

Lessen in Geluk

Handleiding voor de docent

© copyright Stichting Lessen in Geluk

3. Les 3: Is geluk belangrijk?

3.1. Inleiding

In deze les gaan we in op de waarde van geluk.

Geluk heeft een positieve invloed op tal van zaken. Mensen presteren beter in sport of op het werk, hebben een goede gezondheid en zelfs een langer leven. De leerlingen leren welke factoren van invloed zijn op geluk en welke positieve effecten geluk heeft. Dit gebeurt aan de hand van uitkomsten uit wetenschappelijk onderzoek. In het werkboek zijn teksten opgenomen om te lezen. Dit kan deels klassikaal en deels thuis gebeuren. De teksten zijn bedoeld om de leerling wat wetenschappelijke informatie aan te bieden, om nog eens rustig na te lezen.

Maar dat is niet waar deze les om draait: die staat vooral in het teken van het spelen van een Knock Outshow. Dit is een gelukstest in de vorm van een afvalrace. Op speelse wijze neemt de leerling kennis van wetenschappelijke inzichten over geluk. De antwoorden van de gelukstest zijn aanleiding voor een klassikaal gesprek over opvallende uitkomsten uit onderzoek naar geluk, maar pas na het spelen van de Knock Outshow. Dit is omdat een groot deel van de antwoorden in het werkboek staan.

Onder paragraaf 3.6 kunt u meer lezen over geluk. Wij raden u aan om in ieder geval het eerste stuk te lezen. Daarin wordt uitgelegd wat het belang is van geluk en wat de achterliggende gedachte achter deze lessen is. Doe dit ook voor u zelf: uit onderzoek blijkt namelijk dat mensen die geluk belangrijk vinden, vaker gelukkig zijn!

3.2. Lesdoelen

Na afloop van de les zijn de volgende doelen bereikt:

- b. De leerling heeft positieve feedback gekregen op de inspanning over het eigen geluk na te denken.
- c. De leerling begrijpt dat geluk belangrijk is.
- d. De leerling weet op hoofdlijnen wat wel en wat niet van invloed is op geluk.
- e. De leerling weet op hoofdlijnen welke positieve effecten geluk heeft op andere zaken.
- f. De leerling begint te begrijpen dat geluk niet vast staat, maar kan veranderen.

3.3. Lesopzet Les 3

1. Terughalen vorige les en bespreking van de thuisopdracht (5 minuten)

- a. Korte terugblik op de vorige les
- b. Bespreken van de thuisopdracht

2. Introductie van deze les (5 minuten)

- a. Introductie van de les door de docent

3. De Knockout Show (20 minuten)

- a. Spelen van de Knock Out show

4. Geluk volgens de wetenschap (10 minuten)

- a. Klassikaal gesprek over de antwoorden uit de Knockout Show en de tekst in het werkboek

5. Uitleggen thuisopdracht (5 minuten)

- a. Uitleggen van de thuisopdracht

3.4. Materiaal

Voor de Knockout Show heeft u een ruim klaslokaal nodig; ga eventueel naar een andere ruimte. Of zorg voor rode en groene antwoordkaartjes/blaadjes

Eventueel: Een paar kleine prijsjes voor de winnaar of winnaars (snoep, een oorkonde, klavertje vier, bloem).

3.5. Uitwerking van de les

1. Terughalen vorige les en bespreking van de thuisopdracht (10 minuten)

a. Korte terugblik op de vorige les

Kom op een speelse manier terug op de vorige les, en neem met de klas door wat er toen besproken is.

b. Bespreking thuisopdracht.

Ook bij de bespreking van de huiswerkopdracht is het opnieuw belangrijk om waardering uit te spreken voor wat de leerling gedaan heeft. Een compliment voor hun inzet dus! Dit is een stimulans om verder te gaan en ook de volgende keer weer de thuisopdracht te doen. Laat de leerlingen vooral duidelijk merken dat elk antwoord op de vraag 'Wat maakt jou gelukkig?' goed is.

