

## NU EN LATER PRETTIGER SAMENWERKEN EN SAMENLEVEN

# GELUK KUN JE LEREN

**Rekenen en taal, natuurlijk. Geschiedenis, gymnastiek..., ook belangrijk. Maar gelukslessen? Uit studies blijkt dat mensen een groot deel van hun geluksgevoel zelf kunnen bepalen. Jong geleerd is oud gedaan, en daarom gaan steeds meer scholen ermee aan de slag. Ook de kinderen van Auris Taalfontein worden er blij van.**

TEKST **ERIK OUWERKERK** FOTO **PETJA BUITENDIJK**

Juf Lucie Muurling is de klas uit gelopen om de Gelukskoffer te halen en er hangt een positieve spanning in de lucht. De leerlingen uit groep 3 houden de deur van het klaslokaal nauwgezet in de gaten: het lijkt wel pakjesavond. Lucie sleurt een loodzware koffer met zich mee en ploft terneergeslagen in een stoel. Volledig in haar rol zegt ze zachtjes: 'Ik durf niet zo goed, er zit daar een man met een notitieblok. Ik heb geen zelfvertrouwen, ik kan het niet meer.' Haar assistent Astrid Jongeneel pept haar weer op. 'Wat is er? Misschien moet je anders gaan zitten.' De lerares neemt al een actievere houding aan. 'Zo ja, rechtop, schouders naar achteren, borst vooruit. En zeg dan maar: "Ik kan het. Ik kan het heel goed!"'

### **ZELFVERTROUWEN**

'Ja, ik voel dat ik het kan!' roept Lucie nu opgewekt. 'Ik heb weer zelfvertrouwen, ik kan het zelfs op het bord schrijven. Het zijn eigenlijk twee woorden: zelf en vertrouwen. Dat betekent dat ik in mezelf geloof.'

Alperen kan zich nog herinneren dat hij rekenen moeilijk vond. 'Ga jij nu ook eens zo zitten, met een houding van zelfvertrouwen.'

Alperen gaat rechtop zitten en begint te stralen. 'En jij, Kasper, en jij Bing...' Alle kinderen zitten nu rechtop achter hun tafels, met geloof in eigen kunnen. De muziek gaat aan, en de kinderen beginnen zachtjes mee te neurien: ze herkennen de tune van de bijbehorende videoles al.

### **UITGANGSPUNT**

Gelukskoffer is een lesprogramma van zeven lessen voor de groepen 3/4, 5/6 en 7/8, en binnenkort ook lessen voor kleuters. Leerkrachten en schoolteams op onder meer Auris Taalfontein worden opgeleid om de lessen te geven. De thema's zoals 'talenten', 'geluk delen' en 'dankbaarheid' zijn gericht op de individuele emotionele ontwikkeling van het kind. 'Wetenschappelijk onderbouwd, vanuit de positieve psychologie,' aldus oprichtster Clara den Boer. De gedachte achter de lessen is dat kinderen in hun kracht leren staan en met dat als uitgangspunt nu en later prettiger samenwerken en samenleven.

### **SUPERHELDEN**

Een jongen van een jaar of twaalf legt in de videoles uit wat een superheld is. 'Christiano

Ronaldo kan een superheld zijn', zegt hij, en direct begint Elyas achterin de klas te stuteren: 'Yes, yes, Ronaldo, yes!' Na de ondersteunende video vraagt Lucie waarom de voetballer Elyas' held is. 'Hij is Portugees, en ik spreek ook Portugees.' Case closed, zijn blik spreekt boekdelen. Casper vindt Javy geweldig. 'Toen ik viel, raapte zij me weer op.' Het is leuk om te horen dat klasgenoten hun rol hebben als superheld, maar natuurlijk ontbreken ook Batman – 'Hij kan vliegen!' – Superman en Spiderman niet. Onder begeleiding van rustgevende pianoklanken tekent iedereen vervolgens zijn of haar eigen superheld. 'De tekening maak je niet voor een ander, maar voor jezelf. Dus dan is het altijd goed,' aldus Lucie.

'En wanneer ben je zelf een superheld?' vraagt de juf na het tekenmoment. 'Als ik fiets,' zegt Bing. Er schiet hem opeens nog veel meer te binnen: 'En als ik teken, en lees, en lach...' Bing denkt aan de roze bril uit de tweede geluksles: 'Dan ben ik vrolijk,' licht hij toe. Javy: 'Als ik op vakantie ben. Dan is iedereen aardig voor mij.' Femke voelt zich een superheld 'als mama lief doet.' De geluksles zit er bijna op. Iedereen laat vol trots zijn tekening zien voor de klas. 'Kijk dat is mijn vogel Flexie, samen zijn we een gelukkig team,' glundert Zion.

### **OVERAL**

De gelukkige klas is vanmiddag een feit. Geluk is echter niet alleen in het klaslokaal te vinden maar kan overal aanwezig zijn: daarom neemt Lucie haar roze bril graag mee naar andere plekken, zoals de diertuin. Ook andere groepen van de Taalfontein krijgen gelukslessen en tot vreugde van Lucie zien de kinderen ook daar: 'Duurzaam geluk zit in niet-materiële zaken, zoals samen delen en tijd doorbrengen met de familie. Dat is mooi om te zien, dat moet je koesteren.'



A I P E T E F R E U S

# IK ALS SUPERHELD

Teken hier jezelf als superheld

