

DUURZAAM LEVEN OP DE BASISCHOOL

Hoe kunnen we met behulp van
duurzaamheidsthema's positieve psychologie
implementeren in de derde graad van de basisschool
om zo te komen tot de noodzakelijke
basisvoorwaarde voor duurzamere ontwikkeling?

Promotor:

Mevr. Vanessa Meersdom

Mentor:

Mevr. Greet Verhoeven

BACHELORPROEF

aangeboden tot het verkrijgen van de graad

van bachelor in het onderwijs: lager onderwijs

door Dorien Klerkx

Copyright by VIVES campus Tielt

Zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van zowel de promotor(en) als de auteur(s) is overnemen, kopiëren, gebruiken of realiseren van deze uitgave of gedeelten ervan verboden.

Voor aanvragen tot, of informatie i.v.m. het overnemen en/of gebruik en/of realisatie van gedeelten uit deze publicatie, kunt u zich wenden tot VIVES, Beernegemstraat 10, 8700 Tielt. Telefoonnummer: 051/400240 of via e-mail: info.tielt@vives.be.

Voorafgaande schriftelijke toestemming van de promotor(en) is eveneens vereist voor het aanwenden van de in dit afstudeerwerk beschreven (originele) methoden en materiaal en voor de inzending van deze publicatie ter deelname aan wetenschappelijke prijzen of wedstrijden.

Dankwoord

Een onderzoek voeren en een bachelorproef schrijven zijn tijdrovende bezigheden. Dit zou me nooit gelukt zijn zonder hulp van anderen. Daarom wil ik hier graag een aantal mensen extra in de bloemetjes zetten.

Als eerste zou ik graag mijn promotor bedanken, Vanessa Meersdom. Ze heeft mijn onderzoek vanaf het begin ondersteund en heeft me gaandeweg heel wat tips gegeven. Ze was er ook steeds voor me als ik een vraag had of even vast zat. Haar kennis over duurzaamheid reikt veel verder dan die van mij en ik heb dan ook veel van haar kunnen leren.

Ten tweede wil ik graag iedereen bedanken die vanuit mijn stageschool, Don Bosco De Puzzel Haacht, heeft geholpen om dit onderzoek tot een goed einde te brengen. Eerst en vooral de directrice, Greet Verhoeven, die me onvoorwaardelijk gesteund heeft en er altijd was, op ieder uur van de dag, om mijn vragen te beantwoorden. Natuurlijk ook mijn mentoren meester Jan, juf Tessa, juf Sofie en juf Elke, die tijd vrijgemaakt hebben zodat ik mijn project in hun klas kon gaan testen. Ze hebben me steeds met open armen ontvangen en bijgestaan. Maar ik zou dit ook niet gekund hebben zonder de enthousiaste medewerking van alle leerlingen. Bedankt voor jullie lieve woorden, jullie enthousiasme, jullie complimentjes en de mooie tekeningen. Ik kon niet anders dan daar blij, gelukkig en positief van worden!

Verder ook een welgemeende dankjewel aan Wendy De Pree van 'Leer Positief Denken'. Ik volgde in 2014 bij haar de opleiding tot trainer. Ik heb daar natuurlijk heel veel uit geleerd, maar ze is me ook daarna steeds blijven bijstaan. Ook tijdens dit onderzoek kon ik steeds terecht bij haar voor tips en tricks en wanneer ik met vragen zat.

Als laatste, maar daarom zeker niet minder belangrijk, heel erg bedankt aan mijn gezin voor hun geduld en steun. Ik was dikwijls aan het werk de laatste tijd en als ik dan eens tijd had, was ik niet altijd even goed gezind. Toch waren ze er altijd voor mij om me te helpen en mij opnieuw moed in te spreken als ik het even moeilijk had. Mijn kinderen waren ook steeds bereid om proefkonijntjes te zijn om mijn nieuwe lessen uit te testen. Ook bedankt aan mijn man die talloze keren mijn teksten heeft nagelezen. Zonder jullie zou dit nooit gelukt zijn!

Inhoudsopgave

1	Inleiding.....	4
2	Literatuurstudie	5
2.1	Duurzame ontwikkeling.....	5
2.1.1	Definities.....	5
2.1.2	Van Millennium Development Goals naar Sustainable Development Goals	6
2.1.3	De 5 P's	7
2.2	Educatie voor duurzame ontwikkeling (EDO)	10
2.2.1	Nieuwe kennis	11
2.2.2	Systeemdenken	12
2.2.3	Waardenontwikkeling	12
2.2.4	Omgaan met emoties	13
2.2.5	Actiegerichtheid	14
2.2.6	Verbreden, verbinden en integreren	14
2.2.7	Verdiepen	15
2.3	Positieve psychologie als katalysator voor duurzame ontwikkeling.....	16
2.3.1	Het model van Verdugo.....	16
2.3.2	Positieve psychologie en de 5 P's	17
2.3.3	Positieve psychologie en de SDG's	18
2.3.4	Positieve psychologie en EDO	19
2.3.5	Positieve psychologie	21
2.3.5.1	Seligman en Csikszentmihalyi.....	21
2.3.5.2	Terminologie.....	21
2.3.5.3	Welbevinden	22
2.3.5.4	Positieve educatie	22
2.3.5.5	Positieve instituten.....	23
3	Praktijkanalyse.....	24
3.1	Gegevens school.....	24
3.2	Visie op duurzaamheid.....	24
3.3	Visie op positieve psychologie.....	25
3.4	Beginsituatie leerkrachten	26
3.5	Beginsituatie leerlingen.....	28
3.5.1	Algemene beginsituatie	28
3.5.2	Klas leerkracht A (6 ^{de} leerjaar).....	28
3.5.3	Klas leerkracht B (6 ^{de} leerjaar).....	30

3.5.4	Klas leerkracht C (5 ^{de} leerjaar).....	31
3.5.5	Klas leerkracht D (5 ^{de} leerjaar)	33
4	Onderzoeksvraag	35
5	Overzicht van de ontwerpen	36
5.1	Overzicht ontwerpen.....	37
5.2	Les 1: Nulmeting / Kadering duurzaam leven en positieve psychologie.....	38
5.3	Les 2: Praten over emoties, mezelf begrijpen.....	41
5.4	Les 3: Mijn 'happy' boekje (meer zelfvertrouwen)	46
5.5	Les 4: Het 4G model, krijg controle over je gedachten	49
5.6	Les 5: Helpende en niet-helpende gedachten.....	52
5.7	Les 6: Ken jezelf! Ontdek je kwaliteiten en talenten.....	55
5.8	Les 7: Helpend gedrag, zowel voor de wereld als voor mezelf	58
5.9	Les 8: Eindmeting en klasgesprek evaluatie	62
6	Resultaten	64
6.1	Vragenlijst.....	66
6.1.1	Klas leerkracht A.....	69
6.1.2	Klas leerkracht B.....	70
6.1.3	Klas leerkracht C.....	71
6.1.4	Klas leerkracht D.....	72
6.2	Klasgesprek.....	73
7	Eindconclusie	75
8	Bibliografie	77
9	Lijst afbeeldingen	83
10	Bijlagen.....	84
10.1	Bijlage A: Vragenlijst nulmeting (Bijlage A) – eindmeting	I
10.2	Bijlage B: Bordschema PowerPoint (Bijlage B)	II
10.3	Bijlage C: Leerlingenbundel (Bijlage C).....	VI
10.4	Bijlage D: Knipbladen positieve psychologie	XVIII
10.5	Bijlage E: Knipbladen duurzaamheid	XX
10.6	Bijlage F: Talentenkaartjes	XXII
10.7	Bijlage G: Onderzoeksresultaten	XXII
10.7.1	Klas leerkracht A: Nulmeting	XXII
10.7.2	Klas leerkracht A: eindmeting	XXIII
10.7.3	Klas leerkracht B: nulmeting.....	XXIV

10.7.4	Klas leerkracht B: eindmeting.....	XXV
10.7.5	Klas leerkracht C: nulmeting.....	XXVI
10.7.6	Klas leerkracht C: eindmeting.....	XXVII
10.7.7	Klas leerkracht D: nulmeting	XXVIII
10.7.8	Klas leerkracht D: eindmeting	XXIX

1 Inleiding

Duurzaam leven is een erg populair begrip de laatste jaren. In iedere krant of tijdschrift vind je dagelijks info over de opwarming van de aarde of het gat in de ozonlaag. Deze info is vaak echter onvolledig of eenzijdig weergegeven en mist diepgang om het probleem volledig te kunnen schetsen en begrijpen. Hierdoor heeft het brede publiek een beperkte blik op de duurzaamheidsproblematiek. Het gaat immers om veel meer dan goed sorteren en minder uitlaatgassen uitstoten.

Deze beperkte visie trof ik ook in mijn stageschool aan. Geen enkele van de vier leerkrachten kende de 17 duurzame ontwikkelingsdoelen. De school is een MOS-school, maar ze zijn blijven steken in het stuk 'milieuzorg op school'. Tegenwoordig proberen de MOS-scholen zich breder te profileren als duurzame school, maar daar is nog werk aan de winkel. Voor mij was dit een opportuniteit om hier mijn project te kunnen testen. Het was een win-win situatie, want de school kon daardoor ook haar kennis over duurzaamheid en positieve psychologie bijschaven.

Toen ik aan mijn literatuurstudie begon, wist ik nog niet goed welke richting ik uit wou met mijn onderzoek. Tijdens het zoeken naar informatie over het maatschappelijk luik binnen duurzaam leven, stootte ik op een artikel van Verdugo waarin hij het belang van positieve psychologie binnen duurzaamheid verduidelijkte (Verdugo, 2012). Op dat moment wist ik meteen dat ik dit verder wou uitdiepen. Persoonlijk heb ik een grote interesse voor de positieve psychologie. Ook mijn stageschool draagt het welbevinden en het geluksgevoel van hun leerlingen hoog in het vaandel. Ik had mijn onderwerp gevonden! Zowel mijn mentoren als de directrice waren erg enthousiast.

Op deze manier is mijn onderzoeksvraag ontstaan. Positieve psychologie is een noodzakelijke basisvoorwaarde voor duurzamere ontwikkeling (Verdugo, 2012), maar hoe kan je dat dan implementeren in de lagere school? Het is voor veel volwassenen al een heuse uitdaging om niet toe te geven aan negatieve gedachten, maar hoe werkt dat dan bij kinderen? En hoe kan ik beide thema's combineren? Je kan natuurlijk les geven over duurzaamheid en je kan les geven over positieve psychologie, maar daarom is er nog geen samenhang.

Ik ging van start met een vragenlijst in alle klassen van de derde graad om te peilen naar hun kennis omtrent duurzaamheid en naar hun welbevinden. Daarna maakten we kennis met de basisbegrippen van duurzaam leven, de 17 duurzame ontwikkelingsdoelen (SDG's). Voor de eerste lessen ontwierp ik een bundel om een aantal dingen te noteren. Daarna werden het meer en meer persoonlijke opdrachten. Vanaf dan zijn we overgestapt naar een persoonlijk 'happy' boekje voor iedereen. Geen standaardbundel meer die er voor iedereen hetzelfde uit moet zien, maar een boekje helemaal alleen voor jezelf, vol met tips en ideetjes om positief te denken en duurzaam in het leven te staan!

In 2014 volgde ik bij Wendy De Pree een cursus tot trainer om leerlingen uit de tweede graad positief te leren denken (De Pree, 2014). De inhoudsopgave van deze cursus werd mijn uitgangspunt. Ik gebruikte de topics die zij aan bod liet komen als skelet voor mijn ontwerpen. Natuurlijk werkte ik alle thema's zelf uit. Leerlingen uit de derde graad staan sociaal-emotioneel veel verder dan leerlingen uit een tweede graad. Ze hebben dus ook een andere aanpak nodig en andere leerstof. Ik werkte iedere thema uit voor mijn doelgroep (derde graad) en liet er een rode draad aan duurzaamheidsthema's (SDG's) door lopen. Ik koos voor voorbeelden uit de leefwereld van de kinderen. Op die manier heb ik getracht om de duurzaamheidsproblematiek dichter bij hen te brengen, zodat ze deze konden aanvoelen en begrijpen.

Ik neem jullie graag mee op ontdekkingsreis doorheen deze twee uitdagende domeinen, die meer raakvlakken hebben dan op het eerste zicht duidelijk is.

2 Literatuurstudie

“De letterlijke betekenis van duurzaam is, dat iets geschikt is om lang te blijven bestaan” (De Wolf et al., 2011, p. 12). Duurzaam leven zou dan overeenkomen met een leven dat geschikt is om lang te blijven bestaan. Het spreekt voor zich dat we iets verder moeten kijken dan deze letterlijke vertaling, want duurzaam leven is zoveel meer. Maar wat is het dan juist? En hoe kunnen we dat correct definiëren?

2.1 Duurzame ontwikkeling

2.1.1 Definities

“Duurzame ontwikkeling is de ontwikkeling die voorziet in de behoeften van de huidige generatie zonder de mogelijkheden van toekomstige generaties in gevaar te brengen om in hun behoeften te voorzien.” Deze definitie kunnen we terug vinden in het rapport van de commissie Brundtland (United Nations, 1987, p. 41). Ook al is deze definitie dertig jaar oud, ze is nog steeds erg to the point en beschrijft zeer duidelijk waar het over gaat. In deze uitspraak neemt de tijdsdimensie een heel duidelijke plaats in. Men spreekt over de huidige generatie en ook de toekomstige generaties. Met andere woorden: wat we nu doen heeft gevolgen voor later.

Een andere definitie brengt meer nuances aan en legt meer accenten. “We spreken van duurzame ontwikkeling wanneer er sprake is van vooruitgang in de samenleving, waarbij de samenleving lang kan blijven bestaan. In het geval van duurzame ontwikkeling, probeer je te voorkomen dat er op een onevenwichtige manier gebruik wordt gemaakt van de hulpbronnen in de samenleving. Je krijgt een samenleving zonder ongewenste overschotten en tekorten, waar mensen geen misbruik maken van macht, waarin kennis niet verloren gaat en waar de natuurlijke omgeving haar kwaliteit behoudt. Er is dan geen sprake van uitputting, vervuiling, armoede of onrechtvaardige ongelijkheid. Kortom de samenleving is in balans” (De Wolf et al., 2011, p. 12). Naast de tijdsdimensie, komt hier ook de ruimtedimensie meer naar voor. De samenleving verwijst naar veel meer dan enkel de inwoners van België. Hier spreekt men over alle bewoners van de aarde. We zijn samen verantwoordelijk voor onze planeet en het vinden van een evenwicht in het gebruik ervan. Daar is helaas nog een heleboel werk aan, want momenteel kampen we nog steeds met een groot onevenwicht tussen het noordelijk- en het zuidelijk halfrond (Verenigde Naties, 2015).

Een kind zei ooit: “Genoeg, voor altijd en voor iedereen” (Borms & Pazmany, 2012). Die definitie is eenvoudig, maar allesomvattend en zeer treffend. Zowel de tijdsdimensie als het ruimtelijke aspect zijn hier duidelijk aanwezig.

Duurzame ontwikkeling heeft dus als doel de wereld in balans te brengen. Het gaat over respectvol omgaan met onze planeet en er gebruik van maken zonder ze onrecht aan te doen. Duurzaamheid wordt meestal eerst geassocieerd met milieuthema's (De Wolf et al., 2011). De kranten staan vol met artikels over vervuiling, overconsumptie en klimaatverandering. We zullen moeten ingrijpen en verandering brengen, want het leven op aarde is eindig (IOK, s.d.). Als we niet goed voor onze planeet zorgen en een gezonde balans creëren, dan worden we geconfronteerd met de grenzen van de natuur.

Toch omvat duurzame ontwikkeling veel meer dan enkel ecologische thema's. Ook de economie en het menselijk en sociaal handelen, zijn op zoek naar een evenwichtige balans (Kolfoort & Kulig, 2008). Dit zie je ook heel duidelijk tot uiting komen in de Sustainable Development Goals (SDG's) waar ik in het volgende onderdeel dieper op in ga.

2.1.2 *Van Millennium Development Goals naar Sustainable Development Goals*

In september 2000 ondertekenen 189 regeringsleiders de *United Nations Millennium Declaration* (United Nations, 2000). In dit document worden 8 doelen (de MDG's = Millennium Development Goals) vooropgesteld die ervoor moeten zorgen dat armoede en ongelijkheid verdwijnen uit de wereld. Ook het milieu en de rechten van de mens komen aan bod in deze doelen.

Op sommige gebieden wordt er grote vooruitgang geboekt. Zo daalde de kindersterfte met de helft en konden we chronische ondervoeding bij kinderen onder de 5 jaar laten dalen met 41%. Moedersterfte daalde met 45% en ongeveer 2,6 miljard mensen kregen toegang tot veilig water. Toch is er op vele gebieden, ook die hiervoor genoemd werden, nog veel werk. Zo sterven er bijvoorbeeld nog steeds elk jaar 6 miljoen kinderen voor hun vijfde verjaardag en zijn er nog 58 miljoen kinderen over de hele wereld die niet naar de basisschool gaan (Unicef, 2015). De vooruitgang blijft te beperkt en we hebben nog een lange weg af te leggen (United Nations, 2015).



Figuur 1: De 8 Millenniumdoelstellingen (MDG's) (Millenniumdoelen, s.d.)

De Millenniumdoelstellingen vormen dus een onafgewerkt programma. Eind september 2015 beslist men om de onafgewerkte Millenniumdoelstellingen opnieuw op de agenda te plaatsen en er enkele nieuwe doelstellingen aan toe te voegen. Deze doelen kennen we nu als de nieuwe duurzame ontwikkelingsdoelen (de SDG's = Sustainable Development Goals). Nieuw is dat naast het bestrijden van armoede en ongelijkheid er ook extra aandacht uitgaat naar de uitdagingen op vlak van klimaatverandering en leefmilieu (Unicef, 2016). Er worden vandaag 17 nieuwe doelstellingen naar voor geschoven die ervoor moeten zorgen dat tegen 2030 een duurzame ontwikkeling voor iedereen mogelijk is (Verenigde Naties, 2015). Deze doelstellingen zijn geïntegreerd en ondeelbaar en zorgen voor een evenwicht tussen de drie dimensies van duurzame ontwikkeling: de economische, de sociale en de milieudimensie (Verenigde Naties, 2015).

Deze drie dimensies vinden we in veel bronnen terug onder de noemer de 3 P's. Men spreekt dan van 'People, Planet, Profit' (Elkington, 1997). Tegenwoordig komen we echter 5 P's tegen, want sinds 2015 werden er door de Verenigde Naties nog 2 P's toegevoegd aan de reeds lang gekende 3 P's. In het volgende hoofdstuk ga ik hier dieper op in.



Figuur 2: De Duurzame ontwikkelingsdoelstellingen (SDG's) (Unicef, 2016)

2.1.3 De 5 P's

'People, planet, profit' (Elkington, 1997). Deze 3 P's staan reeds 20 jaar bekend als de pijlers van duurzame ontwikkeling. In 2015, toen de SDG's gepubliceerd werden, voegde de Verenigde Naties hier nog twee pijlers aan toe. Ook 'peace' en 'partnership' verdienen nu een plaatsje tussen de pijlers (Verenigde Naties, 2015). De benaming pijler is echter niet juist (VODO vzw, 2008). Pijlers staan los van elkaar en dat is hier niet het geval. Al deze dimensies zijn met elkaar verbonden. Als er één dimensie in beweging komt, gebeurt er ook iets met de anderen. Daarom is het belangrijk goed te begrijpen waar ze voor staan want alleen op die manier kunnen we er ook goed op inspelen. Binnen duurzame ontwikkeling streven we naar een holistische benadering, een kijk op het geheel en niet naar alle afzonderlijke elementen (VODO vzw, 2008).

Ik zal dit even illustreren met een voorbeeld. We zorgen niet goed genoeg voor onze planeet. Daardoor warmt de aarde op. "Wetenschappers voorspellen dat de temperatuur van de atmosfeer tegen 2100 nog met gemiddeld 1 tot 3,7°C zal stijgen (afhankelijk van de evolutie van de emissie van broeikasgassen). Dit zal ook de oceanen verder doen opwarmen wat verschillende gevolgen met zich meebrengt. Enerzijds zal het zeeniveau stijgen door de thermische uitzetting, warm water neemt meer plaats in dan koud water. Maar ook het smelten van de continentale gletsjers en de ijskappen van Groenland en Antarctica draagt bij tot deze stijging. Het stemt tot nadenken dat er in Groenland genoeg ijs is om het zeeniveau met 7 m te doen stijgen! Hoe groot de stijging zal zijn is nog onzeker, wel zeker is dat de stijging van het zeeniveau het leefgebied en de voedselvoorziening van een groot aantal mensen bedreigt" (Climate Challenge, s.d.). Vooral kustgemeenschappen in het Zuiden worden hier sterk door getroffen. De eilandengroep Tuvalu bijvoorbeeld verdwijnt langzaam maar zeker onder de zeespiegel (Pacific Climate Change Science, 2011). Anderzijds heeft de opwarming van de oceanen ook een versturende impact op heel wat maritieme soorten. Plankton is bijvoorbeeld zeer gevoelig voor temperatuurswijzigingen en dat zal grote gevolgen hebben voor de hele mariene voedselketen (Climate Challenge, s.d.). Bepaalde vissoorten zullen drastisch in aantal dalen of zelfs uitsterven. Dit brengt de voedselketen in gevaar waardoor hongersnood dreigt voor bijvoorbeeld samenlevingen die leven van visvangst. Zo kan een kleine temperatuurswijziging grote gevolgen hebben op heel veel verschillende gebieden.

Ik zal de 5 P's even kort voorstellen. Eerst en vooral is er de P van **people**. Het spreekt voor zich dat het hier over mensen gaat. Dat blijkt ook uit de definitie van de Verenigde Naties (2015, p. 2): "We zijn vastberaden om een einde te maken aan armoede en honger, in al hun vormen en dimensies." De definitie gaat echter nog verder en maakt daardoor ook ruimte voor een gezonde omgeving, zowel psychisch als lichamelijk. "En te verzekeren dat alle mensen hun potentieel ten volle kunnen ontwikkelen in waardigheid en gelijkheid en in een gezonde omgeving" (Verenigde Naties, 2015, p. 2). "Mensen zijn op hun beurt ook gelimiteerd. Teveel sociale druk, vervreemding en/of milieuvervuiling maakt ongezond" (VODO vzw, 2008, p. 2).

