

Lessen in Geluk

Handleiding voor de docent

© copyright Stichting Lessen in Geluk

Les 1: Lessen in geluk, maar wat is geluk eigenlijk?

1.1. Inleiding

Deze eerste les besteden we aan de introductie van het onderwerp 'geluk'. De les gaat in op de komende lessenserie en op wat wij wel en niet verstaan onder geluk. Daarnaast gaan de leerlingen een vragenlijst en het dagboek van geluk invullen. Hiermee kunnen ze zien hoe gelukkig ze zelf zijn. Het belangrijkste doel van de eerste les is dat de leerlingen enthousiast worden om mee te doen. Dat ze gaan nadenken over geluk, in algemene zin én over wat geluk voor hen zelf betekent. Ze leren dat als we spreken over geluk, het niet gaat over mazzel, maar om voldoening over het leven als geheel, en dus over veel grotere dingen (zoals familie, vrienden of goede gezondheid).

Hieronder staan de doelen van de les en de lesopzet geformuleerd. Daarna volgt per lesonderdeel een uitleg van de aanpak en een toelichting. Soms bieden we varianten van een oefening. Het is dan aan de docent om te bepalen wat hij of zij handig vindt of bij de klas vindt passen.

In de les wordt materiaal bestudeerd uit een onderzoek van Unicef. Meer informatie en resultaten vindt u in de laatste paragraaf.

1.2. Lesdoelen

Na afloop van de les zijn de volgende doelen bereikt:

- a. De leerling weet op hoofdlijnen wat de lessenserie inhoudt.
- b. De leerling is enthousiast geworden om actief deel te nemen aan de lessen.
- c. De leerling weet beter wat geluk is, en wat het niet is.
- d. De leerling heeft nagedacht over hoe gelukkig ze zelf zijn en gezien dat hun stemming verschilt per activiteit en moment.
- e. De leerling begrijpt dat geluk persoonlijk is en per individu kan verschillen.

1.3. Lesopzet Les 1

1. Introductie van de lessenserie (10 minuten)

- a. *Optioneel:*
Paar minuten aansprekend beeldmateriaal, gedicht, persoonlijke ervaring of actualiteit over geluk.
- b. Introductie van de lessen door docent: de opzet en vorm van het programma wat er van de leerlingen verwacht wordt voorwaarden bij de lessen
- c. Gelegenheid werkboekje te bekijken en inleiding te lezen (p. 2-3)
- d. Ruimte voor vragen en opmerkingen van leerlingen

2. Wat verstaan we eigenlijk onder geluk? (20 minuten)

- a. Vragenlijstje over verwachtingen over geluk
- b. Even discussie / praten over vragenlijst
- c. Een gesprek over wat we bedoelen met geluk en wat niet

3. Hoe gelukkig ben jij? (15 minuten)

- a. Invullen van het geluksdagboek
- b. Het gemiddelde geluk van de klas wordt berekend en besproken
- c. Even praten over hoe dat was en kijken naar de verschillen tussen de onderdelen

1.4. Materiaal

Eventueel:

- Persoonlijke binnenkomer over geluk: videofragment, gedicht, anekdote
- Uw eigen geluk in woord of beeld ter illustratie van de huiswerkopdracht
- Geluksdagboek en vragenlijst.

1.5. Lesopzet

1. *Introductie van de lessenserie (10 minuten)*

a. Optioneel:

Paar minuten aansprekend beeldmateriaal, gedicht, persoonlijke ervaring of actualiteit over geluk.

Het is leuk de lessenserie met een pakkende binnenkomer over geluk te beginnen. Is er kort geleden op de school of bij de docent zelf iets gebeurd dat heel gelukkig maakte? Was er in de media of in een populaire soap iets heel gelukkigs gebeurd? Een persoonlijke binnenkomer van de docent kan het erg goed doen.

b. Introductie programma door docent: de opzet en vorm van het programma; wat er van de leerlingen verwacht wordt, en de voorwaarden bij de lessen.

