Zout knoeien over de linkerschouder verdrijft boze geesten. Indien je bang bent voor het donker en nog laat op pad wilt gaan dan doe wat zout in je hand en houd deze vast. Het zout zal je beschermen.



De kat en dan vooral de zwarte kat komt veel voor bij bijgeloof. De kat was vroeger het symbool van het vleesgeworden kwaad. Katten worden in verband gebracht met heksenkringen en dood. Indien een kat je pad kruist brengt dit ongeluk. Onder de dieren heb je ook nog de mollen, de paarden en de ekster die (on)geluk brengen. Een mollenpoot werd vroeger om de nek gehangen om geluk aan te trekken. Een ekster wordt van oudsher al beschouwd als voorspellers van geluk en ongeluk. Een paard geneest allerlei kwalen en het vet van de manen van een paard werd gebruikt als reumazalf.



Ook kevers spelen een rol bij het bijgeloof. De mestkever, het vliegend hert en het lieveheersbeestje. Komt er een lieveheersbeestje op je hand, dan krijg je geluk. Een vleermuis wordt in verband gebracht met heksen en vampiers, ook de duivel heeft te maken met vleermuizen. Kameleons brengen in Afrika ongeluk en schildpadden worden in Azië gezien als geluk bringers en boomkikkers kunnen het weer voorspellen. Spinnen staan symbool voor gevaar, gif en boosheid. Zo nijdig als een spin komt daar vandaan.



Ook bij de dagen van de maand is bijgeloof van tel. De zondag is een rustdag en een geluksdag. Indien je die rust verstoort, zal dit ongeluk brengen. De maandag is een ongeluksdag want wie op maandag leent, raakt het kwijt. Wat op maandag begint wordt zaterdag verslindt. De dinsdag is een geluksdag en een goede dag om een reis, project of huwelijk te beginnen. Woensdag staat in verband met tovenarij, op woensdag verraadde Judas zijn Meester. Op donderdag brengt een vrijer altijd een bezoek aan zijn meisje. Vrijdag is een ongeluksdag en de dag om een week af te sluiten. Mensen die op zaterdag geboren worden, zijn perfectionisten.



Een bezem werd vroeger al beschouwd als een werktuig van een heks met magische werking. Zet men de bezem met de steel naar beneden dan weer je ongeluk uit je huis. Je mag ook nooit een voordeur open doen als de achterdeur ook open staat. Men kan zo kwade geesten in huis halen. Als je fluit in de wind trekt dat een storm aan en als je fluit voordat je naar bed gaat trekt dat de duivel aan. Als je een koude rilling krijgt dan loopt er iemand over het graf heen van iemand die je kent. Met je linkerbeen uit bed stappen bezorgt je een slechte dag. Nachtmeries kunnen worden voorkomen door je sokken met een speld aan je voeteneinde te hangen. Nooit je schoenen op tafel zetten want dat veroorzaakt ruzie en op maandag niets uitlenen aan iemand omdat je anders je geluk weggeeft aan iemand anders.



Ook in de sportwereld komen we heel veel tekenen van bijgeloof tegen. De meest beroemde voetballers hebben een gewoonte of een ritueel vlak voor een spannende match met de hoop dat dit hen geluk zal brengen. Bijvoorbeeld Thibaut Courtois: "Ik doe altijd eerst mijn linkerkous aan. Als ik dat goed doe, dan weet ik dat ik een goede match ga spelen. Ik heb ook een vast ritueel voor elke aftrap. Ik klop eerst mijn schoen af tegen de rechterpaal, dan de linkerpaal en ten slotte tegen de deklát. Dat brengt soms geluk." Of de sportmannen en – vrouwen brengen enkele persoonlijke geluksbrengers mee naar de wedstrijd. Evi Van Acker, de zeilster, heeft bijvoorbeeld talismannen die haar geluk brachten op de Olympische Spelen. "Ik heb er drie. Sir George is een geel eendje, Miss Emily is een plastic hondje met veel kleuren en King Julian lijkt wel uit de tekenfilm Madagascar te komen. Dat trio brengt me geluk."



En de verrassendste houden we voor het einde: in een hondendrol trappen brengt geluk. Geen discussie! ☐



☐ Zo zie je maar dat er ontelbaar veel symbolen bestaan wat geluk en ongeluk betreft. Het kan een zeer fijne inleider van deze Week van de buitenschoolse Kinderopvang zijn om samen met de kinderen te brainstormen over bijgeloof, geluk en ongeluk. Je kan er met de kinderen over praten, hen uit tijdschriften en kranten laten knippen en plakken, verhalen over de geschiedenis van bepaald bijgeloof laten opzoeken en zoveel meer. Laat je inspiratie de vrije loop!

. Over gelukkig zijn en wat je gelukkig maakt

Naast de categorie geluks- en ongeluksbrengers, willen we met dit thema ook inzoomen op wat kinderen gelukkig maakt, of ze zich gelukkig voelen en wat gelukkig zijn nu eigenlijk is. Als we even brainstormen, zien we volgende verschijnen:



Er bestaat geen juist antwoord, integendeel. Als je aan kinderen vraagt wat hen gelukkig maakt, is hun antwoord altijd juist. Het is een zeer fijn gespreksonderwerp om kinderen te laten vertellen waar ze blij van worden. En je kunt er talloze spelletjes rond verzinnen. Verder in deze inspiratiemap gaan we dieper in op activiteiten samen met kinderen. In deze inleiding willen we vooral wijzen op de aandacht die kan gaan naar de beleving van kinderen en hun verhaal hierover.

. Over plezierig verliezen en fijn falen

Zoals we in de inleiding al hebben vermeld, vinden we het belangrijk om even het licht te schijnen op de andere kant van de medaille. Want waar winnaars zijn, zijn ook verliezers. En uiteraard zijn er ook dingen waar kinderen minder blij van worden. We willen dit thema niet uit de weg gaan, integendeel. Om het met de woorden van Marc De Bel te zeggen¹: 'Kinderen mogen falen en fouten maken. Ze hoeven alleen maar hun beste zélf te zijn. Ieder heeft zijn eigen talenten en die proberen we extra in de verf te zetten!' De beroemde uitvinder Thomas Edison zei ooit 'Ik heb niet gefaald, ik heb 10.000 manieren gevonden die niet werken'. Als je faalt in je pogingen betekent het niet dat je niets opgestoken hebt. Het is net door af en toe te mislukken dat je jezelf en je grenzen leert kennen. En als het toch je ding niet blijkt te zijn, na talloze pogingen, heb je toch ten minste dat geleerd. Want vanaf dat punt wordt het gemakkelijker om uit te zoeken wat je wél wilt doen. 'En enkel wat je echt graag doet, daar kan je in uitblinken', zegt Marc de Bel. Hij is het er niet mee eens dat kinderen op jonge leeftijd bepaalde doelen moeten halen, omdat ze dan gebukt gaan onder stress.

Marc De Bel getuigt dat er in veel scholen een sfeer heerst die niet altijd het plezier in het leren bevordert. 'Mensen houden van winnaars, niet van verliezers. Falen en afgaan is uit den boze, slagen is de norm. Maar kinderen hebben het recht om niet altijd en overal perfect te zijn', aldus Marc De Bel.

Hij houdt een vurig pleidooi om kinderen meer zichzelf te laten worden, om ze de kans te geven om uit te groeien tot wie ze echt zijn, met falen en opstaan. Nu staan ze vaak onder druk waardoor ze aan faalangst lijden en zich schamen voor een mislukking. Daardoor gaan kinderen minder snel dingen uitproberen en minder experimenteren, zaken die net noodzakelijk zijn om hun talenten naar boven te kunnen brengen. Deze visie gaat ervan uit dat je kinderen onzeker maakt door ze te vergelijken met elkaar en met bepaalde gemiddelden. Door hen te vergelijken met een norm ga je voorbij aan het unieke van ieder kind.