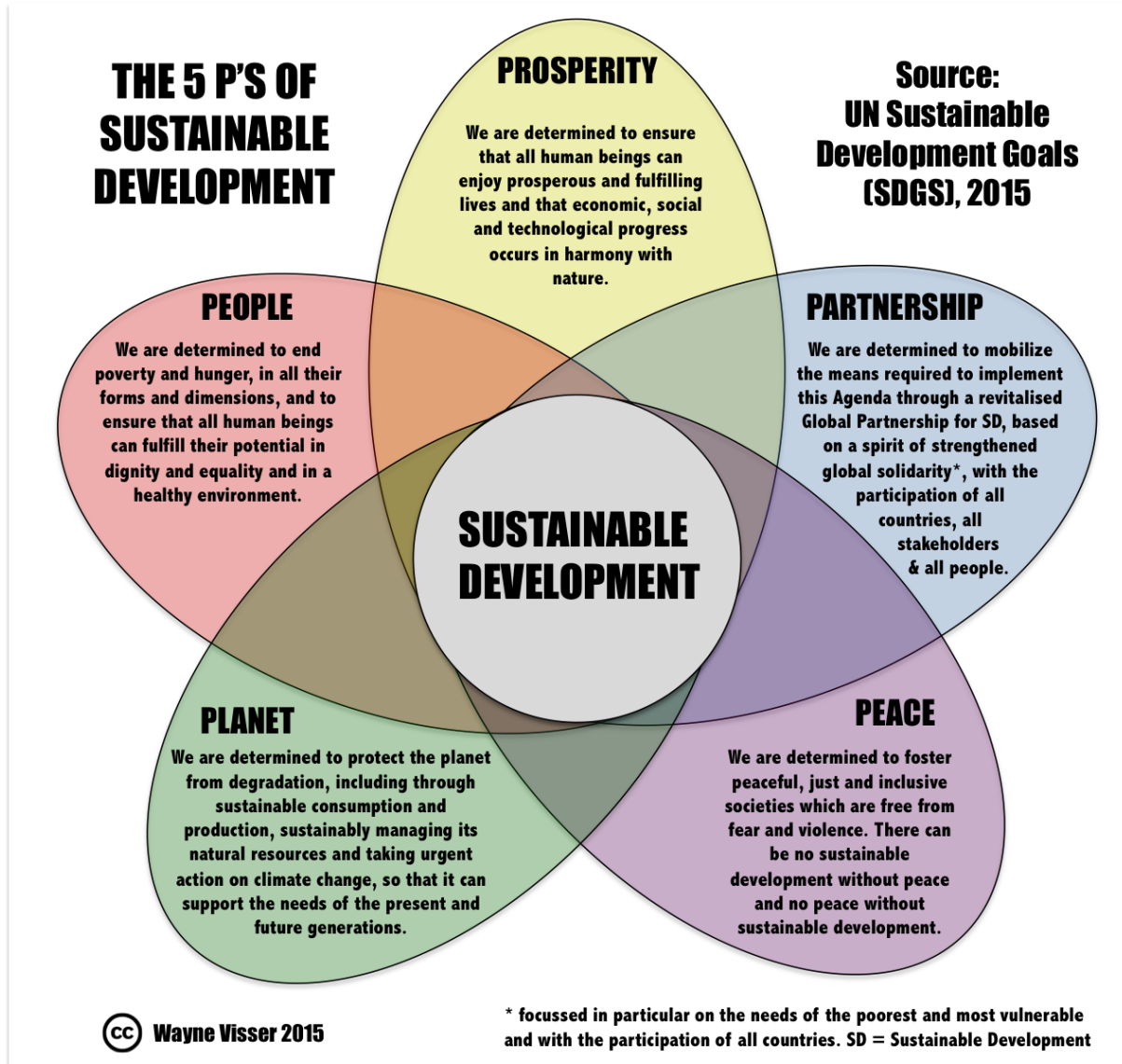
Ten tweede is er de P van **planet**. Binnen deze dimensie gaat het over zorgen voor onze planeet waarbij we in de eerste plaats aan het milieu denken. "De aarde is rond en dus gelimiteerd, groeien doet zij niet meer. De draagkracht van de aarde is dan ook beperkt" (VODO vzw, 2008, p. 2). Het is daarom aan ons om voor haar te zorgen. De berichten over klimaatverandering en een gezonder milieu zijn niet meer weg te denken uit het nieuws. Het is dan ook belangrijk dat de hele bevolking zijn schouders hier mee onder zet. Dit is een taak van iedereen, enkele individuen kunnen hier helaas weinig verschil in maken.

De derde P is die van **prosperity**. In oudere bronnen wordt deze P ook wel *profit* genoemd. Bij het horen van het woord *profit* maken we onmiddellijk de link naar de bedrijfswereld en het maken van winst. Maar *profit* omvat meer dan dat alleen, alleen was dat niet altijd voor iedereen duidelijk. Er was dus nood aan een term die meer klaarheid bracht. In 2002 wijzigde men daarom de P van *profit* naar *prosperity*. Dit gebeurde op de VN-top van duurzame ontwikkeling in Johannesburg. Men vond dat het begrip *profit* niet langer de volledige lading dekte en ging op zoek naar een term die vollediger was. *Prosperity* betekent letterlijk welvaart. Men gaat niet langer kijken naar puur economische winst, maar ook naar maatschappelijke winst en welvaart. Een voorbeeld hiervan kan je vinden in de grote kledingketens, zoals bijvoorbeeld Primark, H&M en C&A, die steeds meer onder vuur komen te liggen omwille van de slechte werkomstandigheden in hun textiel fabrieken (De Standaard, 2014).

Vervolgens is er nog de P van **peace**. "We zijn vastberaden om vreedzame, rechtvaardige en inclusieve maatschappijen op te bouwen, die vrij zijn van angst en geweld. Er kan geen duurzame ontwikkeling zijn zonder vrede en er kan ook geen vrede zijn zonder duurzame ontwikkeling" (Verenigde Naties, 2015, p. 2). Dit lezen we in het rapport van de VN waarbij de 17 SDG's bekend gemaakt worden. Er zijn veel plaatsen ter wereld waar nog steeds geen vrede heerst. Neem bijvoorbeeld het Israëlisch-Palestijnse conflict. Men kan daar niet werken aan een duurzame ontwikkeling zolang er niet ook sprake is van een duurzame vrede. Niet alleen vandaag, maar ook voor de generaties die volgen. Daarom is het noodzakelijk te zoeken naar een fundamentele oplossing die dit conflict definitief doet verdwijnen (De Standaard, 2017).

De laatste P staat voor **partnership** en **participatie**. Participatie en samenwerking is essentieel binnen duurzame ontwikkeling. Het kwam reeds aan bod in het Brundtlandrapport: "A Political system that secures effective citizen participation in decision making" (United Nations, 1987, p. 58). Ook tijdens de conferentie in Rio wordt er al gesproken over participatie. "Environmental issues are best handled with the participation of all concerned citizens, at the relevant level" (United Nations, 1992, p. 3). Hoe recenter de bronnen, hoe meer aandacht er gegeven wordt aan participatie. Dat wordt duidelijk als je Agenda 21 van dichtbij gaat bekijken. Agenda 21 is een uitvoerig actieplan van de Verenigde Naties met betrekking tot duurzame ontwikkeling. De 40 hoofdstukken zijn doorweven van verwijzingen naar participatie (Bruyninckx & Bachus, 2001).

Iedereen moet zijn steentje bijdragen, elk individu, iedere gemeente, iedere provincie, ieder land en ieder werelddeel. Alleen door samen te werken aan één doel zullen we de SDG's tot een goed einde kunnen brengen. Participatie is daarom een noodzakelijke factor.



Figuur 3: De 5P's van duurzame ontwikkeling (Visser, 2015)

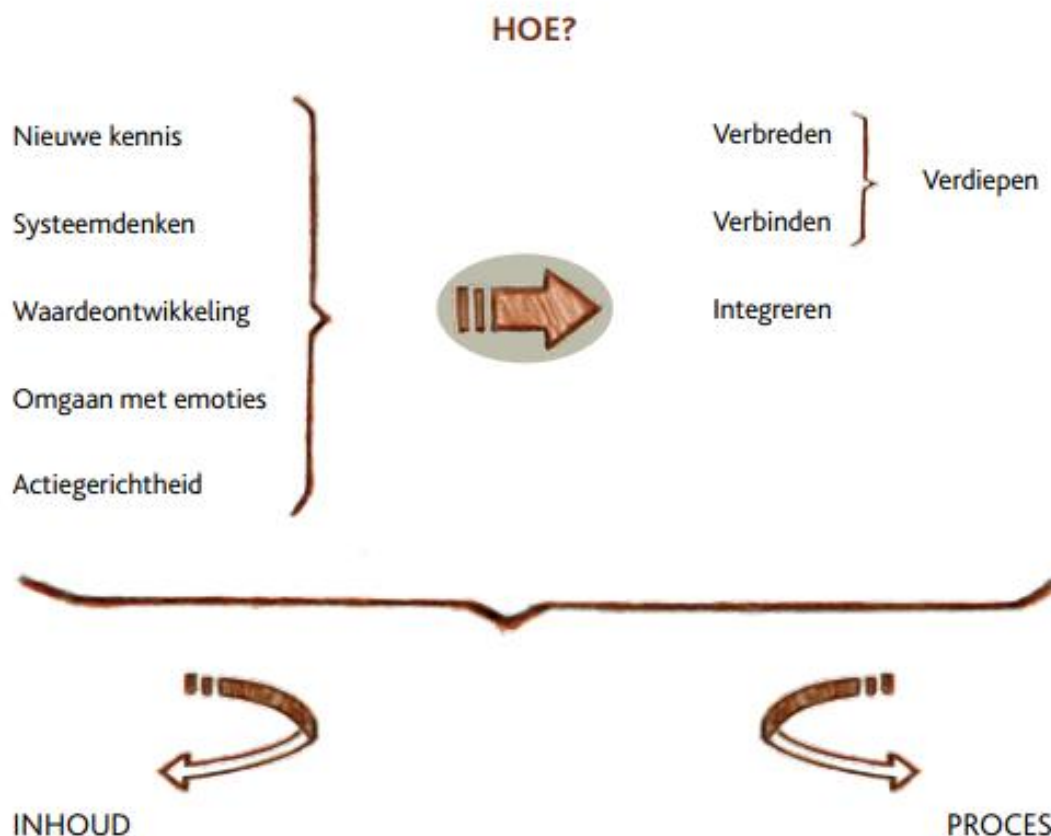
Het is echter niet voldoende om te begrijpen wat duurzame ontwikkeling is en hoe de verschillende pijlers met mekaar samenhangen. Het is ook noodzakelijk om even stil te staan bij mogelijke manieren om dit over te brengen naar anderen. Daarom heeft men EDO (Educatie Duurzame Ontwikkeling) in het leven geroepen. EDO reikt enkele principes aan die essentieel zijn om aan educatie over duurzaam leven te kunnen doen. Bij die principes sta ik even bij stil in het volgende hoofdstuk.

2.2 Educatie voor duurzame ontwikkeling (EDO)

Het begrip Educatie voor Duurzame Ontwikkeling, of kortweg 'EDO', wint langzaam maar zeker terrein in het educatieve landschap. Dat is niet alleen het geval in Vlaanderen, het is een internationale tendens. De periode 2005-2014 werd door de Verenigde Naties dan ook uitgeroepen tot 'Decennium van Educatie voor Duurzame Ontwikkeling' (Verenigde Naties, s.d.).

Kort samengevat is EDO "het leren denken over en werken aan een leefbare wereld, nu en in de toekomst, voor onszelf hier en voor anderen elders op de planeet" (De Wolf et al., 2011, p. 149).

"EDO is een vlag die vele ladingen dekt: er wordt op veel uiteenlopende terreinen aan gewerkt. Niet alleen in het onderwijs – van de kleuterschool tot de universiteit – maar ook in het jeugdwerk en het sociaal-cultureel volwassenenwerk. Niet alleen in de natuur- en milieueducatie, maar ook bij mondiale vorming, vredeseducatie en gezondheidsopvoeding" (Vlaamse overheid. Departement Leefmilieu, Natuur en Energie, 2010, p. 4). EDO is dan ook geen nieuwe educatievorm, het is eerder een richtinggevend en verbindend concept waaraan vanuit verschillende invalshoeken kan worden gewerkt. Toch zijn er een aantal steeds terugkerende principes die relevant zijn voor EDO, ongeacht het thema. Ze maken duidelijk wat educatie tot EDO maakt, los van de invalshoek die men kiest (De Wolf et al., 2011). Op die principes ga ik hieronder wat dieper in.



Figuur 4: Principes van EDO en vertaling naar de praktijk (Vlaamse overheid. Departement Leefmilieu, Natuur en Energie, 2010)

2.2.1 *Nieuwe kennis*

EDO is enorm uitgebreid, dus het is onmogelijk om alles uitvoerig aan bod te laten komen als je voor de klas staat. Dat hoeft ook niet. Wat essentieel is voor duurzame ontwikkeling, kan via uiteenlopende inhouden, thema's en projecten zijn weg vinden. Het is echter wel belangrijk om de leerlingen te laten kennis maken met enkele sleutelementen voor EDO (Vlaamse overheid. Departement Leefmilieu, Natuur en Energie, 2010).

Doorheen de hele onderwijsloopbaan van het kind, is het belangrijk dat volgende inzichten en kennis aangereikt worden (Vlaamse Onderwijsraad, 2007):

- “de onderlinge afhankelijkheid van ecologische, economische, culturele, historische, ethische, technologische, sociale en politieke fenomenen;
 - de tijds- en de ruimtedimensie van duurzame ontwikkeling: wat we nu doen, heeft gevolgen voor later en wat wij hier doen, heeft gevolgen voor anderen elders op de wereld;
 - de onzekerheid die duurzaamheidskwesties kenmerkt en het daarmee samenhangende voorzorgsprincipe;
 - de draagkracht van de aarde;
 - biologische, culturele, sociale en economische diversiteit”
- (Vlaamse overheid. Departement Leefmilieu, Natuur en Energie, 2010, p. 11)

Specifiek voor het lager onderwijs worden dat de thema's die hieronder terug te vinden zijn in de kolom 'LO' (Lager Onderwijs). Deze thema's zijn immers terug te vinden in de bestaande eindtermen en ontwikkelingsdoelen (Vlaamse Onderwijsraad, 2007).

EDO in de bestaande eindtermen en ontwikkelingsdoelen		SO			
Sleutelthema's	KO ²⁰	LO	graad 1	graad 2	graad 3
Armoedebestrijding					x
Bedrijfsverantwoordelijkheid					
Beheer van natuurlijke hulpbronnen		x	x	x	x
Biodiversiteit			x	x	x
Burgerzin	X	x	x	x	x
Culturele diversiteit	X	x	x	x	x
Democratie/goed bestuur	X	x	x	x	x
Ethiek	X	x	x	x	x
Gendergelijkheid		x	x	x	x
Gezondheid	X	x	x	x	x
Landschapsdiversiteit			x	x	x
Mensenrechten		x		x	x
Milieubescherming	X	x	x	x	x
Plattelands- en stadsontwikkeling			x	x	x
Productie- en consumptiepatronen		x		x	x
Rechtvaardigheid		x	x	x	x
Veiligheid	X	x	x	x	x
Verantwoordelijkheid		x	x	x	x
Vrede	X	x	x	x	x

Figuur 5: Screening eindtermen en ontwikkelingsdoelen aan de hand van de sleutelthema's uit de UNECE strategie (Vlaamse Onderwijsraad, 2007)

2.2.2 Systeemdenken

Maatschappelijke fenomenen hebben een bijzonder complex karakter. Ze worden gekenmerkt door een grote verscheidenheid aan factoren en aspecten die allemaal een invloed hebben op elkaar en op de samenleving. Duurzaamheidsvraagstukken vragen om een geïntegreerde benadering waarbij je al deze factoren samenbrengt. Je kan ze niet los van elkaar benaderen. Systeemdenken is gericht op het zien en begrijpen van samenhangen tussen onderdelen of elementen. Leerlingen moeten de kans krijgen om dit te leren, aangezien dit op jonge leeftijd niet vanzelfsprekend is (Vlaamse overheid. Departement Leefmilieu, Natuur en Energie, 2010).

“Systeemdenken in de praktijk brengen, kan door rekening te houden met volgende basisprincipes:

- bestudeer liever gehelen dan deelaspecten;
 - kijk eerder naar dynamische relaties dan naar lineaire oorzaak-gevolg-ketens;
 - schenk meer aandacht aan processen dan aan feiten;
 - probeer liever patronen te ontdekken dan naar details te zoeken”
- (Vlaamse overheid. Departement Leefmilieu, Natuur en Energie, 2010, p. 11)

Systeemdenken kan vakoverschrijdend toegepast worden. Dit is zeker niet exclusief voorzien voor de lessen wereldoriëntatie. Het is een manier van denken, leren kritisch zijn en verbanden leggen. Dit kan bijvoorbeeld ook binnen de lessen Nederlands en wiskunde inge oefend worden. Bijvoorbeeld in de lessen meetkunde komt systeemdenken vaak aan bod. Stel, er staat een vierhoek getekend op het bord. De leerlingen weten dan: hij heeft vier hoeken, dus het is een vierhoek. Maar dan komt de vraag wat voor vierhoek het is. De leerlingen moeten dan graven in hun kennis om te bekijken welke soorten vierhoeken ze kennen. En wat waren de kenmerken daarvan nu ook weer? Daarna gaan ze verbanden moeten leggen. Want een parallellogram is een vierhoek met twee paar evenwijdige zijden, maar wat waren evenwijdige zijden nu weeral? En hoe zat het met een stompe en een scherpe hoek? En als de juf tenslotte vraagt: “Is dit nu een regelmatige veelhoek of niet?” Dan moeten ze nogmaals beroep doen op een andere vorm van kennis. Ze moeten verbanden leggen en een overzicht behouden. Dit is een heel eenvoudig voorbeeld, maar hoe meer leerlingen oefenen in deze manier van denken, hoe beter ze erin zullen worden. In het middelbaar wordt deze manier van denken binnen wiskunde nog een niveau hoger getild als de leerlingen de zogenaamde bewijzen moeten kunnen geven voor bijvoorbeeld de stelling van Pythagoras. Zo’n dingen kan je niet uit je hoofd leren, want dan loop je vast. Je moet ze begrijpen en ze zelf kunnen reconstrueren.

Bij wiskunde worden kinderen van jongs af aan getraind in het systeemdenken, maar op gebied van duurzaamheid moet dit nog aangeleerd worden. Voor een kind van 10 jaar is het nog niet zo evident om de link te zien tussen drinken uit een plastic fles en het smelten van de poolkappen. Dat moeten we ze leren! Want pas als ze dat zien, zullen ze ook hun gedrag aanpassen.

2.2.3 Waardenontwikkeling

Wat voor wereld willen we nalaten aan de generaties die na ons komen? Dat is dé vraag waar duurzame ontwikkeling om draait. Dit betekent keuzes maken, en die keuzes hebben te maken met waarden en overtuigingen. Mensen zullen enkel iets veranderen indien zij er het nut van inzien.

Daarom is het belangrijk om ook met kinderen rond waarden te werken en erover te praten. Kinderen moeten leren zelf conclusies trekken en hun eigen mening te vormen over maatschappelijke thema’s. Hoe jonger ze zijn, hoe moeilijker dit is, aangezien ze in eerste instantie vooral de mening van hun ouders zullen verkondigen. Naarmate ze ouder worden, krijgen ze een eigen visie en waardengevoel (Sleurs et al., 2008). Pas als ze dat bezitten kunnen ze hierover communiceren met anderen. “We leren

het meeste door onze eigen waarden en overtuigingen te confronteren met die van anderen. Diversiteit aan opvattingen en achterliggende waarden is daarom geen drempel, maar juist een verrijking. Het biedt een ruimer en gevarieerder klankbord waaraan we onze eigen overtuigingen kunnen toetsen” (Vlaamse overheid. Departement Leefmilieu, Natuur en Energie, 2010, p. 14).

Een duurzame samenleving heeft mensen met een visie nodig. Dit kan met kinderen ook inge oefend worden door met hen te filosoferen. Op die manier leren ze kritisch na te denken over de eigen waarden en oordelen. Ze kunnen ervaringen en meningen uitwisselen, nieuwe ideeën opdoen en worden gestimuleerd om iets op een andere manier te bekijken (Sleurs et al., 2008). In een filosofisch gesprek staat een filosofische vraag centraal: een vraag die niet definitief te beantwoorden is. Er kunnen heel wat onderwerpen aan bod komen. Duurzaamheidskwesties zijn zeker een mogelijkheid, maar ook binnen andere domeinen kan aan waardenontwikkeling gewerkt worden. Dit past bijvoorbeeld ook heel goed in de lessen godsdienst of zedenleer, maar kan ook perfect de basis vormen voor een spreekoefening tijdens de lessen Nederlands. Je kan ook beiden combineren natuurlijk. De kinderen kunnen perfect een spreekoefening voorbereiden over de ijsbeer die met uitsterven bedreigd is of over het tropisch regenwoud dat stilaan verdwijnt omdat we teveel hout kappen. Ze gaan zelf op zoek moeten gaan naar info en gaan verschillende meningen aantreffen in hun bronnen. Ze kunnen het ook als groepswerk maken en erover discussiëren met hun klasgenoten. Het belangrijkste is dat ze leren denken voor zichzelf en zich een mening leren vormen over dingen. Wat vind ik belangrijk in het leven, of anders gezegd, welke waarden staan voorop voor mij?

2.2.4 Omgaan met emoties

Emoties zijn onafscheidelijk verbonden met ons denken, reflecteren, waarderen, beslissen en handelen. Educatie moet dus ook rekening houden met emoties. Meer nog, kinderen moeten leren om hun emoties te (h)erkennen en erover te communiceren. Mensen die geen emotionele binding hebben, blijven immers onberoerd door de gebeurtenissen rondom hen (Vlaamse overheid. Departement Leefmilieu, Natuur en Energie, 2010).