Dit kan heel kort: dat we 10 lessen gaan besteden aan geluk, over welke periode u dit van plan bent, en dat er verwacht wordt dat leerlingen actief meedoen, en zichzelf uitdagen om anders te denken dan ze misschien op school gewend zijn. Het is belangrijk dat iedereen zich prettig voelt in de les, als het over geluk gaat is er geen goed of fout, alle meningen zijn waardevol. Er mag best een grapje gemaakt worden, maar uitlachen is uit den boze. Er wordt respectvol met elkaar omgegaan. Er komt geen proefwerk, maar een cijfer voor hun inzet, of een andere beloning, hoe u dit het beste lijkt. Het is belangrijk dat de leerlingen de werkboekjes bij zich hebben. De thuisopdrachten zijn verplicht huiswerk.

c. Gelegenheid werkboekje te bekijken en inleiding te lezen (p. 2-3)

d. Ruimte voor vragen en opmerkingen van leerlingen

2. *Wat verstaan we eigenlijk onder geluk? (20 minuten)*

a. Vragenlijstje over verwachtingen over geluk (+- 5 minuten)

Het is de bedoeling dat de leerlingen een korte vragenlijst invullen. Het gaat om hun eigen mening, wat ze zelf denken. Leg uit dat er geen goede of foute antwoorden zijn. Het gaat om de eerste indruk, lang nadenken is niet nodig. Wanneer ze twijfelen, kunnen ze het antwoord kiezen wat het meest van toepassing is.

b. Even discussie / praten over vragenlijst

De vragenlijst is een goede ingang om te praten over wat de leerlingen verwachten van de lessen. In de eerste les willen we het vooral hebben over hoe gelukkig we zijn en wat dat eigenlijk precies is, geluk. Uitgangspunt van de lessen is dat je zelf invloed hebt op je eigen leven, hoe je in het leven staat en dus uiteindelijk ook enigszins op hoe gelukkig je bent. Maar dan moet je eerst wel weten wat geluk is en wat jou gelukkig maakt. In de lessen gaan we hier een begin mee maken.

c. Een gesprek over wat we bedoelen met geluk en wat niet

Dit is een goed moment om even stil te staan bij wat wij in de lessen verstaan onder geluk en ook wat niet, want dat is evengoed erg belangrijk.

Bij de gangbare discussies over geluk lopen er vaak twee soorten opvattingen van geluk door elkaar.

Volgens het woordenboek van Van Dale heeft het woord geluk twee betekenissen:

ge·luk (*het; o*)

- 1 gunstige loop van omstandigheden; voorspoed: *hij heeft altijd geluk* boft altijd;
van geluk mogen spreken veel geluk hebben
- 2 aangenaam gevoel van iemand die zich verheugt

De eerste betekenis gaat over geluk HEBBEN, of mazzel, de tweede betekenis gaat over gelukkig ZIJN.

Bij Lessen in Geluk doelen we niet op de eerste opvatting, het mazzel hebben, maar op een aangenaam gevoel. De definitie die wij gebruiken sluit meer aan bij de tweede definitie uit de Dikke van Dale, maar omvat nog meer. In de lessen sluiten we aan bij de definitie zoals gehanteerd door de socioloog en 'geluksprofessor' Ruut Veenhoven. Hij definieert geluk als 'voldoening met het leven als geheel' en maakt onderscheid tussen twee manieren om het leven te waarderen:

1. Verstandelijke waardering, door vergelijking tussen wat je wilt en wat je hebt. Dit noemen we 'Tevredenheid' (Contentment).
2. Gevoelsmatige waardering: door inschatting van balans van prettige en onprettige gevoelens. Dit noemen we 'Gevoelsniveau' (Hedonic level of affect).

Wanneer mensen zich afvragen hoe gelukkig ze zijn (in de zin van algemene levensvoldoening) gebruiken ze beide bronnen van informatie. De gevoelsmatige waardering is meestal dominant. Dat is vooral zo bij kinderen. De meer verstandelijke waardering, de 'tevredenheid' gaat meestal samen met 'Je prettig voelen' maar dat hoeft niet. Sommige mensen hebben alles wat hun hart begeert, maar voelen zich toch overwegend onprettig (zoals bij depressie) en sommige mensen voelen zich prima terwijl ze (nog) lang niet alles hebben wat ze zouden willen. In dit lespakket komen beide onderdelen aan de orde. De gevoelsmatige kant heeft iets meer te maken met de korte termijn: 'hoe voel ik me nu', terwijl de tevredenheid wat meer te maken heeft met de langere termijn. Bij tevredenheid gaat het om hoe tevreden de leerlingen zijn met hun leven als geheel en met diverse

aspecten ervan. Hierbij kunnen ze nadenken over wat ze van het leven verlangen en hoe ze hun succes inschatten. De inzichten die leerlingen hiermee opdoen zijn van belang voor de keuzes die ze maken in hun leven. In de lessen proberen we de leerlingen hierover te laten nadenken. Daarnaast gaan we in de lessen in op de meer gevoelsmatige kant. Dit doen wij bijvoorbeeld door de leerlingen in het GeluksDagboek te vragen naar hoe prettig ze zich meestal voelen en bij wat voor bezigheden ze zich het meest en minst prettig voelen. Het GeluksDagboek geeft leerlingen meer inzicht in hun gevoelsleven, met name in hun gemiddelde gevoelsniveau.

