

Lessen in Geluk

Handleiding voor de docent

© copyright Stichting Lessen in Geluk

Les 5 Benut je sterke kanten

Inleiding

In de vorige lessen hebben de leerlingen gezien dat verschillende dingen van invloed zijn op hun geluk. Bijvoorbeeld positieve emoties, optimisme en goede relaties. Een andere manier om geluk te versterken, is door de eigen sterke kanten te benutten. Door profijt te trekken van je sterke kanten, merk je waar je goed in bent. Hierdoor neemt je eigenwaarde toe, en voel je je beter. In deze les gaan de leerlingen onderzoeken wat hun sterke kanten zijn, en hoe ze die kunnen benutten.

De achterliggende gedachte is eigenlijk dat geluk niet alleen een positief gevoel is, maar ook te maken heeft met positief functioneren. Als een leerling zijn plekje op school, in de buurt of in zijn gezin heeft gevonden, voelt die zich op zijn plaats en weet zich goed te redden. Zo'n leerling voelt zich dan goed, functioneert positief. Dit positieve functioneren is in principe op twee manieren te versterken. De meest gebruikelijke is om iemand op zijn zwakke kanten te wijzen en te vragen of hij daaraan zou kunnen werken. Deze methode heeft wel een nadeel, want het werken aan zwakke kanten is meestal niet erg plezierig. Het is een zwakke kant van iemand, juist omdat het niet vanzelf gaat. Het komt er meestal op neer dat je hard moet werken aan iets waar je nooit in zal uitblinken. Dat is natuurlijk geen reden om zwakke kanten helemaal te negeren. Toch is het even belangrijk om mensen juist op hun kracht aan te spreken. Het verder uitbouwen van sterke kanten gaat vaak gemakkelijker. Mensen ervaren het als prettiger en het levert dikwijls snel een positief resultaat op, voor de omgeving en de persoon zelf. Wie erin slaagt zijn of haar goede eigenschappen zo veel mogelijk te gebruiken in het dagelijks leven, voelt zich goed en wordt in de regel gelukkiger. Dus op zoek naar je sterke kanten!

Lesdoelen

Na afloop van de les zijn de volgende doelen bereikt:

- a. De leerling weet dat iedereen sterke en minder sterke kanten heeft.
- b. De leerling weet dat je door je sterke kanten te benutten uiteindelijk gelukkiger kunt worden.
- c. De leerling heeft meer inzicht in zijn/haar sterke kanten.
- d. De leerling weet dat het beter is om uit te gaan van diens sterke kanten als hij/zij iets wilt bereiken.

5.3 Lesopzet Les 5

1. Terugblik op de vorige les, bespreking van de thuisopdrachten (5 min)

- a. Korte terugblik op de vorige les en bespreken van de thuisopdrachten

2. Sterke kanten (10 min)

- a. Bekijken introductiefilmpje Bijvoorbeeld over Paul Potts. De docent vertelt kort iets over het onderwerp

3. Wat zijn mijn sterke kanten? (30 min)

- a. De leerlingen schrijven in 1 minuut in hun werkboek enkele sterke kanten van zichzelf op.
- b. De leerlingen vullen individueel de waar-ben-ik-een-ster-in test in (10 à 15 min).
- c. Uitrekenen testresultaten (10 min).
- d. Nabespreken van de test en opdrachten over sterke kanten (10 min).

4. Uitleggen thuisopdracht (5 minuten)

Materiaal

Kies een video over sterke kanten op www.lesseningeluk.nl, bijv. over Paul Potts.

De waar ben-ik-een-ster-in test kan online ingevuld worden of op papier.

Zorg dus voor computers, of voor gekopieerde papieren tests. Bij de papieren test hoort ook een apart te kopiëren scoreblad.

