

MERIJN
RUIS

Gelukswetenschap in de praktijk

Tijdens een gastcollege over geluk voor eerstejaars mbo-studenten stelde ik vragen om de groep beter te leren kennen: “Als de vraag op jou van toepassing is, steek dan je hand omhoog.” Vooraan in de klas zat een jongen die geen enkele keer zijn hand opstak. Toen ik hem vroeg waarom niet, antwoordde hij dat de vragen wel op hem van toepassing waren, maar dat hij geen zin had om zijn arm te bewegen. “Heb je wel zin om mee te doen?” vroeg ik. “Ja hoor, maar ik ben gewoon moe”, zei hij.

“Ik ben benieuwd of je me vandaag nog gaat verrassen”, zei ik uitdagend. Vijf minuten later stak hij heel nonchalant zijn hand omhoog om antwoord te geven op een vraag. Ik twijfelde of ik hem zou complimenteren voor de hele groep, omdat de rest al vanzelf actief meedeed. Tijdens een oefening daarna ging ik persoonlijk naar hem toe en zei: “Top man, dat je nu zo goed meedoet!”

Aan het einde van de presentatie vraag ik studenten altijd om een berichtje te sturen aan iemand die belangrijk voor ze is. De jongen stak zijn hand op en zei: “Wie heeft hier de ballen om iemand op te bellen en dit te zeggen?” Het bleef even stil in de ruimte. Vervolgens zei hij: “Weet je, ik doe het wel!” Hij tikte een nummer in en de hele groep mocht meeluisteren: “Yooo maat, we hebben zoveel meegemaakt en ik wil je echt zeggen dat je mijn *brotha* bent. Matties voor life!!”

Met kippenvel zat ik te luisteren. Na het college kwam hij naar me toe om mij ook een compliment te geven: “Dit was echt leuk man, de beste workshop die we hier hebben gehad!”

Hij heeft me die dag inderdaad verrast.

Ik vraag me af wat precies zorgde voor deze omslag. Misschien was het de situatie benoemen, misschien het compliment dat ik hem gaf, waarschijnlijk een combinatie van beide. Wat ik in ieder geval zeker weet, is dat waardering veel voor iemand kan betekenen. En niet alleen voor de ander, maar ook voor jezelf. Door iets voor een ander te doen, maken we stofjes aan in ons brein waar we gelukkig van worden. Dit effect wordt ook wel de *helpers high* genoemd. Het is de ultieme win-win.

Hieronder wil ik daarom ook graag drie tips delen die zowel bijdragen aan het geluk van je leerlingen als dat van jezelf.

1. SPREEK COMPLIMENTEN ALTIJD UIT

Als je iets moois in iemand ziet, zeg het dan meteen als je daar de kans voor hebt. Leer jezelf de gewoonte aan dit altijd te doen. Je zult zien dat je prachtige reacties terugkrijgt en het kan wonderen doen voor de motivatie van een leerling.

2. VIER KLEINE EN GROTE SUCCESSEN

Besteed aandacht aan zowel de grote als kleine prestaties van leerlingen. Vier het desnoods een keer met taart. Zo creëer je een positieve cultuur in de klas.

3. NEEM DE TIJD VOOR PERSOONLIJKE AANDACHT

Een op de drie jongeren voelt zich enigszins eenzaam. Een kort gesprek na de les of een persoonlijk bericht kan een wereld van verschil maken. En, ook niet onbelangrijk, in de

gelukswetenschap zien we dat alleen al een praatje met iemand, beide partijen een boost geeft in hun geluksgevoel.

Hopelijk kun je met deze tips niet alleen het werkgeluk van je leerlingen vergroten, maar ook dat van jezelf!

Merijn Ruis

Toegepast psycholoog gespecialiseerd in de wetenschap van geluk