

“Als ze maar gelukkig zijn!”

De meest gehoorde wens van ouders voor hun kinderen.

Als we onze kinderen gelukkig willen zien, waarom leren we ze dan niet hoe? Dat dachten trainers Sheila Neijman en Mathilde Kuper ook. Zij ontwikkelde Gelukslessen voor het Basisonderwijs. In de lessen leren de kinderen hoe ze een geluksgevoel kunnen maken, zelf! Ze leren geluk groter te maken wanneer het er al is en ze leren minder fijne gevoelens om te zetten in fijne. Op dit moment krijgt groep 7 en de drie juffen van OBS de Voorsprong te Den Haag Gelukslessen. *“Het is leerzaam voor iedereen en heel goed dat zo jong aandacht wordt besteed aan dit onderwerp,”* juf Rona van den Broek.



“Wij zijn al lang bezig met de kinderen te leren wat ze zelf kunnen doen bij een ruzie of in de sociale omgang,” zegt juf Hester van der Geest, *“deze gelukslessen sluiten hier goed op aan en leren de kinderen heel praktisch wat ze zelf kunnen doen om de ervaring en de situatie te veranderen.”* En dat is precies het doel van de Gelukslessen.



Leer kinderen hoe ze om kunnen gaan met tegenslagen, met gevoelens. Leer kinderen genieten, vriendelijk zijn, lachen met elkaar. Laat ze het geluk in eigen hand te nemen. Laat ze doelen stellen, leer ze doorzetten, geef ze de vaardigheden om door te gaan als het moeilijk is of lijkt. Het nut van deze vaardigheden is onderbouwd door wetenschappelijk onderzoek en ze hebben direct resultaat. Asli Tura *“Je krijgt een fijn gevoel van de lessen. Als je in jezelf gelooft dan kan je het wel. Eerst geloofde ik niet altijd in mezelf en nu wel.”* *“Ja als je 5 x zegt dat je iets durft, geeft dat zelfvertrouwen, alle twijfel gaat dan weg,”* vult Yassin el Arabie aan.

Positieve psychologie, wetenschappelijke onderzoek over de werking van ons brein en lijf en jaren ervaring met volwassenen heeft de trainers Neijman en Kuper gemotiveerd tot het ontwikkelen van het Gelukslespakket voor het Basisonderwijs. Afgelopen half jaar hebben zij alle kennis en vaardigheden uitgekristaliseerd tot een begrijpelijk lestraject voor de leeftijd 8 t/m 11 jaar met hele praktische gelukstechnieken: De 6 Gelukswegwijzers. De kracht zit hem in de eenvoud, waardoor de leerkrachten en leerlingen de kennis en vaardigheden makkelijk blijven herhalen. *“Leuke lessen, ik heb geleerd goede gedachten te hebben en dan voel ik me ook*

goed.” Een reactie van leerling Abdishamed Mahmud. Klinkt logisch, en dat is het ook. Zou het niet geweldig zijn als alle kinderen dit beseft hebben en het ook kunnen doen?

De 34 kinderen van OBS de Voorsprong, hebben letterlijk een voorsprong doordat ze nu kapitein zijn van hun eigen geluk. En ze willen dat ook echt leren. Twee uur lang zitten 34



kinderen ademloos te luisteren en doen ze actief mee met alle oefeningen. *“De sfeer is enorm positief. Er ontstaat een breekbare gevoelige sfeer, tijdens de lessen kom je op een punt dat intieme zaken worden gedeeld en dat kan allemaal. Als juffen zijn we menigmaal ontroerd,”* juf Nadja Koole. Juf Rona knikt instemmend *“En door dit delen en de sfeer wordt de groep hecht, echt een groep.”*

Dit samen zijn, samen doen, sympathiek met elkaar omgaan, geluksgevoelens creëren bij anderen en bij jezelf, dat is kinderen groot brengen. Dat is kinderen klaar maken voor de maatschappij, dat is burgerschap. En zo ervaren de kinderen het

ook! Leerling Ashen Basar zegt: *“Je leert gelukkig zijn en dat is belangrijk, want ik wil in het leven gelukkig zijn. En als je dat bent is het ook weer fijn voor anderen om je heen. Ik hoop dat andere scholen ook deze lessen krijgen.”*

Geïnteresseerde pers kan een openbare les bijwonen, neem hiervoor contact op met Mathilde Kuper: info@dekaart.nl / 06-41821033

Informatie over de gelukslessen: www.gelukwerkt.nl

Informatie over Sheila Neijman / Mathilde Kuper: www.succesmanagement.nl / www.dekaart.nl

Informatie over OBS de Voorsprong: www.obsdevoorsprong.nl

Foto's Frans Smeenk