Omgaan met emoties is niet voor alle leerlingen vanzelfsprekend. Het begint met inzicht in de eigen emoties en gevoelens. Daarna is het belangrijk om ook inzicht te hebben in emoties en gevoelens van anderen. Ook gevoelens kunnen uiten is niet steeds evident voor kinderen. Vandaar dat het noodzakelijk is om hier aandacht aan te besteden en de kinderen erin te trainen. Eerst en vooral is het niet altijd vanzelfsprekend voor leerlingen om hun eigen emoties te begrijpen en te herkennen. Dat is iets dat je moet leren en daar wordt niet in alle gezinnen evenveel aandacht aan gegeven. Ten tweede kunnen gevoelens heel lastig worden als je groter wordt. Stel bijvoorbeeld dat je ouders geen belang hechten aan duurzaamheid, maar jij wel. Kinderen kunnen dan erg boos worden omdat zij hun afval wel willen sorteren, maar de ouders volgen hun voorbeeld niet. Sommige kinderen kunnen ook heel verdrietig worden van een confrontatie met sommige aspecten rond duurzaamheid. Zo kan ik me best voorstellen dat een heel gevoelig kind echt aangedaan is bij het zien van een foto van een uitgemergelde ijsbeer die geen voedsel meer vindt. Er kunnen tal van emoties spelen, zoals verslagenheid, machteloosheid, boosheid, verdriet, maar ook hoop, blijdschap en dankbaarheid (bij vooruitgang) horen erbij.

Kinderen bekwamen in het omgaan met emoties kan onder andere door te experimenteren met drama en het verhalend ontwerpen. Door kinderen zich te laten inleven in een personage, maken ze kennis met zijn/haar gevoelens en emoties (Sleurs et al., 2008). Er bestaan echter ook tal van spellen, films en programma's om kinderen dichter in contact te brengen met hun eigen gevoelens en deze te leren verwoorden. Het is sowieso een thema dat de laatste jaren meer en meer naar de voorgrond komt en

bespreekbaar wordt. Dat zie je bijvoorbeeld duidelijk in de populaire Pixar film *Binnenstebuiten* waar nadien ook een gevoelensspel rond gemaakt werd (Printable Crush, s.d.).

2.2.5 Actiegerichtheid

Leren moet binnen duurzame ontwikkeling samengaan met handelen. Enkel beseffen wat er verkeerd loopt is niet voldoende, je moet ook het engagement aangaan om er iets aan te veranderen en zelf actie te ondernemen (Vlaamse overheid. Departement Leefmilieu, Natuur en Energie, 2010).

Deze actie moet ook doelgericht zijn. De leerlingen moeten leren om problemen te analyseren en er dan een passende oplossing (actie) voor te bedenken. Niet zozeer om zelf de oplossing in handen te hebben, want daar zijn de duurzame problemen te groot voor, maar wel om te participeren in de samenleving. Om te beseffen dat je samen moet werken aan één groter doel als je een verschil wil maken.

Heel wat scholen hebben vandaag al een goed werkend milieuzorgsysteem waar leerlingen zeer actief bij betrokken zijn en waar ze zelf tot actie overgaan. In veel gevallen is de school daarvoor in het MOS-project (Milieuzorg Op School) gestapt. Hoewel dit project van oorsprong zuiver op milieuzorg gericht was, merken we vandaag een verbreding in de richting van duurzame ontwikkeling (VVN, s.d.). Dit soort initiatieven betekenen een grote meerwaarde om leerlingen aan te zetten tot actie.



Figuur 6: Logo MOS: duurzame school, straffe school (MOS, s.d.)

2.2.6 Verbreden, verbinden en integreren

“EDO gaat uit van een organische, relationele benadering van de werkelijkheid waarbij het geheel primeert op de samenstellende delen. Je kunt hieraan werken door in educatieve praktijken te ‘verbreden’ (op het niveau van de perceptie), te ‘verbinden’ (op het niveau van het denken) en te ‘integreren’ (op het niveau van het handelen)” (Vlaamse overheid. Departement Leefmilieu, Natuur en Energie, 2010, p. 26).

Verbreden van de perceptie bestaat erin je blik te verruimen. Binnen EDO proberen we te kijken door een andere bril, waardoor we een bredere kijk krijgen op de situatie en al de samenhangende factoren. We kijken niet enkel naar het hier-en-nu, maar ook naar later. We kijken niet enkel naar individuen, maar ook naar maatschappijen, structuren en processen. Dit leidt tot een groter begrips- en inlevingsvermogen. We zien hier heel duidelijk de twee dimensies (tijd en ruimte) van duurzame ontwikkeling terugkomen (Borms & Pazmany, 2012).

Verbinden gaat over het inzien en begrijpen van verbanden, patronen en invloeden tussen schijnbaar onafhankelijke elementen op alle terreinen van het leven. Het is het erkennen van het feit dat iedere handeling een gevolg heeft op het niveau van ons hele systeem. Dit leidt tot een beter begrip van de werkelijkheid. Niets gebeurt zomaar, alles heeft een oorzaak en een gevolg. Het is de kunst om deze te kunnen zien (Vlaamse overheid. Departement Leefmilieu, Natuur en Energie, 2010).

Integreren is inspelen op het feit dat onze acties gevolgen hebben voor ons hele systeem. Het is actief op zoek gaan naar positieve effecten die elkaar kunnen versterken. Op zoek gaan naar waar en hoe we een verschil kunnen maken. Integrerend handelen doe je vanuit het besef dat het geheel altijd meer is dan de som van de delen. Dit is dezelfde holistische visie die we tegenkwamen bij de uitleg van het begrip duurzame ontwikkeling. Wanneer we erin slagen integrerend te handelen, zal dit leiden tot meer begrip en verantwoordelijkheid (Vlaamse overheid. Departement Leefmilieu, Natuur en Energie, 2010).

2.2.7 Verdiepen

Als je de vorige stappen doorlopen hebt, dan ben je al heel goed op weg met EDO. De laatste stap is verdiepen. Hierin komen alle vorige stukken samen. Je verdiepen in alles wat we tot nu toe geleerd en ervaren hebben. Kennis alleen is niet voldoende, we moeten het ook toepassen. Het moet een tweede natuur worden. Dit vergt tijd en oefening, maar dat is geen probleem. Gelukkig komt EDO aan bod van in de kleuterschool tot in de universiteit (Borms & Pazmany, 2012). Tijd genoeg dus om er ons verder in te specialiseren en te verdiepen.

2.3 Positieve psychologie als katalysator voor duurzame ontwikkeling

2.3.1 Het model van Verdugo

Als je je wat verder gaat verdiepen in de sociale dimensie van duurzame ontwikkeling, kom je al snel tot de vaststelling dat het om veel meer gaat dan gezondheid, rechtvaardigheid, leefbaarheid en sociale cohesie (Wals et al., 2007). Zo komt de positieve psychologie vaak terug omwille van de effecten die ze teweeg kan brengen voor het creëren van de voorwaarden voor een duurzamere wereld (Verdugo, 2012).

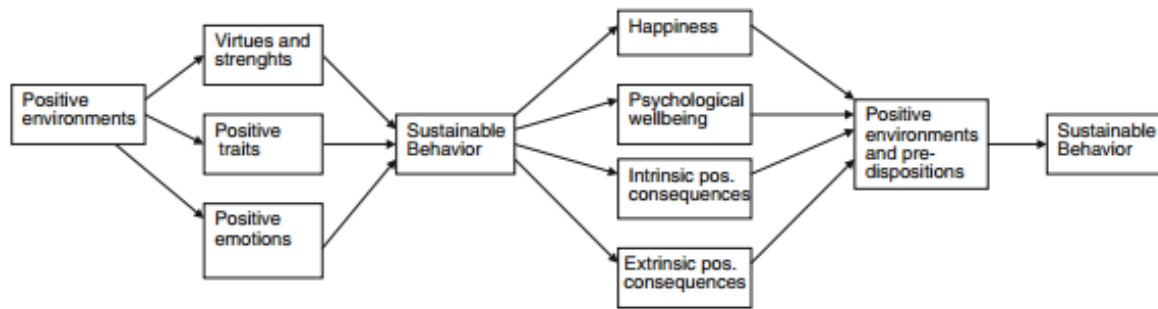
“Sustainable behavior is sometimes considered annoying, inconvenient, and producer of sacrifice. To complement (and, perhaps, counter) this vision, positive psychology would seek to balance the desirable aspects of sustainable behavior with those that people wish to avoid or that are undesirable. Thus, a calling is issued to study the human virtues and strengths that promote pro-social and pro-environmental behaviors, along with their positive psychological consequences” (Verdugo, 2012).

De theorie van Verdugo bestaat eruit dat je dikwijls vertrekt vanuit een negatieve bias als er over duurzame ontwikkeling gesproken wordt. De negatieve bias is eigenlijk een denkfout. Zo hebben mensen de neiging om meer waarde te hechten aan negatieve ervaringen en ze beter te onthouden dan positieve (Weusten, 2012). Ook streven mensen naar een beloning op korte termijn waardoor lange termijn voordelen over het hoofd worden gezien. Investeren in duurzaamheid, en dus duurzaam handelen, werkt juist met het oog op de lange termijn, waardoor we de negatieve bias moeten kunnen omdraaien. Een voorbeeld zal meer duidelijkheid scheppen. Stel dat je op een mooie zomerdag een wandeling wil gaan maken. Je wil graag iets meenemen om te drinken onderweg. Je staat dan voor een keuze: of ik neem een plastic flesje water mee, of ik vul een drinkbus met water en neem deze mee. Het is inherent aan menselijk gedrag om te kiezen voor een beloning op korte termijn. Het plastic flesje dus, want dat staat al klaar en kost dus geen moeite. Je hebt snel water onderweg, doel bereikt. Kiezen voor de drinkbus geeft een beloning op lange termijn, want dat is goed voor het milieu, maar daar ga jij vandaag en zelfs in dit leven niets van ondervinden. De beloning is voor de volgende generaties. Daarenboven kost deze optie wel moeite, want je moet de drinkbus vullen en achteraf nog afwassen ook. Deze keuze kan je achteraf dus wel met een negatief gevoel opzadelen, de negatieve bias waar hierboven van gesproken wordt.

De negatieve bias is zeker niet nutteloos. Evolutionair gezien is deze zeer relevant. “Om te kunnen overleven is het belangrijk om bedreigingen te herkennen. Eén klein foutje kan immers de dood betekenen. Wie zich concentreert op mogelijke negatieve gevolgen van zijn gedrag heeft meer kans om te overleven dan zijn hedonistische soortgenoot die zich niet bekommert om gevaar” (Weusten, 2012). Deze bias was dus ongetwijfeld zeer nuttig in de prehistorie als er een bizon op je af kwam gelopen, maar in deze moderne samenleving kunnen we het ons permitteren om er iets creatiever mee om te springen. Positieve psychologie kan ons immers helpen om duurzamer te gaan handelen en om minder afhankelijk te worden van de beloningen op korte termijn.

Het model van Verdugo streeft naar een positieve omgeving. Hoe positiever je in het leven staat, hoe meer je je eigen kwaliteiten ziet en hoe gelukkiger je wordt (De Pree, 2014). Als je zo positief in het leven staat, ga je ook veel positiever kijken naar duurzame ontwikkeling. Je hebt de beloningen op korte termijn niet nodig, want je zit al goed in je vel en dus sta je ervoor open om te kiezen voor de lange termijn (en dus duurzamere) visie. Dat zorgt opnieuw voor een goed gevoel. Je hebt iets goed gedaan, niet enkel voor jezelf, maar voor het hele universum. Deze altruïstische ingesteldheid zorgt voor geluk, een goed gevoel en intrinsieke en extrinsieke positieve gevolgen. Het gevolg daarvan is dat je opnieuw in een positief milieu terechtkomt en dat er een soort van positieve spiraal ontstaat.

Daaruit komt dan opnieuw duurzaam handelen voort. Duurzaam wordt hier heel ruim gezien, over de verschillende P's heen.



Figuur 7: Model van Verdugo (Verdugo, 2012)

2.3.2 Positieve psychologie en de 5 P's

De eerste P was die van **people**. Door je positieve ingesteldheid en denken wordt je als mens sterker en weerbaarder. Je gezondheid gaat er ook op vooruit want je zit beter in je vel (De Pree, 2014). Dit effect wordt onmiddellijk ook zichtbaar binnen het **prosperity** domein. Als je de berichten in de media bekijkt staat het er vol van. Men is krampachtig op zoek naar manieren om mensen duurzamer in te zetten, men zoekt naar werkbaar werk en een middel om het stijgende aantal burn-outs tegen te gaan. Mensen moeten langer werken, maar ze moeten dit ook kunnen volhouden. Ook hier kan de positieve psychologie een duidelijke meerwaarde bieden op zoek naar werkbaar werk (Engels, 2016). Positief denken kan ook alleen maar helpen bij het creëren van een positieve groepsdynamiek, dewelke dan weer van cruciaal belang is als we over **participatie** spreken. Meijers (2008) geeft aan dat het stimuleren van gedragsveranderingen en het wijzigen van denkpatronen, jongeren helpt om maatschappelijk te participeren (Van Hoorik, 2011). Dat alle P's met mekaar verbonden zijn is geen nieuws, dat wist Chief Seattle, een befaamd Indiaas stamhoofd, al in 1854. In zijn speech bracht hij het als volgt onder woorden: "Humankind has not woven the web of life. We are but one thread within it. Whatever we do to the web, we do to ourselves. All things are bound together. All things connect" (Pluta, 2012). Zo komt ook **planet** erbij. Wat wij doen voor de planeet heeft een impact op ons, en omgekeerd. Daar kunnen we niet buiten (Pluta, 2012). Dan rest ons alleen nog de P van **peace**. Op het eerste zicht lijkt deze link misschien niet evident, maar ze bestaat zeker. Aan de universiteit in Bremen (Duitsland) onderzocht men recent nog de link tussen positieve psychologie en vrede. De resultaten werden opgedeeld in drie domeinen. Ten eerste kwam men tot de conclusie dat het noodzakelijk is om eerst tot persoonlijke en interpersoonlijke vrede te komen, en daar speelt positieve psychologie een cruciale rol in. Ten tweede spreekt men van 'peace psychology' (vredespsychologie), waar men heel duidelijk de verschillende basiscomponenten van de positieve psychologie in kan terugvinden. Als laatste zetten ze enkele krijtlijnen op papier om tijdens verder onderzoek aan de slag te gaan met positieve psychologie, geïnspireerd door vredespsychologie. De auteurs zijn ervan overtuigd dat wanneer individuen positiever in het leven staan en zich engageren voor een vreedevollere maatschappij, deze positiviteit zich zal verder zetten en verspreiden naar de ruimere grenzen van de maatschappij. Dit zal zorgen voor een beter begrip en een stap voorwaarts naar duurzame wereldvrede (Cohrs et al., 2013).

Het klinkt allemaal erg theoretisch, maar wel logisch. Als je dit thema bekijkt binnen een klas wordt het al snel veel duidelijker. Binnen een klas spreek je niet van vrede, maar wel van een positief klasklimaat. En zo'n positief klimaat kan bijvoorbeeld verstoord worden door pestgedrag. We zoomen even in op welke kinderen gaan pesten in een klas. "Vaak komt pesten voort uit eigen onzekerheid. De

meeste pesters zijn kinderen die zich zwak voelen, en dat overschreeuwen door iemand te gaan pesten die zij als zwakker zien” (De Nessevliet, 2012). We spreken hier over een veel kleinere leefgroep dan de hele wereld, maar het principe is hetzelfde. De pester zal moeten werken aan zijn zelfbeeld en zal zelf positiever in het leven moeten gaan staan. Daardoor zal hij zelfzekerder worden en de nood om te pesten, om macht te krijgen over een ander, zal langzaamaan verdwijnen. Dit zal de sfeer in de groep positief veranderen. Deze verandering kan op zijn beurt dan weer een aanzet zijn voor anderen om met een positievere blik naar het leven en naar zichzelf te kijken.

Positiviteit is ook besmettelijk. Een positieve klasklimaat zal langzaam maar zeker zijn weg vinden naar de andere klassen. Een positief schoolklimaat zal door de leerlingen mee gedragen worden naar het verenigingsleven binnen de gemeente (Burch, 2016). Op zo’n manier kan het groeien en zich verder zetten, mits het met de nodige zorg bewaakt wordt. Zo kan het ook op grotere schaal evolueren, al zullen we wel geduld moeten hebben voordat we op deze manier de hele wereld bereiken. Maar duurzaamheid is een lange termijn visie, dat wisten we al.

2.3.3 *Positieve psychologie en de SDG’s*

In het document van de Verenigde Naties (2015) waarin de 17 SDG’s bekend worden gemaakt, vinden we heel wat doelstellingen en opportuniteiten om met positieve psychologie aan de slag te gaan.

“Artikel 26. Om de fysieke en **mentale gezondheid en het welzijn te promoten**, en om de levensverwachting van iedereen te verhogen, moeten we universele, toegankelijke en kwalitatieve gezondheidszorg kunnen bereiken. We mogen niemand achterlaten. ... We verbinden er ons toe om niet-overdraagbare ziekten te voorkomen en te behandelen, met inbegrip van gedrags-, ontwikkelings- en neurologische aandoeningen, die een grote uitdaging voor duurzame ontwikkeling vormen” (Verenigde Naties, 2015, p. 8).

“Artikel 50. Vandaag nemen we ook een beslissing van bijzonder groot historisch belang. We nemen ons voor om een betere toekomst op te bouwen voor alle mensen, ook de miljoenen die niet de kans hebben gehad om een **fatsoenlijk, waardig en gelukkig leven te leiden en menselijk potentieel ten volle te benutten**” (Verenigde Naties, 2015, p. 13).

“Artikel 51. **Kinderen** en jonge vrouwen en mannen zijn **belangrijke spelers in de verandering** en zullen in de nieuwe doelstellingen een platform vinden waar ze hun tomeloze capaciteiten voor activisme kunnen kanaliseren op weg naar een betere wereld” (Verenigde Naties, 2015, p. 14).

“Artikel 53. De **toekomst** van de mensheid en van onze planeet **ligt in onze handen**. Die ligt echter ook in de handen van **de jonge generatie van vandaag** die de fakkel zullen doorgeven aan de toekomstige generaties” (Verenigde Naties, 2015, p. 14).

Het spreekt voor zich dat er nood is aan aandacht voor de mentale gezondheid om de weerbaarheid te verhogen en duurzame ontwikkeling mogelijk te maken. Heel specifiek verwijst men ook regelmatig naar kinderen en jongeren. Zij zijn immers onze toekomst. Het is daarom belangrijk dat we hen van jongs af aan leren om op een correcte, positieve manier te denken, zodat er ruimte komt om duurzaam aan de slag te gaan. Ook in de 17 SDG’s komt de mentale gezondheid en de vaardigheden daaromtrent regelmatig aan bod. Hieronder geef ik een kort overzicht.

“SDG 3.4 Tegen 2030 de vroegtijdige kindersterfte gelinkt aan niet-overdraagbare ziekten met een derde inperken via preventie en behandeling, en **mentale gezondheid en welzijn bevorderen**” (Verenigde Naties, 2015, p. 19).

“SDG 4.7 Er tegen 2030 voor zorgen dat alle **leerlingen kennis en vaardigheden verwerven** die nodig zijn om duurzame ontwikkeling te bevorderen” (Verenigde Naties, 2015, p. 20).

“SDG 4.a Bouwen en **verbeteren van onderwijsfaciliteiten** die aandacht hebben **voor kinderen**, mensen met een beperking en gendergelijkheid en die een veilige, geweldloze, inclusieve en doeltreffende leeromgeving bieden voor iedereen” (Verenigde Naties, 2015, p. 20).

“SDG 9.1 Ontwikkelen van kwalitatieve, betrouwbare, duurzame en **veerkrachtige infrastructuur**, met inbegrip van regionale en grensoverschrijdende infrastructuur, ter ondersteuning van de economische ontwikkeling en het **menselijk welzijn**, met klemtoon op een betaalbare en billijke toegang voor iedereen” (Verenigde Naties, 2015, p. 23).

“SDG 10.4 Beleid voeren dat geleidelijk tot een grotere gelijkheid leidt, in het bijzonder inzake fiscaliteit, lonen en **sociale bescherming**” (Verenigde Naties, 2015, p. 24).

“SDG 11. Maak steden en menselijke nederzettingen inclusief, **veilig, veerkrachtig en duurzaam**” (Verenigde Naties, 2015, p. 25).

“SDG 11.a **Positieve economische, sociale en ecologische verbanden ondersteunen** tussen stedelijke, voorstedelijke en landelijke gebieden door de nationale en regionale ontwikkelingsplanning te versterken” (Verenigde Naties, 2015, p. 25).

“SDG 12.8 Tegen 2030 garanderen dat mensen overal beschikken over relevante informatie over en zich bewust zijn van **duurzame ontwikkeling en levensstijlen die in harmonie zijn** met de natuur” (Verenigde Naties, 2015, p. 26).

“SDG 13.3 **De opvoeding, bewustwording en de menselijke** en institutionele **capaciteit verbeteren** met betrekking tot mitigatie, adaptatie, impactvermindering en vroegtijdige waarschuwing inzake klimaatverandering” (Verenigde Naties, 2015, p. 26).

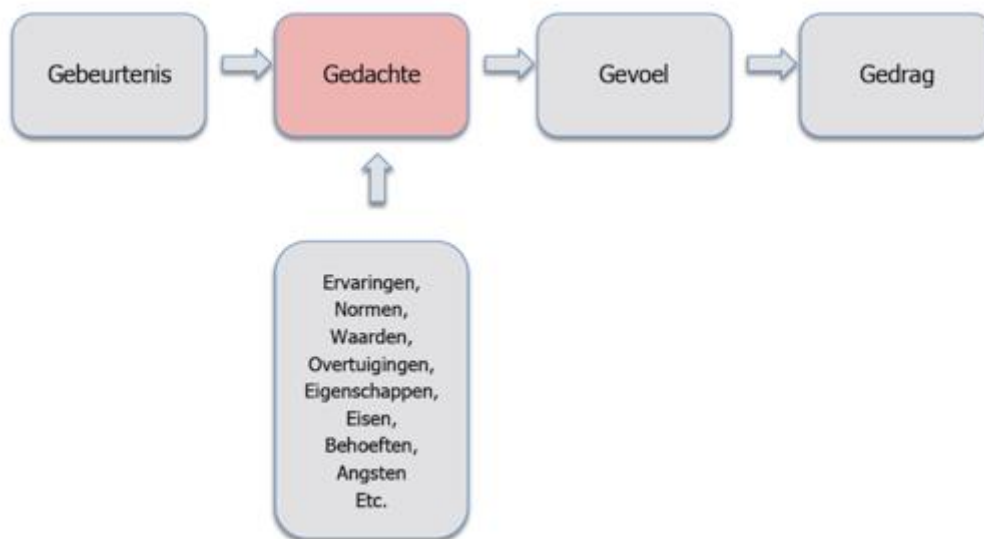
Zoals je ziet kan positieve psychologie niet alleen voorzien in een basis om aan duurzame ontwikkeling te werken (Verdugo, 2012), het gaat veel verder dan dat. Positieve psychologie zal ook nog eens zijn waarde bewijzen bij het behalen van enkele specifieke doelen zoals hierboven omschreven. Denk bijvoorbeeld aan een goede gezondheid en meer veerkracht en weerbaarheid (De Pree, 2014).

