

INHOUD

Introductie		9
Samenstelling van dit boek		15
Aan de slag met positieve psychologie - Lesoverzicht		21
BLOK 1	POSITIEF ZELFBEELD	23
Les 1	Praten over geluk	
	Lesplan	23
	Aanpak	25
Les 2	Ik & co	
	Lesplan	29
	Aanpak	31
Les 3	Mijn sterke kanten	
	Lesplan	34
	Aanpak	36
Les 4	Zeker van mezelf	
	Lesplan	41
	Aanpak	43
Les 5	Mijn best mogelijke zelf	
	Lesplan	48
	Aanpak	50
Les 6	CD-poster met sterke kanten	
	Lesplan	55
	Aanpak	57
BLOK 2	POSITIEF LICHAAMSBEELD	61
Les 7	Imago telt!	
	Lesplan	61
	Aanpak	63
Les 8	Super Size Me!	
	Lesplan	68
	Aanpak	70

Les 9	Een leven lang mindful	
	Lesplan	73
	Aanpak	75
Les 10	Naar bed, slaapkop!	
	Lesplan	82
	Aanpak	84
Les 11	De kracht van lichaamsbeweging	
	Lesplan	88
	Aanpak	90

BLOK 3 POSITIEVE EMOTIES 94

Les 12	Emoties begrijpen	
	Lesplan	94
	Aanpak	96
Les 13	De negativiteitsbias	
	Lesplan	100
	Aanpak	102
Les 14	Geef je positieve emoties een boost!	
	Lesplan	107
	Aanpak	109
Les 15	Voor de grap	
	Lesplan	114
	Aanpak	116
Les 16	Verwonderen en spontaan genieten!	
	Lesplan	120
	Aanpak	122
Les 17	Mentaal tijdreizen	
	Lesplan	126
	Aanpak	128

BLOK 4	POSITIEVE MINDSET	131
Les 18	Star of flexibel?	
	Lesplan	131
	Aanpak	133
Les 19	Hoop	
	Lesplan	139
	Aanpak	142
Les 20	Creatief problemen oplossen	
	Lesplan	147
	Aanpak	149
Les 21	Money, Money, Money	
	Lesplan	154
	Aanpak	156
Les 22	De tirannie van de keuze	
	Lesplan	161
	Aanpak	163
Les 23	Denk jezelf gelukkiger	
	Lesplan	166
	Aanpak	168
BLOK 5	POSITIEVE RICHTING	172
Les 24	Welk ei kies jij?	
	Lesplan	172
	Aanpak	175
Les 25	Drie DOP-strategieën	
	Lesplan	179
	Aanpak	181
Les 26	Flow	
	Lesplan	185
	Aanpak	187

Les 27	Grote Gedurfde Dappere Doelen	
	Lesplan	191
	Aanpak	193
Les 28	Vijf brillen	
	Lesplan	197
	Aanpak	199
Les 29	De balanceeract	
	Lesplan	203
	Aanpak	205

BLOK 6	POSITIEVE RELATIES	209
---------------	---------------------------	------------

Les 30	Giftig of gezond?	
	Lesplan	209
	Aanpak	211
Les 31	Vergevingsgezindheid	
	Lesplan	216
	Aanpak	218
Les 32	Luisteren en empathie	
	Lesplan	223
	Aanpak	225
Les 33	Snoephandel	
	Lesplan	230
	Aanpak	232
Les 34	Vriendelijkheid en dankbaarheid	
	Lesplan	236
	Aanpak	238

INTRODUCTIE

Waar hoop je op als leerkracht?

Laat ik deze introductie beginnen met een denkbeeldige vraag. Sta eens stil bij drie of vijf willekeurige leerlingen die nu bij jou in de klas zitten. Je kunt de namen noteren van de eerste de beste jongeren die bij je opkomen. En stel je dan eens voor dat het 15 of 20 jaar later is. Je leerlingen zijn al lang en breed van school af en waarschijnlijk zijn de meesten aan het werk.