¹ Lees meer hierover in 'Faalplezier en andere leuke dingen die kinderen mij hebben geleerd' door Jan Bosschaert, Marc De Bel, Lieve Swinnen (uitgeverij Abimo Educatief).

Het lijkt ons zeer boeiend om met kinderen bewust in te gaan op dit onderwerp. In deze prestatiegerichte samenleving komen kinderen meer dan eens in aanraking met competitiestrijd en prestatiedruk. Daar willen we even vanaf en deze Week van de buitenschoolse kinderopvang is ideaal om hier eens op ludieke wijze op in te gaan.

Maak duidelijk dat meedoen belangrijker is dan winnen, dat plezier beleven altijd voorop staat. Maak een spelletje waarbij geen winnaars of verliezers zijn, of verzin een activiteit waarbij diegene met de minste punten ook een winnaar is. Doorheen alle activiteiten deze week is dit een aandachtspunt waar je als begeleiding steeds oog voor hebt.

Enkele **boekentips over faalangst** bij kinderen:

Meester Frank en de draak

Moniek Vermeulen (auteur)

Florence Wouters (illustrator)

Senne was nooit bang in de klas van juf Mien. In haar klas waren er geen sommen of toetsen. In de klas van meester Frank maakt Senne fouten in zijn sommen. De klas lacht hem uit en dat doet pijn. Meester Frank lacht gelukkig niet. Senne denkt dat het door de draak komt die in zijn hoofd zit.

De duif die niet kon duiken

Edward Van de Vendel (auteur)

Alain Verster (illustrator)

Dit is het verhaal van Telemark, de duif die niet kon duiken ...", zo begint dit subtiel verhaal over faalangst. Hij kon het niet en hij zal het nooit kunnen, daarvan is hij overtuigd. En uitgerekend vandaag is het 'afduiken', voor een diploma.

De kok die niet koken kon

Heidi Delen (auteur)

Véronique Breugelmans (illustrator)

Meneer Taffelman is een kok die in een herberg woont. Maar hij kan helemaal niet koken. Steeds opnieuw zet hij zijn klanten zwartverbrande kip voor. Zijn klanten pikken dat niet en gaan boos weg. De zaken gaan zo slecht dat hij eraan denkt zijn herberg te verkopen.

De stip

Peter Reynolds (auteur)

Peter Reynolds (illustrator)

Floor boft met haar tekenjuf. Als ze op het eind van de tekenles nog steeds voor een wit blad zit en beweert dat ze niet kan tekenen, zegt de juf: "Weet je wat? Zet gewoon ergens een stip en kijk wat er dan gebeurt." Floor moet er ook haar naam onder zetten.

Wat ik kan

Ief Stuyvaert (auteur)

Greet Bosschaert (illustrator)

Daan kan niet zo goed voetballen als zijn neefje; hij zingt valser dan zijn buurmeisje en maakt meer rekenfouten dan zijn zus. Zijn juf tekent ontzettend veel beter en zijn oom kan heel goed timmeren. Eigenlijk vindt Daan dat hij niets kan en daar wordt hij een beetje triest van. Tot mama zijn pennenvruchten vindt... Dan blijkt dat Daan zijn gevoelens heel mooi op papier kan weergeven.

De droom van stradi

Linda van Mieghem (auteur)

Stradi moet morgen een stukje muziek spelen. Vooraan in de klas. Terwijl iedereen naar hem kijkt. Maar Stradi is een dromer. Hij kan zich niet goed concentreren op al die muzieknoden. En dan is er ook nog Trump. Die maakt het Stradi nog moeilijker met zijn getreiter.

2.1 Luisterprikkel

□ Voorlezen

Wie herkent het niet? Je zet je in de opvang in een hoekje en je neemt een groot prentenboek. Vijf tellen later is je schoot te klein voor de 3 kinderen die er plaats willen nemen en hangt er nog een vierde over je schouder om ook mee te kijken en te luisteren. Kinderen houden ervan om voorgelezen te worden.

Prentenboeken rond Geluk

Klein-Mannetje vindt het geluk

Max Velthuis (auteur)

Op een dag vindt Klein-mannetje een klavertje vier. Ik heb het geluk gevonden! Juicht hij. Toch lijkt niet alles goed te gaan als hij met klavertje vier in zijn hand langs zijn vriendjes gaat. Maar Klein-Mannetje bekijkt het van de zonnige kant: het kan altijd erger.

Guus de gans vindt het geluk

Frances Hope (auteur)

De gans Guus is een ontzettend humeurige gans. Hij jaagt mens en dier bij hem weg. Dan komt er een kleine gele gans langs, die zich niets van Guus aantrekt. Vierkant prentenboek met paginagrote kleurenillustraties.

Geluksveertje

Peggy Van Gup (auteur)

Muis Lukkie vertelt aan muis Loes dat een veertje hem uit allerlei gevaarlijke situaties heeft gered. Muis Loes gelooft niet dat het veertje geluk brengt. Prentenboek met collage-achtige illustraties in heldere kleuren.

Nino en Nina

Ton Wegman (auteur)

Steenhouwer Nino streeft naar meer geluk. Wanneer zijn wens om koning te zijn in vervulling gaat, is hij niet meer te stoppen. Zijn wensen brengen hen uiteindelijk terug bij af. Bewerking van de klassieke parabel.

Prentenboeken rond Gelukkig zijn

De man in de wolken

Koos Meinderts (auteur)

Hoog op de berg woonde een man in een houten huis. Hij had een mooi schilderij. Iedereen mocht komen kijken. Op een ochtend kwam er echter een vreemdeling langs. Toen hij het schilderij zag was hij stomverbaasd. Hij vertelde de man dat het een fortuin waard was. Vanaf dat moment werd de man wantrouwig. De bezoekers mochten niet meer zo dikwijls langskomen en op de duur verstopte hij het schilderij zelfs. Tot hij op een dag beseftte dat het schilderij al zijn schoonheid verloren had door al die drukdoenerij. En daar wist hij maar één oplossing voor...

Grommige Gruf

Steve Smallman (auteur)

Gruf, een grote, humeurige beer, redt op een dag een konijntje uit een boom. Het konijntje weet met wat moeite onbekende gevoelens bij Gruf los te maken.

Het meisje dat geen tranen had

Rachel Frederix (auteur)

Een klein meisje valt en huilt niet. 's Avonds in bed zit ze daar nog over na te denken. Ze wil ook graag tranen hebben, maar hoe ze ook probeert, er komen geen tranen. Ze besluit op zoek te gaan naar tranenland.

Goed nieuws, slecht nieuws

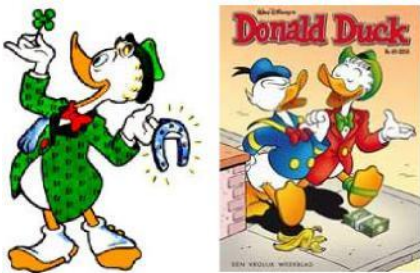
Jeff Mack (auteur)

Konijn en Muis gaan picknicken. Ze ondervinden enkele tegenslagen, van slecht weer tot ongedierte. Maar Konijn heeft overal een oplossing voor: een paraplu, taart, een vliegenmepper...

Geluk voor kinderen

Leo Bormans (auteur)

Geluk voor kinderen is een speelse zoektocht naar oprecht geluk en een warm nest. Lees samen met kinderen de tien verhalen over bijzondere vogels, bewonder de kleurrijke illustraties van Sebastiaan Van Doninck, en laat je leiden door de tips, opdrachten en weetjes aan het eind van elk verhaal.