2.3.4 Positieve psychologie en EDO

Ook de EDO principes kunnen perfect toegepast en/of geïntegreerd worden binnen de positieve psychologie. Het meest logische principe is vermoedelijk de **actiegerichtheid**. Positieve psychologie wil je gedachten sturen in een positieve richting. Je gaat actie ondernemen om op een andere manier naar de dingen te kijken. **Nieuwe kennis** is ook vrij duidelijk. Als je de effecten van positieve psychologie wil ondervinden, dan zal je eerst moeten leren wat het is en hoe je het moet toepassen. Je hebt die kennis nodig, want zonder zal je geen resultaten boeken. Je moet weten wat positieve psychologie inhoudt en hoe je er zelf mee aan de slag kan (meer hierover in de volgende hoofdstukken). Je verwerft ook inzicht in hoe je brein werkt en hoe je je gedachten kan sturen. **Emoties** en **waarden** liggen binnen de positieve psychologie heel dicht bij mekaar. Positieve emoties zijn één van de pijlers van de positieve psychologie, dus daar ga je vanzelf mee aan de slag binnen dit thema. Natuurlijk leer je ook hoe je moet omgaan met negatieve emoties en hoe je ze misschien kan ombuigen tot iets positiefs. Je kan je gedachten sturen, en daardoor ook de bijhorende emoties beïnvloeden (De Pree, 2014). Negatieve emoties zijn helaas veelvuldig aanwezig binnen duurzamer leven. Emoties zoals weerstand, boosheid, onmacht en ontkenning zijn heel logisch. Er wordt van ons gevraagd om gewoontes te veranderen en dingen op te geven, dingen die we wel leuk vinden. Iedereen gaat graag met het vliegtuig op vakantie

en iedereen (of toch bijna iedereen) houdt van een gezellige barbecue in de zomer met veel vlees. Toch zijn beide activiteiten niet duurzaam en zouden we ze beter niet doen. Nu er meer kennis is over de gevolgen op lange termijn, creëren we conflicten tussen onze waarden. We vinden het belangrijk om tijd door te brengen met familie en vrienden, maar toch zou dat dan beter zonder barbecue gebeuren, of met vegetarische alternatieven. En dat roept natuurlijk tal van emoties op waar we mee moeten leren omgaan.

Systemdenken gaat over processen en verbanden leggen. Dat past ook perfect, want positieve psychologie werkt op exact dezelfde manier. Weten hoe je brein werkt, verbanden leggen, oorzaak en gevolg, de 4G's kunnen ontdekken en sturen, je denkfouten analyseren en bijsturen. Systemdenken en positieve psychologie gaan hand in hand.



Figuur 8: Het 4G model (De Jong, s.d.)

Verbinden, verbreden en verdiepen is dan de enige schakel die ik nog niet besproken heb. Door het systemdenken ga je verbinden. Dat zie je ook heel duidelijk in het schema hierboven. De ene schakel zorgt voor de volgende, en als de ketting ten einde is, begint deze weer opnieuw. Want ieder gedrag is opnieuw een gebeurtenis. **Verbreden** is er anders naar gaan kijken, kijken welke opties er nog zijn. Ter illustratie neem ik een gebeurtenis waarbij er ineens een muis door de kamer rent. Je eerste gedachte is: muizen zijn eng, je gevoel is angst en je gedrag bestaat erin om op een stoel te gaan staan. Wanneer je gaat verbreden kan je andere opties gaan bedenken. Je kan je bijvoorbeeld afvragen wat je nog had kunnen denken. Stel dat je zou denken: muizen zijn schattig, dan wordt de situatie helemaal anders. Je gevoel gaat dan eerder naar vertedering toe en je gedrag kan zijn dat je de muis wil gaan knuffelen. Zo kan je je blik op eenzelfde situatie duidelijk verbreden (De Jong, s.d.).

Verdiepen gaat nog een stapje verder. Bij het verdiepen ga je stil staan bij de vraag: waarom had ik deze gedachte? Waarom de andere niet? Hoe kan ik ervoor zorgen dat ik volgende keer positiever denk? Met andere woorden: je gaat ermee aan de slag. Je gaat oefenen op zelf positief denken en de positieve psychologie in de praktijk brengen!

2.3.5 Positieve psychologie

2.3.5.1 *Seligman en Csikszentmihalyi*

Positieve psychologie werd op de kaart gezet door Seligman en Csikszentmihalyi in 2000. Dat wil zeggen dat toen de term voor het eerst gebruikt werd als aparte stroming binnen de psychologie. Het gedachtengoed gaat echter veel verder terug. Marcus Aurelius (Romeins Keizer, 121-180) zei vroeger al: "The happiness of your life depends upon the quality of your thoughts" (Aurelius, s.d.). Hij zei ook "Change your thoughts and you'll change your world" (Aurelius, s.d.). Deze quote is zeer toepasselijk als we het hebben over de link tussen positieve psychologie en duurzaamheid. Ook Einstein (1879-1955) zei al: "We hebben een substantieel nieuwe manier van denken nodig als de mensheid wil overleven" (Demoucelle & Demoucelle, 2014, p. 19).

Seligman en Csikszentmihalyi geven in hun onderzoek aan dat er binnen positieve psychologie drie domeinen te onderscheiden zijn:

- positieve emoties: geluk, hoop, liefde, etc...
- positieve kwaliteiten: loyaliteit, dankbaarheid, vitaliteit, doorzettingsvermogen, etc...
- positieve instituten: families, gemeenschappen, scholen, democratie, etc...
(Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)

Net zoals de 5P's bij duurzaamheid, zijn deze 3P's van positieve psychologie verbonden met elkaar. Als één pijler beweegt, volgen ook de anderen. De kunst is om vooruitgang te boeken in alle drie de domeinen (Kristjánsson, 2012).

De positieve psychologie is een belangrijke wetenschappelijke richting geworden die veel invloed heeft op gebieden als psychotherapie, welzijnswerk, duurzaamheid en ook op processen in het bedrijfsleven (Ruit & Visser, 2013). Het uitgangspunt van de positieve psychologie is dat de traditionele klinische psychologie sterk gericht is op trauma's, afwijkingen en problemen, maar dat het voor menselijke groei veel effectiever is om meer aandacht te besteden aan positieve ervaringen en kwaliteiten van mensen (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

2.3.5.2 *Terminologie*

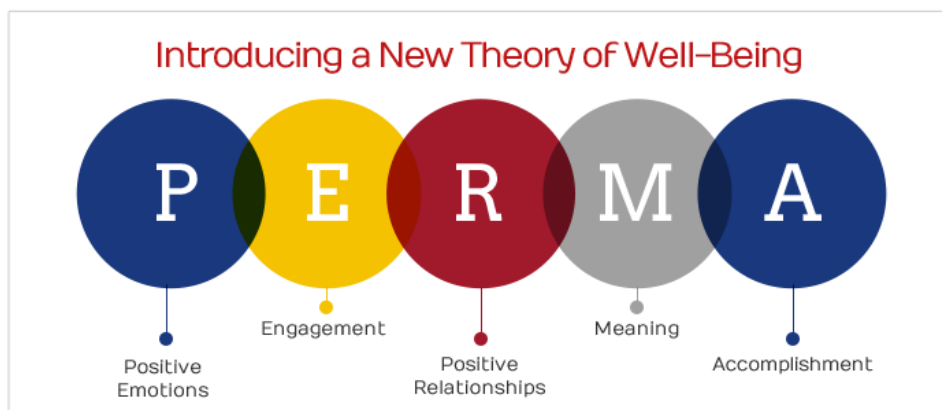
Hoewel de theorie nog erg recent is, is de literatuur erover niet gering. Om verwarring te vermijden is het daarom noodzakelijk om enkele definities vast te leggen.

<i>Positieve psychologie</i>	De studie van wat goed gaat in het leven, van geboorte tot dood, inclusief alle tussenstops (White, 2015, p. 10)
<i>Welbevinden</i>	Een theorie gedefinieerd door Seligman in het acroniem PERMA: positive emotion, engagement, relationships, meaning and accomplishment (Seligman M. E., 2011)
<i>Positieve educatie</i>	Een containerbegrip dat gebruikt wordt om interventies en programma's te beschrijven uit de positieve psychologie met een impact op het welbevinden van de leerling (White, 2015)
<i>Positieve instituten</i>	Instituten waarbij de focus op leren niet enkel ligt bij de traditionele capaciteiten, maar ook gemikt wordt op individuele vooruitgang op het gebied van burgerzin, verantwoordelijkheid, koestering, altruïsme,

beleefdheid, gematigdheid, verdraagzaamheid en arbeidsethos (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)

2.3.5.3 Welbevinden

Binnen de positieve psychologie is welbevinden een belangrijk begrip. Welbevinden is goed in je vel zitten, letterlijk en figuurlijk. Maar hoe doe je dat dan? Seligman (2011) legt zijn theorie uit aan de hand van het acroniem 'PERMA'. Dit staat voor Positive emotions (positieve emoties), Engagement (betrokkenheid), Relationships (positieve relaties), Meaning (zingeving) en Accomplishment (voldoening).



Figuur 9: PERMA-model van Seligman (Kaufman, 2015)

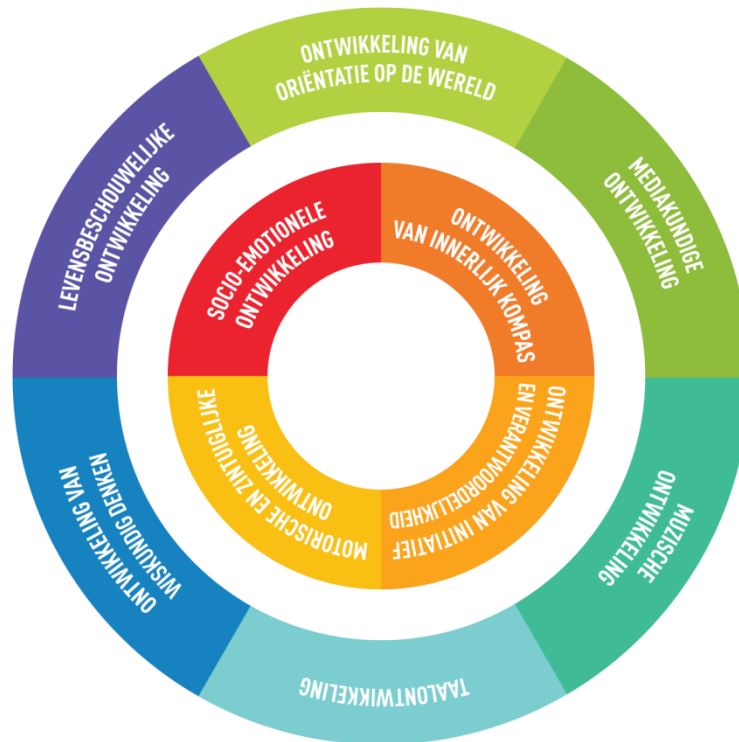
Wanneer deze pijlers aanwezig zijn, is er sprake van welbevinden. Dit geeft veerkracht, waardoor mensen een soort reserve hebben zodat zij moeilijke gebeurtenissen kunnen doorstaan en overwinnen. Door het zogenaamde 'undoing effect' heffen (veel) positieve emoties de negatieve emoties op (Weusten, 2012). Uit onderzoek blijkt dat de mate van welbevinden blijvend beïnvloed kan worden door persoonlijke kwaliteiten dagelijks bewust in te zetten. Seligman beweert dat het versterken van die persoonlijke kwaliteiten de basis is van optimaal functioneren (Seligman M. E., 2011).

2.3.5.4 Positieve educatie

Je kan er niet rond kijken. Overal zie je reclame voor programma's en trajecten om een betere balans werk-privé te vinden, om meer ademruimte te vinden (mindfulness) en om het welbevinden te verhogen (Engels, 2016). Het is dus duidelijk een hot item en ook de overheid voert campagnes om mensen bewuster te maken van de problematiek en hun aan te zetten tot verandering (Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie (VIGeZ), s.d.).

Er zijn dus al duidelijke stappen gezet in de richting van positieve educatie, maar dit richt zich meestal tot volwassenen. Wanneer we gaan kijken naar positieve educatie voor jongeren, dan is de afgelegde weg zeer gering. Er bestaat weinig materiaal om hiermee aan de slag te gaan en veel mensen gaan ook voorbij aan de noodzaak om dit te doen. Nochtans stijgt het aantal jongeren met psychische problemen zeer snel, ook in de basisschool (White, 2015). De huidige leerplannen laten ruimte om hieraan te werken, maar ze verplichten het niet. Dit zal wel veranderen in september 2018 met de komst van het nieuwe leerplan **ZILL** (Zin in leren! Zin in leven!). In deze leerplannen is er een luik cultuurgebonden ontwikkeling (daarin zitten de vakken zoals we ze nu grotendeels kennen), maar er komt een heel luik persoonsgebonden ontwikkeling bij (de binnenste cirkel op de prent hieronder). In

dit luik is er onder andere aandacht voor socio-emotionele ontwikkeling, ontwikkeling van het innerlijk kompas, ontwikkeling van initiatief en verantwoordelijkheid en motorische en zintuiglijke ontwikkeling (Katholiek Onderwijs Vlaanderen, s.d.). Vooral de eerste drie domeinen zullen ruimte scheppen om te werken aan een duurzaam engagement en positieve psychologie. Deze positieve insteek, het welbevinden en de verbondenheid staat trouwens centraal doorheen het hele leerplan. Alles werkt samen, het is niet de bedoeling om alles los van mekaar te bekijken.



Figuur 10: Concept nieuwe leerplan ZILL (Katholiek Onderwijs Vlaanderen, s.d.)

2.3.5.5 Positieve instituten

Positieve instituten zijn organisaties of groeperingen waar de positieve educatie al volledig doorgedrongen en geïmplementeerd is. Dit kan een school zijn, maar even goed een vereniging, een gezin of een groepering waar de positieve psychologie echt leeft. Hoe meer van deze instituten we kunnen creëren, hoe sneller we de effecten ervan in de maatschappij zullen kunnen waarnemen (White, 2015). Jongeren zijn de bouwstenen van onze toekomst. We moeten ervoor zorgen dat ze een wereld erven die de moeite waard is om voor te leven, en een wereld waarin er zo weinig mogelijk ruimte gelaten wordt voor psychische problemen (Seligman M. E., 2011).

“Burn-out voorkomen begint op de schoolbanken” lees ik deze week (Geudens, 2017). Een pleidooi om de druk op kinderen te verlagen, ze te leren gelukkig zijn en te leren samenwerken elk op basis van hun specifieke talenten. Een ware oproep om de school om te vormen tot een positief instituut dus.

3 Praktijkanalyse

3.1 Gegevens school

Om deze bachelorproef te kunnen testen, heb ik natuurlijk ook een stageschool nodig. Ik heb gekozen voor basisschool Don Bosco De Puzzel in Haacht. Het is een school waar ik de afgelopen twee jaar heel veel stage gelopen heb. Een school waar ik het hele leerkrachtenteam, de directie én de leerlingen goed ken ondertussen. Ik ben er heel graag en ik voel me er echt thuis. Ik voel me er ook gewaardeerd en gerespecteerd. Een heel positieve omgeving dus, ideaal om daar de positieve psychologie te gaan implementeren.

Don Bosco De Puzzel
Werchtersesteenweg 38
3150 Haacht
016/60.38.55
secretariaat@depuzzelhaacht.be
directie@depuzzelhaacht.be
Directrice: Greet Verhoeven (a.i.)
Mentoren: Elke Smekens (5A)
Sofie Elsen (5B)
Tessa Heremans (6A)
Jan Vanden Bergh (6B)



Figuur 11: Logo school (Don Bosco De Puzzel Haacht, 2017)

3.2 Visie op duurzaamheid

Zowel de leerkrachten als de directrice zijn onmiddellijk geboeid door het onderwerp positieve psychologie als katalysator voor duurzaam leven. De school is een MOS-school (Milieuzorg Op School). Ze werken al enkele jaren heel bewust rond het milieu. Zo heeft ieder kind een drinkbus, de boterhammen zitten in een boterhammendoos en het afval wordt grondig gesorteerd. Ieder jaar nemen ze deel aan Wereldwaterdag en Dikke Truiendag. De school werkt ook nauw samen met de lokale afdeling van Natuurpunt om zorg te dragen voor de natuur in de ruime omgeving van de school. Concreet wil dit zeggen dat de leerlingen bijvoorbeeld een dagje het bos in gaan om samen met Natuurpunt te zorgen voor het bosbeheer, of samen de padden over te zetten.

Ook aan gezondheid besteedt de school veel aandacht. De kinderen drinken water of melk. Suikerhoudende dranken zijn niet toegestaan. In de voormiddag mogen er ook enkel gezonde tussendoortjes gegeten worden zoals fruit of groenten.

Momenteel loopt er op school ook een groot project omtrent de heraanleg van de speelplaats. Men heeft gekozen voor een groene speelplaats, om te zorgen dat er voldoende gezonde lucht is voor de leerlingen en dat ze zich kunnen ontspannen in de natuur. Het is een zeer mooi plan met ruimte voor verstophaagjes, fruitbomen, speelhout, een bijenhotel, takkenrils, een bloemenweide, natuurlijke heuvels om op te spelen, een wilgenhut én een buitenklas. Het is een duidelijke boodschap dat de school niet alleen op papier een MOS-school is, maar dit ook in de praktijk echt wil zijn.



Figuur 12: Plan aanleg groene speelplaats (Don Bosco De Puzzel Haacht, 2017)

Het MOS-thema wordt nu heel bewust ook verder open getrokken naar duurzaamheid in het algemeen. Zo werkten de leerlingen onlangs nog rond kinderarbeid, kinderrechten, democratie (leerlingenraad), veiligheid (dode hoek preventie en fietsexamen) en mondiale vorming (kennismaking Peru en India).

Zowel leerkrachten als directie vinden het een boeiend idee om dit nu nog een stap verder open te trekken en ook de positieve psychologie erbij te nemen.

3.3 Visie op positieve psychologie

Positieve psychologie is onder die benaming nergens terug te vinden in hun schoolreglement of op de website, maar het zit er zeker wel in. Het wordt alleen nog niet benoemd met deze term. Op de tweede bladzijde van hun schoolreglement lees ik deze tekst:

“Welkom kind,
Met al je talenten,
met je hoofd, hart en handen.

Dag na dag,
willen we met jou
jouw eigen puzzelstukken leggen
tot een fantastisch kunstwerk.

Met respect als basis,
dialoog als middel,
liefde als hartenklop,
vreugde als goede geest.”

(Don Bosco De Puzzel Haacht, 2017, p. 2)

In deze korte tekst zitten een heel aantal kernelementen van de positieve psychologie verwerkt. Zo is er aandacht voor de talenten van de kinderen, voor hun ontwikkeling en het zoeken van hun eigen weg. Er is ook respect, dialoog, liefde en vreugde. Stuk voor stuk bouwstenen voor een positieve ingesteldheid.

Seligman beweert dat het versterken van die persoonlijke kwaliteiten (talenten) de basis is van optimaal functioneren (Seligman M. E., 2011). We herkennen in deze tekst ook zijn PERMA-model (Kaufman, 2015) om het welbevinden te verhogen.

Positive emotions	<i>liefde en vreugde</i>
Engagement	<i>jouw eigen puzzelstukken leggen</i>
Relationships	<i>met respect als basis, dialoog</i>
Meaning	<i>met al je talenten, met je hoofd, hart en handen</i>
Accomplishment	<i>tot een fantastisch kunstwerk</i>

Er is dus wel een duidelijke intentie in deze school om met positieve psychologie aan de slag te gaan, maar het is er gewoon nog niet van gekomen. Er was ook het voornemen om enkele leerkrachten hiervoor een bijscholing te laten volgen, maar men wist niet goed waar men hiervoor terecht kon. In ieder geval zijn de leerkrachten en de school erg enthousiast om ermee aan de slag te gaan.

3.4 Beginsituatie leerkrachten

Om de privacy van de leerkrachten te garanderen, heb ik besloten de leerkrachten te benoemen met letters en niet met hun naam. Hoewel het hier om een meester en enkele juffen gaat, zal ik naar iedereen verwijzen door middel van het woord ‘zij’ en ‘haar’.

In één zesde leerjaar staat leerkracht A die heel begaan is met haar leerlingen. Zij heeft meer dan 25 jaar ervaring als klasleerkracht. Ze weet heel duidelijk waar ze naartoe wil met de leerlingen en op welke manier ze daar wil geraken. Ze staat pas sinds het begin van het schooljaar in deze school, dus zowel voor leerlingen als collega’s is ze nog een vrij nieuw gezicht. In het andere zesde leerjaar staat een jonge leerkracht B met 6 jaar ervaring in deze school. Beiden zijn heel gedreven, maar toch is er een duidelijk onderscheid merkbaar als je in de klas aanwezig bent. Leerkracht A is, naar mijn mening, toch een stuk strikter dan haar collega in het andere zesde. Dit strikter zijn uit zich in heel praktische dingen. Ze eist volledige stilte in de klas. Wanneer kinderen hier niet aan kunnen voldoen, krijgen ze een waarschuwing. Indien ze hen een tweede keer hierop moet aanspreken, moeten ze 5 minuten recht staan achter hun stoel. Na 2 keer recht staan achter hun stoel krijgen ze straf en moeten ze nablijven op school (dezelfde dag nog).

