

Lessen in Geluk

Handleiding voor de docent

© copyright Positief Onderwijs

Inleiding

In het voortgezet onderwijs besteden leraren naast hun reguliere lesprogramma aandacht aan allerlei onderwerpen, zoals pesten, faalangst, roken, drugs, drinken, SOA, loverboys, tienerzwangerschappen, overgewicht, terrorismebestrijding en agressie in het openbaar vervoer. Soms doen ze dat op eigen initiatief, meestal ook op verzoek van de schoolleiding, de overheid en de GGD. De onderwerpen zijn vaak sterk negatief geladen. Leerlingen krijgen zo onwillekeurig de boodschap aangereikt dat de wereld vol gevaren is, en dit terwijl leerlingen in hun nog jonge leven zelf al worstelen met persoonlijke problemen en maatschappelijke vragen.

Hoewel negatieve ervaringen in een leven niet te vermijden zijn, is het belangrijk dat leerlingen met deze ervaringen om kunnen gaan en - beter nog - hun leven leren te benaderen vanuit een positieve grondhouding en met een besef dat ze zelf invloed hebben op de manier waarop hun leven zich ontwikkelt.

Het blijkt lastig om leerlingen binnen deze negatieve en dreigende context een manier van denken en handelen aan te reiken waarmee ze het gevoel hebben dergelijke moeilijkheden te kunnen voorkomen, vermijden of pareren. In een groeiend aantal andere landen, waaronder Engeland, Italië, de VS en Australië zijn scholen de afgelopen jaren gestart met het geven van lessen in geluk. Het is immers beter om leerlingen te leren hoe ze naar geluk kunnen streven, keuzes leren maken en met risico's omgaan, dan ze te leren om dreigingen te pareren. Welke betere les kunnen wij onze leerlingen meegeven als ze de school verlaten, dan de les hoe je gelukkig kunt zijn?

Het belang van geluk wordt ondersteund door de wetenschap. Uit onderzoek blijkt dat gelukkige mensen langer en gezonder leven. Geluk is hierbij de doorslaggevende factor, niet gezondheid. Een recent overzicht van alle beschikbare literatuur laat bovendien zien dat geluk een hele reeks positieve bijwerkingen heeft, niet alleen voor het betrokken individu maar ook voor zijn of haar directe omgeving en de maatschappij. Geluk gaat samen met betere prestaties op het werk en op school, een betere sociale inbedding, meer activiteit en meer energie. Gelukkige mensen hebben een betere zelfbeheersing, zijn creatiever, weten beter om te gaan met stress en hebben meer zelfvertrouwen. Geluk is een toestand die je sterker en mooier maakt. Dit is niet zomaar een bewering. In wetenschappelijk onderzoek is aangetoond dat gelukkige mensen meer vrienden hebben, het beter kunnen vinden met de rest van hun gezin, langer leven, beter presteren op school of werk en als volwassenen meer verdienen. Geluk maakt het leven gemakkelijker. Hoe groot het effect is van geluk blijkt onder meer uit een studie van de geluksprofessor Ruut Veenhoven. Hij heeft berekend dat het effect van geluk op je gezondheid even groot is als dat van roken. Gelukkige mensen leven langer dan ongelukkige mensen en dit verschil is even groot als dat tussen niet-rokers en rokers!

It is easier to build strong children than to repair broken men (Frederick Douglass).

Het lesprogramma 'Lessen in geluk' suggereert dat geluk iets is dat men op school kan leren. Bij sommige leerlingen kan dat een wat afwerende houding opleveren. Hun motto is: 'eerst zien, dan geloven'. Deze reactie is begrijpelijk. Het idee mensen te helpen bij gelukkig zijn is nog erg nieuw. De psychologie als zelfstandige wetenschap bestaat nu ruim honderd jaar. In haar bestaan heeft de psychologie zich vooral gericht op drie grote taken. Hoe zijn angsten, depressies en verslaving te verhelpen? Sinds het jaar 2000 is de "positieve psychologie" in opkomst, welke juist onderzoekt wat maakt dat het goed gaat met mensen. De lessen in geluk zijn gebaseerd op kennis uit de positieve psychologie.

De lessen en de opdrachten die de leerlingen tijdens de lessen uitvoeren, zijn zo opgezet dat het gaat om veilige, positieve en leuke dingen. Dit neemt niet weg dat het onderwerp van de lessen toch ook raakt aan ongelukkig zijn. Natuurlijk zijn er leerlingen die (op dit moment) niet zo lekker in hun vel zitten. Als er leerlingen zijn waarbij dit tijdens de lessen naar boven komt, dient u hier op voorbereid te zijn en adequaat mee om te gaan. Hierbij is het raadzaam om met de individuele leerlingen een gesprek aan te gaan, maar voorkom dat u teveel de rol van hulpverlener op u neemt. Verwijs zo nodig door. Er is op en om uw school heen een zorgstructuur van professionals die specifiek opgeleid zijn om met dit soort problemen om te gaan. Zorg dat u ze weet te vinden en maak hier gebruik van.

