



“**Humor maakt je leven prettiger.**”

Frog duwt zijn bek in het zand. Dan geeft hij zijn moeder plots een zoen op het voorhoofd. De zandkorreltjes prikken in de ogen van moeder Kikker. Toch lacht ze met de grap van Frog.

## *Verken de levenswijsheid uit het verhaal*

Frog, moeder Kikker en vader Kikker houden van grapjes en nemen elkaar nu en dan beet. Die humor maakt het leven aangenamer.

Moeder Kikker houdt Frog voor het lapje en laat hem schrikken. Waarom schrikt Frog van een ongevaarlijke hazelworm? Frog, vader en moeder Kikker delen nog andere plaagstootjes uit. Welke?

Het is normaal dat kinderen elkaar lacherig plagen. Dat kan best leuk zijn. Geef een voorbeeld van een geslaagde grap. Maar waar ligt voor jou de grens? Welke plagerijen kun je niet verdragen? Wanneer verandert plagen in pesten?

De juf geeft je een pak huiswerk. Dat vind je maar niets. De plannen, die je had gemaakt, vallen immers in het water. Dat maakt je knorrig. Na een tijdje slaag je er toch in om de situatie met humor te verzachten. Hoe doe je dat?

Humor kan je leven plezieriger maken. Kun je een paar waargebeurde voorbeelden geven?



# *Pas de kikkerlevenswijsheid toe*

## OPDRACHT 1

Frog en zijn ouders houden van humor en grappen. Ze steken nu en dan de draak met elkaar. Geef een paar voorbeelden.

En jij? Houd je van grapjes of neem je alles zwaar op? Soms krijg je van je ouders een opmerking. Kun je dat verdragen? Hoe voel je je daarbij? Wat verandert er als je de opmerkingen met een beetje humor opneemt? Geef wat voorbeelden.

## OPDRACHT 2

“Je leert het nog,” spot vader Kikker. “Een kikker stoot zich geen twee keer aan dezelfde steen.” Vind je deze opmerking grappig? Hoe zou Frog zich voelen? Wanneer wordt met een ander spotten vervelend en kwetsend? Heb jij dat al meegemaakt? Hoe voelde jij je toen?

## OPDRACHT 3

Heb je al gehoord van lachyoga? Dan ga je gieren zonder reden. Je lacht omdat lachen leuk is. Geef nu je hersenen het signaal dat je wilt lachen, en doe het.

## OPDRACHT 4

Frog is ervan overtuigd dat zijn papa hem niet zal missen. Waarom denkt hij dat? Klopt de overtuiging van Frog?

Hoe voelt gemis aan voor jou? Waar voel je dat in je lichaam? Kun jij je zo'n moment herinneren? Hoe laat jij de ander weten dat je hem of haar zult missen? Zeg je dat met woorden of laat je dat eerder zien met je lichaam?