



# Positieve psychologie: lessen in geluk

Vraag een willekeurige vader of moeder wat ze voor hun kinderen wensen en het antwoord luidt steevast: “Dat ze gelukkig worden.” Maar ‘geluk’ is geen vak waarin we jongeren onderwijzen. Hoogleraar Ilona Boniwell wil daar verandering in brengen. Zij vertaalde wetenschappelijke inzichten uit de positieve psychologie naar een eigentijdse lessenserie die nu beschikbaar is voor het Nederlandse onderwijs. Geschikt voor leerlingen in groep 7 en 8 van het basisonderwijs en de eerste twee jaar van het voortgezet onderwijs. Tekst:

Marjolein Wennekers, Marion Panis & Gaby Ammerlaan

**D**e positieve psychologie is een onderzoeksterrein dat pas in 2000 als nieuwe stroming binnen de psychologie is ontstaan. In plaats van het onderzoeken en behandelen van ‘disfunctionerende’ individuen, relaties en samenlevingen, onderzoekt en beïnvloedt deze tak van wetenschap juist het optimaal functioneren en floreren ervan. “De kern van de positieve psychologie is dat – binnen de beperkingen die er zijn – het grootste potentieel voor floreren of optimaal functioneren niet ligt in de analyse en het minimaliseren van problemen en tekorten, maar in het ontdekken, waarderen en ontwikkelen van mogelijkheden, sterke kanten en bronnen van zingeving” (Bohlmeijer, Bolier, Westerhof & Walburg, 2015).

Vanuit de positieve psychologie is aangetoond dat wij ons welbevinden emotioneel, psychologisch, sociaal én fysiek kunnen vergroten als wij werken aan het ontwikkelen van een optimistische denkstijl, het genereren van positieve emoties, sociale, positieve relaties en doelgerichtheid, en als we zorgen voor lichaam en geest.

#### WELBEVINDEN EN VEERKRACHT

De ambitie van de positieve psychologie is welbevinden doelbewust te versterken en veerkracht te vergroten. Welbevinden is meer dan je goed voelen. Het is de ervaring dat je een plezierig, betekenisvol en (op de ander) betrokken leven leidt. Het gaat niet om ‘egoïstisch’ werken aan individueel geluk. Het gaat er juist om hoe je als individu een betekenisvol en betrokken leven kunt leiden in de maatschappij. Veerkracht is het vermogen tot positieve aanpassing aan of na een stressvolle gebeurtenis. Veerkracht beschermt je tegen de impact van tegenslagen, stress en andere negatieve levenservaringen. Het denken vanuit de positieve psychologie, het werken aan

*‘In het onderwijs moet ook aandacht zijn voor persoonsvorming en voor het vinden van je plek in de maatschappij’*

veerkracht en het vergroten van welbevinden sluiten goed aan bij actuele ontwikkelingen in het onderwijs. De sterke nadruk op cognitie en leerprestaties is volgens velen te eenzijdig. Er moet ook aandacht zijn voor persoonsvorming en voor het vinden van je plek in de maatschappij. Deze visie komt onder meer terug in het advies van het Platform Onderwijs 2032 en in de discussie rondom 21e-eeuwse vaardigheden. De nieuwe *Wet Sociale veiligheid op scholen* schrijft bovendien voor dat het onderwijs vanuit zijn zorgplicht werkt aan het welbevinden van en een sociaal veilig klimaat voor alle leerlingen.



#### AAN DE SLAG MET DE STERKE KANTEN

Deze opdracht kun je als r'ter doen aan de start van een traject met een individuele leerling. Bijvoorbeeld om elkaar beter te leren kennen. En om inzicht te krijgen in al aanwezige kwaliteiten, waarmee je aan het werk kunt. Neem een set van sterke kanten (als hand-out beschikbaar bij het boek) en stel de vraag ‘Wat zijn jouw sterke kanten?’ De leerling schrijft deze op de hand-out. Vervolgens krijgt hij de opdracht om aan medeleerlingen of volwassenen feedback te vragen op zijn sterke kanten. Laat degene die feedback geeft, focussen op één sterke kant en de manier waarop de leerling in kwestie die heeft getoond. Geef de leerling daarnaast de opdracht om één van zijn sterke kanten de komende week elke dag (vijf dagen lang) op de één of andere manier toe te passen en de resultaten op de hand-out te noteren.