In het andere 6^{de} vind ik de sfeer persoonlijk wat warmer. De leerlingen mogen al eens iets zeggen tegen elkaar, zolang dit de les niet stoort en zolang het met de les te maken heeft natuurlijk. Hierdoor heb ik het gevoel dat deze leerkracht dichter bij haar leerlingen staat en dat er een meer open sfeer in de klas hangt. Voor mij voelt het aan alsof er hier meer wederzijds respect is. Ik spreek me niet uit over wat beter of slechter is. Dat bestaat ook niet. Voor het ene kind zal de ene aanpak beter zijn, en voor het andere kind de andere. Maar ik vind het wel nuttig om te bekijken wat de impact hiervan is op de mogelijkheid om positief te leren denken. Uiteindelijk is het niet iets dat je de kinderen kan leren in een paar uren. Er zal ook mee geoefend moeten worden in de klas. Enkel dan kan het een automatisme worden. Dus de kans op slagen hangt ook voor een stuk samen met de leerkracht in de klas. Ook bij ruzies of conflicten kunnen ze leren toepassen wat ik hen geleerd heb, mits voldoende begeleiding. Beide leerkrachten staan zelf heel positief in het leven. Leerkracht B heeft recent kennis gemaakt met een klein stuk uit de educatie rond positieve psychologie. Eén van haar leerlingen heeft ASS en krijgt GON begeleiding. Binnen die begeleiding wordt er dit jaar heel erg sterk gewerkt rond helpende gedachten. Natuurlijk wordt zij hier als klasleerkracht ook bij betrokken, dus voor haar is dit niet helemaal nieuw. Voor de klasgenoten wel, want dit werd niet klassikaal besproken.

Leerkracht A hecht veel belang aan een gezond leefmilieu en draagt dit ook uit naar de kinderen. Ze komt ook dagelijks met de fiets naar school om het goede voorbeeld te geven. Ook leerkracht B staat achter het duurzaamheidsthema. In de klas hangen verschillende posters op over thema's die in de actualiteit komen en er wordt ook veel aandacht besteed aan afvalbeperking en –sortering. Leerkracht A gaf ook al les over 'the low impact man' en de ecologische voetafdruk.

Ook in het vijfde is er een groot verschil tussen beide leerkrachten. In het ene vijfde staat leerkracht C die bruist van het enthousiasme en de energie. Ze staat al 15 jaar voor de klas als klasleerkracht. Ze staat zelf heel positief in het leven en hecht veel belang aan duurzaamheid. In het andere vijfde staat leerkracht D die ongeveer even oud is en vroeger met hetzelfde enthousiasme voor de klas stond. Ze heeft het echter persoonlijk heel moeilijk momenteel, waardoor ze ook wel anders voor de klas staat. Dus in het vijfde heb je één klas waar een hele leuke sfeer heerst (leerkracht C), en een andere klas waar eerder een killere sfeer heerst en waar heel veel discussies en ruzies zijn (leerkracht D).

Leerkracht D geeft zelf aan dat positief denken voor haar heel moeilijk is momenteel. Ze ziet enkel wat niet goed lukt en voert naar eigen zeggen momenteel iedere week opnieuw een strijd om het weekend te halen. Dit vertaalt zich ook onmiddellijk in het duurzame gedrag van leerkracht D. Het model van Verdugo (2012) wordt hier ineens heel duidelijk geïllustreerd. Leerkracht D brengt haar boterhammen mee in een stuk zilverpapier en drinkt uit een plastic flesje. Naar eigen zeggen omdat het momenteel teveel moeite kost om ook nog energie te steken in dingen zoals boterhamendozen en drinkbussen afwassen. Ik begrijp haar zeker en ik vind het moedig dat ze toch blijft doorgaan, maar dit zorgt ook voor een heel andere beginsituatie naar duurzaamheid toe in de klas. De leerlingen krijgen hier op dat vlak een minder goed voorbeeld.

Het is duidelijk dat de verschillende klassen met een andere klassikale beginsituatie vertrekken, zowel op gebied van duurzaamheid als positieve psychologie. Het lijkt me daarom heel boeiend om te bekijken hoe bepalend die beginsituatie is. Kan ik dan dezelfde doelen bereiken in alle klassen of is dat gewoon niet mogelijk? Volgens De Standaard is de mate waarin de leerkracht gelukkig is ook bepalend voor het welbevinden van de leerlingen. Dat blijkt uit hun artikel "Gelukkige juf of meester? Gelukkige kinderen" (Beel, 2017). Dit zou een duidelijk verschil moeten opleveren in de testresultaten tussen beide vijfde leerjaren.

3.5 Beginsituatie leerlingen

3.5.1 Algemene beginsituatie

De leerlingen maakten tijdens de lessen wereldoriëntatie natuurlijk al kennis met enkele thema's uit de duurzaamheidsproblematiek. Er werden al lessen gegeven rond de waterproblematiek, afvalverwerking, kinderrechten en klimaatverandering. Het accent ligt hierin duidelijk bij het milieuthema. Deze lessen worden los van elkaar gezien en er is geen samenhang (geen systeemdenken dus).

Ze hebben ook nog geen les gehad over duurzaamheid als concept, als geheel. Zowel leerkrachten als leerlingen zijn niet bekend met de 17 SDG's. Daar moet ik dus zeker even tijd voor voorzien om dat te kaderen.

3.5.2 Klas leerkracht A (6^{de} leerjaar)

Om privacy redenen heb ik de namen van de leerlingen vervangen door nummers. Natuurlijk zijn leerlingen voor mij veel meer dan een nummer. Dit kadert echt alleen ter bescherming van hun persoonlijke gegevens.

1. Leerling 1	Heel opvliegend persoon, lijkt innerlijk erg gestresseerd, weinig interesse in duurzame thema's, trekt zich de mening van anderen (klasgenoten) heel erg aan
2. Leerling 2	Heel open persoon, emoties zijn zo van zijn gezicht te lezen, heel uitbundig type maar met een hart van goud, binnen duurzaamheid is hij vooral begaan met de waterproblematiek en het dierenrijk
3. Leerling 3	Open jongen eens hij je vertrouwt, komt uit gezin met een oog voor duurzaamheid (eten bijvoorbeeld verschillende keren per week vegetarisch)
4. Leerling 4	Heel introvert iemand, wel open tegen enkele goede vriendinnen, heeft weinig zelfvertrouwen en vreest steeds het ergste
5. Leerling 5	Extravert type, echt een leiderstype, gelooft sterk in zichzelf maar heeft wel een moeilijke thuissituatie
6. Leerling 6	Uitbundig meisje, altijd goed gezind, lijkt vrij positief en zich weinig zorgen te maken
7. Leerling 7	Heeft ASS, denkt heel rechtlijnig, ook over duurzaamheid (ofwel is hij akkoord ofwel niet, beeld kan niet bijgestuurd worden), heel onzeker over zichzelf en snel in paniek
8. Leerling 8	Open jongen, heel begaan met de wereld, is een realist
9. Leerling 9	Is nog een echte speelvogel, denkt niet zo na over de problemen van de wereld en geniet van het kind zijn, vreselijke babbelaar
10. Leerling 10	Ligt soms moeilijk in de groep en dat maakt hem onzeker, sociale vaardigheden zijn lastig voor hem waardoor hij vaak verkeerd begrepen wordt, daardoor laag zelfbeeld en weinig durf
11. Leerling 11	Zeer extravert iemand, maar er gaat een grote onzekerheid schuil achter dat beeld, is hoogbegaafd en denkt veel teveel

	na, eindigt dikwijls in negatieve spiraal, kijkt heel veel natuurdocumentaires
12. Leerling 12	Heel gesloten type, heeft veel faalangst, moeilijk te zeggen of dit voortkomt uit negatief denken of niet aangezien ze zo weinig spreekt, absoluut geen duurzame cultuur van thuis uit
13. Leerling 13	Rustige jongen, niet uitgesproken positief of negatief, kijkt graag de kat uit de boom alvorens iets te zeggen
14. Leerling 14	Levensgenieter, het glas is altijd half vol voor haar
15. Leerling 15	Heel warm persoon, staat altijd klaar voor anderen, heel begaan met de natuur
16. Leerling 16	Gevoelige jongen, laag zelfbeeld, heeft veel nood aan bevestiging van buitenaf, babbelkous
17. Leerling 17	Is een denker, blijft altijd maar piekeren en doorbomen over van alles en nog wat, kan moeilijk loslaten, heel afwezig tijdens de lessen
18. Leerling 18	Stille jongen, maar heel sociaal, heel begaan met anderen, ook begaan met milieu, denkt vrij positief
19. Leerling 19	Heel introvert meisje, trekt zich het lot van alles en iedereen aan (inclusief dus de mensen die in het Zuiden sterven van de honger), denkt zeer negatief, is hiervoor reeds in behandeling bij een psychologe
20. Leerling 20	Heel extravert type, trekt graag de aandacht en meestal niet op de meest positieve manier
21. Leerling 21	Zeer emotioneel meisje, heeft ADHD en dyspraxie, de ADHD uit zich vooral in uit de hand lopende emoties en crisissen, ze neemt hier relatie voor, heel groot empathisch vermogen (soms te groot voor haar eigen bestwil), algemene kennis (dus ook rond duurzaamheid) is vrij beperkt, komt wel uit een heel warm en zorgend gezin
22. Leerling 22	Stille genieter, heel stil meisje, maar zit goed in haar vel, heeft er gewoon geen behoefte aan om veel te zeggen
23. Leerling 23	Stoere jongen die vooral met zichzelf begaan lijkt te zijn, weinig empathie, sociale vaardigheden zijn eerder beperkt, voeling met duurzaamheid is quasi nihil
24. Leerling 24	Rustig type, heel sociaal, werkt heel enthousiast mee, heeft de breedste kennis op duurzaamheid binnen de klas, kan ook linken leggen waar anderen nog niet in slagen
25. Leerling 25	Gevoelig meisje, legt de lat vrij hoog voor zichzelf en voert continu competitie met haar tweelingzus uit het andere 6 ^{de} leerjaar, die competitie wordt vanuit de thuissituatie nog gestimuleerd waardoor ze soms een gestresseerde indruk geeft, gezin waar wel aandacht besteed wordt aan duurzaam leven

3.5.3 Klas leerkracht B (6^{de} leerjaar)

1. Leerling 26	Hoogsensitieve jongen, zijn gevoelens gaan soms echt de loop op met hem, krijgt het dan heel moeilijk omdat de andere jongens dit niet begrijpen en dat dit niet stoer is, kan best wat meer zelfvertrouwen gebruiken, heel milieubewuste en sportieve familie
2. Leerling 27	Vrolijk meisje, lacht altijd
3. Leerling 28	Moeilijke thuissituatie, heel veel emoties en hij is niet gewoon om erover te praten, zit daardoor dikwijls in zichzelf gekeerd, geen duurzaam besef in het gezin
4. Leerling 29	Bekijkt het leven door een roze bril, heel sportief, heel geëngageerd
5. Leerling 30	Heel stil, heel open bij haar vriendinnen maar gesloten in de volledige klasgroep
6. Leerling 31	Heeft ASS in een vrij uitgesproken vorm, valt hierdoor helemaal uit de groep, denkt vaak negatief, GON werkt rond 'helpende gedachten', heeft het gevoel dat ze gepest wordt ook al is dit niet zo, weinig aandacht voor duurzaamheid van thuis uit
7. Leerling 32	Open type, heel vriendelijk en behulpzaam, heel begaan met de natuur, vrij zelfzeker
8. Leerling 33	Open meisje, maar kan niet om met falen, daar wordt ze heel erg boos van (vooral op zichzelf), is wel een doorzetter en blijft proberen, veel aandacht voor duurzaamheid en gezonde levensstijl thuis
9. Leerling 34	Vrolijk meisje, altijd blij, goed gezind en positief, heel begaan met de wereld en de natuur
10. Leerling 35	Heel verlegen en stil meisje, moeilijk in te schatten wat er in haar hoofd omgaat, geeft niet de indruk negatief te denken, heel begaan met het milieu, raapt de papiertjes op de speelplaats op als anderen er één laten vallen
11. Leerling 36	Lieve jongen met een warm hart, wel al een echte puber, denkt positief en probeert ook anderen hierbij te helpen, is een echte dierenvriend
12. Leerling 37	Jongen die graag op zichzelf is, spreekt weinig met anderen en zit altijd met zijn neus in boeken en encyclopedieën, weet enorm veel over duurzame thema's, hoogbegaafd
13. Leerling 38	Is heel gevoelig en impulsief, hierdoor is ze soms moeilijk te volgen voor vriendinnen of leerkracht, legt soms ook verbanden (in conflicten) die niet juist zijn, mag best wat meer zelfvertrouwen hebben
14. Leerling 39	Is een flapuit, spreekt eerst en denkt dan pas na, werkt wel altijd goed mee, weinig bewust van duurzame problematiek
15. Leerling 40	Heel intelligente en gevoelige jongen, legt de lat voor zichzelf heel hoog (ouders stimuleren dit nog eens), daardoor soms wat faalangst, maar is geen fundamenteel probleem, eerder een probleem van onrealistische verwachtingen, heel begaan met duurzaamheid (nochtans niet van thuis uit)

16. Leerling 41	Heel stille jongen, heel afwezig in de klas, is een grote piekeraar, zit echt vast in een negatieve spiraal, ik ga dat niet kunnen, want ik kon dat vorige week ook al niet, ziet geen lichtpuntjes of helpende gedachten
17. Leerling 42	Rustig type, is heel begaan met dieren
18. Leerling 43	Hevig meisje, vooral als ze bij haar vriendinnen is, heel erg enthousiast en gaat overal helemaal in op
19. Leerling 44	Heel warm hart, begaan met alles en iedereen, overal ter wereld, denkt best wel positief en gelooft oprecht dat hij een verschil kan maken
20. Leerling 45	Zeer vlijtig maar gevoelig meisje, heel gevoelig voor kritiek van anderen, is positief ingesteld, maar haar zelfbeeld is wankel en ze is gemakkelijk aan het twijfelen te brengen, komt uit een heel duurzaam gezin, hebben zelfs geen auto, doen alles met de fiets of openbaar vervoer
21. Leerling 46	Gevoelig meisje, denkt vrij negatief en is veel te streng voor zichzelf, voert continu competitie met haar tweelingzus uit het andere 6 ^{de} leerjaar waarbij zij in veel opzichten degene is die altijd net iets minder presteert, die competitie wordt vanuit de thuissituatie nog gestimuleerd waardoor ze soms een gestresseerde indruk geeft, gezin waar wel aandacht besteed wordt aan duurzaam leven
22. Leerling 47	Nieuw in deze klas sinds dit schooljaar, maar voelt zich heel goed in de groep, lacht altijd en ziet overal iets positiefs in
23. Leerling 48	Heel onzekere jongen, hecht heel veel belang aan de mening van anderen en verliest daardoor de waarde van zijn eigen gedachten uit het oog, kan op stressmomenten zeer negatief denken en helemaal in paniek slaan

3.5.4 Klas leerkracht C (5^{de} leerjaar)

1. Leerling 49	Heel vrolijk meisje, best wel positief ingesteld, maar heel gevoelig, zijn heel sportief thuis, hechten veel waarde aan gezonde levensstijl
2. Leerling 50	Hoogsensitief meisje, zeer vatbaar voor kritiek en opmerkingen, ook van vriendinnen, heel onzeker, weent heel dikwijls, leerkracht ziet haar als drama queen, maar ik denk dat ze echt overspoeld wordt door emoties (zowel positief als negatief)
3. Leerling 51	Heel gevoelige jongen, neemt emoties over van de hele klas, kan ook heel emotioneel en verdrietig worden als anderen ruzie hebben, heel slim en leergierig, heel begaan met het milieu en vooral de dieren
4. Leerling 52	Stil persoon, moeilijk te zeggen wat er in hem omgaat, kijkt eerst de kat uit de boom
5. Leerling 53	Gevoelig type, slaat snel in paniek, faalangst, negatieve spiraal, heel milieubewust gezin

6. Leerling 54	Soms heel erg in zichzelf gekeerd als er iets niet loopt volgens plan, heel verlegen, zelfbeeld is afhankelijk van mening van anderen
7. Leerling 55	Positieve jongen, ziet in iedere dag iets leuks en goeds, weinig besef van problemen in de wereld, ligt er helemaal niet van wakker
8. Leerling 56	ADHD, kan heel onrustig worden als er iets anders verloopt, heeft veel structuur nodig, wordt heel boos op zichzelf als hij iets fout gedaan heeft, kan daar ook diep ongelukkig van worden
9. Leerling 57	Stil meisje, zal nooit spontaan haar vinger opsteken of iets zeggen, heeft wel goede sociale contacten met vriendinnen
10. Leerling 58	Vrolijke jongen, heel positief ingesteld, heeft een zeer positief zelfbeeld (soms dan weer iets teveel van het goede), heel sportief gezin, doen veel met de fiets
11. Leerling 59	Weinig zelfvertrouwen, stil en teruggetrokken, veel faalangst, denkt heel negatief en verliest zichzelf hierin
12. Leerling 60	Extravert type maar toch heel weinig zelfvertrouwen, kan ook fel in zichzelf gekeerd zijn wanneer er iets misloopt, is dan heel boos op zichzelf en kan zonder problemen een halve dag tegen niemand meer spreken
13. Leerling 61	Komt uit een heel milieubewust gezin, mama en papa zijn beiden actief in de gemeentelijke milieuraad, hoogbegaafd kind dat hier zelf ook heel veel kennis over bezit, gevoelige jongen, maar geen negatieve denker
14. Leerling 62	Hoogsensatieve jongen, weet zich soms geen houding te geven in nieuwe situaties, heeft het moeilijk met sociale contacten, brengt eigenlijk alleen maar tijd door met Wout, komt niet uit een milieubewust gezin
15. Leerling 63	Heel gevoelig naar sociale contacten toe, bij ruzie heel dramatisch, haar zelfbeeld hangt af van wat anderen van haar denken, doet yoga in het weekend om rust te vinden
16. Leerling 64	Heel gevoelig, voelt zich vaak aangesproken, onterecht beschuldigd, weinig zelfvertrouwen, moeilijke thuissituatie
17. Leerling 65	Fel in zichzelf gekeerd, weinig zelfvertrouwen, verder moeilijk te zeggen wat er in haar hoofd omgaat doordat ze weinig zegt
18. Leerling 66	Voelt zich snel benadeeld en geïsoleerd, denkt negatief en maakt steeds dezelfde denkfouten (het is altijd mijn fout, iedereen is tegen mij, niemand ziet me graag, ...)
19. Leerling 67	Gevoelige jongen, is graag op zichzelf, leest enorm graag, grote interesse voor wereldoriëntatie in het algemeen, sociaal minder sterk
20. Leerling 68	Heel gevoelig meisje, is hoogsensatief en heeft ASS. Is heel recent van school veranderd omdat ze zo ongelukkig was in haar vorige school (ook pestproblematiek). Wel aandacht voor duurzaamheid van thuis uit.

3.5.5 Klas leerkracht D (5^{de} leerjaar)

1. Leerling 69	Sociaal heel sterk, leaderstype, vrij positief ingesteld, ligt niet wakker van duurzaamheid
2. Leerling 70	Heeft het moeilijk op sociaal gebied, veel conflicten met andere kinderen, komen meestal voort uit misverstanden en mekaar verkeerd begrijpen, kan dit ook niet loslaten, denkt erg rigide
3. Leerling 71	Stille leerling, harde werker, heel streng voor zichzelf, mag best wat positiever denken
4. Leerling 72	Heel gesloten meisje, moeilijk te zeggen wat er in haar omgaat, veel faalangst (heeft ook dyslexie, dus bij talen wordt de faalangst nog groter)
5. Leerling 73	Extravert persoon, denkt heel positief, is heel aanwezig (wat soms bedreigend overkomt voor kinderen die sociaal minder sterk staan)
6. Leerling 74	Introvert persoon, leest graag informatieve boeken en weet daardoor heel veel, toch zal ze dat niet zeggen omdat spreken voor de klas veel van haar vraagt, kan best een snelcursus zelfvertrouwen en opkomen voor jezelf gebruiken
7. Leerling 75	Gevoelig type, bij overprikkeling soms erg druk, laat zich ook gemakkelijk meeslepen door anderen
8. Leerling 76	Sociaal minder goed in de groep, kan nogal druk zijn en anderen willen dan liever niet met hem werken, geen zicht op hoe hij denkt, geen duurzaam type
9. Leerling 77	Heel stil meisje, heel bang om fouten te maken, zeer laag zelfbeeld, wordt soms gepest omwille van haar obesitas, kan best wat positief denken gebruiken, geen duurzame achtergrond van thuis uit
10. Leerling 78	Vlotte sociale contacten tijdens ontspannende momenten, tijdens groepswerk loopt het echter dikwijls fout, nogal bazig type, denkt wel positief, spreekt Frans thuis
11. Leerling 79	Denkt best wel positief, heel vlotje meisje, sociaal ook heel goed geïntegreerd
12. Leerling 80	Heel veel faalangst bij toetsen, komt dan echt in negatieve spiraal terecht, verliest dan soms ook de controle over zijn gedrag, kan erg onbeleefd zijn (volgens mij uit onmacht)
13. Leerling 81	Vlotte jongen, denkt heel gemiddeld, niet uitgesproken negatief of positief, hangt echt van dag tot dag af
14. Leerling 82	Drukke jongen, heel prikkelgevoelig en gaat heel erg op in al die prikkels, groepswerk is daardoor moeilijk voor hem, laag zelfbeeld doordat hij dikwijls opmerkingen krijgt over zijn drukke gedrag
15. Leerling 83	Hoogsensitief kind, heel prikkelgevoelig, zit regelmatig met haar vingers in haar oren in de klas, voelt zich buiten die momenten wel goed in de klas bij haar vriendinnen, denkt vrij positief, zeer milieubewust en sportief gezin
16. Leerling 84	Rustige, ingetogen jongen, ligt goed in de groep, heeft het alleen moeilijk met drukte, groot hart voor dieren

17. Leerling 85	Heel snel afgeleid en altijd druk met iets anders bezig (vermoeden ADHD, nog niet bevestigd), laag zelfbeeld door vele opmerkingen die hij te verwerken krijgt, positieve psychologie (zowel bij hem als bij leerkracht) zouden druk kunnen verlagen en ademruimte bieden, vaak in conflict met anderen, vooral doordat hij niet of verkeerd begrepen wordt
18. Leerling 86	Heel onzeker, denkt veel te veel na en dikwijls in negatieve richting, heeft goed zelfbeeld maar wel heel veel faalangst, veel aandacht voor duurzaamheid vanuit het gezin
19. Leerling 87	Heel sterke persoonlijkheid, denkt heel positief maar gaat er zover in dat ze zichzelf onfeilbaar vindt, leiderstype, ligt niet wakker van duurzaamheid

4 Onderzoeksvraag

Ik heb heel veel literatuur doorgenomen omtrent duurzaamheid. Vooral de literatuur rond het maatschappelijke luik boeit me enorm. Tijdens het zoeken naar informatie hierover, stootte ik op een artikel van Verdugo waarin hij het belang van positieve psychologie binnen duurzaamheid verduidelijkte (Verdugo, 2012). Op dat moment wist ik meteen dat ik dit verder wou uitdiepen. De positieve psychologie boeit me enorm. Ik heb er zelf al verschillende cursussen over gevolgd en probeer haar zelf ook zoveel mogelijk te doorleven en te implementeren in mijn gezin. Ik merk dat vooral mijn kinderen (10 en 12 jaar) daar baat bij hebben. Dit is iets dat ze (meestal) niet leren op school, maar wat wel een grote verandering teweeg kan brengen in hun denken en hun gedrag.