Het bespreken van de thuisopdracht gebeurt op een manier die bij de klas past. We geven enkele voorbeelden van hoe je de thuisopdracht kunt bespreken:

In de klas vragen wie het leuk vindt om de foto of tekening in hun werkboek aan de klas te laten zien, en toe te lichten. Als een leerling het leuk vindt om de tekst voor te lezen over geluk die hij/zij heeft gevonden, is dat heel leuk, maar bij de huiswerkopdracht van Les 2 staat expliciet dat dat niet hoeft. Een leerling kan dus niet opgedragen worden om een gedicht voor te lezen!

Een klassikaal gesprek over de thuisopdracht:

- Wat hebben de leerlingen gedaan, welke opdracht kozen ze?
- Vonden ze het een leuke opdracht om te doen?
- Vonden ze het moeilijk om te bedenken wat hen zelf gelukkig maakt? Bespreking van het huiswerk in kleine groepjes. De drempel is dan lager en iedereen kan aan bod komen. Vervolgens vertelt uit elk groepje een leerling iets klassikaal, bijvoorbeeld over de leukste of opvallendste resultaten uit hun groepje.

2. Introductie van deze les (5 minuten)

a. Introductie van de les door de docent

Vertel waar de derde les over gaat. Bijvoorbeeld: 'In de vorige lessen stond ons eigen geluk centraal. We hebben gekeken naar ons eigen geluk. Daarna hebben we het geluksgemiddelde van de klas uitgerekend. We zagen dat Nederlandse jongeren de gelukkigste jongeren in de wereld zijn. In deze les gaan we het hebben over de waarde van geluk: 'Is geluk belangrijk? Zo ja, waarom?' We

duiken in de wetenschap over geluk. Wisten jullie al dat er zelfs een professor is die geluksprofessor genoemd wordt?’

Als er bij Les 2 iets bijzonders gebeurde, iemand een waardevolle opmerking maakte of een vraag stelde die een brug vormt naar Les 3, dan kunt u daarop inhaken.

U vertelt daarna kort wat ze in deze les gaan doen. Voor deze Les in Geluk is een speciale Knockout Show gemaakt, gebaseerd op de Nationale Gelukstest.

3. De Knockout Show (20 minuten)

De leerlingen doen een ‘gelukstest’ (in de vorm van een Knockout Show). De test is leuk om te doen, en de ‘juiste antwoorden’ zijn enigszins verrassend.

a. Organisatie en spelregels van de quiz

De Knockout Show kan op twee manieren worden uitgevoerd:

Gebruik eventueel de powerpoint om de vragen te laten zien, en na elke vraag het goede antwoord. Als u met uw rug naar het bord staat klopt de powerpoint. Dus als u naar rechts wijst is het voor de kijker links op de powerpoint.

1. Op een fysiek speelveld, met een Ja-vak en een Nee-vak. Hiervoor moeten de stoelen en tafels aan de kant, en heeft u iets nodig (een streep of lint op de grond) om een scheiding te maken tussen het linker en rechter vak.
2. Geef leerlingen een rood en een groen papier. Bij een ja-antwoord steken ze een groen papier op, bij een nee-antwoord een rood kaartje.

Winnen is erg belangrijk op deze leeftijd en vals spelen is vaak een sport. Zorg dat u goed in de gaten houdt wie al ‘afgevallen’ is en wie niet!

b. Werkwijze

Voor optie 1, is ook toe te passen voor optie 2.

1. Laat de gehele klas als groep bij elkaar staan in het midden van het lokaal.
2. Trek met een krijtje of een lint een scheidslijn in het lokaal.
3. Leg uit wat de bedoeling is: ga aan die kant van de lijn staan, waar volgens jou het goede antwoord bij hoort.
4. Stel een proefvraag: ‘Kun je meten hoe gelukkig; mensen zijn?’
Ja = links van u ←-----→ Nee = rechts van u.
Dus bij ja wijst u links. Bij nee wijst u naar rechts.
(Bijv. de gangkant -----bijv. de raamkant)

Antwoord: Ja (Misschien met een kleine kanttekening: je kunt het gemiddelde meten en je weet nooit zeker of het 100 procent klopt).