Een voorbeeld uit de lessenserie *Aan de slag met positieve psychologie*

Uit onderzoek blijkt dat het verbeteren van sociale en emotionele vaardigheden doorwerkt in de cognitieve prestaties van kinderen (Durlak, Weissberg, Dymnicki, Taylor & Schellinger, 2011). Kinderen en jongeren zijn dus gebaat bij het ontwikkelen van een krachtig welbevinden en zelfbewustzijn. Ze groeien op in een wereld van ongekende en onbegrensde mogelijkheden, met tegelijkertijd veel onzekerheden en snelle veranderingen. Extra veerkracht en voldoende zelfvertrouwen geven hun een stevig fundament. Hoog tijd dus om hieraan in het onderwijs meer aandacht te besteden.

#### EIGENTIJD'S LESPROGRAMMA

De Britse hoogleraar Ilona Boniwell is erin geslaagd om de wetenschappelijke inzichten uit de positieve psychologie te vertalen naar een eigentijds lesprogramma voor kinderen van 10 tot 15 jaar. Samen met Lucy Ryan heeft ze eerst honderd lessen ontwikkeld en uitgeprobeerd op een aantal scholen in een achterstandswijk van Londen. Met behulp van feedback van leerkrachten en leerlingen is er een compact aanbod van 36 lessen ontwikkeld. Boniwell heeft ook de uitwerking van de lessen onderzocht. Daaruit blijkt dat deze lessenreeks een ‘buffereffect’ heeft. Leerlingen waren na afloop van het programma tevredener met hun vrienden en met zichzelf. Ook scoorden zij hoger op positief affect, dit in tegenstelling tot de leerlingen in de controlegroep die geen lessen positieve psychologie hadden genoten (Boniwell, Osin & Martinez, 2015).

Sinds afgelopen zomer is het programma van Boniwell ook voor het Nederlands onderwijs beschikbaar. Het programma staat beschreven in het boek *Aan de slag met Positieve*

## MOTIVEREN MET EIENEN

Leerlingen hebben soms moeite om zich te motiveren voor een (school-)opdracht. Je kunt ze helpen met het gebruik van motivatiestrategieën. In de lessenserie worden deze uitgelegd aan de hand van een vergelijking met eieren.

- Rot ei > Uitstellen werkt niet!
- Zacht ei > Het is best gemakkelijk, je doet het zo!
- Hardgekookt ei > Pak jezelf stevig aan!
- Roerei > Maak er een feestje van!
- Chocolade-ei > Beloon jezelf na afloop!



Een voorbeeld uit de lessenserie *Aan de slag met positieve psychologie*

# ACHTERGROND

tieve psychologie. En dat levert vaak nieuwe inzichten op. In september (2016) schoolde Boniwell tijdens een masterclass over het lesprogramma zelf professionals van diverse onderwijsadviesbureaus, zoals het Haags Centrum voor Onderwijsadvies (HCO).

## AANKNOPINGSPUNTEN VOOR RT'ERS

De lessen positieve psychologie zijn voor alle leerlingen relevant, niet alleen voor kinderen uit bepaalde (risico-)groepen. Boniwell adviseert leerkrachten de lessen in hun eigen groep te geven. Dan is er sprake van continuïteit en verdieping voor de leerlingen.

*Psychologie*. Dit bestaat uit 34 uitgewerkte lessen van 60 minuten, verdeeld over zes blokken:

- 1 positief zelfbeeld
- 2 positief lichaamsbeeld
- 3 positieve emoties
- 4 positieve instelling
- 5 positieve richting
- 6 positieve relaties.

De lessen zijn geschikt voor leerlingen in groep 7 en 8 van het po en voor de eerste twee jaar (brugklas) van het vo. De activiteiten in het lesprogramma sluiten aan bij de leefwereld van jongeren: in de lessen worden YouTube-video's gebruikt of door leerlingen zelf ingebrachte video's, naast afspeellijsten met hun favoriete muziek. Coöperatief leren, een onderbouwde en effectieve didactische aanpak, is onderdeel van alle lessen.