Je krijgt de magische kans om een dag ongemerkt een kijkje te nemen in het leven van deze mensen die ooit bij jou in de klas zaten. Wat hoop je dan waar te nemen? Wat zou jou blij maken? Neem even de tijd om de antwoorden te laten opkomen. Misschien zie je zelfs wel concrete beelden voor je. Laat de ervaring op je inwerken.

Ik kan me een groot aantal antwoorden voorstellen. Maar bij veel leerkrachten zal waarschijnlijk een (deel van het) antwoord zijn dat je hoopt dat je leerlingen later gelukkig zijn en dat juist dat het belangrijkste is. Dat betekent waarschijnlijk dat je waarneemt dat ze plezier hebben, dat ze in staat zijn om te gaan met de wisselvalligheden in het leven, en dat ze werk of activiteiten hebben gevonden waarin ze hun talenten kunnen gebruiken en ontwikkelen. Waarschijnlijk hoop je dat ze zichzelf accepteren zoals zijn en dat ze (redelijk) ontspannen zijn. En misschien hoop je dat het sociale en positieve mensen zijn geworden: een leuke vader of moeder; een mens die iets over heeft voor een ander bijvoorbeeld. Waarschijnlijk projecteer je iets van je eigen waarden en normen in het leven van je leerling in de toekomst. Mijn verwachting is ook dat maar weinig lezers hun leerlingen in een grote auto of in een groot huis projecteren.

Herken je iets van het bovenstaande? Mijn verwachting is dat de kans groot is dat dit ook bij jou het geval is. Wat is er mooier dan mensen, met wie je dagelijks samen bent en voor wie je je inzet, gelukkig te zien? Daarbij past het overdragen van kennis en passie voor een vak. Maar even belangrijk is het bijbrengen van levensvaardigheden en competenties waarvan is aangetoond dat ze bijdragen aan geluk en aan een positieve ontwikkeling van kinderen. Daarover gaat dit boek. En ik denk dat juist in deze complexe wereld aandacht voor welzijn en persoonlijke ontwikkeling binnen scholen ongelofelijk belangrijk is.

Welzijn en 21e -eeuwse vaardigheden

Al langere tijd wordt nagedacht over evenwichtige doelen voor het onderwijs. Zo onderscheidt een rapport voor de UNESCO in 1996 vier kerntaken voor het onderwijs in de 21e eeuw: leren te weten, leren te doen, leren te zijn en leren samen te leven. De laatste twee gaan expliciet over welzijn. In een recent rapport onderscheidt de Stichting Leerplan Ontwikkeling acht 21e-eeuwse vaardigheden: creativiteit, kritisch denken, probleemoplossende vaardigheden, communiceren, samenwerken, digitale geletterdheid, sociale

en culturele vaardigheden en zelfregulering. Aandacht voor persoonlijk welzijn – waarover dit boek gaat – versterkt direct een aantal van deze vaardigheden. In de volgende paragraaf kom ik hier nog op terug.

Het idee achter het rapporten van instellingen als de UNESCO en SLO is dat 21e- eeuwse vaardigheden op dit moment onvoldoende aan bod komen in het onderwijs. Hoewel het met de meeste leerlingen best goed gaat op de Nederlandse scholen, is er tegelijkertijd ook vaak sprake van een gebrekkige motivatie en betrokkenheid. Een mogelijke oorzaak is de steeds grotere nadruk op de leerprestaties. Uitslagen op Cito-toetsen zijn bij wijze van spreken heilig geworden. Dit vergroot de druk. Wanneer de focus te eenzijdig komt te liggen op cognitief

leren en leerprestaties, is er te weinig aandacht voor het hele kind en voor het proces.

