

# ‘Zet je roze bril eens op’ *Gelukslessen voor kinderen*

## Kun je kinderen leren van zichzelf te houden?

Jazeker, en met de zeven gelukslessen uit de ‘Gelukskoffer’, een nieuwe schoolmethode, bereik je nog veel meer, zo blijkt.

Het mooiste is het als een in zichzelf gekeerd, verlegen meisje, dat aan het begin van het jaar nog niet eens één kwaliteit van zichzelf weet te noemen, aan het eind van het jaar stralend aan de musical meedoet. Marijke Moen en Marit Mos, leerkrachten groep 8 van basisschool De Tolter in Meppel, weten er alles van. De Tolter is een van de meer dan driehonderd scholen in Nederland die de Geluyskoffer op hun school hebben geïntroduceerd: gelukslessen voor groep 7/8 en sinds januari ook voor groep 5/6. ‘Als school word je overspoeld met materiaal om in de lessen te gebruiken,’ zegt Marjan Kreeft, directeur van de school. ‘Vaak gaat het daarbij om het doorbreken van negatieve groepsprocessen, zoals pesten. De meerwaarde van de Geluyskoffer is dat het een stap daarvóór begint: bij het kind zelf. Een kind met zelfvertrouwen heeft het niet nodig om lelijke opmerkingen te maken tegen een ander. Door het kind positiever te stemmen, beïnvloed je de sfeer in de hele klas. Een kind dat zich goed voelt, leert beter en stapt met nieuwsgierigheid op dingen af. En dat is precies wat je in een school wilt bereiken.’

### Positief denken

Marijke Moen en Marit Mos zijn vorig jaar begonnen met de gelukslessen in groep 8, omdat het zelfvertrouwen van die beginnende pubers zo vlak voor de

middelbare school nog best een boost kan gebruiken. Dat ze weten wie ze zijn, waar ze goed in zijn en dat het sowieso oké is zoals ze zijn. Dit jaar is er ook een pilot gedraaid in groep 6 en daar was het ook al zo’n succes, zegt Marijke. ‘In wezen verschillen de lessen van groep 6 en 8 niet zo veel. Bij groep 8 krijg je alleen meer uitleg over waarom het zo werkt, de wetenschap erachter. Zo leren ze dat hoe gelukkig je je voelt voor 50% uit aanleg bestaat. De een is nu eenmaal wat vrolijker of somberder gestemd dan de ander. Verder is maar 10% afhankelijk van omstandigheden – of je de lotto wint of net een nieuwe fiets hebt gekregen – en dat effect is bovendien ook nog tijdelijk. De resterende 40% kun je beïnvloeden met je gedachten.’

### Koffer vol geluk

De Geluyskoffer is een wetenschappelijk onderbouwde lesmethode voor de groepen 5/6 en 7/8 van het primair onderwijs. In zeven lessen van 1,5 tot 2 uur leren kinderen over geluk, de kracht van gedachten, zelfvertrouwen en actief burgerschap. Bedenker Clara den Boer blogt op [wendyonline.nl](http://wendyonline.nl) over het thema geluk. Voor meer informatie: [geluyskoffer.nl](http://geluyskoffer.nl)

Marit: ‘We vertellen ze over het paradigma. Als je positief denkt, ga je je beter voelen en doe je wat je doet ook goed. Ben je daarentegen somber en mopperig, dan voel je je slecht en als je vanuit dat gevoel handelt, mislukt het vaak.’ Daarom bestaat een belangrijk deel van de lessen uit het onderscheid tussen de roze en de zwarte bril. ‘Je kunt naar buiten kijken en zeggen: bah, het regent. Je kunt ook denken: gezellig, binnen spelletjes doen! Of je door de roze of zwarte bril kijkt, is een keuze. Daar oefenen we mee in de klas. Laten we twee roze brillen met elkaar praten, dan wordt het al snel een dolle boel. Praat een roze met een zwarte bril, dan is het lastig dat positieve gevoel vast te houden. Twee zwarte brillen trekken elkaar omlaag. Als kinderen dat inzien, kiezen ze makkelijker voor de roze bril.’