1. Terugblik op de vorige les en bespreken van thuisopdracht (10 minuten)

- a. Korte terugblik op les 4

In de vorige les is gesproken over de vraag of je kunt leren om gelukkig te zijn. De leerlingen hebben gezien dat dit - tot op zekere hoogte - kan. Positieve emoties kunnen geluk versterken, en op deze positieve emoties kunnen ze zelf invloed hebben. De thuisopdrachten waren opdrachten om te oefenen met het 'maken' of vasthouden van positieve emoties.

- b. Bespreken van de thuisopdracht

De opdrachten 1 (sleutel tot geluk) had te maken met hoe mensen tegen dingen aan kunnen kijken, met positieve emoties en gedachten.

Ga in op opdracht 1a, de sleutel tot geluk. Is het de leerlingen gelukt om drie dingen op te schrijven die op die dag goed gingen? Vonden zij het moeilijk om te doen? Hoe voelden ze zich erbij?

Ten slotte kunt u misschien iets langer stilstaan bij opdracht 1b. In deze opdracht werd de leerlingen gevraagd een paar mensen te bedenken aan wie ze een pluim zouden willen geven. Zijn er ook leerlingen die dit daadwerkelijk hebben gedaan? Vonden ze dat moeilijk om te doen? Hoe reageerden de mensen aan wie ze een pluim gaven? Waarom hadden deze mensen een pluim verdiend? Hoe vonden de leerlingen het zelf, om iemand een pluim te geven? Wat voor gevoel gaf dat (een positieve of een minder positieve emotie)?

2. Sterke kanten (10 minuten)

a. Bekijken en bespreken introductiefilmpje , bijv. die over Paul Potts, of een andere video over talenten

Bespreek met de leerlingen de volgende vragen:

- Wat gebeurde er in dit filmpje?
- Wat dacht je, toen je deze persoon zag opkomen? Waarom dacht je dat?
- Wat denk je dat de jury dacht, voordat deze persoon begon? Hoe kon je dat zien?
- Wat veranderde er aan de reacties van de jury?
- En wat zag je bij de mensen in het publiek?
- Waar is deze persoon goed in?
- Waar is deze persoon minder goed in?

b. De docent vertelt kort iets over het onderwerp sterke kanten

Het benutten van je sterke kanten is het onderwerp van deze les. Door dit te doen, en juist niet uit te gaan van je wat je niet goed kunt, zal je makkelijker dingen bereiken, meer positieve ervaringen hebben en uiteindelijk gelukkiger worden.

Veel mensen denken dat ze gelukkig worden van materiële zaken: een groot huis, een scooter, beroemd zijn, et cetera. Het nadeel van bezittingen of materiële zaken is dat mensen er zo snel aan wennen. Wie een scooter krijgt, is daar dolblij mee, maar is er een maandje later al aan gewend. Materieel bezit geeft wel even een kick en een lekker gevoel, alleen is dat meestal niet voor lange duur. Wat iemand vorige week dolblij maakte van geluk, is vandaag alweer gewoon.

Het benutten van sterke kanten, het uitbreiden van leuke en zinnige activiteiten, is een duurzame weg naar het versterken van geluk. Dat komt omdat het leidt tot een verandering van de dingen die iemand doet, en hoe hij of zij zich daarbij voelt. Wie dingen doet die hij zinvol, betekenisvol of aangenaam vindt, heeft minder last van gewenning. Iemand kan zijn of haar sterke kanten steeds verder uitbouwen en dat levert een hele reeks van prettige en

nieuwe ervaringen op, die het gevoel van welbevinden en eigenwaarde langdurig kunnen verhogen. Hierdoor krijgt iemand het gevoel dat het de moeite waard is wat hij of zij doet - en dat is op zich al prettig.

Iedereen heeft sterke en minder sterke kanten. In deze les gaan de leerlingen bekijken wat hun sterke kanten zijn. Als ze zelf beter weten waar ze goed in zijn, kunnen ze deze sterke kanten gebruiken om ergens beter in te worden.