Juist in bijvoorbeeld talenten, in positieve emoties, in creativiteit, in samenwerken en positieve relaties zitten veel energie en motivatie opgesloten. Een betere balans in aandacht voor het leren en het geluk van kinderen brengt de motivatie naar buiten en draagt bij aan de persoonlijke ontwikkeling van kinderen. Dit kan niet anders dan uitmonden in goede leerprestaties. Voor het bovenstaande is ook steeds meer wetenschappelijk bewijs. Welzijn en betrokkenheid hebben een positieve invloed op schoolprestaties en een negatieve invloed op schooluitval en -verzuim. Op basis van een overzicht en analyse van honderden wetenschappelijke onderzoeken concluderen Durlak en collega's (2011) dat kinderen op scholen waar gebruik wordt gemaakt van programma's gericht op sociale en emotionele vaardigheden gemiddeld 11% beter presteren op standaardtesten dan kinderen op scholen zonder deze programma's. Dit is een gemiddelde. Naarmate scholen duurzamer en meer integraal aandacht hebben voor geluk, welzijn en betrokkenheid wordt het effect groter (Weare & Nind, 2011).

Positieve psychologie: onderzoek naar vitamines van mentale gezondheid

De lessen in dit boek zijn gebaseerd op de positieve psychologie. De positieve psychologie is een snelgroeïende wetenschap. De positieve psychologie ontwikkelt wetenschappelijke kennis over determinanten van welzijn en floreren van kinderen en volwassenen (Bohlmeijer, Bolier, Westerhof & Walburg, 2013). Zo is er inmiddels veel onderzoek gedaan naar bijvoorbeeld het belang van positieve emoties, aandacht voor sterke kanten en talenten, optimisme, zelfacceptatie en positieve relaties. Ik noem dit ook wel eens de vitamines van de mentale gezondheid. We hebben deze vitamines regelmatig en in voldoende dosis nodig om mentaal goed te functioneren. Laten we positieve emoties als voorbeeld nemen. Er zijn inmiddels talloze experimenten verricht naar de werking van positieve emoties (Fredrickson, 2011). Daarbij kunnen korte- en langetermijneffecten worden onderscheiden.

Op korte termijn hebben positieve emoties een positief effect op het cognitief en sociaal functioneren. Ze verbreden bijvoorbeeld onze aandacht, maken ons creatiever, versterken ons vermogen problemen op te lossen, vergroten ons saamhorigheidsgevoel en onderscheidingsvermogen. Op de lange termijn vergroten positieve emoties onze weerbaarheid

en adaptatievermogen. We ontwikkelen namelijk meer hulpbronnen zoals zelfvertrouwen, cognitieve flexibiliteit en sociale relaties. Aandacht in de klas en de school voor positieve emoties kan dus een reeks van heilzame effecten teweegbrengen.

Welzijn is meer dan alleen een goed gevoel ervaren. Het gaat ook om de ervaring van een goed leven. Het gaat om het ontwikkelen van wetenschappelijk onderbouwde competenties die kinderen in staat stellen om een plezierig, betrokken en betekenisvol leven te leiden.

Specifiek voor 10 – 15 jarigen

Het bijzondere van de lesprogramma's in dit boek is dat deze zich richten op 10 – 15 jarigen. Hoewel er al veel lesprogramma's in Nederland zijn ontwikkeld en worden toegepast rond het sociaal en emotioneel welzijn, is er nog weinig voor deze specifieke leeftijdsgroep. De lessen lenen zich voor toepassing in de laatste jaren van het basisonderwijs en de eerste jaren van het voortgezet onderwijs.

Dit is relevant. Vanuit een ontwikkelingsperspectief zijn het jaren waarin kinderen hun autonomie en eigenheid willen benadrukken. Vanuit een educatief perspectief zijn het jaren waarin kinderen steeds zelfstandiger leren werken en zicht krijgen op hun beperkingen en vermogens en van daaruit keuzes voor onderwijs en vakken moeten maken. De rol van leeftijdgenoten en de groep wordt ook steeds belangrijker in deze periode. Het besteden van aandacht voor welzijn in de school voor deze leeftijdsgroepen draagt bij aan een goede overgang van het kind zijn naar de adolescentie. Het kan bijdragen aan de motivatie voor en het plezier in leren en het maken van keuzes die aansluiten bij persoonlijke talenten. En het kan bijdragen aan positieve relaties en verbondenheid met andere jongeren en met leerkrachten. Kortom, de lessen in dit boek kunnen jongeren helpen om richting te bepalen en vertrouwen te ontwikkelen in de eigen mogelijkheden in een leefomgeving, die steeds turbulenter en ongewisser wordt en waarin zij steeds zelfstandiger hun weg moeten vinden.