Deze definitie van geluk is voor de leerlingen waarschijnlijk veel te ingewikkeld. Bespreek het echter wel, om spraakverwarring in de toekomst te voorkomen. Probeer op hun niveau uit te leggen dat we het bij Lessen in Geluk steeds niet om mazzel of geluk hebben gaat, maar om het zich gelukkig voelen. Daarbij gaat het over hun geluk in het algemeen in die periode van hun leven, en dus niet om hun geluksgevoel op die dag of op dat moment.

U kunt dit ook bespreken aan de hand van de vraag of iemand kan beschrijven wat 'geluk' betekent. Een andere manier is een woordweb of mindmap van geluk op het bord te maken, of de leerlingen zelf een woordweb of mindmap te laten maken op een A4.

3. Hoe gelukkig ben jij? (10 minuten)

Bij dit onderdeel wordt stilgestaan bij het eigen geluk van de leerlingen. Dit doen we aan de hand van het GeluksDagboek dat de leerlingen moeten invullen.

3a. Invullen van het GeluksDagboek

In deze eerste les willen we dat de leerlingen gaan nadenken over hoe gelukkig ze zelf zijn. Dit doen we door ze het GeluksDagboek in te laten vullen. Het GeluksDagboek staat apart op de website, deze is apart te kopiëren.

In dit dagboek moeten de leerlingen opschrijven wat ze gisteren allemaal precies gedaan hebben (opstaan, lessen volgen, sporten etc.). Leerlingen halen zich eerst voor de geest wat ze die dag gedaan hebben, zoals: opstaan, naar school fietsen, les Engels, gymnastiek, huiswerk, sport, TV kijken, en ten slotte naar bed. Vervolgens noteren ze bij ieder van die activiteiten hoe prettig ze zich gevoeld hebben.

Het geluksdagboek: een voorbeeld U kunt dit laten zien via de powerpoint

Henk ging na ontbijt op de fiets naar school, waar hij vijf lessen had en het vierde uur was een tussenuur. Hij is naar huis gefietst heeft zijn huiswerk gemaakt en is daarna met vrienden gaan voetballen op het pleintje in de buurt. Voor het eten heeft hij nog even op zijn kamer gegamed – en na het eten heeft hij nog heel even gewerkt aan zijn huiswerk. Voordat hij ging slapen heeft hij nog even gegamed. Hieronder staat het ingevulde geluksdagboek van Henk.

nr	Activiteit	waar	toelichting	rapportcijfer
1	Opstaan	thuis		5
2	Eten	thuis		7
3	Onderweg	buiten		8
4	School	school	lesuur 1	6
5	School	school	lesuur 2	5
6	School	buiten	pauze	9
7	School	school	lesuur 3	8
8	School	buiten	tussenuur	5
9	School	school	lesuur 5	5
10	School	school	pauze	7
11	School	school	lesuur 6	6
12	Onderweg	buiten		7
13	Huiswerk	thuis		4
14	Sport	buiten	voetbal	7
15	ontspanning	thuis	gamen	7
16	Eten	thuis		7
17	Huiswerk	thuis		5
18	ontspanning	thuis	gamen	6
19	naar bed			8

De eerste keer vullen de leerlingen het GeluksDagboek in de klas in, later kan dit ook thuis.

U kunt bij de bespreking van het GeluksDagboek bijvoorbeeld nog ingaan op de volgende vragen:

Weet je wel op welke momenten van de dag je je het prettigst voelt?

Door het gemiddelde geluk van 'vandaag' in de klas met dat van 'de laatste maand' te vergelijken, kunnen de leerlingen zelf zien of ze hier hoger of lager scoren dan gemiddeld in hun klas of gemiddeld voor zichzelf. Daarnaast kunnen ze het cijfer van vandaag nog vergelijken met het gemiddelde cijfer op alle activiteiten, zoals ingevuld in het GeluksDagboek. Als iedereen zijn geluk goed inschat, moet er niet veel verschil zijn - maar misschien is er toch een verschil. Hier kun je het dan over hebben. Het GeluksDagboek is concreet en gaat over de korte termijn, maar is daarmee ook meer afhankelijk van de waan van de dag.