Het gaat om een *open source*-programma: op basis van het boek kun je er zelf mee aan de slag. Een training kan het effect versterken en maakt het makkelijker om de lessen te geven. Met financiële steun van Stichting Kinderpostzegels heeft Stichting KEC in september en oktober dit jaar zo'n tachtig leerkrachten kunnen trainen in de aanpak. De reacties zijn overwegend positief: "Heel mooi dat we onze leerlingen deze bagage kunnen meegeven"; "Het is voor mij een heel bruikbaar en duidelijk boek om mee te gaan werken," en: "Ik krijg energie en zin om de lessen in de praktijk te brengen." Doordat je tijdens de training zelf opdrachten uit de lessen (zie kaders) uitprobeert, ervaar je direct de effecten van posi-

*'Verbetering van sociale en emotionele vaardigheden werkt door in de cognitieve prestaties van kinderen'*

Als remedial teacher werk je vooral op individuele basis met leerlingen. Je krijgt vaak de taak om 'gebreken te repareren'. Dat lijkt een heel ander vertrekpunt. Toch kun je ook als rt'er gebruikmaken van de inzichten uit de positieve psychologie. Met name het werken aan een positief zelfbeeld en een positieve richting bieden aanknopingspunten voor de rt-praktijk. Kinderen die extra begeleiding krijgen, hebben vaak aan zelfvertrouwen ingeboet doordat zij met een leerprobleem zijn geconfronteerd. Als remedial teacher kun je hier bewust aandacht aan besteden door bijvoorbeeld sterke punten en kwaliteiten te bespreken met de leerling. Ook kun je een kind helpen bij het leren stellen van haalbare doelen. In de positieve psychologie is dat een belangrijke factor: als iets (nog) niet lukt, wat zou er dan al wel lukken?

Of denk aan het belang van motivatie. Leerlingen die in aanmerking komen voor remedial teaching zijn soms hun motivatie om te leren kwijt. Met behulp van motivatiestrategieën kun je ze helpen toch aan het werk te gaan.

## WETENSCHAPPELIJK ONDERZOEK

De onderzoeksgroep Positieve psychologie van de Universiteit van Twente gaat onder leiding van Ernst Bohlmeijer de uitwerking van de op positieve psychologie gebaseerde lessen nader onderzoeken. Het gaat om een kwalitatief onderzoek naar de effecten van het programma, onder ruim 1.000 leerlingen op 27 scholen verspreid over Nederland. Voorafgaand aan de lessen krijgen zij de opstelopdracht 'Mijn beste toekomstige ik', met de vraag: 'Waar zie je jezelf over 1 jaar?' Na afloop van de lessenserie, een jaar later, krijgen zij dezelfde vraag. Met behulp van narratieve analyse bekijken de

## GELUKSDETECTIVE

Stel je leerling de vraag: 'Wat is geluk voor jou?' De leerling denkt na, gaat op zoek naar quotes en bespreekt die met je. Verdieping is mogelijk met een verwerkingsopdracht die de leerling mee naar huis neemt. In dit geval kun je de leerling op pad sturen met de opdracht dezelfde vraag te stellen aan vijf mensen in zijn omgeving. Dit leidt vaak tot interessante gesprekken en nieuwe inzichten.



Een voorbeeld uit de lessenserie *Aan de slag met positieve psychologie*



### ZELFREGULATIE MET ELASTIEKEN ARMBANDJE

Het begrijpen van emoties begint met het herkennen ervan. De volgende opdracht kan hieraan bijdragen. Geef de leerling een dag lang een elastiekje om zijn pols. Elke keer als hij een negatieve gedachte heeft, moet hij daar even aan trekken. Op een andere dag draai je de oefening om en moet de leerling aan het elastiekje trekken bij een positieve gedachte. De leerling noteert zowel de negatieve als de positieve gedachten op de in het boek opgenomen hand-out *Ik herken mijn emoties*.