Gebaseerd op werkzame educatieve principes

De laatste decennia is er veel onderzoek gedaan naar de effectiviteit van lesprogramma's. Uit dit onderzoek is naar voren gekomen dat lesprogramma's gericht op het vergroten van welzijn het meest effectief zijn wanneer aan een aantal voorwaarden of principes wordt voldaan (Noble & McGrath, 2014).

Lesprogramma's zijn effectiever wanneer...

1. ...deze worden uitgevoerd door de leerkracht zelf dan wanneer ze worden uitgevoerd door externe professionals.
2. ...de leerkracht enthousiast is over deze lesprogramma's en zich competent acht om de lessen uit te voeren.

3. ...deze aan alle leerlingen wordt aangeboden en niet slechts aan een selectieve (risico-) groep.
4. ...meer lessen worden aangeboden en deze lessen over meerdere jaren worden gespreid.
5. ...deze meerdere componenten of strategieën omvatten dan programma's die zich op een enkel component richten.
6. ...deze zich ook richten op het aanleren van vaardigheden die zijn gebaseerd op gedrags wetenschappelijk onderzoek.
7. ...deze bewezen effectieve didactische methodieken bevatten zoals interactieve en activerende werkvormen.

Het boek *Aan de slag met positieve psychologie* heeft deze principes als uitgangspunt genomen.

Op weg naar een heleschoolbenadering?

Laat me tot slot van deze inleiding een wens en een verwachting uitspreken. Het leren van vaardigheden op het gebied van bijvoorbeeld taal, rekenen, geschiedenis, natuurkunde et cetera blijft natuurlijk het hoofddoel van een school. Maar hoe mooi en effectief zou het zijn wanneer dit plaatsvindt in een context van welzijn: een positief schoolklimaat. Zoals bepaalde gewassen optimaal gedijen bij een bepaalde temperatuur en luchtvochtigheid, zo zullen kinderen optimaal leren en zich ontwikkelen in een stimulerende, persoonlijke en positieve schoolcontext. Ik kan me daarom goed voorstellen dat, wanneer je de positieve effecten van deze lessen op het functioneren van kinderen eenmaal hebt ervaren, positieve educatie naar meer smaakt. Hoe kun je als leerkracht en als school het welzijn van kinderen nog verder stimuleren? Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat de zogenaamde heleschoolbenadering de effecten van lessen in welzijn versterkt. Binnen een heleschoolbenadering worden de principes van positieve educatie in alle facetten van de school doorgevoerd.

Een van de eerste stappen kan zijn om als leerkracht zelf kennis te maken met de positieve psychologie en zelf de effecten op welzijn te ervaren. Met dit doel is het werkboek *Dit is jouw leven* (Bohlmeijer & Hulsbergen, 2013) geschreven. Een grootschalig onderzoek onder volwassenen in de Nederlandse bevolking met verminderd welzijn of stressklachten liet een grote toename van welzijn en een sterke afname van stressklachten zien bij de deelnemers die het boek doorwerkten in vergelijking met mensen die op een wachtlijst stonden. Maar de principes van de positieve psychologie kunnen ook worden toegepast in bijvoorbeeld de samenwerking en communicatie tussen leerkrachten, in het leiderschap, in de begeleiding van kinderen met problemen, in het leerlingvolgsystemen, in de communicatie en betrokkenheid van ouders. Vanuit een goed doordachte en gedeelde missie en waarden, werk je ge-

zamenlijk aan een schoolklimaat waarin leerlingen, leraren en schoolleiders gedijen en tot hun recht komen. De Universiteit Twente doet in dit kader onderzoek naar het Positief Educatief Programma.

