

Lessen in Geluk

Handleiding voor de docent

© copyright Stichting Lessen in Geluk

Les 6: Mensen om je heen

Inleiding

In de eerste vijf lessen hebben de leerlingen stilgestaan bij wat we verstaan onder geluk, en bij hun eigen geluk (les 1 en 2). We hebben gekeken naar het belang van geluk (les 3) en gezien dat positieve emoties een positief effect hebben op geluk (les 4). In deze les gaan we het hebben over de betekenis van contacten met anderen en het positieve effect van het investeren in andere mensen. De leerlingen zullen in deze les ervaren hoe het is om een ander een compliment te geven. Ook gaan ze dingen bedenken die ze voor een ander kunnen doen. In de thuisopdracht krijgen ze de opdracht om op één dag in de week vijf dingen voor een ander te doen; zo kunnen ze ervaren wat voor dat gevoel geeft. In onderdeel 3b van deze les gaan de leerlingen elkaar complimenten geven. Ze doen dat door het beste dat ze over elkaar kunnen vertellen, op te schrijven. Het is belangrijk dat u, voordat u deze les geeft en deze opdracht in de klas introduceert, goed nadenkt over de toepasbaarheid van deze opdracht in uw klas. Of deze opdracht toepasbaar is, hangt af van de sfeer in de klas; is deze voor leerlingen veilig of onveilig? In een klas waarin de leerlingen veel negatieve opmerkingen over elkaar maken en leerlingen die wel iets positiefs durven te zeggen gezien worden als 'watjes', kan het moeilijk zijn om leerlingen iets positiefs over een ander te laten opschrijven. Wij laten aan u de keuze over of u het uitdelen van complimenten wilt uitvoeren. Als alternatief voor het uitdelen van complimenten kunt u met de leerlingen in gesprek gaan over hoe belangrijk andere mensen zijn voor geluk. Hoe dat kan, staat bij onderdeel 3c (alternatief) beschreven.

Als u besluit het uitdelen van de complimenten wel uit te voeren, denk dan in ieder geval voorafgaand aan de les over de volgende punten na:

Wat doet u als één leerling weigert mee te doen? Hoe ver laat u de klas gaan in het proberen over te halen van deze leerling?

Wat doet u als leerlingen bij bijvoorbeeld twee hele stille meisjes alleen maar opschrijven dat ze zo bescheiden zijn?

Wat doet u als sommige opmerkingen om wat voor reden dan ook niet door de beugel kunnen?

Lesdoelen

Na afloop van de les zijn de volgende doelen bereikt:

- f. De leerling weet dat goede relaties met anderen een positief effect hebben op geluk.
- g. De leerling weet dat hij of zij door te investeren in sociale relaties zelf invloed heeft op zijn/haar eigen geluk.

- h. De leerling weet dat hij/zij kan werken aan sociale relaties en dus aan geluk.
- i. De leerling weet dat hij/zij voor geluk meer heeft aan het investeren in goed contact met anderen dan aan het alleen maar genieten op korte termijn.

6.3 Lesopzet Les 6

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

- a. Terugblik op les 5
- b. Bespreken van de thuisopdracht

2. Wat is het belang van anderen voor geluk? (5 minuten)

- a. Discussie over het belang van anderen voor geluk

3. Het verband tussen geluk en relaties (10 minuten)

- a. Uitleg van de docent over het belang van het koesteren en versterken van je relaties
- b. Oefenen met het versterken van relaties door uitdelen van complimenten
OF Alternatief
- c. Voortzetting van discussie over het belang van anderen voor je geluk

4. Het effect van investeren in anderen op je geluk (15 minuten)

- a. Uitleg van de docent over het effect dat iets doen voor anderen heeft op je geluk, en een korte discussie hierover
- b. De leerlingen bedenken in groepjes wat voor positieve dingen ze zouden kunnen doen voor een ander – iets waar ze zichzelf ook prettig bij voelen

5. Evaluatie van de lessen (10 min)

- a. Invullen van het GeluksDagboek.
- b. Terugblik op lessen in geluk.