Volgens het Nederlands Jeugdinstituut heeft bijna 3 procent van de jongeren van 13 tot 18 jaar een depressie. Meisjes hebben vaker een depressie dan jongens.

In het werkboek wordt ook verwezen naar www.PratenOnline.nl

Het doel van de positieve psychologie is om mensen verder te helpen in plaats van alleen het oplossen van problemen. In deze stroming zoekt men naar manieren om mensen te helpen hun sterke kanten beter te benutten. Kort gezegd komt het erop neer, dat de positieve psychologie mensen wil helpen op drie levensaspecten: om het leven zinvoller, leuker en echter te maken. Met zinvoller wordt bedoeld dat mensen dingen doen waar ze zelf achter kunnen staan en die ze belangrijk vinden. 'Leuker' houdt in dat mensen zich vaker prettig voelen. Met 'echter' wordt bedoeld dat mensen dingen doen op een manier die goed past bij hoe ze diep van binnen zijn.

Dit zijn grote doelen en het zal niet lukken om die binnen een paar lesjes op school volledig te bereiken. Toch is het de moeite waard te proberen een paar kleine stapjes in die richting te zetten. Geluk is namelijk niet alleen een gevoel. Het gaat ook gepaard met gedrag. Dit is goed te begrijpen aan de hand van een stoplicht. Bij ongeluk en depressies staat het licht op rood. Mensen maken zich klein, trekken zich terug in zichzelf en proberen van daaruit te kijken wat er mis is gegaan. Zoeken naar positieve ervaringen doen ze niet gemakkelijk. Het is dan uithuilen en moed verzamelen om opnieuw te beginnen. Bij gelukkige mensen staat het licht juist op groen. Zij willen de wereld verkennen, vriendschappen verdiepen en nieuwe ervaringen opdoen. Geluk zorgt op die manier voor prettige gebeurtenissen die je weer een prettig gevoel geven. Het werkt dus twee kanten op. Leuke gebeurtenissen verbeteren je stemming, maar een betere stemming zorgt ook voor leuke ervaringen.

Het loont dus de moeite om te proberen geluk te versterken. Toch schuilt er een gevaar in deze boodschap. Het kan immers lijken alsof iedereen het geluk in eigen hand heeft. Als iemand

ongelukkig is, dat dit zijn eigen schuld zou zijn. Dit laatste is echter niet waar. Iedereen wordt geboren met een temperament waar hij geen invloed op heeft. De een is van nature erg blij, de ander somber. Dat is een gegeven waar mensen mee moeten leven. Het is alleen wel zo dat mensen hun basisstemming enigszins kunnen beïnvloeden. Lessen in Geluk zijn bedoeld om daarbij te helpen. Het helpt om te zoeken naar de verbetering die voor het individu nog mogelijk is. Gelukkig zijn is geen plicht, en ook geen recht, maar wel de moeite waard om naar te streven.

Algemene informatie De lessenserie

Doelgroep:	De Lessen in Geluk zijn bedoeld voor leerlingen in het voortgezet onderwijs in de eerste twee klassen
Aantal lessen:	De lessenserie omvat tien lessen met daarbij thuisopdrachten voor de leerlingen. De lessen zijn verdeeld over 2 series, de eerste een boekje met 6 lessen, de tweede serie bestaat uit 4 lessen.
Lespakket	Het lespakket bestaat uit een docententraining, een docentenhandleiding met powerpoints en links naar video's en werkboekjes voor leerlingen.
Vakrichting	De lessen kunnen in principe gegeven worden door alle docenten die les geven aan de doelgroep. Mentoren en docenten van de vakken verzorging, maatschappijleer, godsdienst/levensbeschouwing en sociale vaardigheden lijken voor de hand te liggen. Uitgangspunt hierbij is dat de docent open staat voor de lessen. Dus dat degene die de lessen gaat geven, het leuk lijkt om samen met de leerlingen op zoek te gaan, een eerste stap te zetten in de richting van hun eigen geluk.
Plusdocument	In het VMBO kan de lessenserie toegevoegd worden aan het plusdocument.

Werkboekje

In de werkboekjes voor de leerlingen staan naar aanleiding van elke les opdrachten voor thuis beschreven. De leerlingen maken de opdrachten in hun werkboekje. U kunt de leerlingen naderhand belonen voor hun inzet.