Tot slot

Ik vind dat Ilona Boniwell en Lucy Ryan een prachtig en evenwichtig programma hebben samengesteld. Alle belangrijke componenten van welzijn komen aan de orde. Een groot voordeel is dat de lessen op een flexibele manier, die past bij de specifieke school, ingezet kunnen worden. Ik kan me goed voorstellen dat het voor leerkrachten een groot plezier is om zich te verdiepen in de verschillende thema's en ermee te gaan experimenteren. Het zal zeker bijdragen aan het ontwikkelen van de 21e-eeuwse vaardigheden van de leerlingen. En daarmee aan gelukkig leven van diezelfde leerlingen in de verdere loop van die 21e eeuw!

Ernst Bohlmeijer

Hoogleraar geestelijke gezondheidsbevordering Universiteit Twente.

Auteur van verschillende boeken zoals *Voluit Leven, mindfulness of de kunst van het aanvaarden, Dit is jouw leven, ervaar de effecten van de positieve psychologie* en het *Handboek Positieve Psychologie, theorie, onderbouwing en praktijk*.

Literatuur

Bohlmeijer, E.T., Hulsbergen, M.L. (2013). *Dit is jouw leven, ervaar de effecten van de positieve psychologie*.

Amsterdam: Uitgeverij Boom.

Bohlmeijer, E.T., Bolier, L., Westerhof, G.J., Walburg, J.A. (2014). *Handboek Positieve Psychologie, theorie, onderzoek en toepassing*. Amsterdam: Uitgeverij Boom.

Durlak, J.A., Weissberg, R.P., Dymnicki, A.B., Taylor, R.D., Schellinger, B. (2011). *The impact of enhancing students' social and emotional learning: a meta-analysis of school-based universal interventions*. Child Development, 82: 405-432.

Fredrickson, B.L. (2009). *Positivity*. New York: Three Rivers Press.

Noble, T., McGrath, H. (2014). *Well-being and resilience in education*. In: S. David and I. Boniwell (eds). Oxford Handbook of Happiness. Oxford University Press.

Weare, K., Nind, M.(2011). *Mental health promotion and problem prevention in schools: what does the evidence say?* Health Promotion International, 26: 29-69.

AAN DE SLAG MET POSITIEVE PSYCHOLOGIE - LESOVERZICHT

	Blok 1 Positief zelfbeeld	Blok 2 Positief lichaams- beeld	Blok 3 Positieve emoties	Blok 4 Positieve instelling	Blok 5 Positieve richting	Blok 6 Positieve relaties
Les	Praten over geluk pag. 23	Imago telt! pag. 61	Emoties begrijpen pag. 94	Star of flexibel? pag. 131	Welk ei kies jij? pag. 172	Giftig of gezond? pag. 209
Les	Ik & co pag. 29	Super Size Me! pag. 68	De negativiteits- bias pag. 100	Hoop pag. 139	Drie DOP- strategieën pag. 179	Vergevings gezindheid pag. 216
Les	Mijn sterke kanten pag. 34	Een leven lang mindful pag. 73	Geef je positieve emoties een boost! pag. 107	Creatief problemen oplossen pag. 147	Flow pag. 185	Luisteren en empathie pag. 223
Les	Zeker van mezelf pag. 41	Naar bed, slaapkop! pag. 82	Voor de grap pag. 114	Money, Money, Money pag. 154	Grote Gedurfde Dappere Doelen pag. 191	Snoephandel pag. 230
Les	Mijn best mogelijke zelf pag. 48	De kracht van lichaams- beweging pag. 88	Verwonderen en spontaan genieten! pag. 120	De tirannie van de keuze pag. 161	Vijf brillen pag. 197	Vriendelijk- heid en dankbaar- heid pag. 236
Les	CD-poster met sterke kanten pag. 55		Mentaal tijdreizen pag. 126	Denk jezelf gelukkiger pag. 166	De balanceeract pag. 203	

BLOK 1: POSITIEF ZELFBEELD

Les 1: Praten over geluk

LESPLAN

Doelen en doelstellingen

- In staat zijn geluk te definiëren
- Wetenschappelijke definities van geluk bespreken
- Begrijpen waarom geluk belangrijk is
- Een persoonlijk geluksniveau bepalen

Materiaal

- Post-its
- Hand-out 'Uitspraken over geluk'
- Hand-out 'Hoe gelukkig ben ik?'
- Hand-out 'Geluksdetective'

Uitleg door de leerkracht: **Nadenken over geluk** (10 min.)