3. Wat zijn mijn sterke kanten? (30-35 min)

- a. De leerlingen schrijven in 1 minuut in de ster in hun werkboek (p2) een paar dingen waar ze goed in zijn.
- b. De leerlingen vullen individueel 'de waar-ben-ik-een-ster-in test' in (10 à 15 min) . Online of op papier.

Veel mensen weten prima waar ze *niet* goed in zijn, maar vinden het vaak veel moeilijker om aan te geven wat ze wel goed kunnen, wat hun sterke kanten zijn. Om de leerlingen te helpen bij het ontdekken van hun sterke kanten, wordt in deze les de waar-ben-ik-een-ster-in-test ingevuld. Deze test is ontwikkeld (en gevalideerd) door Martin Seligman, voor meer informatie over de achtergronden zie: <https://www.viacharacter.org>

Leg de leerlingen uit dat in deze test niet wordt gekeken naar talenten (wat je goed kunt), maar naar eigenschappen. Eigenschappen als dapperheid, vriendelijkheid, nieuwsgierigheid zijn wat anders dan talenten als goed kunnen voetballen, schilderen of goed kunnen luisteren. Een belangrijk verschil is dat talenten – over het algemeen - minder gemakkelijk te vormen zijn dan eigenschappen. Talenten zijn vaak aangeboren: meestal heeft iemand een talent of niet. Iemand die niet geboren is met een muzikaal geheugen, zal nooit een geweldige muzikant worden, ook al oefent hij of zij nog zoveel. Bij eigenschappen is dat anders. Eigenschappen als dapperheid, originaliteit, eerlijkheid en vriendelijkheid kunnen (volgens Seligman) worden opgebouwd. Als er een bewuste keuze voor gemaakt wordt, kunnen deze eigenschappen geoefend worden.

Deel de korte "Waar-ben-ik-een ster-in" vragenlijst uit. Vervolgens maken de leerlingen de test.

Het gaat er niet om dat ze zo hoog mogelijk scoren – en ook niet om elkaars scores te vergelijken. Het gaat erom dat ze ontdekken waar ze zelf goed in zijn.

1. Omcirkel (of geef ze een opvallend kleurtje) de juiste score.
2. Tel dan de scores van 1 en 2 bij elkaar op, en vul in bij A, de scores van 3 en 4 bij B enzovoort.
3. Pas als de leerlingen hiermee (bijna) klaar zijn, deelt u het "scoreblad" uit.
4. De leerlingen nemen hun 5 hoogste scores over op het scoreblad. Of als er meerdere gelijke hoge scores zijn, kunnen ze er 6 of 7 overnemen. Daar zien ze wat hun sterke kanten zijn.

d. Wat komt er uit de test en wat betekent dat? (10 min)

Vervolgens kunnen de leerlingen de eigenschappen waarop ze het hoogst gescoord hebben, vermelden in de sterren in het werkboek (punt 3 in het werkboek). Waarschijnlijk zal elke leerling ongeveer 5 eigenschappen hebben waarop hij of zij hoog scoort.

In het werkboek staan nu bij punt 4a, b en c opdrachten vermeld die de leerlingen moeten maken. U kunt de opdrachten kort klassikaal uitleggen, ze vervolgens een paar minuten de tijd geven om ze te maken, en de opdrachten dan nog even nabespreken.

Kijk eens naar je belangrijkste sterke kanten. Hoe gebruik je deze /heb je je deze ingezet, toen alles in je leven goed liep. En sta er ook eens stil bij hoe je deze hebt ingezet – of meer zou kunnen inzetten – toen dingen juist niet goed gingen. Schrijf deze dingen voor jezelf op. Hoe zou je je sterke kanten nog meer in kunnen zetten in het dagelijkse leven (als je bij vrienden, familie, school of werk bent)? Praat eens wat vaker over je sterke kanten en probeer eens dagelijks de sterke kanten van anderen te zien/ te raden.