5. Uitleggen thuisopdracht (5 minuten)

Materiaal

Voor onderdeel 3b zijn 30 ansichtkaarten of witte kaarten nodig:

Begin ruim van tevoren met het verzamelen van ongeveer 30 (afhankelijk van het aantal leerlingen in de klas) gratis ansichtkaarten.

Een alternatief: Een set witte kaarten kopen (bij de HEMA of kantoorboekhandel, ongeveer 2 euro per pakje) die de leerlingen in een eerdere les mooi kunnen maken (tekenen, kleuren, iets op plakken, beschilderen).

Uitwerking van de les

In deze les moeten de leerlingen nog eens het GeluksDagboek invullen.

1. Bespreek wat de leerlingen met hun sterke kanten gedaan hebben. (10 minuten)

Hier nog iets uitwerken toch?

2. Wat is het belang van anderen voor geluk? (10 minuten)

a. Discussie over het belang van anderen voor geluk

Het geven van een pluim aan iemand, zoals een deel van de leerlingen heeft gedaan in de huiswerkopdracht 1b, is een goede oefening om te beseffen wat de invloed is van anderen op geluk. Waarschijnlijk hebben enkele leerlingen ervaren dat het geven van een compliment aan een ander, henzelf ook een goed gevoel gaf. Dit gaf ze positieve gevoelens. In de vorige les leerden we dat positieve gedachten en emoties helpen om gelukkiger in het leven te staan.

Een andere manier om geluk te versterken is door te investeren in andere mensen, door lief te zijn voor elkaar. In deze les gaan we het hier over hebben. Discussieer vijf minuten met de klas over de vraag: Zijn andere mensen belangrijk voor jouw geluk? Wat denkt de klas hierover? Kunnen de leerlingen ook vertellen welke personen voor hun geluk belangrijk zijn, en waarom deze mensen hen gelukkig maken?

3. Het verband tussen geluk en contacten met anderen (10 minuten)

a. Uitleg van de docent over het belang van het koesteren en versterken van je relaties

Sociaal contact is volgens onderzoek het beste middel om geluk te verhogen. Dat werkt op twee manieren:

1. Mensen die gelukkig zijn, zoeken het meeste sociaal contact. Dat zullen de leerlingen vast wel herkennen; op momenten dat mensen zich blij of gelukkig voelen, zoeken ze meer sociaal contact. Dan maken ze gemakkelijker een praatje in de winkel, kletsen gemakkelijker als ze iemand aan de telefoon hebben, gaan gemakkelijker met anderen samen sporten of werken of voeren gemakkelijker een goed gesprek met vrienden.

2. Andersom kunnen mensen hun eigen geluk verhogen, door bewust contact op te zoeken, bewust een praatje te maken in de winkel, of wat vaker met vrienden iets te doen.

Voor de meeste mensen is het verhogen van het aantal contacten met anderen niet zo moeilijk. Maar soms loopt het toch mis, doordat mensen bij het zoeken naar contact te snel de hoofdprijs willen; echte liefde en heel goede vrienden. Doordat ze te hoge verwachtingen hebben, kunnen ze teleurgesteld raken. Misschien is het in het begin handiger om gewoon veel onder de mensen te komen. 'Door veel contacten met anderen te leggen, ontmoet je vanzelf wel mensen die echt bijzonder voor je zijn.'

Soms kan het ook eng of spannend zijn om naar andere mensen toe te stappen om ze beter te leren kennen. Iemand kan zichzelf misschien te verlegen of niet aantrekkelijk genoeg vinden. Deze mensen krijgen van ons de tip: 'Probeer een volgende keer eens niet te bedenken wat je tegenhoudt, maar denk alleen na over hoe je vaker andere mensen kunt zien, en wat je daarvoor zou kunnen proberen. Denk maar aan het motto van Nike: Just do it.'