Donald Duck

Guus Geluk, de neef van Donald Duck heeft altijd geluk maar ook veel ruzie met Donald en is dus ook niet altijd erg gelukkig...

Kamishibaiverhaal rond Geluk

Issun Boshi

Joji Tsubuta (auteur)

Issun Boshi is een lieve, slimme en dappere jongen die zo klein is als een duim. Op een dag verlaat hij zijn ouders om het geluk te gaan zoeken. Met een kom als een bootje een stokje als roeispaan en bewapend met een naald als zwaard gaat hij op pad...

□ Tip: maak samen met de kinderen zelf een kamishibaiverhaal rond Geluk of Gelukkig zijn!

Gedichten voor kinderen rond Geluk

Erwtjes (Annie M.G.Smidt)

Toen ze een meisje was van zeventien
moest ze een hele middag erwtjes doppen
op het balkon. Ze wou de teil omschoppen.
Ze was heel woest. Ze kon geen erwt meer zien.

Toen ging ze maar wat dromen, van geluk,
en dat geluk had niets van doen met erwten
maar met de Liefde en de Grote Verte. Dat
dromen hielp. Het scheelde heus een stuk.

En dat is meer dan vijftig jaar terug.
Ze is nu zeventig en heel erg fit en
altijd als ze 's middags even zit,
mijmert ze, met een kussen in de rug,

over geluk en zo... een beetje warrig,
maar het heeft niets te maken met de Verte
en met de Liefde ook niet. Wel met erwten,
die komen altijd weer terug, halsstarrig.

Ach ja, zegt ze. Ik kan mezelf nog zien,
daar in mijn moeders huis op het balkon,
bezig met erwtjes doppen in de zon. Dat
was geluk. Toen was ik zeventien.

Geluk (Toon Hermans)

Hij zocht het geluk, het grote "het"
hij zocht, maar vond het niet
en vele malen stond hij met een kluitje in
het riet
hij zocht het geluk in het riet
hij zocht het geluk in het dal, aan de top
maar werd het zoeken moe
Pas toen hij zei: ik geef het op
toen kwam het naar hem toe.

TIP: Misschien schrijven de
kinderen graag ook zelf een
gedicht over geluk, over gelukkig
zijn of over wat hen gelukkig
maakt?

Ooit... (Geert De Kockere)
Ooit, zei Fokke,
altijd scherven,
altijd brokken,
ooit zal ik iets vinden
om al het geluk
aan vast te binden.
Aan een gouden sleutelbos
of aan een lint
van hagewinde.
Dan laat ik het nooit meer los.
En je zal wel zien,
zei Fokke,
dan maak ik
nooit meer brokken.

Geluk (Toon Hermans) Geluk
is geen kathedraal, misschien
een klein kapelletje. Geen
kermis luid en kolossaal,
misschien een carrousselletje.
Geluk is geen zomer van
smetteloos blauw,
maar nu en dan een zonnetje.
Geluk dat is geen zeppelin, 't
is hooguit 'n ballonnetje.

Mama, waar heb jij het geluk gelaten (Ted Van Lieshout)

Mama, waar heb jij het geluk
gelaten? Ik had het hier
neergelegd en nou is het weg!

Je zult het wel ergens hebben laten
slingeren of het is gestolen of
misschien per ongeluk weggegooid.

Wie zou mijn geluk willen stelen?
Wie niet?

□ Liefde voor muziek

Muziek en dansen maken ons ongetwijfeld erg gelukkig. Zing dus uit volle borst mee en laat je lichaam de vrije loop! We geven hierbij enkele liedjes waar het draait om geluk en gelukkig zijn, als inspiratie. Maar het kan ook een leuke activiteit zijn om kinderen liedjes te laten kiezen waar ze blij van worden en zo een eigen playlist te maken waarop ze uitgelaten kunnen dansen, springen en meezingen.

Kinderliedjes rond Geluk

- Wakker met het wijsje van Jaap Bakker
[http://www.liedjesland.com/Liedjes/kvk/wakker met een wijsje/wakker met een wij sie.htm](http://www.liedjesland.com/Liedjes/kvk/wakker%20met%20een%20wijsje/wakker%20met%20een%20wij%20sie.htm)
- Woezel en pip, alles is fijn
<https://www.youtube.com/watch?v=9G6o5XwN4dl>
- Gewoon gelukkig zijn van Kinderen voor Kinderen
<https://www.youtube.com/watch?v=LPn3D0iWSkw>
- Vrijdag de dertiende- Samson en Gert
<https://www.youtube.com/watch?v=h-5-oCiDUKo>
- Klavertje Vier van Tita Tovenaar
<https://soundcloud.com/muzieknoot/titatovenaar-klavertje-vier>

Liedjes rond Gelukkig zijn

- Gelukkig zijn van Raymond van het Groenewoud
<https://www.youtube.com/watch?v=FN0oSwFwZlq>
- Gelukkig zijn van Ann Christy
<https://www.youtube.com/watch?v=-Qwa4qCAs04>
- Simpelweg Gelukkig zijn van Guus Meeuwis
<https://www.youtube.com/watch?v=ohy4B2z6knl>
- Happy van Pharrell Williams
<https://www.youtube.com/watch?v=y6Sxv-sUYtM>
- Happiness (The Magician remix) - Sam Sparro
<https://www.youtube.com/watch?v=t6JQp4paBAY>
- De Ballade van het Geluk - Sanne
<https://www.youtube.com/watch?v=Irl2gazxl44>
- Hakuna Matata (De Leeuwenkoning)
<https://www.youtube.com/watch?v=bSEhWtJ1jwI>

2.2 Filosoferen met kinderen over geluk²

□ Vraag en antwoord

Het lijkt ons een enorme uitdaging om met kinderen te filosoferen over geluk en gelukkig zijn. Het kan je verbazen hoeveel ideeën en gedachten kinderen hebben over hun eigen geluk en hun geluksgevoel. Filosoferen creëert zelfbesef en bewustwording van de plaats die je als kind en later als volwassene in de samenleving hebt.

Uiteraard zijn er honderd en één manieren om met kinderen te filosoferen. Uitgangspunt is dat je enkele prikkelende vragen in petto hebt, die kinderen aanzetten om na te denken, hun mening te vormen en te formuleren en hier met elkaar in gesprek over te gaan. Filosofische vragen zijn vragen waar geen eenduidig antwoord op te geven valt. Uiteindelijk komt het

² Laat je inspireren door <http://filosoferenmetkinderen.blogspot.be>, dat deden wij ook!

antwoord neer op een mening, maar je kunt die mening wel proberen goed te onderbouwen. Filosoferen kun je over alles wat er maar bestaat. Je kunt zelfs filosoferen over wat er niet bestaat. Het uitgangspunt "Er is geen goed of fout" is bevrijdend voor de kinderen, en de kinderen vinden het erg leuk om zelf een mening te verzinnen, die te verkondigen en erachter te blijven staan. Ze leren discussiëren, maar ook te luisteren naar de meningen van anderen.

Enkele aandachtspunten zijn:

- Zorg voor een veilige sfeer, waarbij afspraken gemaakt worden over hoe we met elkaar omgaan (respect voor elkaar, luisteren naar elkaar, niemand wordt uitgelachen, alle meningen zijn evenwaardig, enz.).
- De kinderen worden aangemoedigd om zelf na te denken over wat ze ervan vinden. Ze mogen het helemaal zelf bedenken. Het enige wat ze wel kunnen verwachten is dat hen gevraagd wordt: "Waarom vind je dat? Wat zijn je argumenten daarvoor?" - Het stellen van vragen kent geen strikte methode. Het is eerder een kunst. Vragen die af zijn, bestaan niet. Net zo min als kant en klare antwoorden. Geef ruimte om hierin te oefenen en help kinderen hierbij.
- Je kunt aan kinderen vragen om achteraf een tekening te maken en ook dit kan je in gesprek met kinderen aan bod laten komen.

