

## Positieve activiteiten voor thuis

In deze tijd van thuisonderwijs en thuiswerken kan het soms een hele klus zijn om het positief en gezellig te houden in het gezin.

Hier zijn wat ideetjes die makkelijk uit te voeren zijn en kunnen helpen om de sfeer positief te houden. Het zijn kleine tussendoortjes die ingezet kunnen worden tijdens het schoolwerk, maar ook gewoon tijdens het eten of andere momenten leuk zijn om samen te doen.

**De complimentenbal:** dit spel kan zowel binnen als buiten

Neem een bal. Ga met zijn allen in een kringetje staan.

Eén begint en noemt de naam van iemand uit de kring, geeft een compliment en gooit vervolgens de bal naar diegene toe. Deze vangt de bal en doet hetzelfde naar een ander. Het kan 1 of 2x rondgaan. Zorg dat iedereen een complimentje heeft gekregen

Variatie: noem iets waar jullie familie bijzonder in is, iets waar je trots op bent, iets wat je goed vindt van jezelf, iets wat vandaag heel leuk was. Iets wat je graag nog een keer wil doen in je leven. Enzovoort.

### De complimentenronde

In deze ronde geef je degene rechts van je een compliment jouw buurman/buurvrouw doet dat opnieuw aan degene weer rechts van hem of haar. Je kan als iedereen geweest is dezelfde ronde nogmaals doen, maar dan linksom. Ook kan je 1 iemand aanwijzen, waar de rest dan een compliment over kan geven. Je zou dit elke avond bij het avondeten kunnen doen. Of een vaste dag in de week. Je zal zien dat de complimenten steeds mooier worden.

### Wie is het??

Een persoon neemt een gezinslid in gedachten. De anderen stellen slimme vragen: Is het een jongen, meisje, is hij groot, kan zij goed tekenen, enzovoort. Tot het geraden is degene die het raadt mag nu iemand in gedachten nemen.

Variatie: breidt het uit met iemand uit de hele familie

### De complimentendoos/pot

Laat ieder gezinslid anoniem een kort complimentje schrijven voor ieder gezinslid. Het compliment mag gaan over waar iemand goed in is, een karaktereigenschap of wat de ander positief heeft gedaan of kan, of wat de persoon mooi vindt aan de ander. De briefjes met complimenten worden dichtgevouwen en de naam voor wie het compliment is wordt erop geschreven. Trek zo nu en dan tijdens het eten of op een moment waarop het gezin compleet is een briefje uit de doos/ pot en lees laat de persoon voor wie het is het zelf voorlezen of de ouder leest het voor.

### Sneeuwballen gevecht

Geef je kind(eren) een of twee blaadjes papier (het is het leukst als iedereen mee doet). Laat ze er iets op schrijven of tekenen, bijvoorbeeld:

- Een grappig woord wat niet bestaat
- Een vraag: wat is je lievelings.....( dier, kleur, eten, app, spel etc.)



- Een makkelijke som
- Het begin of de titel van een lied
- ..... laat ze zelf iets bedenken

Laat iedereen van hun papier een prop maken en op het startsein gaan ze de 'sneeuwballen' naar elkaar gooien. Na 10 seconden roep je 'stop'.

Ze mogen daarna weer gooien maar proberen ook een 'sneeuwbal' te vangen. Als je weer 'stop' roept: mogen ze 1 voor 1 voorlezen wat er op haar/ zijn sneeuwbal staat. Hij/ zij geeft ook antwoord op de vraag of iedereen geeft om de beurt antwoord.

### **Ik doe, ik doe wat jij doet.....**

Zet muziek aan. Om beurten mag een iemand een beweging voor doen, iedereen doet het zo goed mogelijk na.

Variatie: de eerste persoon bedenkt een beweging, de tweede doet dit na en voegt er een beweging aan, dan de derde, enzovoort tot iedereen geweest is (of nog een ronde extra) en er een originele, unieke gezinsdans is ontstaan!

Maak er eventueel een filmpje van en stuur hem rond zodat iedereen in de familie er vrolijk van wordt!

### **Ik hou van.....**

Iedereen zit. Iemand begint en gaat staan en noemt vier dingen waar hij/zij van houdt: 'Ik hou van...' bijvoorbeeld; chocola, voetbal, op reis aan, chillen.

Wie er niet van houdt blijft zitten, wie er ook van houdt springt op en roept 'ik ook'. Na vier keer is iemand anders aan de beurt om 'ik houd van..' te bedenken.

### **Ra, ra, wat is er anders...?**

Iedereen neemt even de tijd om elkaar goed te bekijken. Dan gaat één persoon even naar de gang. Vervolgens wordt er iets veranderd, bijvoorbeeld een kledingstuk wordt omgeruild, een bril wordt afgezet. Daarna moet degene die op de gang stond raden wat er veranderd is. Na vijf keer raden kan iemand een klein 'hint' geven.

### Variatie:

















Verander iets in de ruimte; ga op een andere plek zitten, verander een voorwerp van plaats. In tweetallen: Draai je allebei om. Verander iets aan jezelf. Draai je weer om. Probeer bij elkaar te ontdekken wat er veranderd is.

### **Complimentenbingo**

Print de complimenten bingokaart en geef je kind(eren) bij de start van de dag een kaart. Als ze een compliment krijgen wat hetzelfde is als op de kaart (of wat er sterk op lijkt) kleuren ze het vakje. Bij een volle kaart mogen ze heel hard BINGO roepen. Natuurlijk kunnen alle gezinsleden 'helpen' om de kaart vol te krijgen door extra veel complimentjes aan elkaar te geven.

Misschien verdienen ze iets bij een volle kaart, bijvoorbeeld: iets lekkers, 5 minuten extra pauze van het schoolwerk. Maar het kan ook gewoon zonder 'prijzen', want tenslotte hebben ze al veel positieve complimentjes gehad;

Complimentenbingo voor thuis: als je hetzelfde compliment krijgt (of wat er op lijkt )mag je het vakje kleuren. Een volle kaart is **BINGO!!!!!!!!!!**

 <p>Je werkt goed door!</p>		 <p>Wat lief van je.</p>	 <p>bedankt voor je hulp!</p>
 <p>Netjes!</p>	 <p>Wat een mooie .....</p>	 <p>Dat is knap!</p>	 <p>Prima!</p>
 <p>Top!</p>	 <p>Dat heb je goed opgelost.</p>	 <p>Aardig van je!</p>	 <p>Goed geluisterd!</p>
 <p>Daar kun je trots op zijn!</p>		 <p>Wat ben je vrolijk!</p>	 <p>GOED GEDAAN!</p>