Docentenhandleiding

De volgorde van de lesopzet en de uitwerking van de les in de docentenhandleiding is identiek aan de opzet van de lessen in het leerlingenwerkboek. Lesonderdeel 1 in de docentenhandleiding komt overeen met lesonderdeel 1 in het leerlingenwerkboek. Uitgangspunt is dat de docent ook zelf het werkboekje heeft.

In de docentenhandleiding worden hier en daar, onder het kopje optioneel, extra suggesties gedaan voor de docent. Dit zijn ideeën of opdrachten/oefeningen voor de invulling van de les. U kunt die naar eigen inzicht opvolgen.

Daarnaast is bij enkele lesonderdelen sprake van meerdere varianten. Ook hier geldt dat u de oefening kiest die het beste past bij uzelf, de leerlingen en de setting.

Wij gaan uit van een voorbereiding van maximaal een half uur per les.

Vorbereiding van de lessenserie

Om de lessenserie zo effectief en prettig mogelijk te laten verlopen adviseren we de volgende organisatorische zaken:

Van tevoren dient u het leerlingenwerkboek en de docentenhandleiding door te nemen.

Bij elke les is een powerpointpresentatie beschikbaar, en er zijn links naar video's

Pedagogisch didactische tips

veiligheid in de klas

Geluk kan een gevoelig thema zijn voor leerlingen. Niet alle pubers zijn altijd even gelukkig; en soms is het niet gemakkelijk om daarvoor uit te komen. Een veilige sfeer, waarin leerlingen zich durven te uiten, is heel belangrijk in deze lessen. We geven enkele handvatten om te zorgen voor een veilige sfeer in de klas:

- Zorg voor een prettige sfeer in de klas door u open en uitnodigend op te stellen. Een persoonlijke noot van u als docent kan daarbij helpen.
- Wat gelukkig maakt, is voor iedereen anders. Stel u daarom niet normatief op en waardeer een bijdrage altijd positief, ook als u zelf een heel andere mening heeft.
- Iedereen wil graag gelukkig zijn, maar gelukkig zijn is niet altijd even eenvoudig! We maken allemaal periodes mee waarin we minder gelukkig zijn. Ieder mens kan echter leren om zijn eigen gevoel van geluk iets te verhogen. Daar gaan deze lessen over.
- Lachen en grapjes geven een mens een blij en gelukkig gevoel. Utlachen of grappen ten koste van een ander hebben echter precies het tegenovergestelde effect. Geef duidelijk aan dat u dit niet tolereert.
- Respect voor elkaars mening en gevoelens is in de gesprekken in de klas is essentieel.
- Werk indien de lesopzet dat toelaat, met kleinere groepjes; jongeren uiten zich doorgaans makkelijker in kleinere groepjes.
- Laat leerlingen elkaar helpen bij het maken van opdrachten. Zo leren ze zich verplaatsen in een ander, en gaan ze zich meer vertrouwd met elkaar voelen.

Gesprekstechniek en taalgebruik

- Ieder mens wil graag gehoord worden. Stimuleer de jongeren naar elkaar te luisteren. Stimuleer ze actief deel te nemen, en betrek alle jongeren bij de discussie. Laat de passieve luisteraar echter in zijn/haar waarde en dwing hem/haar niet tot spreken.
- Door deze lessen gaan de leerlingen nadenken over hun eigen geluk. Dat kan positief uitpakken maar ook negatief. Wees alert en zorg voor eventueel nodige extra begeleiding, zoals eerder genoemd.
- Toon oprechte belangstelling en respect voor de meningen en gevoelens van de leerlingen.

Beloning

Elke school heeft haar eigen systeem van belonen. Het uitgangspunt bij Lessen in Geluk is dat de leerling beloond wordt voor zijn of haar inzet. Er is geen toets. Kies daarom een wijze van belonen

die past bij het systeem in de school. Er kan beloond worden voor de inzet in de klas, het werken aan de thuisopdracht en het maken van de keuzeopdracht. Het onderwerp leent zich er goed voor om naast individuele beloning een ludieke vorm van beloning te bedenken bij de opdrachten in de klas. Denk bijvoorbeeld aan de klavertjenvier trofee voor de winnaar van de quiz in les 2.

Meer weten?

Dijksterhuis, A (2016) Op naar Geluk. De psychologie van een fijn leven

Fredrickson, B (2009) Positivity

Lyubomirsky, S. (2008) De maakbaarheid van het geluk. Hierin staat de belangrijkste theorie over goede sociale relaties.

Seligman, M (2008) Gelukkig zijn kun je leren

Contactgegevens

Lessen in geluk 2.0 wordt beheerd door

Positief Onderwijs

contact: info@positiefonderwijs.nl