5. Lees de eerste vraag voor.

6. Nu valt er bij elke vraag een deel van de groep af; dat deel moet gaan zitten. Waarschijnlijk blijven er na 5 vragen maar een paar leerlingen over. Die hebben gewonnen. Doe dan nog een ronde van 5 vragen (alle leerlingen mogen weer meedoen). Schat ter plekke in hoeveel vragenrondes er nodig zijn.

7. Het is de bedoeling om eerst de quiz te spelen; dit mag best in een vlot tempo verlopen. Als bekend is wie de winnaar of winnaars van de quiz zijn, verdienen deze een applaus en een prijs.

c. Maak er een leuke happening van Om er een echte show van te maken kunt u zich gedragen als quizmaster met alles erop en eraan, maar het is ook leuk als je gewoon jezelf bent.

Leerlingen vinden het leuk als er iets te winnen valt. Zorg dus voor een prijs. Al is het maar een klavertjenvier trofee.

d. De vragen en antwoorden

De antwoorden van de Knockout Show komen uit een groot wetenschappelijk onderzoek. Deze antwoorden zijn waar: het gaat om harde gegevens. Het gaat bij deze antwoorden om gemiddelden van een groep dus niet om individuele verschillen. Natuurlijk wonen er mensen in de stad die gelukkiger zijn dan mensen die op het platteland wonen, maar gemiddeld zijn de mensen op het platteland gelukkiger. Hieronder staan alle vragen en de antwoorden en de toelichting.

Vragen Knockout show (vetgedrukte antwoorden zijn juist)

Links (van u)

Rechts (van u)

1. We zijn in Nederland veel rijker dan vroeger. Zijn de meeste Nederlanders dan ook veel gelukkiger geworden?

Ja

Nee

2. Waar wonen de meeste gelukkige mensen, op het platteland of in de stad?

Stad

Platteland

3. Contact met anderen is belangrijk voor geluk. Kun je gelukkig worden van contact via internet, of alleen van persoonlijk contact?

Ook van internet contact

Alleen persoonlijk contact

4. Wie zijn gelukkiger: volwassenen die een beetje alcohol drinken of volwassenen die veel alcohol drinken?

Een beetje alcohol

Veel alcohol

5. Mensen met een geloof zijn gelukkiger dan mensen zonder geloof.

Ja	Nee
6. Word je langdurig gelukkiger als je de loterij wint?	
Ja	Nee
7. Welke schoolkinderen van 11-15 jaar zijn gelukkiger, de Engelse of Nederlandse?	
Nederlandse	Engelse
8. Zijn Nederlanders met een hoge opleiding gelukkiger dan Nederlanders met een laag opleiding?	
Ja	Nee
9. Op welke leeftijd zijn mensen het minst gelukkig?	
15-30 jaar	30-50 jaar
10. Zijn mensen met een huisdier gelukkiger dan mensen zonder huisdier?	
Ja	Nee
11. Een groep studenten doet mee aan een experiment. Iedereen mag voor twintig euro iets voor zichzelf óf voor een ander kopen. Wie voelen zich na deze dag het prettigst, zij die iets voor zichzelf kochten of zij die iets voor een ander kochten?	
Voor zichzelf	Voor een ander
12. Zijn mensen met kinderen gelukkiger dan mensen zonder kinderen?	
Ja	Nee
13. Zijn mensen die in warme landen wonen gelukkiger dan mensen die in koude landen wonen?	
Ja	Nee
14. Is het ongezond om ongelukkig te zijn?	
Ja	Nee

Toelichting bij de antwoorden

- Op een gegeven moment maakt wat extra rijkdom niet meer uit, omdat er een verzadigingspunt is bereikt. De rijkdom zorgt er dan niet meer voor dat de mensen nog gelukkiger worden. Sinds 1950 is onze welvaart verdrievoudigd. Het gemiddelde geluk is echter maar licht toegenomen.
- In de grote stad wonen minder gelukkige mensen omdat de stad minder gelukkige mensen aantrekt: er wonen meer alleenstaande mensen en mensen met psychische problemen in steden, en die zijn minder gelukkig. Het is dus niet zo dat wonen op het platteland gelukkiger maakt, maar dat meer ongelukkige mensen naar de stedentrekken.