Beleef je geluk aan dezelfde dingen?

Een andere mogelijkheid is om te kijken of de gelukscijfers bij verschillende activiteiten in het geluksdagboek verschillen; bijvoorbeeld of de tijd op school minder leuk gevonden wordt dan vrije tijd thuis? Hoe leuk blijkt niets doen te zijn?

Ook is het een idee om te kijken of er nog andere patronen te zien zijn, zoals ochtendmensen en avondmensen.

3b. Het gemiddelde geluk van de klas wordt berekend en besproken

Ook kunt u kijken naar het geluksgemiddelde van de hele klas in vergelijking met het gemiddelde geluk van bijvoorbeeld jongeren in Europa. U telt de geluksscores bij de smiley vraag van alle leerlingen bij elkaar op, en deelt deze door het aantal leerlingen. U kunt de resultaten op een speelse manier brengen, met een aansprekende titel (bijvoorbeeld de gelukscoëfficiënt of de G-factor van deze klas).

3c. Even praten over hoe dit was en kijken naar de verschillen tussen de onderdelen

De leerlingen hebben nu voor het eerste zelf ingevuld hoe gelukkig ze zich voelen en tijdens welke activiteiten ze zich meer of minder gelukkig voelen. Bij het invullen van deze vragen gaat het grotendeels om het gevoelsniveau, dus om een inschatting van de balans van prettige en onprettige gevoelens. Dit is een meer gevoelsmatige manier om het leven te waarderen. Door het invullen van het GeluksDagboek gaan de leerlingen wat meer nadenken over hoe ze zich wanneer voelen; wat vinden ze juist prettig en wat juist niet. Als je dit beter weet van jezelf, kun je hier uiteindelijk ook iets aan gaan doen.

3d. Gelukkige jongeren in Nederland en de rest van de wereld

Dit onderdeel is optioneel: bekijk zelf of dit onderwerp de leerlingen aanspreekt, en of er voldoende tijd is hierover te spreken. Blijf niet al te lang stilstaan bij dit onderdeel. Als er weinig tijd is, ga dan vooral door naar het laatste onderdeel van deze les.

Bij dit onderdeel wordt het geluk van Nederlandse jongeren vergeleken met dat van jongeren in andere landen. Dit kan een leuke voortzetting zijn van de vraag naar het geluk van de leerling zelf, dat in de klas, en van jongeren in Nederland. Hoe zouden jongeren in Nederland scoren ten opzichte van jongeren elders in de wereld?

Op de volgende pagina staat een tabel met de bevindingen van Unicef. Unicef heeft onderzoek gedaan naar het geluk van kinderen in de 21 rijkste landen van de wereld. Voor één onderdeel van het onderzoek hebben ze jongeren zelf gevraagd aan te geven hoe gelukkig ze zijn. De resultaten van alle landen zijn bij elkaar genomen, en Unicef heeft gekeken in welk land jongeren het gelukkigst zijn.

De figuur is niet opgenomen in het werkboek, omdat dit onderdeel optioneel is. U kunt het met de powerpoint laten zien en de leerlingen vragen wat zij denken dat de uitslag zou kunnen zijn.

Voorbeeldvragen:

Wat denkt de klas:

Welke jongeren zijn het gelukkigst?

Welke jongeren zijn het ongelukkigst?

Op welke plaats staan de Nederlandse jongeren?