Gesprek onder leiding van de leerkracht en reflectievragen

- De leerlingen geven een definitie van geluk en vertellen wanneer ze gelukkig zijn.
- De leerlingen schrijven hun antwoorden in een of twee woorden op post-its.

Klassikale activiteit 1: **Wat zeggen geleerden over geluk** (10 min.)



Groepsactiviteit

- De leerlingen praten in groepjes van vijf of zes over de uitspraken van verschillende filosofen en schrijvers op de hand-out 'Uitspraken over geluk'.
- De leerlingen vatten de uitspraken samen en schrijven de samenvatting op post-its.

Leskern 1: **Wat is geluk** (15 min.)



Vragenlijsten

- De leerkracht introduceert twee wetenschappelijke opvattingen over geluk en welzijn: je goed voelen en floreren. De leerkracht noteert elk begrip op een flipovervel.

- De leerkracht legt uit dat je goed voelen gaat over plezier hebben, positieve relaties onderhouden, gezond zijn en een positief zelfbeeld hebben. Floreren bereik je door jezelf doelen te stellen en iets positiefs doen voor andere mensen.
- De leerlingen werken hun post-its bij en plakken die op het betreffende flipovervel (je goed voelen en floreren).

Klassikale activiteit 2: **Hoe gelukkig ben ik?** (10 min.)



Vragenlijst invullen en punten geven

- De leerlingen vullen op de hand-out 'Hoe gelukkig ben ik?' de Geluksvragenlijst in en geven punten aan de diverse onderdelen.

Leskern 2: **Het belang van geluk** (10 min.)

Reflectievragen

- De leerkracht leidt het gesprek over het belang van gelukkig zijn.
- De leerkracht introduceert wetenschappelijke bevindingen, door meer in detail op de longitudinale onderzoeken in te gaan.

Samenvatting en opdracht (5 min.)



Instructies door de leerkracht

- De leerkracht vraagt de leerlingen aan minstens vijf mensen te vragen wat geluk is en de antwoorden op de hand-out 'Geluksdetective' te schrijven.

Ga om de hand-outs voor deze les te downloaden naar www.swpbook.com/1899

Les 1: Praten over geluk

AANPAK

Uitleg door de leerkracht: **Nadenken over geluk** (10 min.)

Gesprek onder leiding van de leerkracht en reflectievragen

Voor veel mensen is geluk dat wat het leven de moeite waard maakt. Sinds mensenheugenis hebben mensen leuke willen dingen doen en gezocht naar manieren om lang en gelukkig te kunnen leven. En dat beeld is nog altijd niet veranderd. Het streven naar geluk lijkt door het overgrote deel van de mensen te worden omarmd en wordt belangrijker geacht dan rijkdom, goedheid of een plekje in de hemel (King & Napa, 1998). In de laatste dertig jaar werd meer aandacht aan geluk besteed dan ooit tevoren. Daar zijn diverse redenen voor:

- Om te beginnen is het welvaartspeil in westerse landen als Nederland, Engeland, Frankrijk, Duitsland en Amerika zo hoog dat overleven niet langer het centrale thema vormt in een mensenleven. Kwaliteit van leven is belangrijker geworden dan geld hebben.
- Persoonlijk geluk wordt steeds belangrijker omdat mensen steeds individualistischer worden. Dat betekent dat mensen zich vooral druk maken over wat ze vinden en hoe ze zich voelen, en minder over wat anderen van hen denken.
- Tot slot bestaat er sinds enige tijd een wetenschap van het geluk, die onderzoekt wat wel en wat niet bijdraagt aan geluk, en hoe dingen die goed gaan nóg beter zouden kunnen worden.