. Heeft het zin?

Heeft filosoferen met kinderen zin? Is al dat nadenken en praten niet te theoretisch? Wetenschappelijk onderzoek bewijst dat wie ergens goed over nadenkt, zich anders gedraagt dan wie dat niet doet. Blijkbaar heeft vooraf nadenken wel degelijk zin, want door na te denken en zelf oordelen op te slaan in het brein, is de weg geplaveid voor de (onbewuste) keuzes voor later. Nadenken bepaalt natuurlijk wel wie je bent, waar je voor staat, waar je in gelooft. Welke waarden je belangrijk vindt, zal een rol spelen in de keuzes die je maakt en in je gedrag.

. Enkele voorbeelden

Wat zijn de ingrediënten voor geluk? Zijn we allemaal gelijk? Wat is een goede relatie? Is het belangrijk om veel geld te verdienen? Wat is vriendschap? Wat is gevoel? Moet je iets nuttigs doen met je leven? Is er maar één ware? Hebben dieren ook gevoel? Wie ben ik? Heeft het leven zin? Als de juf je vraagt om iets te doen waar je geen zin in hebt, moet je het dan toch doen? Waarom mis je iemand als diegene weg is? Wat mag ik hopen? Waarom zijn mensen aardig tegen elkaar? Wat betekent 'normaal'? Kun je van jezelf houden? Brengt schoonheid geluk? Als je per ongeluk iets verkeerd doet, ben je dan schuldig? Wat maakt een spelletje een spelletje? Is 'meer' altijd beter? Is iemand met meer geld belangrijker dan iemand met weinig geld? Zou het leuk zijn om prins(es) te zijn? Wat maakt je blij?

. Leestips

Surf naar

http://www.grootdenkraam.nl/images/boekenlijst_filosoferen_met_kinderenmarijkegoudriaan.pdf en vindt een uitvoerige lijst met leestips over filosoferen met kinderen.

2.3 Expressieve prikkels

. Poppenkast

Al jaren een succesnummer in veel opvanginitiatieven is de poppenkast. Speel eens een verhaal na. De poppenkastpoppen liggen misschien nog ergens in een hoekje. Maar je kunt de benodigde poppen uit je verhaal ook zelf maken uit vilt, papier of met een oude sok. Wedden dat als je de poppenkast laat staan, de kinderen de rest van de dag je verhaal naspelen of zelf een nieuw verhaal verzinnen? Uiteraard staat het thema geluk(t) centraal.

. Toneel

Daag de kinderen uit om zelf een toneelstuk in elkaar te steken rond het thema, waar ze allemaal samen het spektakel waarmaken. De ene wil graag op het podium staan, iemand anders zorgt liever voor zotte verkleedideeën, en nog een ander wil de decoratie ineen knutselen. Ze kunnen een bestaand verhaal naspelen of zelf hun eigen verhaal creëren. Of je leest een stukje verhaal voor en ze mogen zelf het einde bedenken en spelen... Mogelijkheden te over!

. Film

Kinderen zijn dol op 'nieuwe media'. Zoek bij de oudste groepen enkele interviewers en cameramannen/vrouwen. Laat hen de andere kinderen/ouders/begeleiding in de opvang interviewen en laat hen dit vastleggen op de gevoelige plaat, bijvoorbeeld door een digitaal fototoestel met videofunctie te gebruiken of een tablet.

Vragen kunnen zijn:

- Wat wil geluk zeggen?
- Waar wordt jij gelukkig van?
- Vertel eens een mooie herinnering aan een gelukkig moment
- Wat kan jou nog gelukkiger maken?

Vervolgens kan je de kinderen aan de slag laten op een computer en al de antwoorden achter elkaar laten monteren tot een leuk filmpje. Hiervoor kan je Windows MovieMaker gratis downloaden van het internet. Leuk om naderhand aan de ouders te laten zien!

Een andere mogelijkheid is om de kinderen een filmpje te laten maken over allemaal dingen die net mislopen en mis-lukken. Bv. de begeleid(st)er die zwarte wafels uit de oven haalt of de tiener die 100 keer probeert maar geen bal in de basketring krijgt geworpen. De kinderen kunnen er ongetwijfeld nog enkele bijverzinnen. Als je dit versnelt en er een leuk liedje onder zet, krijg je een echte slapstickfilm.

. Foto's

Laat de kinderen in de opvang foto's maken van 'geluk'. Momenten waarop ze gelukkig zijn, speelgoed dat hen blij maakt, activiteiten die ze echt leuk vinden, ... Maak naderhand een leuke collage met al deze foto's en hang ze op.

. Geluuskoffer

Niet alle kinderen zijn jammer genoeg op alle momenten gelukkig in de opvang. Ze missen misschien hun mama of papa, broer of zus; ze hebben slecht geslapen; ze vinden geen vriendjes; ze mogen niet meespelen; ... Dit kan misschien verholpen worden door het maken van een geluuskoffer, een koffer vol voorwerpen waar de kinderen terug gelukkig van worden. Voer een kringgesprek met de kinderen. Leg uit wat de bedoeling is van de koffer (namelijk hem vol te steken met spulletjes waarvan zij terug gelukkig worden), en vraag hen wat er volgens hen in de koffer moet steken... Maak, zoek, verzamel, ... vervolgens deze zaken,

steek ze in de koffer en huldig de geluiskoffer officieel in! Enkele voorbeelden: zelfgemaakte tekeningen voor elkaar, mooie voorleesboekjes, knuffelberen, grappige stripverhalen, moppenboekjes, geknutseld boeketje bloemen, foto's, ...

2.4 Spelprikkels

□ New games

Het kwam tot nu toe wat minder aan bod, het thema gelukt! met de 't' niet langer tussen haakjes. We kennen allemaal het gelukzalige gevoel van een succeservaring, het is gelukt! Dit willen we ook tijdens de Week van de buitenschoolse kinderopvang een plaats geven. Het gaat niet over winnen of verliezen, maar wel over het samen slagen in een opdracht of new games waarbij iedereen samen werkt en waarbij vele handen helpen om de opdracht tot een goed einde te brengen. En dan samen de gelukzalige zucht: het is ons gelukt! Tip is om hierbij aandacht te hebben voor het groepsgebeuren, hoe talenten ingezet worden en hoe de rollen verdeeld worden.

Enkele voorbeelden zijn:

Met de parachute

- parachute, bal
- buiten, op een grasveld
- 30 minuten
- minimum 15

Berg maken: Alle spelers, op één na, kruipen onder de parachute. De overgebleven speler kan 'buiten' blijven en de berg beklimmen.

Moppen tappen: Maak eerst gezellig een tent door de parachute omhoog te zwaaien en er nadien allemaal onder te gaan zitten op de rand. Binnen kan je dan naar hartenlust moppen tappen.

Paddenstoel: Zwaai de parachute omhoog en los hem op het hoogste punt. Loop met z'n allen naar het midden. De groep vormt zo de stam en de zwevende parachute de hoed van de paddenstoel.

Plafond: Hou de parachute zo hoog en gespannen mogelijk boven het hoofd. Zo vorm je het plafond. Je kunt nu proberen de parachute los te laten en hem toch in de lucht te houden.

Cirkelzit

- binnen of buiten
- 20 minuten
- minimum 14

Vorm met de spelers een cirkel en kijk allemaal naar de speler voor je. Nu gaat elke speler gelijktijdig zitten op de knieën van de speler achter hem/haar. Als alles goed gaat, kan je zo comfortabel blijven zitten.