Een voorbeeld uit de lessenserie *Aan de slag met positieve psychologie*

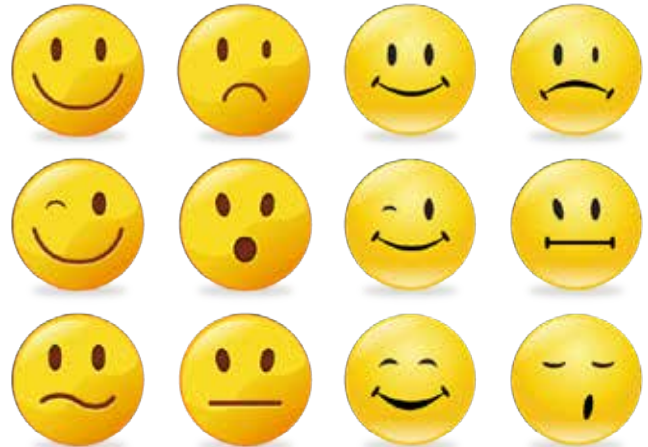
onderzoekers dan de effecten van het programma. Daarnaast nemen de onderzoekers een vragenlijst af over het welbevinden van de leerlingen (Kidscreen-vragenlijst), wederom met een voor- en nameting. Leerkrachten krijgen het verzoek om per les een logboek bij te houden. Aan het eind van de lessenreeks vullen zij nog een algemene vragenlijst in. Uit deze input van leerlingen en leerkrachten is af te leiden of het programma effectief is en kunnen de lessen worden verbeterd.

### WAARDEVOL EN ACTUEEL

Of je nu wel of niet aan het werk gaat met dit lesprogramma, wij zijn van mening dat de principes van de positieve psychologie waardevol en actueel zijn voor het onderwijs. Denk aan de waarde van een positief schoolklimaat, waarin niet alleen aandacht is voor cognitieve prestaties, maar ook structureel wordt gewerkt aan het welbevinden en de veerkracht van leerlingen én leerkrachten. Dit heeft ook invloed op de manier waarop we kijken naar leerlingen met leer- en gedragsproble-

### LESSENSERIE WINNEN?

*Tijdschrift voor Remedial Teaching* mag twee lessenseries *Aan de slag met positieve psychologie, meer veerkracht en zelfvertrouwen voor leerlingen van 10 tot 15 jaar* van uitgeverij SWP weggeven. Interesse? Mail dan je naam en adres naar [tijdschriftt@gmail.com](mailto:tijdschriftt@gmail.com) en wie weet ben jij de winnaar.



men en hun begeleiding. Het is, tot slot, belangrijk dat er in de remedial teaching, behalve voor het 'wegwerken' van hiaten in de leerontwikkeling, ook aandacht is voor de krachten en kwaliteiten van een kind. En voor de vraag hoe het juist deze kan inzetten voor zijn leerproces.

*Meer weten? Zoek op YouTube naar 'Tedx Talk Ilona Boniwell'*

Correspondentieadres: [marion.panis@planet.nl](mailto:marion.panis@planet.nl)  
en [m.wennekers@hco.nl](mailto:m.wennekers@hco.nl)



*Marjolein Wennekers werkt als orthopedagoog bij Stichting HCO. Zij volgde de masterclass bij Ilona Boniwell en weet veel over groepsvorming en sociale verbondenheid. Zij begeleidt scholen om te komen tot een optimale leeromgeving en sociaal veilig klimaat voor alle leerlingen.*



*Marion Panis is psycholoog en landelijk coördinator en trainer van Stichting KEC. Zij haalde het lesprogramma van Boniwell naar Nederland, organiseerde de masterclass met Ilona Boniwell en zette trainingen op voor leerkrachten po en vo, met subsidie van Stichting Kinderpostzegels.*

### LITERATUUR

- Boniwell, I., & Ryan, L. (2016). *Aan de slag met positieve psychologie. Meer veerkracht en zelfvertrouwen voor leerlingen van 10 tot 15 jaar*. Amsterdam: SWP.
- Boniwell, I., & Ryan, L. (2012). *Personal well-being lessons for secondary schools. Positive psychology in action for 11 to 14 year olds*. New York: McGraw-Hill Education.
- Boniwell, I., Osin, E.N. & Martinez, Ch. (2015). *Teaching happiness at school: Non-randomised controlled mixed-methods feasibility study on the effectiveness of Personal Well-Being Lessons*, *The Journal of Positive Psychology*, 11(1), 1-14.
- Bohlmeijer, E., Bolier, L., Westerhof, G., Walburg, J.A. (2015). *Handboek positieve psychologie. Theorie, onderzoek en toepassingen*. Amsterdam: Boom.
- Durlak, J.A., Weissberg, R.P., Dymnicki, A.B., Taylor, R.D., Schellinger, B. (2011). *The impact of enhancing students' social and emotional learning: a meta-analysis of school-based universal interventions*. *Child Development*, 82, 405-432.
- Keyes, C.L.M. (2005). *Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73, 539-548.