Op deze manier is mijn onderzoeksvraag ontstaan. Uit het model van Verdugo blijkt dat positieve psychologie een noodzakelijke basisvoorwaarde is voor duurzamere ontwikkeling (Verdugo, 2012). Je hebt dat geloof in een goede afloop nodig om je eindeloos te blijven inzetten voor een duurzamere wereld, ook al zie je daar niet onmiddellijk resultaat van. Maar hoe kan je dat dan implementeren in de lagere school? Het is voor veel volwassenen al een heuse uitdaging om niet toe te geven aan negatieve gedachten, maar hoe werkt dat dan bij kinderen? En hoe kan ik beide thema's combineren? Je kan natuurlijk les geven over duurzaamheid en je kan les geven over positieve psychologie, maar daarom is er nog geen samenhang.

Als doelgroep heb ik gekozen voor de derde graad van de basisschool. Dit omdat op deze leeftijd leerlingen meer en meer een eigen mening en waardenpatroon beginnen te ontwikkelen. Het valt ook op dat leerlingen op die leeftijd al last krijgen van stress, druk ervaren en een verlaagd gevoel van welbevinden. Er is heel recent al onderzoek gedaan naar hoe we dat kunnen aanpakken en hoe we kunnen voorkomen dat deze kinderen in het middelbaar in een burn-out terecht komen (Boniwell & Ryan, 2016), maar de link met duurzaamheid is nog niet onderzocht. Daarom wil ik dat graag doen.

Ik wil onderzoeken of ik de negatieve bias (Weusten, 2012) die rond het duurzaamheidsthema hangt, kan doorbreken door de kinderen anders te leren denken. Ik wil onderzoeken of ik op die manier ook hun duurzaam gedrag positief kan beïnvloeden en hun welbevinden kan verhogen.

Zo kwam ik tot deze onderzoeksvraag:

“Hoe kunnen we met behulp van duurzaamheidsthema's positieve psychologie implementeren in de derde graad van de basisschool om zo te komen tot de noodzakelijke basisvoorwaarde voor duurzamere ontwikkeling?”

5 Overzicht van de ontwerpen

In mijn ontwerpen zal ik duurzaamheidseducatie linken aan positieve psychologie. Het is de bedoeling om beide te bundelen in één pakket. Dus geen afzonderlijke lessen rond duurzaamheid en daarna enkele lessen rond positieve psychologie, maar alles verweven in mekaar. Het heeft uiteindelijk ook allemaal een invloed op mekaar (Verdugo, 2012), dus daarom lijkt het me beter om voor een globale benadering te kiezen. Ik kan kinderen even goed leren positief denken met voorbeeldjes uit de milieuproblematiek of de klimaatopwarming. Het hoeft helemaal niet te gaan over de kat die gestorven is of mama die zonet boos was op mij. Gevoelens en gedachten spelen ook binnen duurzaamheid een belangrijke rol. Dat haalde ik al eerder aan.

Om te kunnen meten of mijn ontwerpen een verschil gemaakt hebben, ga ik van start met een nulmeting tijdens mijn eerste projectweek. Dit zal ik doen door de leerlingen een vragenlijst te laten invullen. Ik wil een beeld hebben van het welbevinden van de kinderen (niet enkel schoolgerelateerd), van hun zelfbeeld en hoe positief (of negatief) ze in het leven staan. Daarnaast wil ik peilen naar hun kennis en mening over de duurzaamheidsproblematiek, zodat ik ook daar achteraf kan bekijken of ik een verschuiving teweeg heb kunnen brengen. Na de tweede testweek zal ik vragen deze nogmaals in te vullen en kan ik zien of er evolutie is of niet. Op het einde zou ik ook graag een kringgesprek voeren met de kinderen, zodat ze in hun eigen woorden kunnen vertellen wat ze (al dan niet) bijgeleerd hebben en wat deze lessen voor hen betekend hebben.

Ik zal dit pakket testen in twee klassen van het zesde leerjaar en twee klassen van het vijfde leerjaar. Op zich lijkt het misschien overbodig om hetzelfde pakket in vier klassen te testen, maar volgens mij is het dat zeker niet. Sowieso wil ik nagaan of er een verschil is tussen de bereidheid om positief te leren denken in het vijfde en in het zesde leerjaar. Staan kinderen uit het vijfde leerjaar hier meer voor open of zitten leerlingen van het zesde leerjaar misschien al wat meer vast in hun gedachten en idee-fixen? Daarnaast verschilt de beginsituatie van de leerkrachten ook erg veel. Nochtans is die ook van cruciaal belang (Beel, 2017). Het lijkt me boeiend om ook te ervaren hoe groot de rol van de leerkracht daarin is. Een leerkracht die zelf de positieve psychologie niet onder de knie heeft, zal deze vaardigheden ook niet kunnen overbrengen naar de leerlingen (De Pree, 2014). Net om die reden mag het educatieve pakket van Wendy De Pree enkel gegeven worden door leerkrachten die ook de 'Train-de-trainer' cursus achter de rug hebben.

Ik ga ook met beide zesde leerjaren nog mee op bosklassen tussen de twee testweken in. Dit zou ook een verschil in uitkomst kunnen opleveren. In die week zullen er natuurlijk ook moeilijke momenten en conflicten zijn en kan ik hen echt een hele week helpen met positief denken. Ik kan hen sturen in concrete situaties en dat is denk ik nog veel krachtiger dan met voorbeeldjes in de klas. Of er werkelijk een verschil merkbaar zal zijn hierdoor (tussen het vijfde en het zesde leerjaar) zal voornamelijk afhangen van de mate waarin de leerkrachten van het vijfde er zelf ook mee aan de slag gaan in deze weken. Dat is moeilijk te voorspellen.

5.1 Overzicht ontwerpen

Hieronder een overzicht van de topics die ik wil aankaarten om het welbevinden bij de leerlingen te verhogen. Ik ga door systeemdenken de leerlingen aanleren hoe ze hun gedachten kunnen sturen en dus positiever in het leven kunnen staan. Dit zal hen weerbaarder maken. Iedere les zal ik illustreren met voorbeelden uit de duurzaamheidsproblematiek. Zo geraken ze ook hiermee meer vertrouwd, leren ze systeemdenken, doen ze nieuwe kennis op en gaan ze een eigen waardenpatroon hierover ontwikkelen.

Testweek 1

Les 1: Nulmeting vragenlijst

Kader duurzaam leven meegeven (17 SDG's) met link naar positieve psychologie

Les 2: Praten over emoties, mezelf begrijpen

Wat doen duurzaamheidsproblemen met mij en welk gevoel krijg ik erbij?

Les 3: Maak je eigen happy boekje

Versier het boekje en maak je 'happy pagina's' op de eerste bladzijden. Wat voor wereld wil jij? Hoe ziet jouw ideale en duurzame wereld eruit? Op de bladzijden daarna noteren we dagelijks iets positiefs over die dag. Hoe heb jij vandaag bijgedragen tot een betere wereld?

Les 4: Baas over je eigen gedachten: 4G model (gebeurtenis, gedachte, gevoel, gedrag)

Uitleg over dit model en hoe je je gedachten zelf kan controleren op basis van voorbeelden met duurzaamheidskwesties

Testweek 2

Les 5: Helpende en niet-helpende gedachten

Leer zelf helpende gedachten te formuleren. Gedachten zoals: 'de wereld is om zeep, er is toch niets meer aan te doen' gaan de problematiek niet verbeteren, positief denken wel!

Les 6: Ken jezelf! Ken je kwaliteiten en je talenten.

En hoe kan ik ze gebruiken en inzetten om tot een betere wereld te komen?

Les 7: Helpend gedrag

Wat kan ik doen om te helpen (in mijn eigen gezin, op school)? Alle beetjes helpen.

Ook: lief zijn voor jezelf, wees niet te streng voor jezelf, als je goed in je vel zit bereik je meer!

Les 8: Eindmeting vragenlijst welbevinden en klasgesprek rond evolutie (op welk gebied hebben we bijgeleerd, wat hebben we geleerd, merken jullie een verschil, is het moeilijk om het ook toe te passen als ik hier niet ben)

5.2 Les 1: Nulmeting / Kadering duurzaam leven en positieve psychologie

EDO principes				
<i>Nieuwe kennis</i>	<i>Systeemdenken</i>	<i>Waarden</i>	<i>Emoties</i>	<i>Actiegericht</i>
✓	✓	✓	✓	✓

SDG's				
1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17			

PERMA				
<i>Positive Emotions</i>	<i>Engagement</i>	<i>Relationships</i>	<i>Meaning</i>	<i>Accomplishment</i>
✓	✓	✓	✓	

Leerplandoelen

- WO DO 0.3 Kinderen beleven en ervaren een intense verbondenheid met de wereld.
WO DO 0.4 Kinderen leven waardengericht.
WO ZI 2.10 Kinderen denken na over de eigen mogelijkheden en keuzes.
WO TI 8.14 Kinderen beseffen dat er naast een heden, ook een verleden en een toekomst zijn.
GO D 1.2 Kinderen stellen vragen bij de vele manieren waarop mensen - ook zichzelf - in hun leven geluk nastreven.

Benodigheden

- Digitaal bord
Bordschema PowerPoint (Bijlage B)
Vragenlijst nulmeting (Bijlage A)
Leerlingenbundel (Bijlage C)

Tijd

1 x 50 minuten

Lesgang

Intro

Mezelf voorstellen is niet nodig in deze school. De leerlingen kennen me hier. Ik leg wel kort uit aan de leerlingen dat ik een eindwerk moet maken omdat ik nu bijna een échte juf ben, en dat ik bij hen kom uitproberen of het goed zit. Ik leg ook uit dat ik binnen enkele weken nog eens terugkom.

Vragenlijst nulmeting (Bijlage A)

Ik geef nog geen verdere uitleg en vraag de leerlingen om een korte vragenlijst (zie bijlage A) in te vullen over zichzelf. Het is belangrijk dat ze dit doen zonder meer info, omdat ik wil vermijden om 'gewenste antwoorden' te krijgen. Ik vertel erbij dat de antwoorden alleen voor mij zijn en dat ik ze aan niemand anders zal laten lezen. Het is belangrijk dat ze eerlijk durven te antwoorden. Deze vragenlijst zal me een beeld geven van het welbevinden van de kinderen en hun kennis en gevoel over duurzaamheid. Op het einde van de tweede testweek zal ik dezelfde vragenlijst nogmaals laten invullen om te kijken of er een evolutie zichtbaar is. Die laatste vragenlijst zal ik ook aanvullen met een

klasgesprek om meer info te verkrijgen. De vragenlijst werd gedeeltelijk gebaseerd op de vragenlijst van 'Vlieg erin!' (Dewulf & Crul, 2014) en werd aangevuld met eigen vragen.

Introductie duurzaam leven en 17 SDG's

Ik vraag de leerlingen waar ze aan denken bij de woorden 'duurzaam leven'. De leerlingen geven aan wat dit bij hen oproept. Gezien de beginsituatie van de leerlingen, zullen de associaties vooral beperkt blijven tot milieuthema's. Ik hoop dat er hier en daar toch een leerling tussen zit die er zelf iets meer over weet en het kan opentrekken. Nadat iedereen minstens eenmaal aan het woord geweest is, plaats ik de afbeelding van de SDG's op het bord. Ik heb echter de tekst in ieder vakje verwijderd en ga samen met hen op ontdekking. Ik vraag of iemand weet waarover deze prent gaat. Wie heeft hem al eerder gezien? Ik vermoed niet dat de leerlingen de link kunnen leggen met de SDG's. Daarom geef ik een korte introductie (millenniumdoelen niet gehaald, was niet genoeg, we moeten meer doen, dus daarom nog doelen erbij, zijn nu 17 SDG's, moeten in orde zijn tegen 2030, allemaal doelen om de wereld beter te maken).

Daarna gaan we vakje per vakje af om te kijken of we op basis van het prentje het thema kunnen achterhalen. Ik hou de uitleg per thema beknopt. Het is niet de bedoeling om op ieder thema afzonderlijk diep in te gaan. De thema's komen sowieso in de volgende lessen nog terug als voorbeelden. Op die manier kan ik ook heel wat kennis en waarden meegeven. Sommige prentjes spreken meer voor zich dan anderen, dus hier en daar zal wat hulp nodig zijn.

Hierna wijs ik de leerlingen ook op de tijds- en ruimtedimensie. We doen dit niet alleen voor nu, maar ook voor later. Niet alles heeft onmiddellijk effect. Dus soms gaan we ons best moeten doen om onze kinderen en kleinkinderen een beter leven te geven. En niet alle effecten zien we onmiddellijk hier in onze omgeving. We zien niet of er een stukje poolijs smelt als wij een plasticen fles weg gooien. Maar alles heeft gevolgen, voor nu en voor later, voor dichtbij en voor de andere kant van de wereldbol.

Als laatste 'theoretisch' stukje laat ik de kinderen ontdekken dat al deze doelen samenhangen. Er is een wisselwerking. Als de ene beweegt, dan beweegt ook de andere. Je kan niet zeggen: 'We doen er ieder jaar eentje en dan zijn we al goed op weg tegen 2030'. Nee, ze werken samen, en het is heel belangrijk dat we dat beseffen. Alles wat we doen heeft gevolgen voor iets of iemand ergens ter wereld, nu of later.

Link met positieve psychologie

Het zijn wel veel doelstellingen, niet? Is het gemakkelijk om dat allemaal tot een goed einde te brengen? Kan je dat in jouw eentje? Dat kost toch allemaal heel veel moeite? Ik heb een kort tekstje bij en dat wil graag even voorlezen. Het zijn de gedachten van een meisje van 11 jaar. Daarna wil ik graag jullie mening daarover. Luister goed.

"Duurzaam leven... heel goed. Dat ga ik doen. Want ik hou van de natuur, van de dieren en ik wil dat alle mensen gezond zijn en een goed leven hebben. Dus spring ik zuinig om met water. Ons toilet gebruikt regenwater en ik gebruik dat ook om de planten water te geven. Ik trek de lader van mijn tablet uit als hij opgeladen is, want ik wil geen energie verspillen. Ik doe het licht uit als ik ergens niet meer aan het spelen ben. Ik ga met de fiets naar school om niet teveel uitlaatgassen de lucht in te sturen. Ik sorteer al ons afval: dopjes apart, plastic in de roze zak, PMD in de blauwe zak, papier in een kartonnen doos. Ik doe echt heel hard mijn best hoor! Maar ik zie het niet beter worden... Mijn buurman sorteert niet. Hij gooit gewoon alles in de grijze bak. Voor hem ziet de wereld er net hetzelfde uit als

voor mij. Dat voelt niet eerlijk aangezien ik zo hard mijn best doe. En als je dan de TV aanzet, wordt er nog meer gevraagd! Op vakantie gaan met het vliegtuig is ook al niet goed voor het milieu, veel te veel CO². Maar ik ga wel graag eens op vakantie hoor! En barbecueën in de zomer zou eigenlijk ook niet mogen, want we eten te veel vlees. Maar een barbecue met alleen maar groenten op is ook niet hetzelfde hoor... Ik doe zo hard mijn best, maar het lijkt alsof het geen verschil maakt. Het lijkt alsof ik ook nooit genoeg mijn best doe." (Klerkx, 2017)

Wat denken jullie hiervan? Ik voer een kort klasgesprek met de kinderen over wat dit bij hen oproept. Ik probeer te komen tot het feit dat duurzaamheid veel negativiteit met zich meevoert. Het kost allemaal veel moeite en je krijgt niet onmiddellijk een beloning erbij. Daarom is het soms moeilijk om vol te houden.

Net daarom ben ik hier vandaag en binnen een paar weken nog een keer. Ik wil jullie leren om positief te denken! Je kan echt leren om zelf baas te zijn over je gedachten en ze te sturen! Dat is niet enkel handig als het over duurzaamheid gaat, maar dat komt echt overal van pas.



Figuur 13: Stappen naar positief denken (Hulp bij concentratie, 2014)

5.3 Les 2: Praten over emoties, mezelf begrijpen

EDO principes				
<i>Nieuwe kennis</i>	<i>Systeemdenken</i>	<i>Waarden</i>	<i>Emoties</i>	<i>Actiegericht</i>
✓	✓	✓	✓	✓

SDG's				
1	2	6	10	12
13	14	15		

PERMA				
<i>Positive Emotions</i>	<i>Engagement</i>	<i>Relationships</i>	<i>Meaning</i>	<i>Accomplishment</i>
✓	✓	✓	✓	

Leerplandoelen

- WO ME 4.3 Kinderen ontwikkelen een genuanceerde kijk op hun eigen gevoelens en gaan er op een adequate wijze mee om.
- WO ME 4.3.7 Dat houdt in dat ze de nieuwe maar soms verwarrende ervaring van tegenstrijdige gevoelens kunnen herkennen en erkennen.
- WO ZI 2.10 Kinderen denken na over de eigen mogelijkheden en keuzes.
- GO D 7.2 Kinderen ervaren positieve en negatieve aspecten van natuur, wetenschap en techniek.
- GO D 6.4 Kinderen begrijpen dat ook zij aangesproken worden om zich te engageren voor de samenleving.
- GO T 6.4 Kinderen horen een oproep om de natuur te respecteren en te behoeden.

Benodigheden

- Digitaal bord
- Bordschema PowerPoint (Bijlage B)
- Leerlingenbundel (Bijlage C)
- Gevoelenskaartjes (Bijlage C)

Tijd

1 x 50 minuten

Lesgang

Intro

Wie kan er mij eens uitleggen wat emoties zijn? Het zijn gevoelens, dingen die je voelt. Wie kan er een paar voorbeelden geven? Basisemoties zullen zeker aan bod komen, maar vermoedelijk blijft het vrij beperkt (bang, boos, blij, verdrietig, etc...).

Kennismaking 45 emoties

Daarom plaats ik 45 gevoelens op het bord. Ik leg uit dat er zeer veel gevoelens mogelijk zijn, in heel veel gradaties, en dat ik ze nooit allemaal op één bord kan zetten. Daarom heb ik er 45 uitgekozen die volgens mij veel voorkomen. Bekijk de emoties eens even allemaal. Kennen jullie ze allemaal of zitten er dingen tussen die je niet kent? Als de leerlingen zelf geen 'moeilijke' emoties aanbrengen, pik ik er zelf enkele uit en vraag ik om een voorbeeld. Wie was er al eens ontroerd? Wie voelde er al eens afschuw?

Gevoelens bij foto's

We gaan nu een aantal foto's bekijken. Ik wil graag van jullie weten welke gevoelens je krijgt bij het zien van die foto's. We doen er twee klassikaal en daarna mogen jullie verder werken in groepjes. Ieder groepje krijgt ook een set van gevoelskaartjes voor als je wat inspiratie nodig hebt.



Hier is de eerste foto. Niet teveel nadenken, gewoon op je gevoel afgaan. Wat voel je als je deze foto ziet? Geluk, liefde, schattig, ontroerd, blij, vrolijk, ...

Figuur 14: Moeder ijsbeer met jong (Haas, 2011)



En nu de tweede foto: nog steeds een ijsbeer, maar een heel ander beeld. Wat voelen jullie hierbij? Boos, teleurgesteld, gefrustreerd, schuldig, geschokt, machteloos, ...

Figuur 15: Uitgehongerde ijsbeer (Langenberger, 2015)

Wie heeft er een idee welk duurzaamheidsprobleem hier speelt? Waarom is die ijsbeer zo mager? Het klimaat warmt op, de temperatuur stijgt. Dat weten we. Daardoor is het poolijs beginnen te smelten. Hierdoor wordt het leefgebied van de ijsbeer kleiner en kleiner, maar ook het jachtgebied wordt verkleind. Daardoor wordt het steeds moeilijker om voedsel te vinden. Door het gebrek aan voedsel sterven er ook veel meer jongen en daardoor daalt de populatie van de ijsberen zienderogen (Scientias, 2015).

Groepswerk

We maken nu groepjes van 4 of 5 leerlingen. Ieder groepje krijgt een set gevoelskaarten. In je bundel kan je nog enkele foto's vinden. Bekijk ze en bespreek wat jullie erbij voelen. Daarna schrijf je het op. Dan ga je naar de tweede foto en je bespreekt opnieuw de emoties die erbij horen. Ook die schrijf je op. Als laatste bekijk je of je het duurzaamheidsprobleem kent waarmee deze foto's te maken hebben. Als je dat kan vinden, schrijf je dat ook op. Jullie krijgen daar een kwartiertje de tijd voor, daarna bespreken we de foto's samen.

Klasgesprek



Wat voel je als je deze foto ziet? Enthousiast, blij, heimwee, gelukkig, dankbaar, zorgeloos, vrolijk, ontspannen, ...

Figuur 16: Zwemparadijs in Kos (Kostips.nl, s.d.)



Wat voel je hierbij? Medeleven, afschuw, schuldig, verward, geschokt, wanhopig, machteloos, ...

Figuur 17: Levensbedreigend watertekort Midden-Oosten (Kamal, 2016)

Welk duurzaamheidsthema zie je hier? Deze foto's gaan over de waterschaarste op onze planeet. Wij hebben hier water om ons te verfrissen en in te spelen, maar er zijn plaatsen waar men bijna geen water meer heeft om te drinken, laat staan om zich te wassen. In twee op de drie van alle Arabische landen zullen tegen 2040 zeer kritieke levensbedreigende watertekorten ontstaan als niets gedaan wordt tegen de klimaatverandering (Kamal, 2016).



Wat voel je? Medelijden, geschokt, verward, oneerlijk, zielig, ...