Duizendpoot

- bij voorkeur buiten
- 15 minuten
- minimum 6

Alle spelers gaan op de grond zitten, tussen de benen van de achterbuurman, en sluiten goed aan. Vervolgens legt elke speler zijn/haar benen om het middel van de persoon voor hem/haar en houdt hem/haar goed vast. Door samen heen en weer te schommelen probeert de groep zich om te draaien zodanig dat 'de duizendpoot' rechtstaat op de handen. Probeer te wandelen tot 'de duizendpoot' het begeeft.

Levitatie

- binnen, in een lokaal dat half verduisterd is
- 5 minuten
- 7 (per ploegje)

Eén speler ligt op de grond met de benen gestrekt en gekruist. Hij/zij moet zich als een plank houden. Nu moeten zes spelers, drie aan elke kant, hun vlakke hand onder zijn/haar lichaam schuiven en gewoon heffen. Zonder moeite til je zo iemand twee meter op en zet je hem zacht terug neer.

Magie, liever niet?!

- stoel
- binnen
- 5 minuten
- 5 (per ploegje)

Eén speler X gaat gewoon op de stoel zitten en vier anderen vormen met hun beide handen een revolver (vingers in elkaar en twee wijsvingers naar voor steken). Elke speler neemt plaats bij een knie of een oksel van de speler op de stoel en steekt zijn 'revolver' onder een knie of oksel. Nu probeer je X op te heffen, wat niet echt goed lukt.

Vervolgens moet je alle vier je vlakke hand boven het hoofd van de speler op de stoel houden zonder dat je handen elkaar raken. Probeer dit 1 tot 2 minuten vol te houden. Probeer nu de speler op de stoel op te heffen op dezelfde manier als daarnet. Je zult merken dat de speler verbazingwekkend licht geworden is!

Salontafeltje

- 4 stoelen
- binnen of buiten, op vlakke ondergrond
- 10 minuten
- 4 (per groepje)

Plaats vier stoelen in een vierkant zodanig dat er zich maar één leuning per zijde bevindt. Vier mensen nemen plaats, de voeten op de grond. De 4 spelers laten nu hun bovenlichaam zakken tot ze liggen op de benen van een andere speler. Als iedereen goed ligt, kunnen enkele vrijwilligers de stoelen aan de leuning wegtrekken zonder dat het 'tafeltje' ineens valt.

Stage diven

- verhoogje van ongeveer 1,10 meter
- binnen of buiten, een zachte, ongevaarlijke ondergrond
- 10 minuten
- minimum 12

De spelers staan in twee rijen van zes naar elkaar toe en houden elkaars handen stevig vast. Eén speler laat zich van een verhoogje (kastje) voorover vallen op de armen van de medespelers. De "vallende speler" houdt de armen gestrekt langs het lichaam.

Met de aardbol

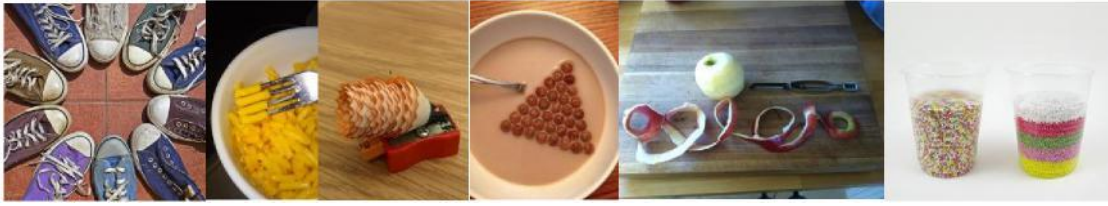
- een aardbol (heel grote bal) of een grote stoffen zak vol ballonnen
- buiten, op een grasveld
- 30 à 60 minuten
- minimum 10

Balspel: Speel met de aardbol een klassiek balspel zoals netbal, volleybal ...

Draaibal: Het spel wordt gespeeld in twee ploegen. Je probeert de bal over de lijn van de tegenstander te brengen. Je mag rollen, gooien, ... Aan de stof van de bal trekken, mag niet. In de lucht houden: De grote groep staat, zit of ligt kriskras door elkaar. Het is de bedoeling de bal zo lang mogelijk in de lucht te houden door de groep.

Snel doorgeven: De spelers staan in een kring. Het is de bedoeling de bal zo snel mogelijk rond te geven op verschillende manieren. Je kunt gooien, toetsen, boven het hoofd houden, tussen twee handen zonder dat de armen de bal raken, liggend met de voeten ...

□ Uitdagingen en toevalligheden



Sommige mensen worden gelukkig als bepaalde zaken ineens lukken. Bijvoorbeeld wanneer het lukt om een appel in een keer helemaal te schillen, zonder dat de schil breekt, of wanneer het lukt om een potlood te slijpen zonder dat het slijpsel breekt. Anderen vinden rust en geluk **als alle M&M's** gesorteerd zijn per kleur. Deze zaken kunnen uiteraard ook als uitdaging gebruikt worden voor de kinderen in een activiteit.

Mogelijke opdrachten:

- Schil een appel in een keer zonder dat de schil breekt.
- Maak een perfecte cirkel met de tippen van Converse-schoenen
- Sorteert alle strijkparels per kleur
- bouw een kaartenhuisje
-

...

Kunnen jullie er zelf nog meer bedenken?

□ Wetenschappelijke proefjes: zouden ze lukken?

-> Ei in de fles

Een rauw ei is zacht en een gekookt ei is stevig. Het gekookte ei kan niet zomaar door de kleine opening van een fles. Lukt het jullie om een gekookt ei toch in een fles krijgen?

Zie ook www.proefjes.nl

-> Prik de ballon

Pang! Als een ballon kapot gaat, dan hoor je een knal. Je kunt een ballon ook kapot prikken. Lukt het jullie in een ballon te prikken zonder knal?

Zie ook www.proefjes.nl

-> een glas water op z'n kop

Als je een glas water omkeert, dan loopt het water er uit. Lukt het je het water tegen te houden?

Zie ook www.proefjes.nl

-> Schrijven met melk: kan dat?

Als je met een balpen op een papiertje schrijft, dan kan iedereen het lezen. Maar bij een geheim bericht wil je juist dat niemand het kan lezen. Hoe kan je een geheim bericht schrijven met melk?

Zie ook www.proefjes.nl

-> Peper en zout

Peper en zout geeft wat meer smaak aan je eten. Als je het eenmaal door elkaar gemengd hebt, is het moeilijk om het peper en het zout weer te scheiden. Lukt het je om ze toch te scheiden?

Zie ook www.proefjes.nl

-> Klankbeker

Een plastic werpwerpbeker gebruik je om te drinken. Meestal gooi je hem daarna weg. Maar je kan er ook geluid mee maken ...

Zie ook www.proefjes.nl

□ Gezelschapsspelletjes

Als bij deze spelletjes iedereen samenwerkt om het doel te bereiken, kan je op het einde van het spel hopelijk uitroepen: Joepie, het is ons gelukt!