3. Mensen kunnen ook blij worden van contacten met anderen via internet: via internet kan je ook geintjes maken, elkaar raad geven of ondersteunen. Alleen is het contact vaak iets beperkter dan via persoonlijk contact.
4. Mensen die matig drinken zijn gelukkiger dan mensen die geregeld dronken zijn, maar ook gelukkiger dan geheelonthouders. We weten dát het zo is, maar minder goed waarom. Men vermoedt dat het drinken van een paar glazen sociaal verkeer met zich meebrengt, en sociale contacten hebben een positieve invloed op geluk.
5. Voor geluk maakt het hebben van een geloof niet uit. Gelovige en ongelovige mensen zijn even gelukkig. (Dit geldt voor alle geloven.)
6. Het winnen van veel geld maakt mensen korte tijd erg gelukkig. Mensen kopen een groter huis of kiezen voor een prachtige vakantie. Deze nieuwe mogelijkheden zijn heerlijk, maar binnen een jaar zijn mensen helemaal aan de nieuwe omstandigheden gewend. Als je je geen zorgen hoeft te maken over eten, huisvesting en veiligheid, dan helpt extra geld je geluk maar een klein beetje. Het hebben van veel geld kan ook verkeerd uitpakken; je kunt over het geld ruzie krijgen met vrienden of familie. Deze vraag gaat over de gemiddelde Nederlander. Voor mensen die heel weinig te besteden hebben, kan meer geld soms wel tot blijvend meer geluk leiden, maar dan moeten mensen wel de juiste keuzes maken. Het is dus zeker geen garantie.
7. Waarschijnlijk zijn Engelse schoolkinderen minder gelukkig dan Nederlandse omdat de Engelse scholen heel streng zijn.
8. Veel of weinig opleiding maakt voor geluk bijna niets uit. Een reden hiervoor kan zijn dat mensen met meer opleiding misschien meer met hun neus in de boeken zitten. Daardoor hebben ze minder bekenden of vrienden, wat ongelukkiger maakt.
9. Mensen tussen de 30 en de 50 jaar hebben de meeste verplichtingen (ze werken, hebben kinderen, moeten soms ook voor hun eigen ouders zorgen) en mensen worden daar minder gelukkig van. Overigens neemt daarna het geluk weer toe. Tegen de verwachting van veel (jonge) mensen in zijn ouderen juist gelukkiger dan de 30-50 jarigen.
10. Mensen met huisdieren zijn gelukkiger, maar we weten niet of dat komt doordat ze huisdieren hebben. Het kan ook zijn dat gelukkige mensen eerder huisdieren nemen. Dan zijn ze dus al gelukkiger. Het zou kunnen dat gelukkige mensen meer van knuffelen houden en dus graag dieren om zich heen hebben.

11. Sommige mensen denken dat je egoïstisch wordt van het streven naar geluk. In de praktijk blijkt dit echter mee te vallen. Het voor anderen klaar staan en een helpende hand uitsteken, draagt juist bij aan een goed gevoel. Mensen worden vaak gelukkiger als ze iets kunnen doen voor een ander.

12. Ouders zeggen dat het hebben van kinderen het belangrijkste is in hun leven. Ze zijn ook erg trots als kinderen goed terecht komen. Toch zijn volwassenen met kinderen niet gelukkiger dan andere volwassenen. Het hebben van kinderen is soms zwaar en geeft veel werk, en het brengt veel zorgen met zich mee. De voor- en nadelen wegen kennelijk tegen elkaar op.