Opdracht 4a is bedoeld om de leerlingen te laten nadenken over de betekenis van de eigenschappen. De namen van de eigenschappen lijken wat moeilijk. Daarom hebben we achterin het werkboek van de leerlingen een 'woordenboek van eigenschappen' opgenomen. Bij 4a krijgen de leerlingen de opdracht van de eigenschappen waarvan ze de betekenis niet kennen, de betekenis op te zoeken in het 'woordenboek van eigenschappen', en in hun werkboek te schrijven. Volgens de theorie van Seligman bezit elk mens diverse karakteristieke eigenschappen.. Uit de test komen ongeveer vijf eigenschappen waar iemand beter in is, de sterke kanten. Vermoedelijk zullen er van deze vijf eigenschappen, twee of drie zijn waar een leerling zich goed bij voelt, waar een leerling zich in herkent (hierbij kan hij/zij denken: 'ja, dat klopt, dat ben ik'). De leerling wordt er enthousiast van. Dit zijn waarschijnlijk de karakteristieke eigenschappen van deze leerling, en dus diens sterke kanten. Het kan zijn dat één of twee eigenschappen niet klinken als de echte eigenschappen voor hem of haar. Hier hoeft u verder geen aandacht aan te besteden. In opdracht 4b en 4c wordt de leerlingen gevraagd nogmaals te kijken naar de vijf eigenschappen waar ze het hoogst op hebben gescoord. In opdracht 4b moeten ze de eigenschappen opschrijven waar ze zich goed bij voelen, die ze herkennen. Deze eigenschappen zijn de sterke kanten van de leerling. Als hij of zij elke dag denkt aan deze eigenschappen, en deze eigenschappen steeds beter leert gebruiken, zal hij of zij zich daar prettig bij voelen. Als er tijd voor is, kunt u kort ingaan op de ervaringen van de leerlingen met hun sterke kanten: in welke situaties kwam hun vriendelijkheid, leiderschap of bescheidenheid goed van pas?

In opdracht 4c wordt kort aandacht besteed aan de eigenschappen die de leerlingen niet zo in zichzelf herkennen. Op deze eigenschappen hoeven ze zich niet te richten: besteed hier verder geen aandacht aan.

Zoals we gezien hebben heeft iedereen sterke kanten en deze sterke kanten kunnen zich ontwikkelen. De leerlingen kunnen leren aan hun sterke kanten te werken. Belangrijk daarbij is dat de leerlingen leren uit te gaan van de dingen waar ze goed in zijn; de negatieve kanten behoeven geen aandacht. Tip: De uitslag op de sterke kanten test kunnen de leerlingen toevoegen aan het plusdocument.

Meer weten?

Seligman, M. Gelukkig zijn kun je leren. Deel II: Competentie en deugd pag. 139-149 en 245-259 Uitleg over de universele competenties en deugden van de mens en de test.

1. Wijsheid en kennis

Er zijn 6 eigenschappen die met wijsheid en kennis te maken. Nieuwsgierigheid is daarvan de meest eenvoudige, en perspectief de 'meest ontwikkelde' eigenschap.

Nieuwsgierigheid (nieuwsgierig en belangstelling voor de wereld) = Als je nieuwsgierig bent, wil je iets graag weten en ga je sneller dan anderen in een boek of op internet op zoek naar informatie. Je stelt altijd vragen en vindt alle onderwerpen en thema's interessant. Je geniet ervan nieuwe dingen te onderzoeken en ontdekken. Soms wordt nieuwsgierig gezien als bemoeierig, maar je kan het ook zo zien: 'Nieuwsgierige mensen willen graag weten hoe dingen in elkaar steken'.

Leergierig (liefde voor leren) = Je geniet van het leren van nieuwe dingen, zowel op school als voor jezelf. Je wilt bepaalde dingen gewoon weten, omdat je het leuk vindt om die kennis te hebben. Je vindt het bijvoorbeeld leuk om alle merken van auto's te kennen.