- **Boomgaardje** (Haba) Slagen wij er samen in om te beletten dat de raaf bij de kersenboom komt? Om beurt draaien de spelers een kaartje om. Door elkaar te helpen kan vermeden worden dat de gevaarlijke kaarten opduiken.
- **Max De Kat** (Zonnespel). Max de kat heeft honger! De spelers brengen samen drie kleine diertjes in veiligheid. Een spannend spel, blijft ook leuk voor oudere kinderen.
- **Hop!Hop!Hop!** (Djeco) De spelers zorgen er samen voor dat de herder, de schapen en de hond veilig aankomen in de schaapskooi vóórdat de storm de brug omblaast! Een leuk en spannend spel waarbij je een pootje van de brug weg moet tikken wanneer je storm gooit.
- **Zandkastelen** (Zonnespel) Een dagje aan het strand. Samen bouwen we zandkastelen aan de vloedlijn. Een samenwerkingsspel waarbij de golven steeds dichterbij komen en de kastelen kunnen wegspoelen!
- **Ganzenpas** (Haba) Er wordt geganzensport: Greetje Gans huppelt en hurkt, wiebelt en waggelt in de wei ... En de kinderen doen mee! Een coöperatief bewegingsspel voor 2 - 6 vrolijk snaterende kinderen.

2.5 Creatieve prikkels

□ Geluksmuur

Om echt in de sfeer te komen, kan je een geluksmuur bouwen in de kinderopvang. Wat maakt kinderen gelukkig? Voorzie een berg tijdschriften en laat hen naar hartenlust knippen en plakken! Kinderen kunnen ook meebrengen van thuis wat hen gelukkig maakt, een foto van een huisdier, een geboortekaartje van kleine broer of zus, ...

□ Knutselen

Mogelijke knutselideetjes (maar laat vooral je eigen fantasie de vrije loop):

Knutselen van geluksbrengers

Gelukspoppetje maken

Je kunt verschillende leuke gelukspoppetjes maken. De verschillende kleuren wol maken dat de poppetjes er allemaal anders uit gaan zien. Je zou het ook kunnen zien als klederdrachten van poppetjes uit verschillende landen.

Neem twee stukjes karton waarbij het lijf iets breder moet zijn dan de armen. Als je wilt kun je de benen er ook in maken door onderin het karton een gleufje te knippen.

Het makkelijkste is om de twee delen even met een nietje aan elkaar vast te maken.

Daarna ga je de poppetjes omwikkelen met wol en hiervoor gebruik je verschillende kleuren. Zodat het poppetje een vestje aan krijgt met een andere kleur broek of rokje.

Maak er een vrolijk geheel van. Het gezicht kun je met stiften tekenen op het karton.

<http://www.knutselidee.nl/knippen/gelukspoppetje.htm>

Hoefijzer

Wil je iemand veel geluk geven op zijn verjaardag of bijvoorbeeld bij een bruiloft dan is een hoefijzer een geweldig leuk cadeau om te geven.

Op het karton teken je de vorm van het hoefijzer en deze knip je uit. Als je het hoefijzer een beetje dik wilt hebben, wat wel mooier is, doe je dit drie of vier keer en deze delen plak je op elkaar. Maak ook gaatjes (of in ieder geval flinke deuken) in het hoefijzer waar de nagels altijd in komen te zitten als het paard beslagen wordt.

Doe dan het aluminiumfolie eromheen zodat het net lijkt of het een mooie metalen hoefijzer is. Voor je dit laatste doet kun je ook met een pen "Veel Geluk" in het karton krassen. Als je dit een beetje hard doet dan ontstaat er een gleufje in het karton. Als je dan daarna het aluminiumfolie eroverheen trekt en er flink op drukt met je vingers dan komt de tekst er weer doorheen en ziet het er echt gegraveerd uit!

<http://www.knutselidee.nl/verjaardag/hoefijzer.htm>

Lieveheersbeestje

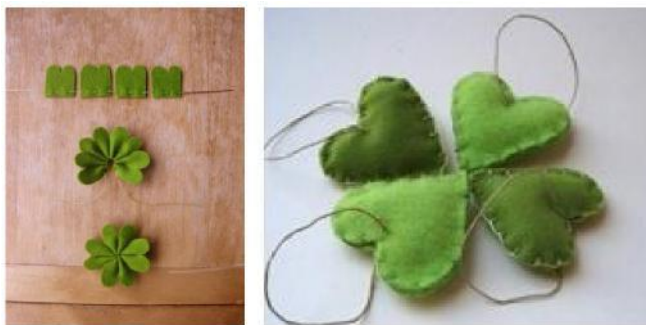
Er zijn tal van manieren om een mooi lieveheersbeestje te maken, we geven hierbij enkele links waar je inspiratie kan opdoen:

<http://www.jeknutseleikwijt.nl/zomerknutsel%20lieveheersbeestje%20van%20papier%20mac%20he.html>

[http://www.peuterplace.nl/peuter/knutsel lieveheersbeestje.htm](http://www.peuterplace.nl/peuter/knutsel%20lieveheersbeestje.htm)

<http://www.jeknutseleikwijt.nl/Lieveheersbeestje%20knutselen.html>

Klavertje vier met vilt, naald en draad



Soms zeggen beelden meer dan woorden...

Geluks-kunstwerk

Voorzie voor de kinderen een grote hoeveelheid waardeloos materiaal, aangevuld met verf, kleurtjes, potloden, lijm, scharen, stof ... En geef hen de open opdracht: Teken, schilder of maak een collage over geluk.

Bij het maken van je kunstwerk kan het hen helpen om te denken aan de volgende vragen:

- Hoe ziet geluk er voor jou uit?
- Waar word jij gelukkig en blij van?
- Heb je een mooie herinnering aan een gelukkig moment?
- Hoe ziet dat eruit?
- Welke vormen en kleuren horen daarbij?

Je kunt de activiteit ook net inleiden met een kringgesprek waarbij je bovenstaande vraagjes aan bod laat komen. Vraag vervolgens aan hen om er iets rond te knutselen.

Een leuk filmpje daarover: <http://www.gelukskoffer.nl/geluksfilm/>

Een kaartje vol geluk

Creëer je eigen 'kaartjes vol geluk' (zie bijlage 3) die je door de kinderen kan laten versieren of waarop jullie lieve gelukswensen kunnen schrijven. Stuur deze naar elkaar, naar de ouders, naar de buurt, naar partnerorganisaties, ... Een authentieke postkaart vol leuke wensen en vrolijk kindergekribbel brengt immers een straaltje geluk in ieders hart en hoofd!

- **Koken met kinderen**

Kinderen vinden het geweldig om te kokerellen! Ook in dit thema zijn er enkele leuke ideeetjes om samen met de kinderen de koksmuts op te zetten en de schorten rond te binden:

Gelukskoekjes maken

<http://www.libelle-lekker.be/recepten/eten/3732/gelukskoekjes>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZvcWtHM3U6s>



Gelukstaart of driekoningentaart

Stop één of misschien zelfs twee stukje appel, een boon, ... in je cake of in enkele cupcakjes. Denk er aan dat kinderen zich vlug kunnen verslikken!

<http://www.njam.tv/recepten/traditionele-driekoningentaart> www.libelle-lekker.be/recepten/eten/3530/driekoningentaart



- **Memory/kwartet met gelukssymbolen**

Niets zo leuk als een ouderwets memoryspel. Maar toch is het nog net iets leuker als dat zelf gemaakt is! Maak een heel aantal vierkantjes van stevig papier of karton. Laat elk kind hierop bekende samenhangende gelukssymbolen tekenen: bv. een klavertje 4 en een wei, een hoefijzer en een paard, ... Leg alle duo's van de kinderen samen en overloop ze in groep. Schud ze vervolgens goed en leg ze in een memoryveld. Wie onthoudt er het best waar de duo's liggen?

Tip: Zorg ervoor dat het materiaal dik genoeg is zodat het niet doorschijnt. Als je het vervolgens lamineert, kunnen de kinderen er nog lang mee spelen.

3 Ouder- en buurtwerking

We vermeldden het al in de inleiding, het blijft een belangrijk aandachtspunt om ouders en burens te betrekken bij de activiteiten en de werking in de buitenschoolse kinderopvang. En we doen met plezier wat extra moeite om tijdens de Week van de Buitenschoolse kinderopvang niet alleen kinderen maar ook hun gezin te bereiken.