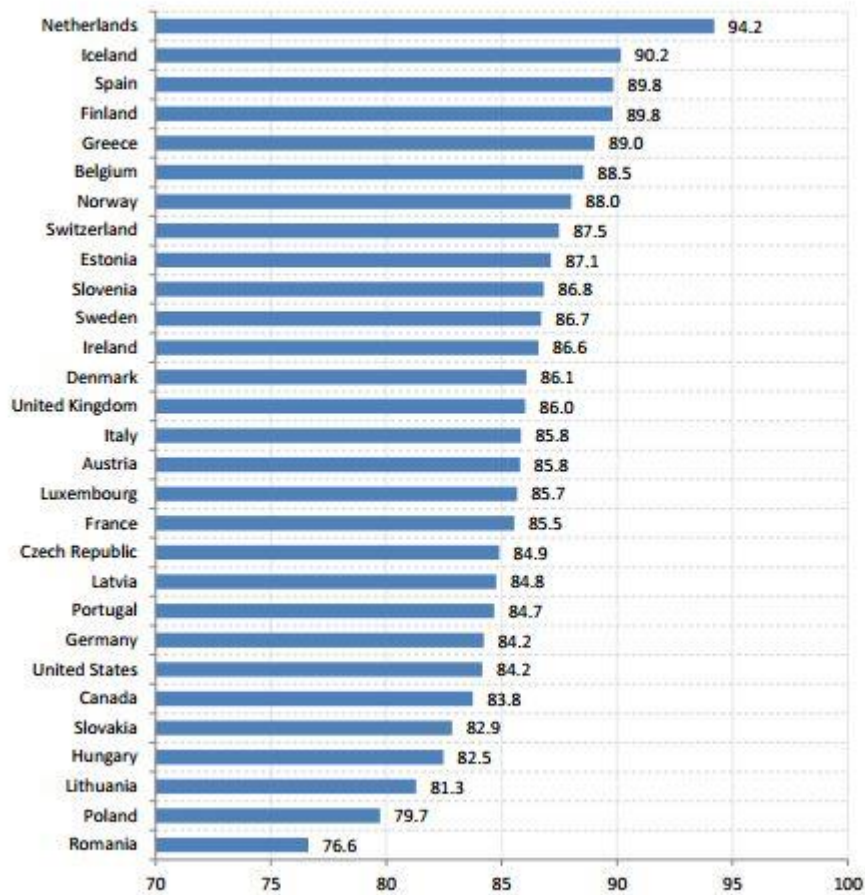
Vertel hen de uitslag:

Hadden ze dit verwacht?

Hoe zou dit komen?

In welk land vinden jongeren zichzelf het gelukkigst?¹

Figure 1 Percentage of young people aged 11, 13 and 15 with scores above the middle of the life satisfaction scale



Source: Authors' calculations based on Currie et al 2012.

In de figuur valt op dat Roemeense jongeren het minst gelukkig zijn. Kunnen leerlingen hier een verklaring voor bedenken?

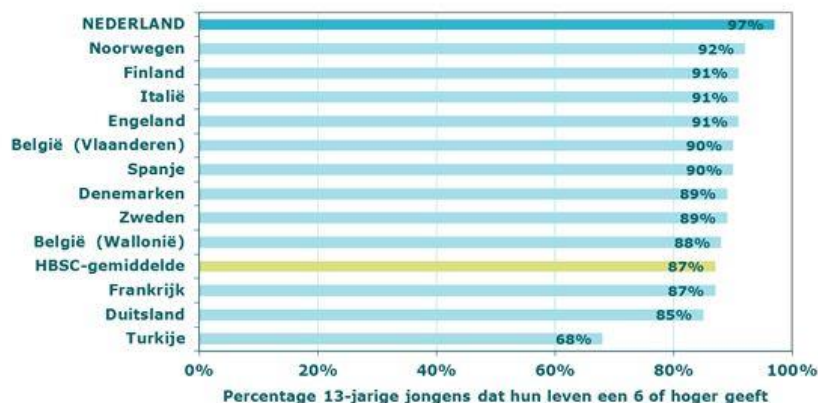
De volgende figuur staat in het werkboek.

Welbevinden in Nederland en een aantal HBSC-landen (2009/2010)

Internationaal

Nederland staat bovenaan de lijst van HBSC-landen met het grootste aandeel jongeren dat hun leven een rapportcijfer van een zes of hoger geeft. Dit geldt zowel voor jongens als meisjes van alle leeftijden (11, 13 en 15 jaar).

De HBSC-landen zijn de meer dan veertig landen, waaronder vele Europese landen, de Verenigde Staten, Canada en Israël, waarin het onderzoek



De gegevens bij onderdeel 3 van deze les zijn niet nieuw. Ook al in 2007 en 2013 stond de Nederlandse jeugd boven aan.

2007: Report Card 7, *Child Poverty in Perspective: An Overview of Child Well-being in Rich Countries*

The chart below presents the findings of this *Report Card* in summary form. Countries are listed in order of their average rank for the six dimensions of child well-being that have been assessed.¹ A light blue background indicates a place in the top third of the table; mid-blue denotes the middle third and dark blue the bottom third.

