

Dalton gelukstip van de maand.

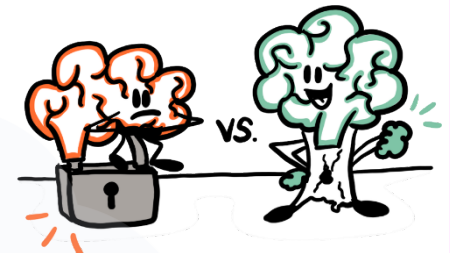
September

Wat is geluk?

Wat is geluk?

Wat iemand gelukkig maakt is voor iedereen anders. Je kunt invloed hebben op je eigen geluk door jezelf af te vragen, "Waar word jij gelukkig van?"

Uit onderzoek is gebleken dat je aanleg (genen) de helft van je geluk bepaalt en je omgeving 10%. Je hebt dus 40% van je eigen geluk, zelf in de hand. Je kunt dit beïnvloeden door anders te denken of doen. Door te reflecteren op jezelf, houd je jezelf scherp op dat wat jou gelukkig maakt. Je kunt dit doen door jezelf in de spiegel aan te kijken en hardop af te vragen; "Word ik gelukkig van wat ik doe? Wat voel ik? Wat vind ik daarvan? En wat heb ik nodig?" Ook is het belangrijk om onderscheid te kunnen maken in een "Fixed & Growth mindset". Sta jij in het leven alsof het glas halfleeg is, of is het glas bij jou altijd halfvol? Denk je in problemen of in oplossingen? Positief denken (Growth mindset) heeft dus invloed op het vergroten van jouw geluk.



- HET ONDERSCHIED KUNNEN MAKEN TUSSEN EEN "FIXED" & EEN "GROWTH" MINDSET

De Gelukskoffer

Op de Zeppelin vinden wij het heel belangrijk dat de kinderen leren dat zij zelf invloed hebben op hun geluk, maar bovenal vinden wij het belangrijk dat zij leren wat geluk nu precies is. Wij leren de kinderen alles over geluk en gelukkig zijn aan de hand van de methode "Gelukskoffer"

De doelstelling van Gelukskoffer is kinderen op jonge leeftijd inzicht te geven in het praktisch herkennen en ontwikkelen van geluk, waardoor zij een stevige basis meekrijgen voor de toekomst. Wij hebben als team de thema's van de gelukskoffer gekoppeld aan onze daltonprincipes en zullen per maand een thema en 1 of meerdere daltonprincipes centraal stellen binnen de gehele school.

In september starten wij met het thema: "Wat is geluk", gekoppeld aan het daltonprincipe "Reflectie".

Wat kun je thuis doen?

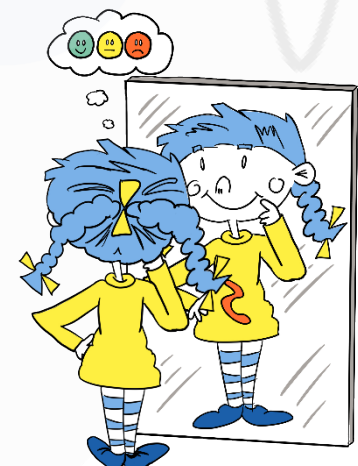
Als er iets tegenzit, maak dit dan bespreekbaar en reflecteer met behulp van de volgende vragen:

Wat is er gebeurd?
Wat voelde je?
Wat dacht je?
Wat deed je?
Wat heb je nodig?

Je krijgt meer veerkracht, door situaties, door een "Roze bril" te bekijken, dus vanuit positieve gedachtes.

Vergeet hier echter niet dat er altijd ruimte mag zijn voor elk gevoel.

Geef als ouder altijd erkenning aan je eigen gevoel en aan het gevoel van jouw kind.



Elke dag reflecteren op je gevoel helpt bij het ontwikkelen van een growth mindset en het vergroten van je geluk.