Voor wie zich wil inlezen in het onderzoek dat in het kader van de gelukswetenschap wordt verricht, vormt Michael Argyle's boek *The Psychology of Happiness* (2001) een goede introductie.

Maar ook al hebben we nu een wetenschap van het geluk, toch betekent geluk voor de een iets anders dan voor de ander. Om de leerlingen een antwoord te ontlokken op de vraag wat geluk voor hen betekent, stelt de leerkracht twee vragen: (a) hoe voelt het om gelukkig te zijn? en (b) wat doe je wanneer je gelukkig bent? Na het bespreken van een paar van de antwoorden schrijven de leerlingen hun antwoorden in een of twee woorden op post-its, die voorlopig op hun tafels blijven liggen.

De leerkracht krijgt waarschijnlijk heel veel verschillende antwoorden. De meeste antwoorden zullen gaan over samen zijn met familie en vrienden, lekker in je vel zitten, je comfortabel voelen, innerlijke rust ervaren, geen zorgen hebben enzovoort. Volgens Brits onderzoek zijn de meest genoemde thema's relaties, gezondheid, tevredenheid, veiligheid, persoonlijke prestaties en begaan zijn met anderen.

Klassikale activiteit 1: **Wat zeggen geleerden over geluk** (10 min.)



Groepsactiviteit

Het streven naar geluk hield alle beroemde filosofen bezig en is zelfs opgenomen in de Amerikaanse Onafhankelijkheidsverklaring. De leerkracht vraagt de leerlingen om groepjes te vormen. Elk groepje krijgt een hand-out met uitspraken van filosofen, schrijvers, wetenschappers en andere denkers over geluk. De leerlingen moeten de citaten bespreken, in een of twee woorden samenvatten en de samenvatting op een post-it schrijven. Een voorbeeld: als de quote luidt 'Geluk is geen eindbestemming maar een manier van reizen', dan kan de samenvatting 'reizen' of 'reis' zijn. Iedere leerling vat maximaal twee citaten samen. Ook de post-its met samenvattingen blijven voorlopig op de tafels liggen.

Op de hand-out 'Uitspraken over geluk' staat een kleine selectie citaten. Kijk voor meer uitspraken op internet.

Leskern 1: **Wat is geluk** (15 min.)



Vragenlijsten

De psychologie en de filosofie kennen twee opvattingen als het gaat over denken over geluk en welzijn: enerzijds wordt geluk gedefinieerd als 'lekker in je vel zitten' (hedonisch welzijn) en anderzijds is er 'floreren' (eudaimonisch welzijn). De meeste mensen denken bij geluk aan lekker in je vel zitten. Daarmee bedoelen ze dat ze positieve emoties en plezier hebben, wat zich vertaalt in leuke dingen doen, goede relaties met anderen onderhouden en meer in het algemeen plezier in het leven hebben.

Het begrip 'floreren' is door Aristoteles geïntroduceerd. Hij geloofde dat lekker in je vel zitten alleen niet voldoende is om gelukkig te zijn: om echt gelukkig te zijn heeft een mens ook behoefte aan een betekenisvol leven. Floreren gaat dus over een leven leiden dat niet alleen volgens jezelf goed is, maar ook volgens anderen. Beide opvattingen over geluk zijn belangrijk, omdat ze samen zorgen voor meer balans in ons leven.

Een wetenschappelijke verhandeling over het begrip 'lekker in je vel zitten' geeft Cloninger in zijn boek *Feeling Good: The Science of Well-Being* (2004).

Je goed voelen, lekker in je vel zitten (hedonisch welzijn) gaat over positieve ervaringen (je hebt plezier in het leven en ervaart positieve emoties), een positieve manier van denken (je gebruikt je denkvermogen om negatieve gevoelens zoveel mogelijk uit te bannen), positieve relaties (vrienden en familie) en positieve energie (je voelt je fit, gezond en je zorgt goed voor je lijf).

Floreren (eudaimonisch welzijn) gaat over jezelf ontwikkelen, doelen voor jezelf stellen en die bereiken (een positieve richting) en ook iets doen voor andere mensen.