UNICEF Innocenti Research Centre	Average ranking position (for all 6 dimensions)	Dimension 1 Material well-being	Dimension 2 Health and safety	Dimension 3 Educational well-being	Dimension 4 Family and peer relationships	Dimension 5 Behaviours and risks	Dimension 6 Subjective well-being
Netherlands	4.2	10	2	6	3	3	1
Sweden	5.0	1	1	5	15	1	7
Denmark	7.2	4	4	8	9	6	12
Finland	7.5	3	3	4	17	7	11
Spain	8.0	12	6	15	8	5	2
Switzerland	8.3	5	9	14	4	12	6
Norway	8.7	2	8	11	10	13	8
Italy	10.0	14	5	20	1	10	10
Ireland	10.2	19	19	7	7	4	5
Belgium	10.7	7	16	1	5	19	16
Germany	11.2	13	11	10	13	11	9
Canada	11.8	6	13	2	18	17	15
Greece	11.8	15	18	16	11	8	3
Poland	12.3	21	15	3	14	2	19
Czech Republic	12.5	11	10	9	19	9	17
France	13.0	9	7	18	12	14	18
Portugal	13.7	16	14	21	2	15	14
Austria	13.8	8	20	19	16	16	4
Hungary	14.5	20	17	13	6	18	13
United States	18.0	17	21	12	20	20	-
United Kingdom	18.2	18	12	17	21	21	20

OECD countries with insufficient data to be included in the overview: Australia, Iceland, Japan, Luxembourg, Mexico, New Zealand, the Slovak Republic, South Korea, Turkey.

© 2007, The United Nations Children's Fund

En 2013:

The chart below presents the findings of this *Report Card* in summary form. Countries are listed in order of their average rank for the six dimensions of child well-being that have been assessed.¹ A light blue background indicates a place in the top third of the table; mid-blue denotes the middle third and dark blue the bottom third.

		Dimension 1	Dimension 2	Dimension 3	Dimension 4	Dimension 5	Dimension 6
Dimensions of child well-being	Average ranking position (for all 6 dimensions)	Material well-being	Health and safety	Educational well-being	Family and peer relationships	Behaviours and risks	Subjective well-being
Netherlands	4.2	10	2	6	3	3	1
Sweden	5.0	1	1	5	15	1	7
Denmark	7.2	4	4	8	9	6	12
Finland	7.5	3	3	4	17	7	11
Spain	8.0	12	6	15	8	5	2
Switzerland	8.3	5	9	14	4	12	6
Norway	8.7	2	8	11	10	13	8
Italy	10.0	14	5	20	1	10	10
Ireland	10.2	19	19	7	7	4	5
Belgium	10.7	7	16	1	5	19	16
Germany	11.2	13	11	10	13	11	9
Canada	11.8	6	13	2	18	17	15
Greece	11.8	16	18	16	11	8	3
Poland	12.3	21	15	3	14	2	19
Czech Republic	12.5	11	10	9	19	9	17
France	13.0	9	7	18	12	14	18
Portugal	13.7	16	14	21	2	15	14
Austria	13.8	8	20	19	16	16	4
Hungary	14.5	20	17	13	6	18	13
United States	18.0	17	21	12	20	20	–
United Kingdom	18.2	18	12	17	21	21	20

OECD countries with insufficient data to be included in the overview: Australia, Iceland, Japan, Luxembourg, Mexico, New Zealand, the Slovak Republic, South Korea, Turkey.

Het VN-Verdrag voor de Rechten van het Kind bepaalt dat alle landen maximaal moeten investeren in hun kinderen. Het rapport heeft tot doel regeringen en jeugdinstaties aan te sporen het welzijn van kinderen daadwerkelijk te verbeteren. Het Unicef onderzoek maakt duidelijk dat een land niet langer kan zeggen dat het haar uiterste best doet voor kinderen, als andere landen met eenzelfde economische status veel beter presteren.

4. Uitleggen thuisopdracht (5 minuten)

De les wordt afgesloten met een opdracht voor thuis. De leerlingen moeten in hun werkboekje alle namen opschrijven van hun huisgenoten (vader, moeders, broers en of zussen) en bij hen allemaal een mini-onderzoekje doen.

In dit onderzoekje moeten ze aan iedereen vragen om:

Een cijfer te geven tussen 1 en 10 voor hoe gelukkig ze zijn (in het algemeen, dus niet speciaal op dit moment).

Één of twee dingen te noemen die hen gelukkig maken. Laat ze dit ook voor zichzelf invullen.

Als er tijd over is, staat er nog een video klaar bij les 1.