Mensen voelen zich vooral goed als ze een goede band hebben met mensen die dichtbij ze staan. Daarom is het belangrijk veel te investeren in de relaties met de personen die het belangrijkste voor ons zijn. Koester vrienden, luister naar verhalen als iemand in de put zit, onderneem een poging om breuken weer te lijmen, bescherm je geliefde of kleinere broertje en vergeet vooral niet de goede dingen in het leven te delen. Geef persoonlijke relaties dus de voorrang die ze verdienen.

In het verhogen van geluk door contacten met anderen, zitten enkele valkuilen:

Vergeet jezelf niet! De belangrijkste valkuil is dat mensen het geluk te veel bij de ander gaan zoeken. Maar een ander kan jou niet gelukkig maken, dat moet je zelf doen. En dat kun je doen door op de eerste plaats jezelf en op de tweede plaats de mensen (je familie, goede vrienden) die je om je heen hebt, te waarderen. Als je zelf goed in je vel zit, ben je een betere vriend en zul je ook meer sociale contacten krijgen.

Pas op voor het idee dat een mens alleen gelukkig kan zijn in een hechte liefdesrelatie. Dat is niet het geval. Ook mensen zonder vaste vriend of vriendin kunnen heel gelukkig zijn.

b. Oefenen met versterken van relaties door uitdelen van complimenten

In deze oefening gaan de leerlingen oefenen in het uitdelen van complimenten. Voor deze oefening zijn de ansichtkaarten nodig.

Deel de ansichtkaarten uit. Laat elke leerling zijn/haar naam op een ansichtkaart schrijven. Verzamel de ansichtkaarten dan weer, en deel ze opnieuw uit (liefst zo willekeurig mogelijk), zodat iedere leerling een ansichtkaart van een ander heeft. Let hierbij goed op dat niemand zijn eigen kaart heeft! Probeer ook te voorkomen dat vrienden elkaars ansichtkaart hebben. Het is voor de leerlingen juist goed om eens een compliment te geven aan iemand waar ze minder mee omgaan.

Vervolgens schrijft elke leerling voor degene aan wie de ansichtkaart gericht is, het beste op wat hij of zij over deze klasgenoot kan vertellen. Het is belangrijk dat de leerlingen dit op positieve wijze formuleren. Vraag de leerlingen één algemene zin over de klasgenoot te schrijven, met een concreet voorbeeld erbij van iets dat ze met deze persoon hebben meegemaakt.

U zou van tevoren kort met de leerlingen kunnen bespreken wat ze op een kaart zouden kunnen schrijven. Geef of vraag een paar voorbeelden.

Een voorbeeld is:

Kim is altijd aardig voor iedereen.

Toen ik laatst mijn wiskundeboek was vergeten mocht ik dat van haar lenen.

Als de leerlingen klaar zijn, geeft iedereen de ansichtkaart aan degene voor wie hij bestemd is. Zo krijgt elke leerling een cadeautje van een klasgenoot. Laat ze de kaart in het werkboek plakken. Als leuk alternatief zou u ook alle ansichtkaarten in kunnen nemen, deze mee naar huis nemen en zelf voor elke leerling een compliment op de kaart schrijven. Dan kunt u de volgende les aan iedereen de kaart terug geven of deze via de post naar hen toesturen. Zo krijgen ze nog een extra cadeautje.

Alternatief:

c. Voortzetting klassikale discussie over het belang van anderen voor geluk.

Het kan zijn dat u besluit het uitdelen van complimenten niet uit te voeren, omdat de sfeer in de klas hiervoor niet veilig genoeg is. In dat geval kunt u met de leerlingen doorgaan met het eerdere gesprek over het belang van anderen voor geluk:

Herkennen de leerlingen het gegeven dat mensen die gelukkig zijn, het meeste sociaal contact zoeken? Hebben ze dat zelf ook wel eens zo meegemaakt?