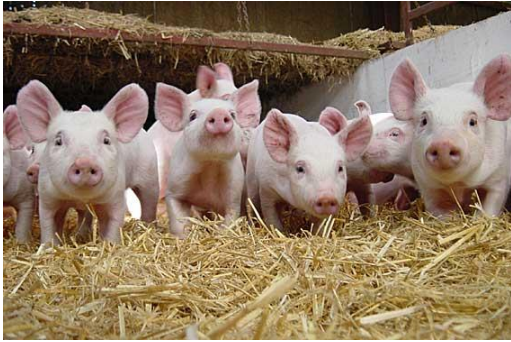
Figuur 18: Slopwijk in Nairobi (Lindijer, 2012)



Welke emoties gaan er door je heen? Jaloezie, gelukkig, tevreden, blij, opgelucht, veilig, ...

Figuur 19: Villawijk in Amerika (SMI, 2013)

Welke thema's worden er hier in beeld gebracht? Het onevenwicht tussen Noord en Zuid en de armoede in de wereld. Er zijn nog steeds hele grote verschillen in rijkdom en helaas leven heel veel mensen nog in armoede, zelfs zonder een degelijk dak boven hun hoofd. Schandalig rijken aan de ene kant en toenemende armoede aan de andere kant. De kloof tussen rijk en arm is geen uitspatting meer maar het resultaat van een slecht werkend systeem (Vandepitte, 2014).



Wat voel je als je deze foto ziet? Schattig, lief, blij, gezond, gelukkig, ...

Figuur 20: Biggetjes (van der Straten, s.d.)



En wat doet dit met je gevoel? Geschokt, verdrietig, boos, verrast, woedend, verward, schuldig, schaamte, afschuw, machteloos, ...

Figuur 21: Barbecue vlees (Huysentruyt, s.d.)

Heeft iemand een idee wat dit met duurzaamheid te maken heeft? Indien de leerlingen er zelf niet op komen, toon ik hen nog het logo van '40 dagen zonder vlees'. Ik hoop dat ze de link dan wel kunnen leggen. Het is natuurlijk heel zielig voor de dieren en veel dieren leven in erbarmelijke omstandigheden, maar dat is niet het belangrijkste punt binnen duurzaamheid. Vleesconsumptie is één van de hoofdoorzaken van de klimaatverandering. Het zijn vooral koeien en schapen die heel schadelijke gassen de lucht in sturen. Ze stoten behoorlijk wat methaangas uit. Methaan is 21 keer krachtiger dan CO² en daardoor dus veel gevaarlijker. "Zonder er doekjes om te winden: ze laten gezamenlijk ontstellend veel winden. En al die winden samen versterken het broeikas effect nog meer dan het autoverkeer. Als mensen minder vlees aten, zouden er ook minder runderen gekweekt worden en zou de hoeveelheid methaan in de atmosfeer afnemen" (Vereecken, 2007, p. 55).



Nog een foto, wat voel je hierbij? Feest, geluk, enthousiast, dankbaar, overvloed, ...

Figuur 22: Indisch-Oosters buffet (JS Entertainment, s.d.)



En wat voelen jullie bij deze foto? Schuldig, machteloos, verdriet, afschuw, boos, geschokt, ...

Figuur 23: Honger (Bezembinder, 2011)

Waar gaat dit contrast over? Over ongelijkheid en strijd tegen de honger. Wij hebben hier heel veel eten, eigenlijk zelfs teveel. Want alles wat daar staat voor dat buffet krijgen we nooit allemaal op. En dat kindje is duidelijk uitgehongerd en heeft geen eten. Waarom doen we dat dan eigenlijk? Die buffetten, als we toch op voorhand weten dat we dat niet op krijgen? Omdat ons dat (tijdelijk) een goed gevoel geeft. Hebberig zijn en alsmat meer willen geeft ons tijdelijk een goed gevoel, maar daarna komt meestal het schuldgevoel.



Dit is de voorlaatste foto. Een schattige baby chimpansee. Welk gevoel krijgen jullie hierbij? Lief, vriendelijk, zachtaardig, schattig, blij, gelukkig, onbezonnen, etc...

Figuur 24: Chimpansees jong (HD Wallpapers, 2012)



En wat voel je hier dan bij? Weten jullie wat je hier ziet? Ja, dit was het oerwoud waar het aapje woonde, maar ze hebben het helemaal omgehakt... Boos, afschuw, medeleven, verdriet, schuldig, ...

Figuur 25: Leegroef regenwoud is misdaad (Parker, 2012)

Over welk thema gaat het hier? Beschermen van dieren op het land en verantwoord omgaan met grondstoffen. Ja, heel juist. Over welke grondstof hebben we het dan? Hout, er blijven niet eeuwig bomen bestaan. Ooit gaan ze op geraken. En je mag natuurlijk niet alle bomen opgebruiken, want dan sterven de dieren omdat ze geen plaats meer hebben om te leven. Op het kaartje kan je zien hoeveel oerwoud er al gekapt werd op Borneo sinds 1950. Je ziet dan onmiddellijk dat het hoog tijd is om er iets aan te doen (Parker, 2012)!

Slot

Je ziet dat gevoelens best ingewikkeld kunnen zijn. Je kan heel andere gevoelens hebben als je iets vanuit een ander oogpunt bekijkt. Daar gaan we op oefenen, om te leren kijken vanuit de positieve kant! Kunnen wij iets doen aan al die erge dingen die we juist gezien hebben? Verschillende antwoorden mogelijk. Natuurlijk kunnen we iets doen! Alle kleine beetjes helpen, en vele kleine beetjes samen maken een heel groot verschil! Samen staan we sterk en kunnen we de wereld beter maken!

5.4 Les 3: Mijn 'happy' boekje (meer zelfvertrouwen)

EDO principes				
<i>Nieuwe kennis</i>	<i>Systeemdenken</i>	<i>Waarden</i>	<i>Emoties</i>	<i>Actiegericht</i>
✓	✓	✓	✓	✓

SDG's				
3	6	7	11	12
13	14	15	16	

PERMA				
<i>Positive Emotions</i>	<i>Engagement</i>	<i>Relationships</i>	<i>Meaning</i>	<i>Accomplishment</i>
✓	✓	✓	✓	✓

Leerplandoelen

- GO ILC 4 De leerling verwoordt open en bedachtzaam gedachten, gevoelens, ervaringen en normen en waarden vanuit de eigen levensbeschouwing.
- GO ILC 7 De leerling ontwikkelt een positief zelfbeeld en neemt initiatief gebaseerd op beleving van de eigen levensbeschouwing.
- GO D 6.2.d Kinderen vormen zich een beeld van de mensenwereld zoals ze die ervaren en dromen. Dit houdt in dat ze met elkaar van gedachten wisselen over wat zij zouden willen veranderen en verbeteren in hun eigen leefsituatie en in de grote wereld.
- WO ME 4.1 Kinderen ontwikkelen een gedifferentieerd beeld van zichzelf.
- WO ME 4.2 Kinderen ontwikkelen vertrouwen in eigen mogelijkheden.

Benodigheden

- Digitaal bord
- Bordschema PowerPoint (Bijlage B)
- Leerlingenbundel (Bijlage C)
- Eigen 'happy' boekje
- Positieve quotes (Bijlage D)
- Prentjes duurzaamheidsthema's (Bijlage E)
- Lijmstiften

Tijd

1 x 50 minuten

Lesgang

Intro

We hebben het daarstraks al aangehaald: 'waar je aandacht aan geeft, dat groeit'. Dus hoe meer aandacht we geven aan onze positieve gedachten, hoe meer er gaan komen. En daarom heb ik voor jullie allemaal een boekje bij. Dit wordt jullie 'happy' boekje!

Happy boekje

We gaan dit boekje vullen met positieve gedachten, leuke herinneringen en aanmoedigen voor jezelf. Om te beginnen mag je je naam invullen op de eerste bladzijde, zodat je straks niet het happy boekje van iemand anders mee naar huis neemt. Als je deze week even wat tijd over hebt, mag je ook

de kft helemaal versieren, zodat het echt helemaal van jou wordt! Let op: geen doodshoofden en spinnen, alleen maar blije dingen waar je helemaal positief van wordt!



Voor de 'happy' boekjes kocht ik notitieboekjes in A5 formaat. De boekje zijn gemaakt uit gerecycleerd papier en voorzien van een gekleurde band opzij.

Ze bevatten 64 gelinieerde pagina's, dus ruimte genoeg om alle positieve hersenspinsels te noteren. De leerlingen kunnen het boekje volledig naar wens personaliseren, zodat het aansluit bij hun leefwereld.

Figuur 26: Je eigen 'happy' boekje (Hema, 2017)



Op de eerste bladzijde probeer ik al een lach te toveren op de leerlingen hun gezicht. Ze mogen hier ook hun naam noteren.

Figuur 27: Als ik jou zie word ik blij (Pinterest, s.d.)



Daarna krijgen de leerlingen van mij per groepje enkele knipbladen met quotes in verband met positief denken. Ze kiezen zelf welke quotes sterk zijn voor hen en welke ze al dan niet in hun boekje willen. Een quote over perfectionisme is niet voor iedereen van toepassing, eentje over piekeren ook niet. Dus de leerlingen moeten even kritisch naar zichzelf kijken en bewust kiezen welke hen kunnen helpen en welke niet. (Bronnen prentjes en quotes zie bibliografie)



Op de volgende twee pagina's noteren we allemaal dingen die we leuk vinden. Dat kan voor iedereen anders zijn. We proberen elke dag minstens één ding van deze lijst te doen, want van leuke dingen te doen worden we blij! Doe elke dag iets leuks omdat je je goed wil voelen!

Zo ziet mijn ideale wereld eruit:	Het 4G model
-----------------------------------	--------------

We willen leren positief denken, om zo tot een betere en positievere wereld te komen. Maar hoe ziet die er nu uit voor jou? Je mag hem beschrijven, je mag hem tekenen, je mag bepaalde stukken eruit lichten en in de verf zetten. Kies maar, maar hier krijg ik graag een beeld van hoe jouw ideale wereld eruit ziet. Waarvoor doen we het? Op de bladzijde ernaast noteren we het 4G-model zodat we het nooit meer vergeten!

Hiervoor ga ik extra mijn best doen:	
--------------------------------------	--

We hebben daarstraks die 17 doelen bekeken voor een duurzamere wereld. Nu wil ik graag weten voor welke doelen jij jou persoonlijk wil inzetten. Je krijgt opnieuw een aantal prentjes van mij, en je kiest er die uit die jij belangrijk vindt. De prentjes waar jij je voor wil inzetten. Als je je echt duidelijk een doel stelt, dan is het ook veel gemakkelijker om achter een succes gevoel te hebben. Dan krijg je echt het gevoel: 'Ik ben goed bezig!' of 'Ik heb iets bereikt vandaag!'.

Mijn helpende gedachten:	
--------------------------	--

Dit stuk komt pas later aan bod, maar we laten er nu wel al een plaatsje voor open in ons boekje. We laten ook een pagina open voor 'Mijn helpend gedrag' en 'Mijn kwaliteiten en talenten'.

Vandaag was een goede dag omdat:	
----------------------------------	--

Dit boekje is je 'happy' boekje! Kleef er foto's in van leuke momenten, noteer leuke herinneringen zodat ze blijven in plaats van te verdwijnen. En heel belangrijk: schrijf iedere avond op wat er leuk was aan die dag. Iets positiefs. Kan je niets vinden? Zoek dan harder! Geluk zit soms in hele kleine dingen! Als je dit systematisch iedere dag doet, ga je je hersenen programmeren om positief te denken en wordt het een automatisme. Als je veel oefent, gaat het uiteindelijk vanzelf!

De leerlingen mogen deze boekjes behouden na mijn lessenreeks. Zo hebben ze hun eigen positieve dagboekje. Hopelijk blijven ze nog een lange tijd positieve dingen noteren en dus hun hersenen trainen om positief te denken.

5.5 Les 4: Het 4G model, krijg controle over je gedachten

EDO principes				
<i>Nieuwe kennis</i>	<i>Systeemdenken</i>	<i>Waarden</i>	<i>Emoties</i>	<i>Actiegericht</i>
✓	✓	✓	✓	✓

SDG's				
1	2	3	4	6
7	10	11	12	13
14	17			

PERMA				
<i>Positive Emotions</i>	<i>Engagement</i>	<i>Relationships</i>	<i>Meaning</i>	<i>Accomplishment</i>
✓	✓	✓	✓	✓

Leerplandoelen

- MUZO AD 6.1 De band leggen met de eigen innerlijke wereld. Eigen ervaringen, gedachten, gevoelens en waarde belevingen koppelen aan wat je van buiten wordt aangeboden
- WO DO 0.8.4 Kinderen ontwikkelen tot autonome leiders. Dat houdt in dat ze in alle leeractiviteiten zoveel mogelijk nadenken over hun eigen leer- en denkproces
- WO ME 4.3.8 Kunnen beschrijven wat ze voelen en wat ze doen in een concrete situatie.
- WO ME 4.3.9 Aan de hand van eigen ervaringen kunnen illustreren dat zowel hun gedrag als hun gevoelens situatie gebonden zijn.

Benodigheden

- Digitaal bord
- Bordschema PowerPoint (Bijlage B)
- Leerlingenbundel (Bijlage C)

Tijd

1 x 50 minuten

Lesgang

Intro

Ik ga deze les beginnen met een heel eenvoudige vraag: gedachten en gevoelens, is dat hetzelfde? Verschillende antwoorden mogelijk. Ik ga een kort gesprek aan met de kinderen om aan te tonen dat dit niet hetzelfde is. Je kan controleren wat je denkt (als je hard je best doet), maar je kan niet controleren hoe je je voelt. Dat overkomt je gewoon. Maar (en nu komt het goede nieuws) je kan wel je gevoelens sturen in een bepaalde richting door anders te gaan denken!

Uitleg 4G model

Ik ga jullie een voorbeeldje geven. Beeld je in: je zit in de zetel naar de televisie te kijken en opeens zie je een muis voorbij rennen. Ik ga dit al even op het bord zetten. We hebben een gebeurtenis: er loopt een muis voorbij. Dan krijg je daar gedachten bij. Wat zou je kunnen denken als je die muis ziet lopen? Dat je die eng vindt. Ja, dat kan. Als je die muis eng vindt, hoe ga je jou dan voelen? Ik denk dat ik bang zou zijn. Heel goed, dat kan perfect. En dan zoeken we nog een gedrag. Wat voor gedrag kan je vertonen als je bang bent? Je begint te wenen. Of je gaat op een stoel staan.

We kennen onze 4G's nu. De eerste was ... een gebeurtenis. Die zorgt voor ... een gedachte. Die zorgt dan weer voor ... een gevoel. En die laatste zorgt voor ... een gedrag. En daarna? Begint alles opnieuw, want je gedrag is opnieuw een gebeurtenis. Prima! Jij hebt het helemaal begrepen!

Als we nu dezelfde gebeurtenis behouden: de muis loopt voorbij. Maar we gaan anders denken. Welke gedachte zouden we dan kunnen hebben? Kijk hoe schattig en lief. Ja, dat is een hele goede gedachte. Welk gevoel krijg je daar dan bij? Ga je dan ook bang zijn? Nee, natuurlijk niet. Dan ga je de muis lief vinden, je wordt helemaal vertederd. En wat doet dat met je gedrag? Je zal eerder naar de muis toegaan in plaats van weg te lopen. Prima! Jullie zijn hier goed in!

Oefenen

Begrijpt iedereen dit een beetje? Nu gaan we daarop oefenen. Jullie krijgen jullie werkbundels terug van mij en er staan vier oefeningen in. Je mag terug in groepjes werken. Je leest iedere keer goed de situatie. Dat is je gebeurtenis. Daarna ga je twee keer de 4G methode invullen. Eén keer met een positieve gedachte, en één keer met een negatieve gedachte. Je zal zien dat het in het begin veel gemakkelijker is om de negatieve kant in te vullen. Want helaas is dat de kant waar de meesten van ons het beste in zijn. Maar als we veel oefenen, worden we ook echt veel beter in de positieve kant!

Jullie krijgen hiervoor 20 minuutjes de tijd. Daarna gaan we ze samen overlopen.

Oefening 1:



Gebeurtenis: Mama geeft een opmerking over het licht.

Gedachte: Het is weer zover, ik kan ook nooit iets goed doen.

Gevoelens: Mislukt

Gedrag: Ik kom vandaag niet meer uit de zetel. Ik doe toch alleen maar alles verkeerd.



Gebeurtenis: Mama geeft een opmerking over het licht.

Gedachte: Oei, dan ben ik dat vergeten. Ik ga het uit doen en morgen ga ik erop letten!

Gevoelens: Zeker, positief!

Gedrag: Ik ga snel het licht uitdoen.

Oefening 2:



Gebeurtenis: 87 euro voor Broederlijk Delen

Gedachte: Een heel jaar lang rijstwafels verkopen, en nu hebben we nog steeds zo weinig! 87 euro, dat gaat geen verschil maken voor 115.000 mensen.

Gevoelens: Teleurgesteld.

Gedrag: Al die moeite, en het maakt geen verschil. Ik doe dat volgend jaar niet meer.



Gebeurtenis: 87 euro voor Broederlijk Delen

Gedachte: Toch super dat wel als kinderen zoveel bij mekaar kunnen krijgen!

Gevoelens: Trots, warm!

Gedrag: Dat zal een verschil maken! We gaan volgend jaar weer een actie opzetten! Stel je voor dat iedere school in België 87 euro zou bijeen sparen!

Oefening 3:



Gebeurtenis: De hond brengt het flesje terug.

Gedachte: Ja, ik weet het, wrijf het er nog maar eens goed in. Ik ben nergens goed voor en ik doe niets zoals het hoort!

Gevoelens: Teleurgesteld, schuldig.

Gedrag: Ik gooi het flesje terug in de berm en loop al grommelend met de hond naar huis.



Gebeurtenis: De hond brengt het flesje terug.

Gedachte: Wat ben je toch een goede hond! Flink zo! En dank je wel om mij te helpen! Niemand is perfect en dat hoeft ook niet.

Gevoelens: Dankbaar, gemotiveerd.

Gedrag: Jij tegen de hond: "Zullen we een spelletje spelen? Voor ieder flesje dat je naar mij brengt krijg je een snoepje!" En zo doen we nog iets nuttigs!

Oefening 4:



Gebeurtenis: Er ligt veel afval in de beek.

Gedachte: En wij maar ons best doen, alleen met ons gezin zijn we niets tegen de rest van de wereld.

Gevoelens: Onmacht, machteloos.

Gedrag: Ik stop met mijn best te doen, het is toch allemaal voor niets.



Gebeurtenis: Er ligt veel afval in de beek.

Gedachte: Volgende week zullen we een schepnet en een vuilzak meebrengen, dan kunnen we de beek weer proper maken. Dat is gezonder voor de dieren erin.

Gevoelens: Hoop, gemotiveerd.

Gedrag: Ik los het, we maken de beek proper en we vragen aan de gemeente om een vuilbak te plaatsen.

Natuurlijk zijn er ook andere juiste antwoorden mogelijk. Zolang de redenering maar juist zit.

Slot

Is dit gemakkelijk? Nee, echt niet. Dat klopt. Het is niet eenvoudig als je niet gewoon bent om zo te denken, maar je kan het wel leren. Wat moet je doen om iets te leren? Gaan jullie dat vanaf nu gewoon wel kunnen? Nee. Wat moet je dan doen? Wat moest je doen in het eerste leerjaar toen je moest leren lezen? En in het tweede leerjaar toen je de tafels moest leren? Oefenen. Inderdaad, en dat moet je nu ook doen.

Begin straks met het 4G model uit te leggen aan je mama en papa. Dan kunnen zij jou erbij helpen om in de juiste richting te denken! En dan heel veel oefenen! Op het einde van de dag even stilstaan: welke gebeurtenissen waren er vandaag? Bijvoorbeeld: ik kreeg een opmerking van mijn mama, ik had slechte punten op mijn toets, ik had ruzie met een vriend(in), ik gooide een papiertje op de grond. Kies er één of twee uit, en maak de oefening. Heb je positief of negatief gedacht? Als je negatief gedacht hebt, kan je het dan ombuigen naar iets positiefs?

Binnen drie weken kom ik nog eens terug en geef ik jullie nog meer tips om positief te denken! Niet vergeten om ook alle dagen een positief ding te noteren in je happy boekje!

5.6 Les 5: Helpende en niet-helpende gedachten

EDO principes				
<i>Nieuwe kennis</i>	<i>Systeemdenken</i>	<i>Waarden</i>	<i>Emoties</i>	<i>Actiegericht</i>
✓	✓	✓	✓	✓

SDG's				
1	3	8	9	10
12	13	16	17	

PERMA				
<i>Positive Emotions</i>	<i>Engagement</i>	<i>Relationships</i>	<i>Meaning</i>	<i>Accomplishment</i>
✓	✓		✓	✓

Leerplandoelen

- GO ILC 4 De leerling verwoordt open en bedachtzaam gedachten, gevoelens, ervaringen en normen en waarden vanuit de eigen levensbeschouwing.
- WO DO 0.8.4 Kinderen ontwikkelen tot autonome leerders. Dat houdt in dat ze in alle leeractiviteiten zoveel mogelijk nadenken over hun eigen leer- en denkproces.
- GO D 6.2.d Dit houdt in dat ze met elkaar van gedachten wisselen over wat zij zouden willen veranderen en verbeteren in hun eigen leefsituatie en in de grote wereld.
- MUZO AD 6.1 Eigen ervaringen, gedachten, gevoelens en waardebeleven koppelen aan wat je van buiten wordt aangeboden.
- WO ME 4.5 Kinderen kunnen zich verplaatsen in de gedachten, gevoelens en waarnemingen van anderen en houden daar rekening mee.
- WO ME 4.5.5 Dat houdt in dat ze in gedachten, gevoelens en reacties van anderen verschillen en gelijkenissen met zichzelf herkennen.
- WO ME 4.5.6 Dat houdt in dat ze zich kunnen voorstellen welke gedachten, gevoelens en reacties hun gedrag (gewild en ongewild) bij anderen oproept.

Benodigheden

- Digitaal bord
- Bordschema PowerPoint (Bijlage B)
- Eigen 'happy' boekje

Tijd

1 x 50 minuten

Lesgang

Intro

Wie weet er nog wat ik jullie 3 weken geleden geleerd heb? (Kort overlopen: wat is duurzaamheid, 17 SDG's, waarom positief denken, emoties, happy boekje, 4G model)

Wie heeft er nog geoefend thuis op positief denken? En wie heeft er duurzamer geleefd? Wat heb je gedaan? (Of wat heb je niet gedaan?) Hoe lukt het om alle dagen iets positiefs te noteren?