Zoals Toon Hermans zegt (p.12): Geluk is geen kathedraal, misschien een klein kapelletje. Geluk zit ook in kleine dingen die je kunt doen. Geef een knuffel, glimlach of compliment. Of maak iemand blij door je hulp aan te bieden of een berichtje te sturen. Denk samen met je collega's en kinderen na: Hoe zouden jullie geluk kunnen doorgeven aan elkaar, aan de ouders en aan de buurt? Wat kunnen jullie als IBO doen om anderen een streepje geluk te bezorgen?

□ Ouderwerking

Enkele mogelijkheden:

- **Een kaartje vol geluk!**

Ontwerp je eigen 'kaartjes vol geluk' (zie bijlage 3). Laat de kinderen dit volschrijven met gelukswensen voor de ouders, laat hen ze versieren met vrolijke tekeningen en verstuur ze lekker ouderwets met de post. De kinderen krijgen uiteraard allemaal zwijgplicht en de ontvangende ouders worden enkele dagen later verrast door de postbode. Wedden dat ze zich instant gelukkig voelen en met een grote glimlach gaan werken die dag?

- **Inhuldiging geluksmuur**

Zoals reeds eerder uitgelegd kun je met de kinderen een geluksmuur bouwen in de kinderopvang. Je kan ook ouders vragen om te helpen deze geluksmuur vorm te geven. Ze kunnen zelf geluksprikkels opschrijven, meebrengen, tekenen of er is misschien een handige mama of creatieve papa die kan helpen de muur te bouwen. Uiteraard kan je aan de inhuldiging van de geluksmuur een oudermoment koppelen. Genieten van de geluksmuur en je spelend kind onder de andere kinderen met een hartverwarmende koffie in de hand, laat elk ouderhart een sprongetje maken van geluk!

□ Buurtwerking

Enkele mogelijkheden:

- **Op pad**

Ga op pad in je buurt en bekijk wat de BKO kan betekenen voor de buurt. Zijn er organisaties die jullie helpende hand kunnen gebruiken? Kunnen jullie mensen gelukkig maken? Zoek samen met de kinderen naar mogelijkheden om op fijne wijze een steentje bij te dragen.

(vb. Wafeltjes bakken en uitdelen, zomaar, omdat mensen er blij van worden; liedjes gaan zingen om een glimlach op het gezicht van de voorbijgangers te toveren; enz.)

- **Een kaartje vol geluk!**

Hebben jullie er al eens aan gedacht om het geluk verder en verder en verder te verspreiden? Ook de bewoners van het plaatselijke rusthuis of dagcentrum voor mensen met beperking, de leerkrachten op school of de buurtbewoners kan je ongetwijfeld gelukkig maken met een handgemaakt kaartje vol geluk!

4 Het team

4.1 Geluk, geluk(t), gelukkig

Soms is het moeilijk om een balans te vinden tussen datgene wat kinderen gelukkig maakt en wat goed voor ze is, maar die twee hoeven niet per definitie tegenstrijdig te zijn. 10 wetenschappelijk bewezen stappen (volgens psychologe Christine Carter in haar boek *Raising Happiness*) om gelukkige kinderen op te voeden:

1. Eigen geluk

Uitgebreid onderzoek toont aan dat er een belangrijke link is tussen de gemoedstoestand van mama's (en bij uitbreiding de begeleid(st)ers in de opvang □) en die van hun kinderen. Ouders met een depressie kunnen voor gedragsproblemen zorgen bij zoon of dochter en daar zitten niet alleen onze genen voor iets tussen. Neurowetenschappers geloven namelijk dat lachen besmettelijk is: een schaterlach stimuleert neuronen in een bepaald hersengebied en geeft luisteraars een goed gevoel.

2. Relaties opbouwen

Voor deze tip hoeft je geen grote inspanningen te leveren: kinderen aanzetten tot kleine, lieve daden is al een mooi begin. Zo toon je hen het belang van empathie: ze worden er niet alleen betere, maar ook gelukkigere mensen van.

3. Verwacht een inspanning, maar geen perfectie

Leg niet voortdurend de nadruk op resultaten en verwezenlijkingen, maar heb ook oog voor inspanningen en goede bedoelingen. Kinderen van ouders die te veel aandacht schenken aan prestaties hebben later meer kans depressies, angsten en drugsmisbruik.

4. Leer kinderen wat optimisme is

Wil je vermijden dat je binnenkort met een chagrijnige tiener zit? Leer jongere kinderen dan al om op zoek te gaan naar het positieve. Optimisten boeken meer succes op school, op het werk en in sport. Ze zijn over het algemeen ook gezonder en leven langer en hebben een grotere kans op een gelukkig huwelijk. Daarenboven is het risico op depressies en angsten bij hen minder groot.

5. Breng hen emotionele intelligentie bij

Je kunt er maar beter niet van uitgaan dat kinderen hun eigen emoties - of die van anderen - vanzelf zullen begrijpen. Probeer je daarom in te leven in de wereld van een kind, help hen om hun eigen gevoelens te herkennen en geef aan dat het oké is om boos, verdrietig of enthousiast te zijn.

6. Bouw aan gelukkige gewoonten

Dit is amper de zesde stap en dit lijstje lijkt misschien nu al eindeloos lang, maar als deze tips een gewoonte worden gaat het bijna vanzelf. Ga op zoek naar wat een kind gelukkig maakt en probeer die positieve gewoonten zo vanzelfsprekend mogelijk te maken.

7. Benadruk zelfdiscipline

Zelfdiscipline is een betere indicator van toekomstig succes dan intelligentie, maar hoe kan je zo iets aanleren? Toon je kinderen dat het makkelijker is om aan verleidingen te weerstaan als er voldoende afleiding is. Zo bewijst wetenschappelijk onderzoek dat het eenvoudiger is om snoep links te laten liggen als de zoetheid niet zichtbaar is.

8. Meer speeltijd

Mindfulness en meditatie worden de laatste jaren steeds belangrijker, ook bij kinderen, maar het kan een hele uitdaging zijn om dat aan te leren. Gelukkig is er iets dat veel eenvoudiger is en bijna even goed werkt. Als kinderen mogen spelen, genieten ze namelijk met volle teugen van het moment: geef hen daarom de ruimte om volledig vrij en spontaan te zijn.

9. Het juiste milieu

Het leefmilieu waarin we opgroeien, bepaalt nog steeds een groot deel van onze identiteit. Zo toont onderzoek een link aan tussen geluk en de afwezigheid van een televisie: sociologen bewijzen dat gelukkige mensen minder tv kijken.

10. Zit 's avonds samen aan tafel

Soms bevestigt de wetenschap wat onze grootouders al lang wisten: met het hele gezin aan tafel zitten is belangrijk. Deze traditie zorgt voor emotioneel stabielere kinderen en helpt hen om 'nee' te zeggen tegen drugs en alcohol.