13. Sterker nog, er is een negatief verband tussen geluk en warme landen. Mensen in een warmer klimaat zijn ongelukkiger en hoe dichterbij de evenaar men woont, hoe ongelukkiger men is. Dit heeft niet alleen met armoede of rijkdom te maken, maar ook met het warme klimaat. Maar let op: het is niet zo dat hoe kouder het klimaat is, hoe gelukkiger men is! Mensen in een gematigd klimaat zoals in Nederland zijn het gelukkigst.

14. Als een mens ongelukkig is, geeft zijn lichaam signalen af 'dat er iets mis is'. Het lichaam verkeert in een toestand van constante paraatheid. Dit leidt tot een hogere bloeddruk, en minder goede werking van het immuunsysteem (minder weerstand). Daardoor zijn ongelukkige mensen vatbaarder voor ziektes.

4. Geluk volgens de wetenschap (10 minuten)

Vervolgens gaan we verder met de werkboekjes. Hierin staan de antwoorden op de vragen nogmaals vermeld, met wat verdere informatie.

Bespreek met de leerlingen welke antwoorden ze in de quiz verrassend vonden (het is u zelf natuurlijk ook al duidelijk geworden op welke momenten tijdens de quiz grote aantallen leerlingen afvielen).

Ga enkel in op de antwoorden die leerlingen niet verwacht hadden; vraag verschillende leerlingen naar hun mening. Waarom dacht je dat het antwoord ja of nee was?

5. Opdracht voor thuis (5 minuten)

In deze opdracht voor thuis moet de leerlingen terugkijken op de week en opschrijven waar ze dankbaar voor waren. Bij deze opdracht is het belangrijk om te benadrukken dat het echt gaat om maximaal vijf dingen. Als leerlingen het lijstje langer mogen maken is de kans namelijk groter dat ze gaan haperen en dat ze denken: 'Ik heb eigenlijk helemaal niet zoveel om dankbaar voor te zijn'.

Opdracht : Waar ben je dankbaar voor?

Er zijn veel dingen in ons leven, zowel groot als klein, waar we dankbaar voor zouden kunnen zijn. De leerlingen denken terug aan de gebeurtenissen van de laatste week en schrijven hieronder maximaal vijf dingen op die gebeurd zijn en waar ze dankbaar voor zijn.

3.6. Meer weten?

Over het belang van geluk

Een van de centrale gedachten achter het ontwikkelen van de Lessen in Geluk is geweest, dat geluk niet alleen goed voelt, maar ook verder strekkende waarde heeft. Geluk helpt je om dat uit de omgeving te halen wat je geluk kan vergroten. Het geeft je de moed te zoeken naar een plekje in onze meerkeuzemaatschappij dat bij jou past. Het ongelukkige gevoel maakt juist dat je je onveilig voelt en maakt de mogelijkheden van de wereld oninteressant. Gelukkige mensen worden minder in beslag genomen door hun eigen sores. Ze zijn vriendelijker en behulpzamer. Ook hebben zij meer oog voor sociaal onrecht. Geluk heeft positieve consequenties voor het individu, zijn gezin, vrienden, de lokale gemeenschap en de maatschappij als geheel. De Nederlandse geluksprofessor Ruut Veenhoven concludeert daarom dat een samenleving meer kans heeft te floreren als de betrokken individuen gelukkiger zijn.

De Amerikaanse psycholoog Sonja Lyubomirsky heeft recent al het onderzoek naar de effecten van geluk op een rij gezet. Dit heeft geleid tot een lange reeks 'positieve bijeffecten van geluk'. Gelukkige mensen verdienen meer en presteren beter op hun werk (en gelukkige scholieren halen waarschijnlijk betere cijfers). Gelukkige mensen blijven langer getrouwd en zijn meer tevreden over hun relatie, ze hebben meer vrienden en kunnen vaker terugvallen op sociale steun. Gelukkige mensen zijn actiever, hebben meer energie, gaan vaker helemaal op in hun bezigheden, verkeren in een betere lichamelijke gezondheid, zijn beter bestand tegen stress en pijn en ze leven zelfs langer. Minder zeker is dat geluk ook een bijdrage levert aan creativiteit, behulpzaamheid, zelfvertrouwen en een beter vermogen om problemen op te lossen en in de hand te houden.