Beoordelingsvermogen (kritisch denker, objectief oordeel en onpartijdig) = Je hebt beoordelingsvermogen als je niet meteen je mening klaar hebt, maar eerst goed nadent over de voor- en nadelen van dingen, voordat je je mening geeft. Je zult niet snel overhaaste beslissingen nemen. Doordat je goed kunt zien wat goed gaat en wat minder goed gaat, kan je in een spel bijvoorbeeld ook goed zien waardoor het niet lukt om met je team te winnen.

Vindingrijkheid (creatief, origineel en vindingrijk) = Je bent slim, bedenkt gemakkelijk praktische en creatieve oplossingen voor problemen. Je hebt goede ideeën. En je ben nooit tevreden met het doen van dingen op de gebruikelijke manier als een betere manier mogelijk is.

Sociale intelligentie = Je kunt goed aan anderen zien wat ze voelen of denken, en houdt hier rekening mee bij de dingen die je doet. Je weet ook goed hoe je je zelf voelt en waarom dat zo is. Je past je gemakkelijk aan de groep aan. Je weet jezelf goed houding te geven in verschillende sociale situaties en je weet wat je moet doen om anderen op hun gemak te stellen.

Perspectief (levenswijs en een goed inzicht) = Je hebt 'perspectief' wil zeggen dat je van problemen goed de voor- en nadelen kunt zien, je kunt goed relativeren, de betrekkelijkheid van dingen inzien. Daardoor weet je goed hoe je problemen op kunt lossen. Andere mensen komen je vaak om advies vragen. Je weet wat echt belangrijk is in het leven.

2. Moed

Moedig zijn mensen die ondanks grote tegenstanden toch hun doelen weten te bereiken. Moed is een eigenschap die overal ter wereld bewonderd wordt; alle culturen kennen helden die moedig zijn. Moed heeft te maken met dapperheid, doorzettingsvermogen en integriteit.

Dapperheid (onverschrokkenheid) = Je bent dapper als je bijvoorbeeld, ondanks dat je hoogtevrees hebt, toch een ladder opklimt om je kat te redden. Dapperheid heeft te maken met ondanks je angst toch een moeilijke situatie aangaan. Dapper zijn is iets anders dan roekeloos. Mensen die dapper zijn kennen de gevaren, en gaan op een voorzichtige manier te werk. Roekeloze mensen negeren de gevaren, en zijn onvoorzichtig, waardoor ze domme dingen kunnen doen. Een dapper iemand komt op voor wat juist is, zelfs als anderen het er niet mee eens zijn.

Doorzettingsvermogen (ijverig en een echte doorzetter) = Je maakt de dingen waar je aan begint af, ook als er tegenslagen zijn. Je wordt niet snel afgeleid als je ergens mee bezig bent, en je haalt voldoening uit het afronden van zaken.

Integriteit (eerlijk, oprecht en authentiek) = Je bent een eerlijk en oprecht iemand. Liegen tegen anderen past niet bij je. Je doet je aan anderen niet anders voor dan je bent. Je bent heel 'echt'.

3. Menselijkheid en liefde

De eigenschappen bij dit onderwerp liggen op het vlak van de omgang met anderen; vrienden, bekenden, familie, maar ook vreemden.

Vriendelijkheid (vriendelijk en gul) = Je bent gul en vriendelijk naar anderen, en je hebt het nooit te druk om iemand te helpen. Je vindt het fijn om iets goeds voor anderen te doen. Ook als je de anderen niet zo goed kent, doe je je best voor anderen.

Liefde (vermogen om lief te hebben en zich te laten liefhebben) = Je waardeert goede relaties met anderen. Tegelijkertijd zijn er mensen die heel erg veel om jou geven. Je vindt het belangrijk om goede vrienden te hebben en om een goede vriend te zijn.

4. Rechtvaardigheid

De eigenschappen bij dit onderwerp heb je nodig in relaties met mensen, in je familie, de buurt, het land en de wereld.