Hebben ze zelf wel eens geprobeerd bewust contact te zoeken met mensen? Wat zijn hun ervaringen hiermee? Lukte dat goed? Gingen ze zich hier beter van voelen, of vonden ze dat spannend en eng? Wat zouden ze kunnen doen opdat zoiets minder spannend of eng is?

Ook is gezegd dat mensen zich vooral goed voelen als ze een goede band hebben met mensen die belangrijk voor ze zijn. En dat het daarom belangrijk is te investeren in de relaties met deze personen. Wat vinden de leerlingen hiervan? Zorgen ze er zelf ook voor dat ze een goede vriend laten weten hoe bijzonder hij/zij voor hen is? Hoe doen ze dat dan?

4. Het effect van investeren in anderen op je geluk (15 minuten)

a. Uitleg over het effect van iets doen voor anderen op je geluk

Bij dit onderdeel vertelt u de leerlingen over het effect van iets doen voor anderen op je geluk. Vervolgens krijgen de leerlingen kort de ruimte hierop te reageren.

De Chinezen hebben een gezegde dat luidt: 'Als je gelukkig wilt zijn voor een uur, doe dan een dutje; voor een dag, ga dan vissen; voor een maand, ga dan trouwen; voor een jaar, erf dan een fortuin; en voor een heel leven, help dan een ander.'

Er zijn verschillende redenen waarom mensen gelukkig worden van het helpen van een ander. Sonja Lyubomirsky beschrijft deze redenen:

Door anderen te helpen voelen mensen zich goed. Als je bijvoorbeeld een zwerver helpt door een broodje voor hem te kopen, begrijpt iemand de problemen van die zwerver beter. Bovendien gaat

iemand beseffen wat een geluk hij of zij zelf eigenlijk heeft, dat je zelf niet op straat hoeft te leven. Iemand kan daardoor positiever naar zijn/haar eigen leven kijken, en daar dankbaar voor zijn.

Het is beter om tijd te besteden aan het helpen van een ander, dan aan het piekeren over eigen problemen. Door een ander te helpen kun je de eigen problemen vergeten, of ze lijken minder erg.

Door anderen te helpen krijgt een mens het gevoel dat hij/zij een goed mens is; iemand gaat zichzelf meer waarderen, krijgt meer zelfvertrouwen.

Goedheid wordt gewaardeerd; andere mensen worden blij als je ze helpt, wat jou vervolgens zelf blij kan maken.

Vriendschap is één van de belangrijkste bronnen van ons welbevinden. Dat is goed nieuws. Want van vriendschap is er niet - zoals bij geld - maar weinig. Bij vriendschap geldt gelukkig dat naarmate iemand er meer van heeft, er meer anderen zijn die meedelen in de vriendschappen. Wie geeft, krijgt betere sociale relaties, meer vriendschap en deelt deze vreugde ook met anderen. Door het geluk van anderen te stimuleren, door aan anderen te laten zien waar ze goed in zijn door ze positief te benaderen, zijn mensen zelf ook positiever. Ze krijgen meer positieve dingen terug van anderen en worden zelf ook gelukkiger. Deel het eigen geluk en deel mee in andermans geluk. Het enige waar we wel rekening mee moeten houden, is dat het ook hier weer belangrijk is niet jezelf te vergeten. Want wie het geluk van anderen belangrijk vindt, zou dat ook moeten vinden over het eigen geluk.

Nadat u de leerlingen de bovenstaande punten over het 'effect van iets doen voor anderen op je geluk' hebt uitgelegd, is er ruimte voor vragen en reacties: geloven de leerlingen dat het zo werkt?

Hebben ze zelf wel eens meegemaakt dat ze er blij van werden om iets voor een ander te doen? Wat zijn hun ervaringen?

b. De leerlingen bedenken in groepjes welke positieve dingen ze zouden kunnen doen voor een ander waar ze zichzelf ook prettig bij voelen.