Het lijstje voordelen van geluk is zo groot dat het misschien lijkt alsof geluk een soort tovermiddel is. Dat is niet het geval. Geluk is een teken dat het goed gaat met een bepaald individu, en dat zie je terug in vrijwel alle aspecten van zijn leven. Er is daarbij wel een vraag die nog niet beantwoord is. Weten we in hoeverre al deze positieve effecten ook bereikt worden door deze Lessen in Geluk op school? Gezien het bestaande geluksonderzoek zou je verwachten dat Lessen in Geluk niet alleen een positieve uitwerking kunnen hebben op het welbevinden van de leerlingen, maar dat dit ook allerlei positieve uitstralingseffecten kan hebben op het schoolklimaat en het leven van de betrokkenen.

World Database of Happiness Professor Veenhoven en anderen hebben onderzoek verzameld over de samenhang van een gegeven en het verband daarvan met geluk. Zij maakten met de gegevens uit allerlei verschillende studies over geluk een database, de World Database of Happiness.

Ad Bergsma, psycholoog en gepromoveerd op het onderwerp 'geluk', schreef in de krant de volgende reactie op een artikel in Psychologie Magazine:

‘Iedereen kan leren om gelukkig te worden’, schrijft Ruud Hollander, de hoofdredacteur van Psychologie Magazine als opening van het januarinumnummer. Het verbaast hem dat er geen schriftelijke cursussen geluक्सkunde zijn en hij stelt voor een dergelijke cursus te starten op de middelbare school. ‘Van de eerste tot en met de zesde klas vier uur per week. (...) Leren waar je op de korte en de lange termijn blij van wordt.’ Hij weet zeker dat dit Nederland op alle fronten leuker zou maken.

De gedachte is aardig, maar klopt het dat mensen slecht weten wat hen blij maakt? Het onderzoek van de Engelse psycholoog Adrian Furnham laat zien dat dit reuze meevalt. Hij heeft vragenlijsten afgenomen bij 233 Engelse scholieren van gemiddeld achttien jaar oud. Scholieren denken dat je gelukkig wordt als je liefhebbende ouders hebt, als je veel goede vrienden hebt, als je de vrijheid hebt zelf je werk en je manier van leven te kiezen, als je optimistisch bent en tevreden met wat je hebt. Al deze zaken komen overeen met de bevindingen van wetenschappelijk onderzoek. Ook klopt de mening van de leerlingen dat het voor je geluk onbelangrijk is hoe intelligent je bent en of je een hoge opleiding hebt genoten.

De scholieren maken twee echte fouten. Ze geloven ten onrechte dat ‘gelukkige genen’ onbelangrijk zijn. Uit onderzoek blijkt dat eeneiige tweelingen wat betreft hun geluक्सniveau veel meer op elkaar lijken dan twee-eiige tweelingen. Erfelijke factoren wegen dus wel degelijk zwaar. Hoe gelukkig je je op dit moment voelt is voor ongeveer de helft afhankelijk van de genetische loterij voor je geboorte.

De tweede vergissing betreft extraversie, een karaktereigenschap die aangeeft dat in hoeverre mensen naar buiten gericht zijn. Deze eigenschap heeft meer positieve kanten dan de leerlingen geloven. Als het lekker loopt is sociaal contact een van de belangrijkste bronnen van het geluk.

Daarom is het goed om lid te zijn van een club, uitnodigingen niet af te slaan en initiatieven te nemen om iemand uit te nodigen om te komen eten of mee te gaan naar de film. Net doen alsof je extravert bent en actief mensen opzoeken werkt evengoed als extravert zijn. De hamvraag bij de geluक्सlessen op school is echter niet of het straks lukt de theorie over te brengen, maar of leerlingen er in de praktijk van hun leven iets aan hebben.

