Lycka op school

Invrability

Thema's
in geluk

De basis van Lycka-op-school

Wat heeft een kind nodig voor een fijn en gelukkig bestaan? Vele filosofen en wetenschappers hebben zich hier jarenlang over gebogen. Uit diverse onderzoeken blijkt dat er drie essentiële (psychologische) basisbehoeften zijn die ieder kind, waar ook ter wereld, graag vervuld ziet voor een gelukkig bestaan:

1. Autonomie of zelfsturing
2. Betrokkenheid, zich verbonden voelen
3. Competentie- of talentontwikkeling.

Lycka-op-school is een les programma, dat zich richt op een gelukkig bestaan.

Positieve psychologie

Zelfinzicht is de basis van eigenwaarde

Zienswijze Lycka-op-school

Hoe meer het kind van zichzelf weet, des te beter kan het zichzelf zijn. Hoe meer het kind zichzelf vertrouwt, des te meer kan het gebruik maken van de eigen unieke innerlijke kracht. En hoe meer zelfwaardering het kind heeft, des te meer kan geluk deel worden van het leven. Eigenwaarde is een fundament waarop het kind het leven invulling kan geven, om daarmee optimaal tot ontplooiing te komen.

In de jonge jaren hebben ouders, verzorgers, begeleiders en leerkrachten de rol om aan te sluiten bij de kracht van het kind. Aansluiten bij de talenten en competenties om zo (samen) te werken aan een gelukkig leven.

De attitude en de rol van de professional is een belangrijke succesfactor bij het ervaren van het geluk.

Doel van Lycka-op-school

Met de zeven thema's van Lycka-op-school leren leerlingen om eigen gevoelens te (her)kennen, om te kijken naar gevoelens van anderen en hoe je daarop kunt reageren. Ze leren wat het begrip geluk inhoudt en hoe je je eigen geluk kunt vergroten. Hoe je de baas kunt worden over je eigen gedachten, je bewust bent van je lijf en hoe je je bewustzijn vergroot door je aandacht te richten.

Een belangrijk onderdeel is dat het kind leert trots te zijn op zichzelf, op wat het kan en wat er bij het kind hoort. Leerlingen werken tijdens de thema's aan het versterken van zelfvertrouwen en het vergroten van eigenwaarde.

Gelukkige kinderen voelen zich tevreden, zijn in staat om te genieten, denken positief, kunnen omgaan met tegenslagen en zijn tevreden met hun sociale relaties.

Voor het speciaal onderwijs en zorgprofessionals

Het lesmateriaal is ontwikkeld in zeven thema's, die samen gericht zijn op de persoonlijke ontwikkeling van het kind.

De 7 thema's:

- Gevoel
- Wie ben ik
- Wat is geluk voor jou
- Spanning en ontspanning
- Baas over je eigen gedachten
- Eigenwaarde
- Geluk verdubbelen

De sociale contacten worden bevorderd en vooral het zelfinzicht wordt vergroot.

Lesmethode

Binnen elk thema wordt:

- aandacht
- bewegen
- ontspanning/meditatie aangeboden.

Aandacht:
Aandacht-training is een moment van stilte. De kinderen leren de vaardigheid om aandacht te richten op, bewuster te zijn van lichamelijke sensaties, gedachten en gedragingen.

Dit kan de kinderen helpen zich evenwichtiger, rustiger en gelukkiger te voelen en te gedragen.

Bewegen:
Bij elk thema worden er meerdere beweegoefeningen aangeboden. De leerkracht kan per groep beslissen welke oefening op dat moment past.

Ontspanning/meditatie:
In de klas kan het enorm helpen om de kinderen te laten ontspannen en de concentratie te verhogen. Het is voor veel kinderen niet niks om de hele dag op een stoel te zitten. Mediteren kan dan een leuke manier zijn om even weg te dromen en daarna focus te hebben. Ook heeft het mediteren een zeer positief effect op de creativiteit van een kind.

Trots zijn

Belangrijk onderdeel van Lycka-op-school is dat de kinderen leren trots te zijn op wat ze kunnen en welke talenten ze hebben.

Ze werken aan het versterken van hun zelfvertrouwen en hun eigenwaarde. Lycka-op-school brengt veel plezier in de klas.

Na het behalen van het certificaat Lycka-coach, krijgen de professionals digitaal toegang tot de verschillende lesmaterialen die zijn ontwikkeld.

Wist je dat LYCKA in het Zweeds GELUK betekent!?

Binnen elk thema is er rekening gehouden met de verschillende niveaus van de kinderen in de klas.

Training

Voordat dit lesprogramma ingezet kan worden in jouw organisatie, worden de professionals in 2 dagen van 4 uur opgeleid tot Lycka-coaches.

Onze invrability-trainers hebben jarenlange ervaring in het werkveld, het werken met Op Eigen Benen, de INVRA-instrumenten en het speciaal onderwijs.

Informatie

Wil je meer weten?
Neem dan contact met ons op:

038 - 375 99 39.
info@invrability.nl
www.invrability.nl

Wij helpen je graag verder.

Invrability Lycka