De leerkracht bepaalt zelf of hij tijdens zijn toelichting wel of niet de meer wetenschappelijke termen wil gebruiken.

Leerlingen plakken hun post-its op de twee flipovervellen die corresponderen met de beide opvattingen over welzijn. Als leerlingen hulp nodig hebben om te bepalen op welk flipovervel ze hun post-its moeten plakken, kan de leerkracht helpen door uit te leggen dat alles wat met 'ervaringen' (bijvoorbeeld 'plezier') en relaties (bijvoorbeeld 'mijn familie') te maken heeft op het eerste flipovervel hoort, en alles wat betrekking heeft op prestaties, ambities en iets doen voor anderen op het tweede vel.

Klassikale activiteit 2: **Hoe gelukkig ben ik?** (10 min.)



Vragenlijst invullen en punten geven

Leerlingen vullen de 'Hoe gelukkig ben ik?'-vragenlijst in. De leerkracht legt uit dat er geen goede of slechte antwoorden zijn, net zo min als goede of slechte scores. De punten worden alleen genoteerd om de individuele vorderingen bij te houden: zo kunnen de leerlingen na afloop van de lessenreeks zelf zien of hun scores veranderd zijn of niet.

Leskern 2: **Het belang van geluk** (10 min.)

Reflectievragen

Het gezond verstand zegt dat gelukkig zijn goed is omdat gelukkig zijn goed voelt. Toch blijkt uit onderzoek dat er nog andere voordelen aan zitten (Lyubomirsky et al. 2005).

Geluk bevordert creativiteit en out-of-the-box denken. Geluk blijkt, net als positieve emoties, een stimulans te zijn om nieuwe ideeën te ontwikkelen. Verder heeft onderzoek aangetoond dat gelukkige mensen langer doorwerken aan een taak die op zichzelf niet erg leuk is (alleen de gelukkigste werknemers zouden stomvervelende vergaderingen moeten bijwonen!), dat ze beter kunnen multi-tasken en systematischer en oplettender zijn.

Gelukkige mensen zijn geneigd harder te werken en hebben meer kans om te slagen. Zo is aangetoond dat mensen die in hun jonge jaren gelukkiger zijn, als volwassene meer verdienen (Judge & Hurst 2007).

Gelukkige mensen hebben hechtere vriendschappen en relaties, ze zijn in het algemeen populairder, hebben meer vertrouwen in hun medemens en zijn hulpvaardiger. Nog fascinerender is dat geluk zijn wordt geassocieerd met een lang leven. Een aantal onderzoekers analyseerde sollicitatiebrieven van nonnen die op 18-jarige leeftijd in het klooster wilden intreden op uitingen van geluk (de zogeheten 'Nun Study'). Alle novicen hadden nagenoeg dezelfde sobere levensstijl – ze dronken niet, ze rookten niet, aten gezond en werkten als lerares. Uit de onderzoeksresultaten bleek dat de manier waarop de nonnen op 18-jarige leeftijd in hun brieven over geluk schreven, voorspelde hoe oud ze zouden worden. Jaren later toen de nonnen 85 jaar oud waren, was 90% van de nonnen die zich wat geluk betreft in het bovenste kwart bevonden, nog in leven, tegenover 34% van de nonnen die destijds het minst gelukkig waren. Zelfs op 94-jarige leeftijd was meer dan de helft (54%) van de gelukkigste nonnen nog in leven, tegenover 11% van de nonnen die tijdens hun leven tot het minst gelukkige kwart hadden behoord. Geluk kan je leven dus met 9,4 jaar verlengen (Danner et al. 2001)!

Samenvatting en opdracht (5 min.)



Instructies door de leerkracht

De leerkracht vraagt de leerlingen als geluksdetective op onderzoek uit te gaan. Daarbij moeten ze de hand-out 'Geluksdetective' gebruiken en onderzoeken wat geluk betekent voor ten minste vijf mensen uit hun omgeving. De leerlingen moeten de antwoorden opschrijven en ze indelen in de categorieën 'Lekker in je vel zitten' of 'Floreren'.