4.2 Gelukstips

Naast gelukkige kinderen, is het uiteraard ook belangrijk dat er gelukkige begeleiders en begeleidsters in de kinderopvang werken. Daarom verzamelden we voor jullie enkele tips om jullie geluksgevoel te verhogen (uit: <http://www.coachloper.nl/de-50-beste-gelukstips-die-echt-werken/#>):

Besef dat geluk niet voortkomt uit succes - Geef voorrang aan hechte relaties - **Zoek een baan en vrijetijdsbesteding waarbij je jouw talenten kunt ontplooien** - Wees meester van je tijd - Gedraag je gelukkig - Praat alsof je een positief gevoel van eigenwaarde hebt - **Beweeg!** - Gun je lichaam de slaap die het vraagt - Kijk verder dan jezelf - Houd een dankbaarheidsdagboek bij - Verzorg je spirituele zelf - Wees assertief en werk aan een positief zelfbeeld - Kies bewust voor een positieve levenshouding - **Blijf in ontwikkeling** - Leer zin geven aan je leven - Ga vaker de deur uit, besteed meer tijd aan hobby's en kijk minder televisie - Verwelkom je emoties en voel bewust - Zorg voor een goede balans tussen negatieve en positieve emoties - Geniet! - Doe af en toe dingen die je nog nooit gedaan hebt - **Doe een goede daad** - Creëer iets in je leven waardoor je een bijdrage kunt leveren aan anderen - Stap uit je comfortzone - Leef in het moment! - Leer "nee" zeggen - **Leer te genieten van de gewone dingen des levens** - Doe al of je gelukkig bent - Tover een glimlach op je gezicht - Lach vaker - Plan regelmatig een verwen-dag - Word je bewust van de overvloed in het universum - Herbeleef mooie gebeurtenissen door herinneringen naar foto's te kijken - **Doe leuke dingen samen** - Vier je successen - **Geef vaker complimentjes** - Zoek een hobby - Geniet van je fouten - Heb het lef om je eigen leven te leven - Zorg voor een goed sociaal netwerk - Onderhoud het contact met oude vrienden - Sta jezelf toe om gelukkig te zijn - **Knuffel minstens 4 x per dag** - Koop met je geld (kleine) belevingen ipv bezittingen - Spiritualiteit - Geef: liefde - Wees nieuwsgierig en blijf leren - Wees open - Wees vriendelijk - Stop met piekeren - Zorg voor voldoende positieve emoties.

Wil je weten of de tips geholpen hebben? Test dan je geluk op: <http://www.plukjegeluk.be/hoe-gelukkig-ben-jij-doe-de-test>

4.3 Tover een lach op het gezicht van je collega

"Geheim Vriendje", ook wel **"Verwennertje"** genoemd. In het begin van de week trekt iedereen een kaartje met een naam op van een andere begeleiding. Dat wordt je geheime vriendje die je gedurende de hele Week van de BKO zo gelukkig mogelijk dient te maken door bijvoorbeeld kleine verwennerijen: een vervelend taakje overnemen, een bloemetje, een briefje, ... Hoe origineler, hoe beter natuurlijk. Bovendien moet dit gebeuren zonder dat je vriendje kan achterhalen wie zijn/haar geheime verwenner is. Op het einde van de week mag hij/zij natuurlijk wel een gokje wagen, voor er bekend wordt gemaakt wie hem/haar al die fijne attenties heeft bezorgd.

5 Wedstrijd 'Geluk(t)!'

Laat jullie enthousiasme de vrije loop en ga aan de slag! Schrijf, teken, knutsel, speel, beeld uit, film, fotografeer of verzin een nieuwe manier om aan de jury te tonen hoe je geluk hebt verspreid bij de kinderen, de ouders, team en/of de buurt.

Laat je inspireren door de ideeën in deze bundel, maar aarzel niet om zelf met een uitstekend, nieuw concept op de proppen te komen en onze jury van hun stoel te blazen!

Elke inzending wordt beloond met een leuke attentie, laat je verrassen!

De vijf inzendingen die de jury tranen van geluk hebben bezorgd ontvangen een prijs en worden uitgeroepen tot de grootste geluksbrengers van het land.

Hoe neem je deel?

- per locatie kun je max.1 concept inzenden,
- vermeld op de inzending de naam en gegevens van de voorziening en indien van toepassing ook de locatie.
- stuur ten laatste op vrijdag den dertiende november (hopelijk zorgt dit voor een tikkeltje extra geluk ☺) **naar 3Wplus, t.a.v. Tinne De Keyser, Brusselsesteenweg 617, 1731 Zellik** of tinne.dekeyser@3wplus.be.

De winnaars worden op 26 november verkozen en via de regionale coördinator of koepelorganisatie op de hoogte gebracht. Zij krijgen een prijs die in het teken staat van 'Geluk(t)'.

Alle geluksbrengers/gelukskoncepten zullen (in de mate van het mogelijke) gedigitaliseerd worden en te zien zijn op www.bloggen.be/vlaamsplatform.

Dus neem gerust een kijkje en laat je inspireren door de andere ...

6 Promotiemateriaal

6.1 De affiche

Via uw regionale coördinator of koepelorganisatie: gratis.

6.2 Vlaggen en spandoeken

Vlaggen en spandoeken (1,5m x 1,5m) zijn te koop voor 25 euro per stuk. Om vlaggen en/of spandoeken te bestellen, neem contact op met SPK vzw/ KIKO (carine.breugelmans@spk.be) en vermeldt hierbij het aantal gewenste vlaggen en/of spandoeken, het leverings- en het facturatieadres.

Er zijn bij het uitzenden van deze inspiratiemap nog enkele vlaggen en spandoeken voorhanden. Wie snel bestelt, is dan ook zeker dat de vlaggen en spandoeken de opvang nog bereiken voor het eind van de zomer en dus zeker wapperen in de wind op de Week van de Buitenschoolse Opvang.

Wanneer de huidige reserve is uitgeput, kunnen wij dat niet garanderen.



7 Contactpersonen: Leden Vlaams Platform Buitenschoolse Opvang

Vertegenwoordiger Felies vzw
Elke Verdoodt, tel. 02 246 51 81

Vertegenwoordiger Landelijke Kinderopvang Stekelbees
Ann Van Damme, tel. 0476 93 65 93

Vertegenwoordiger KOMMA
Dina Librecht, tel. 0473 36 42 93

Vertegenwoordiger Limburgs Steunpunt Kinderopvang
Irène Bosmans, tel. 011 30 59 40
Joyce Gielen, tel. 011 30 59 25

Vertegenwoordiger SOM
Evelien Grefhorst, tel. 03/366 02 53
Bruno Van Wichelen, tel. 052 44 92 85

Vertegenwoordiger Vlaams Welzijnsverbond
Barbara Devos, tel. 02 507 01 42

Vertegenwoordiger VCOK
Ellie Kuipers, tel. 09 232 47 36

Vertegenwoordiger VVSG
Provincie West-Vlaanderen: Lien Libin, tel. 02 211 56 45
Provincie Oost-Vlaanderen: Annemie Nouwynck, tel. 02 211 56 73
Provincie Antwerpen: Ellen Wendelen, tel. 03 291 38 03
Provincie Vlaams-Brabant en Limburg: Leen Walravens, tel. 02 211 56 76

Vertegenwoordiger Vlaamse Gemeenschapscommissie
Katrien Leenders, tel. 02 563.03.78

Vertegenwoordiger IGO
Carina Kenis, tel. 016 29 85 45

Vertegenwoordiger SPK vzw / KIKO
Carine Breugelmans, tel. 0470 10 72 36

Vertegenwoordiger 3Wplus
Tinne De Keyser, tel. 02 467 11 68

Vertegenwoordiger Dienst Welzijn en gezondheid, provincie
Antwerpen Geertrui Provinciael, tel. 03 240 56 01

8 Bijlagen

8.1 Bijlage 1: Flyer

Deze bijlage vind je in een afzonderlijk document, bijgevoegd bij deze inspiratiemap.

8.2 Bijlage 2: Tekenblad

Deze bijlage vind je in een afzonderlijk document, bijgevoegd bij deze inspiratiemap.

8.3 Bijlage 3: Tekening

Deze bijlage vind je in een afzonderlijk document, bijgevoegd bij deze inspiratiemap.

VEEL SUCCES !!