### Het oude geluksniveau

Psychologe en bedrijfskundige Clara den Boer is de bedenker van de Geluyskoffer. Zij gaf leiderschapstrainingen in het bedrijfsleven, ging met managers de hei op en kwam erachter dat als ze hun vroeg wat hen gelukkig maakte, ze het altijd hadden over dingen die in de toekomst lagen en buiten zichzelf. ‘Als ik mijn targets haal, dan ben ik gelukkig.’ Of: ‘Als ik die reorganisatie erdoor heb, ben ik gelukkig.’ Of: ‘Als ik promotie maak, ben ik gelukkig.’ Clara: ‘Terwijl alles went.



**'OUDERS MERKEN  
DAT HUN  
KINDEREN  
VLEUGELS  
HEBBEN GEKREGEN'**



Zelfs vervelende gebeurtenissen, zoals ziekte en scheiding. Na gemiddeld drie maanden voel je je weer normaal en zit je op je 'oude' geluksniveau. Het verbaasde me dat voor hen geluk zit in iets wat ze verlangen, terwijl werkelijk geluk in het moment zit. In weten waar je goed in bent, in doen wat je leuk vindt en in wat er al is. Droom je je leven, of leef je je droom? Ik ben me gaan verdiepen in geluk, heb iedereen gesproken die ook maar iets met geluk te maken heeft, van geluksprofessor Ruut Veenhoven tot Herman van Veen. Zo werd steeds duidelijker dat je invloed kunt hebben op je gevoel van geluk. Je kunt je geluk trainen als een spier. Door je bewust te worden van alles wat al goed is in je leven, en daar dankbaar voor te zijn. Zolang je het niet vanzelfsprekend vindt dat je een lieve partner hebt, leuk werk en goed contact met je vrienden, maar het als iets bijzonders ervaart, blijf je er blij mee. Dat geldt ook voor kleine dingen: je hebt lekker gekookt, het zonnetje schijnt, geniet ervan! Ik dacht: hoe zou het zijn als kinderen dit al leren? Als het gewoon een vak werd, naast taal en rekenen?'

---

## 'Je kunt je geluk trainen als een spier'

---

### Buiten de lijntjes kleuren

Clara den Boer ging aan de slag en ontwikkelde met een team psychologen, leerkrachten, schooldirecteuren en kinderen op basis van wetenschappelijke inzichten een methode van zeven lessen waarmee kinderen hun eigen talenten ontdekken, merken welke invloed ze hebben op hun geluksgevoel en aan een positief zelfbeeld werken. Bij de methode hoort ook een opleiding van een dag voor de leerkrachten die de lessen op school gaan geven (en bijvoorbeeld ook voor kindercoaches of kinderpsychologen, die het in hun praktijk kunnen gebruiken). Ieder kind krijgt een werkboek en een karton-

nen koffer die ze zelf gaan schilderen. 'De allereerste opdracht is een tekening kleuren, b́uiten de lijntjes. En dat vinden ze moeilijk!'

Wat in de praktijk ook nog niet meevalt, is het opnoemen van je eigen talenten. Met name meisjes hebben daar moeite mee, merkten Marijke en Marit in hun lessen. Marit: 'Ze moeten tien dingen opschrijven waar ze goed in zijn en wij hebben van Clara geleerd dat het de kunst is ze daar niet mee te helpen. Laat ze maar even worstelen. Bij zelfvertrouwen gaat het er niet om wat een ander zegt, je moet het zelf voelen. Een van de meisjes kon het echt niet. Met heel veel pijn en moeite wist ze twee kwaliteiten te bedenken. Maar de volgende dag zei ze: "Juf, ik heb er nog een paar." En als je haar nu ziet! Een open blik. Vol vertrouwen.'

### Goed in voetbal

Er worden wat kinderen opgetrommeld, uit groep 6 en groep 8. Tien stralende gezichten. Dat het moeilijk was kwaliteiten te noemen, herkennen ze wel.