De leerlingen gaan deze week in de thuisopdracht ervaren welk gevoel ze krijgen van 'iets voor een ander doen'. Geef de leerlingen vijf minuten de tijd om in groepjes van vier leerlingen te bedenken wat voor goede daden ze zouden kunnen doen (een oud vrouwtje helpen oversteken, een vriend helpen met huiswerk, met iemand die in een rolstoel zit gaan wandelen, je moeder helpen met stofzuigen, boodschappen van iemand dragen, uitleggen hoe een mobiele telefoon werkt aan je oma).

Laat de leerlingen zoveel mogelijk verschillende dingen bedenken. Ook is het belangrijk dat het gaat om bijzondere dingen, dingen die ze normaal gesproken niet doen. Het hoeven geen grote goede daden te zijn, maar wel daden waar ze 'net wat meer moeite voor moeten doen'. Het mogen geen dingen zijn waarbij ze zichzelf of een ander in gevaar brengen, ze moeten zichzelf er wel prettig bij voelen. Laat ze hun ideeën opschrijven.

Koppel vervolgens de bedachte ideeën klassikaal terug: wat hebben de verschillende groepjes bedacht? Schrijf eventueel enkele ideeën op het bord. Als er nog tijd is, kunt u bespreken wat de leerlingen bijzondere dingen vinden om voor een ander te doen, en welke ideeën ze minder

bijzonder vinden. Waarom vinden ze dat? Ook kunt u bespreken welke ideeën goed uitvoerbaar zijn en welke minder. Welke ideeën zouden de leerlingen wel willen uitvoeren?

5. Uitleggen thuisopdracht (5 minuten)

Uit onderzoek van Sonja Lyubormirsky is gebleken dat het helpen van een ander vooral effect heeft op je geluksgevoel als ze vijf dingen op één dag doen, als het gaat om dingen waar ze wat meer moeite voor moeten doen én als ze vijf van elkaar verschillende dingen doen, zodat het geen routine wordt.

Daarom krijgen de leerlingen bij de thuisopdracht de opdracht om vijf dingen uit te kiezen, die ze voor een ander zou willen doen. Opnieuw is het hierbij belangrijk dat ze vijf verschillende dingen kiezen én dingen die ze niet normaal al doen, dus dingen waar ze wat meer moeite voor moeten doen.

De leerlingen moeten in de komende week één dag kiezen waarop ze al deze vijf dingen gaan uitvoeren. Benadruk dat het belangrijk is al deze dingen op dezelfde dag te doen. Laat ze de opdrachten alleen uitvoeren, dus niet in groepjes. In het werkboek moeten ze over deze dingen wat opschrijven, over hoe het was om dit te doen.

b. Terugblik op lessen in geluk (5 min)

Bespreek wat er in de Lessen in Geluk allemaal aan de orde is geweest. Wat hebben de leerlingen allemaal geleerd? Evalueer met de leerlingen hoe zij de lessenserie hebben ervaren.

Varianten bij dit onderdeel

U kunt de terugblik ook door de leerlingen uit laten voeren door bijvoorbeeld de leerlingen te vragen: 'Waar hebben we het in de lessen tot nog toe over gehad?' en de resultaten van deze brainstorm op het bord te zetten. Een ander idee is om de leerlingen steeds een trefwoord op het bord te laten zetten.

De leerlingen interviewen elkaar over hoe ze de lessen vonden.

Bij tijdgebrek kunt u in een andere les, bijvoorbeeld in een mentorles naderhand, een kwartiertje terugkomen op de lessen. Dan kunt u uitgebreider stilstaan bij de lessen: hoe hebben de leerlingen het ervaren, en vonden ze het nuttig? Dit is dan ook een goed moment om te vragen wie echt iets van zijn stappenplan gedaan heeft.