Gemeenschapszin (teamwerker en loyaal aan de groep) = Je voelt je prettig als je onderdeel bent van een groep, op school of bij een sport bijvoorbeeld. Je hebt veel over voor (het succes van) de groep en bent zelfs bereid je eigen belangen hiervoor aan de kant te zetten.

Eerlijkheid (eerlijk en rechtvaardig) = Je staat altijd open voor iedereen, en behandelt iedereen op dezelfde manier. Je geeft ook mensen die je wat minder graag mag dezelfde kansen. Je zult het toegeven, als je zelf iets fout gedaan hebt.

Leiderschap = Je kan ervoor zorgen dat mensen in een groep goed met elkaar kunnen samenwerken. Bij sport bijvoorbeeld, kun jij ervoor zorgen dat het team goed samenspeelt. Je bent goed in het organiseren van activiteiten en ervoor zorgen dat ze gebeuren.

5. Gematigdheid

Gematigdheid is het op een passende en bescheiden manier uitdrukking geven aan je verlangens of behoeften. Je maakt ruimte voor je eigen gevoelens en verlangens zonder anderen te schaden. Je 'walst' niet zomaar over mensen heen.

Zelfbeheersing (zelfbeheersing en discipline) = Je bent niet impulsief, je kunt jezelf beheersen, ook al ligt er een heerlijke taart voor je neus. Je kan je mond houden, ook al heb je heel veel zin om te zeggen wat je ergens van vindt. Je controleert zelf, je verlangens en emoties, niet andersom.

Verstandigheid (voorzichtigheid, zorgvuldigheid en discretie) = Voordat je iets doet, denk je er goed en zorgvuldig over na. Je zegt of doet niet vaak dingen waar je later spijt van krijgt. Je kunt bijvoorbeeld goed geld sparen om iets duurs te kopen.

Bescheidenheid (bescheiden en nederig) = Je plaatst jezelf niet op de voorgrond maar laat je prestaties voor zichzelf spreken.. Je laat liever anderen over zichzelf praten, dan dat je zelf over jezelf praat.

6. Transcendentie

Het gaat hier om eigenschappen die mensen in verbinding brengen met iets dat groter is dan henzelf; met schoonheid, met andere mensen, met de toekomst, met het goddelijke of het universum.

Waardering voor schoonheid en uitblinken/ excellentie = Je kan heel erg genieten van mooie dingen, van iemand die ergens in uitblinkt. Dat kan een goede sportwedstrijd zijn, de natuur, boeken, films, dans, muziek. Je voelt je dan bijna verbaasd, dat dingen zo mooi kunnen zijn.

Dankbaarheid = Je ziet de goede dingen die in je leven gebeuren en je bent daar blij mee. Dat laat je ook merken aan mensen die iets voor je gedaan hebben; je bedankt ze.

Hoop (hoopvol en optimistisch) = Je kijkt positief tegen de toekomst aan en je werkt eraan om je dromen te bereiken. Je vertrouwt erop dat alles goed komt. Als iets een keer wat minder goed gaat, denk je 'volgende keer beter'.

Spiritualiteit (zingeving en geloof) = Je gelooft dat ieder mens bijzonder is en met een speciale reden op deze wereld leeft. Je geloofsovertuigingen bepalen je daden en zijn een bron van steun voor je.

Vergevingsgezindheid (vergevingsgezind en barmhartig) = Je geeft mensen die iets verkeerd hebben gedaan altijd een tweede kans. Je leidend beginsel is barmhartigheid en niet wraak.

Humor (vrolijk en humoristisch) = Je houdt van lachen en mensen aan het lachen maken. Als er iets verdrietigs gebeurd is, probeer je mensen met een opmerking of grapje weer op te vrolijken. Je probeert de positieve kant te zien van alle situaties.

Vuur (enthousiast, energiek en levenslustig) = Je hebt veel energie en zin om dingen te ondernemen. Je kunt 's ochtends het gevoel hebben dat je zin hebt in de nieuwe dag. Voor jou is het leven een avontuur.

