

Datum 27 januari 2018

De gelukslessen werken thuis ook door

Het Clusius College geeft voor het eerst 'lessen in geluk'. Kun je dat dan leren?'Ja!', schalt het door de klas.

MARJON OP DE WOERD



De eerste klas vmbo van het Clusius College volgt vandaag 'geluksles' vier.
FOTO OLAF KRAAK

"Gelukkig zijn, kun je dat leren?" De klas met twaalf- en dertienjarigen valt even stil en kijkt wat wezenloos naar de vraag die achter hun mentor op het digitale schoolbord verschijnt. "We hebben vandaag les vier van Lessen in Geluk", zegt Kitty de Ridder, mentor van de eerstejaars vmbo-klas aan het Clusius College in Schagen. De schoolbanken zijn volop gevuld met de door klavertjes vier gesierde werkboeken. Fea steekt haar hand op zodra lerares De Ridder over het huiswerk van de vorige les begint. Die les ging over het belang van geluk. Thuis moesten alle leerlingen vervolgens opschrijven waar ze dankbaar voor zijn. "Ik ben dankbaar dat ik alles zo goed heb, zowel thuis als op school", zegt Fea snel. Achterin de klas ondersteunt Kaya zijn hoog in de lucht strekkende arm met zijn hand. "Dat ik in Nederland geboren ben en niet in een oorlogsgebied", zegt hij als hij de beurt krijgt. "Ik ben blij dat ik vrienden heb én dat ik al trekker mag rijden", zegt Gijs met een rode blos op zijn wangen.

Toch is Gijs de afgelopen maand niet zo gelukkig, vertelt hij. "Mijn kapper kreeg een herseninfarct. Ze was pas 30 jaar. Nu is ze dood", zegt hij. De Ridder knikt en zegt dat ze begrijpt dat hij zich dan even niet zo gelukkig voelt. Voor haar als mentor heeft deze openheid een enorme meerwaarde. "Ik denk niet dat de lessen per definitie structureel ongeluk naar voren brengen, maar doordat leerlingen bewust worden van wat geluk is kun je wel het gesprek met elkaar aangaan. En soms betekent dat ook later nog eens een-op-een met leerlingen verder praten", zegt ze na afloop van de les.

Het Clusius College in Schagen probeert op initiatief van de gemeente de gelukslessen dit jaar voor het eerst uit. De school was eerst wat terughoudend, vertelt teamleider vmbo Githa Gilles. "Geluk kan een vaag begrip zijn, maar al snel kwamen we erachter dat het eigenlijk perfect past bij waar we als school voor staan: leerlingen bewuste keuzes laten maken en een reëel zelfbeeld meegeven."

De lessen hebben volgens Gilles niet alleen invloed op de leerlingen zelf, maar ook op de relaties thuis. "Dit is een agrarische regio waar de meesten niet gewend zijn thuis over emoties te praten, maar deze lessen zwengelen ook aan de eettafel het gesprek aan. Vraag maar eens aan je vader of moeder hoe gelukkig ze zijn, dan leer je elkaar echt anders kennen."

Een zucht van opwindning gaat door de klas als de populaire animatiefilm 'Inside Out' in beeld komt. "Kennen jullie de hoofdpersonen van deze film?", vraagt De Ridder. "Ja, het zijn de stemmetjes in je hoofd", antwoordt een van de leerlingen. In de film maken we kennis met de 11-jarige Riley die door haar vijf emoties wordt geleid. Woede, Afkeer, Plezier, Angst en Verdriet wonen in het bestuurscentrum van haar hoofd en zijn het niet altijd met elkaar eens.

"Emoties heb je deels zelf in de hand", zegt De Ridder terwijl ze begint voor te lezen uit het werkboek. "Positieve mensen zijn gelukkiger. Als je positief bent, voel je je vrij om nieuwe dingen te leren. Doordat je nieuwe dingen probeert, krijg je een gevoel van: wow, dit kan ik." De Ridder noemt het de 'schakelketting van zelfvertrouwen' en legt uit wat optimisten en pessimisten zijn. Met die ideeën duiken de kinderen in hun werkboek om op te schrijven wat ze vandaag goed hebben gedaan. "En, kun je geluk leren?", vraagt De Ridder. "Dat kun je zeker leren, ja", schalt het door de klas.

WETENSCHAPPELIJKE BEVINDINGEN UIT DE POSITIEVE PSYCHOLOGIE

Het eerste deel wordt vaak in de eerste klas behandeld en richt zich in zes lessen op vragen als 'Wat is dat precies, geluk?', 'Wat maakt je gelukkig?', en 'Is geluk belangrijk?' Het tweede deel gaat onder andere over 'Dromen en wensen' en 'Zet een stap'. Het Clusius College heeft voorlopig alleen deel 1 opgenomen in het curriculum.