Een van de meisjes uit groep 8 zegt: 'Ik ben goed in voetbal en mijn vriendin in tennis. Iedereen weet dat, dus dat kun je makkelijk zeggen. Het gaat om de dingen die anderen niet van je weten. Dat is eng. Je wilt ook niet onbescheiden zijn.' Dat bescheiden zijn hebben ze wel afgeleerd. Natuurlijk mag je blij zijn dat je goed kunt zingen of grappen vertellen. Natuurlijk mag je er trots op zijn dat je anderen goed kunt helpen. En dat je lief bent voor je moeder. Wat ze ook hebben afgeleerd, is zichzelf te vergelijken met anderen. 'Vroeger kon ik nog weleens jaloers zijn als een ander kind een mooie nieuwe fiets had gekregen,' zegt een meisje. 'Nu denk ik: ik heb zelf ook leuke spullen.' Geluk zit van binnen, niet in geld, meent een andere jongen. 'Wees blij met alles wat je hebt.' 'Ik heb meer zelfvertrouwen gekregen,' zegt een verlegen meisje met een brilletje. Ze knikken allemaal. De een durft nu veel meer te zeggen in de klas, de ander heeft een tien voor haar spreekbeurt gehad en weet zeker dat dat door die lessen komt. 'Ze praat ook veel harder,' beamen de anderen, 'en ze kijkt je recht aan.' Weer een ander durft makkelijker op nieuwe kinderen af te stappen, wat straks handig is op de middelbare school. En in de klas, is het daar beter? De sfeer is enorm verbeterd, roepen ze allemaal tegelijk. Een van de jongens zegt: 'Iedereen is veel aardiger voor elkaar. Vroeger

heb ik andere kinderen weleens gepest, maar nu komt het niet meer in me op om een ander uit te schelden. Dat is niet leuk voor diegene en zelf voel je je er ook niet fijn bij.' Ze herinneren elkaar ook aan de wijze lessen die ze hebben geleerd. Zit er eens eentje te sikkeneuren vanwege een slecht cijfer, dan zeggen ze: 'Zet je roze bril eens op!' Eigenlijk vinden ze dat alle kinderen in Nederland deze cursus zouden moeten krijgen op school.

#### Complimenten uitdelen

De bedoeling is dat je het geluk doorgeeft, want daar word je zelf ook weer blij van: anderen gelukkig maken. Dus delen de kinderen elkaar complimenten uit en zijn ze de straat op gegaan om wildvreemde mensen hun portie geluk te geven. Marijke: 'Ze hadden bemoedigende spreuken opgeschreven, strips getekend met daarin geluksverhaaltjes, en krachtvoorwerpen verzameld, zoals schelpjes en steentjes. En daarmee gingen we de straat op. In eerste instantie reageerden mensen argwanend: ze dachten dat de kinderen ze iets wilden verkopen, maar dan zeiden ze: "Nee, we willen u iets brengen." Als ze vervolgens de positieve boodschap lazen, maakte dat mensen soms emotioneel. "Ik had zo'n nare dag, maar nu is het helemaal goed," zeiden ze. Het is ook ontroerend als iemand anders iets voor je doet. Vanuit die gedachte zijn we met groep 8 onze musicalliedjes gaan

zingen bij de dagopvang voor licht dementerende bejaarden bij ons in de buurt. De mensen waren er zo blij mee.' In de loop van de cursus, die ze uitsmeren over veertien weken, zien ze de kinderen groeien. Individueel, maar ook als klas. Marijke: 'De groep is meer een eenheid, ze doen hun best iedereen erbij te betrekken. En omdat iedereen is opgenomen, durven ze zich ook uit te spreken. Je merkt dat het reflecterend vermogen omhooggaat. Ze gaan nadenken over waarom ze iets doen en spreken dat makkelijker uit, alsof ze er opeens een taal bij hebben gekregen. We krijgen het ook van de ouders terug: het is alsof ze vleugels hebben gekregen. Opeens weten ze wat ze willen en dragen ze dat uit. In het lespakket hoort ook dat ze in gesprek gaan met hun ouders. "Papa, noem jij eens tien dingen die je goed vindt aan jezelf? En wat vind je goed aan mij?" Voor sommige ouders is het de eerste keer dat ze daarover nadenken.' Na afronding van de cursus krijgen de kinderen de koffer met ingevuld werkboek mee naar huis, plus een oorkonde: 'De beste geluksprofessor ben je zelf'. Marit: 'Wat jou gelukkig maakt, verschilt per persoon. Wat voor de een werkt, doet voor de ander niets. Maar zij hebben precies onderzocht waar ze blij van worden en wat ze goed kunnen. Dus kunnen ze zichzelf daar altijd aan herinneren als ze het even vergeten zijn.' 🌸