

BASISSCHOOL



▲ Ook elkaars kwaliteiten benoemen en complimentjes geven, dragen bij tot geluk. Kinderen doen dat via een spel waarbij ze een web van kwaliteiten weven. FOTO JAN VAN DEN BRINK

Les om gelukkig te worden

Willemien Weerman
Steenderen

Ze kunnen rekenen, schrijven en lezen. Maar misschien nog wel belangrijker is dat de leerlingen van groep 7A op basisschool De Pannevogel in Steenderen ook bezig zijn om gelukkig te worden. Ze weten dat geluk bijvoorbeeld een gevoel kan zijn. Zo'n gevoel dat Jordi krijgt als hij het winnende doelpunt maakt.

Ook weten ze dat het lang niet altijd iets te maken heeft met het krijgen van een cadeautje. De blijheid die opborrelt als de hond al kwispelend op je af komt, kan ook een geluksgevoel geven. Maar misschien is dat meer een gevoel van dankbaarheid, vraagt één van de



“**Voor de konijnen zijn zo schattig. Daar werd ik echt blij van**

— Majka

Nee, de leerlingen op basisschool De Pannevogel in Steenderen zijn echt niet allemaal ongelukkig. Toch krijgen ze gelukslessen op school. Waarom en hoe leer je dan om gelukkig te zijn?

leerlingen zich af. „Maar dankbaarheid hoort ook bij geluk”, zegt een ander.

In een kring praten de kinderen onder leiding van juf Rosemarie over het begrip geluk, over talent, passie, kwaliteiten, zelfvertrouwen en over het geven van complimenten. Dat het geluksbevorderend werkt als iemand zegt dat je altijd zo vriendelijk bent of sportief.

Kinderpartijtje

Net als volwassenen zijn ook kinderen niet permanent gelukkig. Daarom horen bij de gelukslessen ook een zwarte en roze bril. Wie een gelukkige ervaring heeft, deelt deze via de roze bril met de groep. Vandaag doet Majka dat. Ze zegt: „Ik had een kinderpartijtje maar mocht ook voor de konijnen en kippen zorgen. Vooral die konijnen zijn zo schattig. Daar werd ik

echt blij van.”

Gelukkig worden door dieren te verzorgen? Ja, dat kan dus, zo begrijpen medeleerlingen dan. Even later is het Bjarne die met de zwarte bril op een negatieve ervaring deelt. „Ik had heel erg haast. Liep tegen de deur op en stootte zo mijn oog. Het deed best pijn.”

Juf Rosemarie concludeert dat het oog inderdaad nog blauw is. „Toch bleef ik niet lang ongelukkig”, gaat Bjarne verder.

„Ik probeerde aan andere dingen te denken en het te vergeten.” Zo wist hij ondanks een negatieve ervaring en zijn pijn de dag toch nog wat roze te kleuren.

„Dat is het mooie van deze lessen”, zegt directeur Susette Seevinck. „Kinderen worden zich er bewust van wat geluk is en hoe ze hun eigen geluk kunnen beïnvloeden.”

Ze studeerde voor ze het onder-

wijs in ging, arbeids- en organisatiepsychologie 'in de verkeerde tijd'.

Negatief

„Want altijd werden negatieve ervaringen onderzocht. Waarom viel iemand uit, kreeg iemand een burnout. Pas veel later werd onderzoek gedaan naar waarom Pietje onder dezelfde moeilijke omstandigheden dan Jantje niet uitvalt maar overeind blijft. De positieve psychologie werd een feit.

„Deze psychologie richt zich op de kracht en positieve eigenschappen van mensen. En inmiddels is bewezen dat een groot deel van ons geluk te beïnvloeden is.”

Als dat zo is, waarom zou je er dan niet al jong mee beginnen om dit te leren, dacht Seevinck. Ze ontdekte dat er gelukslessen bestaan en er via het project Geluks-

koffer bijscholing is voor leerkrachten.

Gewoon

Op de fusieschool De Pannevogel in Steenderen zijn gelukslessen nu heel gewoon. Net zoals taal en rekenen. „Nee”, zegt Seevinck, „natuurlijk is het leven niet altijd heel fraai. Maar wij hopen onze leerlingen via de gelukslessen de veerkracht mee te geven om met moeilijkheden en teleurstellingen om te gaan.”

Op de vraag of Majka iets heeft aan de gelukslessen antwoordt ze: „Ja, want ik heb zelfvertrouwen gekregen en daar ben ik gelukkiger door geworden.”

En hoe zit het met Bjarne? „Ik ook. Want ik weet nu het verschil tussen een glas dat half vol en half leeg is.”



“**Liep tegen de deur op en stootte zo mijn oog. Het deed best pijn**

— Bjarne

20.000 kinderen krijgen les

Gelukskoffer is een organisatie die een wetenschappelijk onderbouwde lesmethode ontwikkelde waarmee kinderen leren wat geluk is en hoe je je eigen geluk kunt beïnvloeden. De bedenkers van de methode streven er naar om voor het jaar

2020 op alle scholen te werken aan geluk. Op dit moment wordt de methode op ruim 300 scholen toegepast en krijgen meer dan 20.000 kinderen les in geluk. In Gelderland gaat het om 22 scholen. De Pannevogel in Steenderen is de enige in de Achterhoek.