Opfrissing 4G model

We gaan vandaag verder waar we vorige keer gebleven waren. We gaan nog één keer dat 4G model herhalen, want dat moeten jullie goed begrijpen voordat we verder kunnen.

Ik toon jullie een filmpje en dan vullen we het 4G model in. We bekijken het voorstellingsfilmpje van de Wereldwinkels (Oxfam, 2015). Hierin wordt het probleem van de oneerlijke wereldhandel geschetst. Daarna vul ik samen met de leerlingen het 4G model in.

Situatie: de wereldhandel is niet eerlijk. De boeren in het Zuiden die al het werk doen zijn arm omdat er rijke mensen uit het Noorden met de winst gaan lopen.



Gebeurtenis: De wereldhandel is niet eerlijk.

Gedachte: Dat is heel jammer, maar daar kan ik echt niets aan doen. Pfff, de wereld is om zeep.

Gevoelens: Teleurgesteld, droevig, machteloos.

Gedrag: Niets, wat kan ik doen?



Gebeurtenis: De wereldhandel is niet eerlijk.

Gedachte: Daar moet toch iets aan te doen zijn! Dat kan toch niet anders!

Gevoelens: Gemotiveerd.

Gedrag: Ik koop alleen nog Fairtrade producten, en ik zal het ook aan mama uitleggen!



Kennen jullie het logo voor eerlijke handel? Weet je hoe je dat kan zien als je in de winkel staat? Ik toon de leerlingen het Fairtrade logo, zodat ze het kunnen herkennen als ze het tegenkomen.

Figuur 28: Fairtrade logo (Fairtrade, s.d.)

Helpende en niet-helpende gedachten

We hebben nu vandaag, en ook tijdens de vorige lessen, gedachten gezocht bij een gebeurtenis. Je hebt daar steeds de keuze tussen helpende gedachten en niet-helpende gedachten. Helpende gedachten zijn gedachten die positief zijn. Gedachten die je vooruit helpen en die het leven door een roze bril bekijken. Niet-helpende gedachten zijn gedachten die je niet verder helpen. Ze helpen je alleen in een negatieve spiraal en ze bekijken het leven door een zwarte bril.

Wie kan er een voorbeeld geven van een niet-helpende gedachte? Een gedachte die je eigenlijk niet verder helpt, die je alleen maar negatief doet denken. We maken ook een woordspaan van niet-helpende gedachten op het bord. Niet-helpende gedachten bevatten vaak denkfouten zoals: altijd en nooit. Bijvoorbeeld: 'Ik doe altijd alles verkeerd' en 'Ik kan ook nooit iets goed doen'.

Dus dit zijn allemaal gedachten die we proberen te vermijden. Maar wat willen we dan wel? Wie kan er mij een voorbeeld geven van een helpende gedachte? Ik ga jullie mijn beste helpende gedachte geven als voorbeeld. Mijn helpende gedachte, die ik nog steeds dikwijls nodig heb, is: 'Ik hoef niet perfect te zijn'. Nu jullie! Ik noteer ze op het bord! We maken een woordspaan van helpende gedachten op het bord.

We hebben er nu een aantal gevonden, maar er bestaan er veel meer! Ik ga jullie helpen om de beste helpende gedachten te ontdekken voor jezelf! Ik geef zodadelijk aan iedere groep een stapel kaarten (Dubbelzes Uitgeverij, 2003) met daarop helpende gedachten. Iedereen kiest er minimum 5 uit en die noteer je in je happy boekje! Meer mag altijd, minder niet. Er is meer dan genoeg keuze, want er zijn maar liefst 52 verschillende kaartjes met helpende gedachten erop.



Schrijf niet de eerste de beste op, maar kijk welke echt passen bij jou! Kan je er geen 5 vinden? Vraag dan aan je vrienden welke zij bij jou vinden passen? Je vrienden kennen je soms beter dan je denkt!

Figuur 29: Eigenwijsjes Coaching kaartjes (Dubbelzes Uitgeverij, 2003)

Nu gaan we nog een paar oefeningen maken.

- Je bent gaan shoppen met je vriendinnen. Je kocht in de Primark een prachtige jeans voor maar 9 euro. Als je thuis in de zetel zit, zie je een reportage over slechte werkomstandigheden in textiel fabrieken in Bangladesh.
Mogelijke helpende gedachten: Ik mag boos zijn, ik mag fouten maken, ik kan altijd opnieuw beginnen (= volgende keer koop ik mijn broek ergens anders).
- Heel het gezin is vegetariër. Op school lachen ze daarmee want ze vinden jou maar raar. Zelf vind je het heel gewoon, het is altijd al zo geweest. Maar het is niet leuk dat ze je daarmee plagen.
Mogelijke helpende gedachten: Ik kies mijn eigen weg, ik mag anders zijn, ik ben goed zoals ik ben.
- Vandaag is het zwerf vuilactie. Met de jeugdbeweging gaan jullie zwerf vuil oprapen. Normaal ben je heel enthousiast om te gaan, maar vandaag zie je het echt niet zitten. Je besluit een keertje over te slaan. Ineens staan je vrienden voor de deur. Ze vragen je of je mee gaat.
Mogelijke helpende gedachten: Ik zet door, ik verander wat ik anders wil, ik leer ook van moeilijke dingen, ik durf het ook al voel ik mijzelf verlegen.

Slot

Onthoud die helpende gedachten heel goed! Die kunnen heel handig zijn om je 4G model in te vullen als je vast zit in je eigen negatieve gedachten. De kunst is om ze om te draaien naar positieve gedachten!

5.7 Les 6: Ken jezelf! Ontdek je kwaliteiten en talenten

EDO principes				
<i>Nieuwe kennis</i>	<i>Systeemdenken</i>	<i>Waarden</i>	<i>Emoties</i>	<i>Actiegericht</i>
✓	✓	✓	✓	✓

SDG's				
1	2	3	4	6
7	8	10	12	13
14	15	16	17	

PERMA				
<i>Positive Emotions</i>	<i>Engagement</i>	<i>Relationships</i>	<i>Meaning</i>	<i>Accomplishment</i>
✓	✓	✓	✓	✓

Leerplandoelen

- GO E 3.2 Kinderen zien dat er naast beperkingen ook mogelijkheden zijn.
- GO E 3.2.c Dat houdt in dat ze bij elkaar mogelijkheden en kwaliteiten zien, naast grenzen en beperkingen.
- GO E 3.2.d Dat houdt in dat ze beseffen dat waardering voor een ander hem/haar helpt om zijn/haar mogelijkheden te ontplooiën.
- GO D 1.1 Kinderen verzamelen bouwstenen waarmee mensen hun leven mooier en gelukkiger willen maken.
- GO D 3.2 Kinderen verkennen bij zichzelf en bij elkaar waardoor ze bewogen worden hoe ze in beweging komen.
- MUZO AD 6 De band leggen met de eigen innerlijke wereld.
- MUZO AD 18 Werken vanuit geloof in eigen kunnen.
- WO NA 7.18 Kinderen gaan op hun niveau zorgzaam om met hun milieu.

Benodigheden

- Digitaal bord
- Bordschema PowerPoint (Bijlage B)
- Verhaal dierenschool Toon Tellegen
- Kaartjes talenten (Bijlage F)
- Eigen 'happy' boekje

Tijd

1 x 50 minuten

Lesgang

Intro

Ik wil jullie graag een kort verhaal voorlezen nu. Luister goed!

“Op een dag kwamen de dieren uit het bos bijeen en zeiden: “We moeten een school stichten. Een school voor dieren om echt en volledig DIER te kunnen worden.” En ze vroegen een klein groepje uit hun midden om een leerplan te maken voor de school. De commissie ging meteen aan het werk. Het konijn stond er op dat ‘hardlopen’ in het programma werd opgenomen. De torenvalk vond

'kunstvliegen' het belangrijkste. De karper maakte duidelijk dat 'geruisloos zwemmen' erbij moest en de eekhoorn maakte zich sterk voor het onderdeel 'klimmen tegen kaarsrechte stammen van torenhoge bomen'. En zo geschiedde het. De school werd opengesteld. De schoolleiding zei dat de dieren zich in alle vakken moesten bekwamen. Om echt DIER te kunnen zijn. Toen ging er iets verschrikkelijks fout. Het konijntje was wereldkampioen hardlopen. Geen dier kon zo snel wegsprinten en haken slaan als hij. De schoolleiding vond dat het voor het konijntje belangrijk was, voor lichaam en geest, dat hij zich ook bekwamde in het vliegen. Men zette het konijntje op een hoge tak en zei: "Toon ons je vliegkunsten." Het arme dier sprong, tuimelde naar beneden, brak een achterpoot en kreeg tijdens het vallen een gat in z'n hoofd. Zo kwam het dat hij voor het hardlopen toch niet meer dan een 6 kreeg in plaats van een 10. Maar voor vliegen kreeg hij een 3 in plaats van een 1. Want hij had het toch maar geprobeerd. De schoolleiding was zeer tevreden. Met open mond zagen de dieren hoe de torenvalk - tijdens de opwarming - zijn acrobatische kunsten in de lucht vertoonde. Toch merkte de schoolleiding, dat het voor een valk van grote waarde was als hij, net als het konijn, hopen kon graven in de grond. De valk deed nu zijn uiterste best, brak jammer genoeg zijn snavel en kneusde zijn vleugels. Waardoor hij nauwelijks nog kon vliegen en in plaats van een 10 met een 5 eindigde. Maar op hopen graven haalde hij een 4 in plaats van een 1. En evenzo verging het alle andere dieren.

En wie haalde tenslotte de beste cijfers? Dat was de hersenloze kwal, die zwibbelend en zwabbelend alle proeven redelijk wist te doorstaan. Haar botten breken kon zij niet - ze had er immers geen. En zo werd zij, zwibbel de zwabbel tot het beste dier van de klas uitgeroepen ..." (Tellegen, 1993, pp. 111-112).

Waar gaat dit verhaal over? Over talenten, en dat niet iedereen overal even goed in kan zijn. Ja, inderdaad. Kennen jullie je eigen kwaliteiten en talenten? Of is dat moeilijk om dat zo te zeggen? Wat maakt jou bijzonder? We houden een kort klasgesprek over de talenten van de kinderen. Vermoedelijk zullen ze hun talenten beperkt houden tot hobby's en de vakken waar ze goed in zijn. Ik probeer het thema talenten breder open te trekken en ook karaktereigenschappen mee op te nemen.

We gaan zodadelijk terug in groepjes werken en jullie gaan op zoek gaan naar jullie eigen talenten naar die van je klasgenootjes. Straks gaan we ook bekijken hoe je die talenten dan kan inzetten om bij te



dragen aan de duurzame doelen. Ieder groepje krijgt van mij een aantal kaartjes met talenten erop. Je legt ze allemaal open en bekijkt ze rustig. Op de linkse pagina ga je minimum 5 talenten noteren die echt bij jou passen. Daarna gaan de groepsleden op zoek naar talenten die bij jou passen. Je gaat dus samen ook op zoek naar talenten van iemand anders. De talenten die je klasgenoten kozen voor jou, schrijf je op de rechter pagina. Zorg ervoor dat je begrijpt waarom ze een bepaald talent uitkozen voor jou! Jullie krijgen daar 15 minuten de tijd voor!

Figuur 30: Een greep uit de 40 talentenkaartjes (Klerkx, 2017)

Heeft iedereen minimum 5 talenten voor zichzelf genoteerd en minimum 5 talenten van anderen gekregen? Dan deel ik nu een aantal boeken uit. Iedere groep krijgt drie boeken. Daarin kan je op zoek gaan naar wat jij kan doen om je steentje bij te dragen aan de duurzame doelen. Kijk naar je kwaliteiten! Gebruik je talenten! Doe iets waar jij goed in bent en maak zo het verschil! Noteer je ideeën op een kladblad. Straks schrijven we ze in ons boekje.

Iedere groep krijgt deze drie boeken ter beschikking:

Cronin, A. (2011). *Maak het verschil: het red onze wereld handboek*. Etten-Leur: Corona.

Vromman, S., & Plichart, I. (2010). *We hebben maar één planeet: groene tips en inspiratie voor low impact kids*. Leuven: Van Halewyck.

Vromman, S. (2011). *Het klimaat verandert: wat kan je zelf doen?* Antwerpen: Manteau.



Figuur 31: (Cronin, 2011)



Figuur 32: (Vromman & Plichart, 2010)



Figuur 33: (Vromman, 2011)

De leerlingen gaan nu zelfontdekkend op zoek hoe ze hun talenten kunnen gebruiken om de wereld duurzamer te maken. Ik loop rond om te controleren of ze wel degelijk hun talenten gebruiken als leidraad en niet zomaar wat ideeën overschrijven uit de boeken. Straks noteren we de ideeën in hun 'happy' boekje bij helpend gedrag.

Het laatste kwartier van de les mogen de leerlingen aan mekaar vertellen hoe zij hun talenten gaan gebruiken en omzetten in concreet gedrag. De leerlingen luisteren respectvol naar mekaar.

5.8 Les 7: Helpend gedrag, zowel voor de wereld als voor mezelf

EDO principes				
<i>Nieuwe kennis</i>	<i>Systeemdenken</i>	<i>Waarden</i>	<i>Emoties</i>	<i>Actiegericht</i>
✓	✓	✓	✓	✓

SDG's				
1	2	3	4	6
7	8	10	12	13
14	15	16	17	

PERMA				
<i>Positive Emotions</i>	<i>Engagement</i>	<i>Relationships</i>	<i>Meaning</i>	<i>Accomplishment</i>
✓	✓	✓	✓	✓

Leerplandoelen

- WO NA 7.18 Kinderen gaan op hun niveau zorgzaam om met hun milieu.
- GO E 3.2 Kinderen zien dat er naast beperkingen ook mogelijkheden zijn.
- GO E 3.2.c Dat houdt in dat ze bij elkaar mogelijkheden en kwaliteiten zien, naast grenzen en beperkingen.
- GO E 3.2.d Dat houdt in dat ze beseffen dat waardering voor een ander hem/haar helpt om zijn/haar mogelijkheden te ontplooiën.
- WO DO 0.3.1 Dat houdt in dat ze aandacht en waardering tonen voor andere kinderen en volwassenen in hun omgeving.
- WO ME 4.7.2 Kinderen kunnen respect en waardering opbrengen en uiten.
- BO GVL 4.2 De leerlingen hebben in rust controle over ademhaling en spierspanning (relaxatie en energiedosering).

Benodigdheden

- Digitaal bord
- Bordschema PowerPoint (Bijlage B)
- Eigen 'happy' boekje
- Complimentenarmbandjes
- Meditatieoefening 'geluksschakelaar'

Tijd

1 x 50 minuten

Lesgang

Indien we nog niet klaar zijn met het bespreken van het helpend gedrag voor een duurzamere wereld (op basis van onze talenten) gaan we hier eerst nog mee verder. Indien we wel klaar zijn, nemen de leerlingen hun 'happy' boekje om het te noteren.

Neem je 'happy' boekje erbij op de pagina 'Mijn helpend gedrag'. Aan de ene kant schrijf je bovenaan 'voor mezelf'. Daar gaan we straks helpend gedrag noteren naar jezelf toe. Op de bladzijde ernaast schrijf je 'voor een betere wereld'. Daar gaan we het helpend gedrag voor een duurzamere wereld noteren.

Mijn helpend gedrag: Voor mezelf	Voor een duurzamere wereld
-------------------------------------	-------------------------------

Je mag nu je ideeën noteren om je talenten te gebruiken in helpend gedrag voor een duurzamere wereld. Je mag een schema maken, je mag in zinnen schrijven, of in steekwoorden, ... Kies maar. Gewoon netjes noteren wat je daarjuist allemaal gevonden hebt en wat er past bij jouw talenten.

Nu hebben we nog één bladzijde over... helpend gedrag voor jezelf. Wat zou ik daarmee bedoelen? We gaan een kort klasgesprek aan. Ik verzamel de ideeën op het bord in een woordspin.

Mogelijke antwoorden:

- Lief zijn voor jezelf
- Op tijd rusten
- Af en toe ontspannen
- Yoga doen
- Jezelf belonen
- Durven nee zeggen
- Complimentjes krijgen

Ik leg de kinderen uit dat het inderdaad te maken heeft met lief zijn voor jezelf. Ook voor anderen, want dat geeft je een goed gevoel. Blader eens terug in je boekje: wat geeft er nog een goed gevoel? Leuke dingen doen! Dat moesten we iedere dag doen. Ja, heel goed, dat is ook een vorm van helpend gedrag.

Ik zie ook op het bord staan: complimentjes geven. Doen jullie dat vaak? Wie heeft er vandaag al een complimentje gegeven aan iemand anders? En wie heeft er vandaag al een complimentje gekregen van iemand anders?

Ik ga jullie helpen om meer complimentjes te geven én te krijgen! Om ervoor te zorgen dat jullie nooit meer vergeten om complimentjes te geven, heb ik voor iedereen een complimentenarmbandje bij. Hoe meer complimentjes jullie krijgen (én geven), hoe blijer jullie zullen worden. Want wie krijgt er nu niet graag een complimentje?

De armbandjes kunnen eenvoudig op maat gemaakt worden en kunnen in twee richtingen gedragen worden. Met de groene kant naar boven geven ze de boodschap 'Ik KREEG net een COMPLIMENTJE' en met de blauwe kant naar boven geven ze de boodschap 'Je zou me BLIJ maken met een COMPLIMENT'. De armbandjes dienen om de kinderen alert te houden omtrent het geven en krijgen van complimentjes, zodat ze niet vergeten wat ze geleerd hebben.



Figuur 34: Complimentenarmbandjes (Dewulf & Crul, 2014)

Jullie gaan nu iedereen in jullie groepje 2 complimentjes geven. Dat wil zeggen dat als je met 5 in een groepje zit, er straks al 10 complimentjes in je 'happy' boekje staan. Daar kan je dan naar terugkijken als je je eens wat minder voelt, als je nood hebt aan een opkikkertje en wat lieve woorden. Mooi schrijven in het boekje van iemand anders, afgesproken?

Je mag nu alles aan de kant leggen. Er stond daarstraks ook ontspanning op het bord. Jezelf ontspannen is ook helpend gedrag. Dat gaan we nu even doen. Je hebt niets nodig, je hoeft niets op te schrijven in je boekje. Je gaat rustig zitten en maakt het stil. Je mag ook je hoofd op de bank leggen als je dat wil.

Ik doe een meditatieoefening met de kinderen. Ik praat ze door de 'geluksschakelaar meditatie' (Viegas, 2013, p. 35). Dit is een visualisatieoefening met twee doelstellingen. Enerzijds is het de bedoeling om hun lichaam en spieren te ontspannen, anderzijds is het de bedoeling dat de leerlingen leren teruggaan naar een gelukkig en veilig gevoel.

"Doe je ogen dicht en wees heel stil. Adem langzaam in en uit. Adem diep in en adem langzaam en rustig helemaal uit. Denk aan iets waarvan je echt heel gelukkig wordt. Probeer een gelukkige herinnering op te roepen. Misschien een moment dat je met vrienden speelde of dat je met je familie op vakantie was. Misschien een moment waarop je buiten in de zon zat of aan het dansen of rennen was. Blijf heel stil zitten, terwijl je je gelukkige herinnering oproept en stel je voor dat je daar weer bent. Probeer te voelen hoe je je toen voelde, hoe gelukkig je was en probeer je goed te herinneren wat een geweldige tijd je toen had.

Probeer alles van die herinnering echt stralend en spannend te maken, laat de kleuren helderder en de geluiden luider worden. Maak de smaken krachtiger en de geuren sterker. Probeer echt te voelen dat je daar bent. Wat zorgde ervoor dat je je toen zo gelukkig voelde? Probeer je opnieuw die situatie voor te stellen. Waar ben je? Wie is er bij je? Welke kleren heb je aan? Wat zie je om je heen? Probeer je zo veel mogelijk details te herinneren. Lachte je of glimlachte je? Wat voor een gevoel had je toen in je maag? Wat voelde je diep in je binnenste? Had je belen van geluk in je maag? Tintelde je hart van geluk. Wees zo stil mogelijk en herinner je hoe je je voelde. Probeer al deze gevoelens nu weer op te roepen. Voel het tintelende en bubbelende gevoel in je hart en je maag weer. Haal diep adem en adem een geluksgevoel in. Adem dan uit. Houd dit gevoel van geluk vast, terwijl je die bijzondere herinnering oproept. Voel hoe je innerlijk glimlacht, terwijl je je die gelukkige situatie weer herinnert.

Duw, zodra die herinnering echt heel helder is, je duim en je wijsvinger tegen elkaar. Haal een keer diep adem, houd die herinnering vast en duw je duim en je wijsvinger tegen elkaar. Adam daarna zo

langzaam mogelijk uit. Wanneer je je verdrietig voelt, doe je je ogen dicht en duw je je duim en wijsvinger tegen elkaar. Je gelukkige herinnering zal je dan direct weer te binnen schieten. Dit is je geluksschakelaar. Je kunt die, waar je ook naartoe gaat, met je meenemen en je fantastisch voelen. Ik ben gelukkig. Ik ben gelukkig.

En dan, als je eraan toe bent, beweeg je je vingers en je tenen. Je rekt je eens lekker uit en doet je ogen weer open” (Viegas, 2013, p. 35).

5.9 Les 8: Eindmeting en klasgesprek evaluatie

EDO principes				
<i>Nieuwe kennis</i>	<i>Systeemdenken</i>	<i>Waarden</i>	<i>Emoties</i>	<i>Actiegericht</i>
✓	✓	✓	✓	✓

SDG's				
1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17			

PERMA				
<i>Positive Emotions</i>	<i>Engagement</i>	<i>Relationships</i>	<i>Meaning</i>	<i>Accomplishment</i>
✓	✓	✓	✓	✓

Leerplandoelen

- WO ME 4.6.4 Kunnen een eigen mening, waarneming, herinnering, ... verwoorden tegenover leeftijdgenoten of bekende volwassenen.
- WO ME 4.13 Kinderen kunnen constructief kritisch zijn.
- WO ME 4.1 Kinderen ontwikkelen een gedifferentieerd beeld van zichzelf.
- WO ME 4.2.7 Dat houdt in dat ze eigen mogelijkheden, kenmerken, indrukken, gedachten, gevoelens, wensen, beperkingen, voorkeuren, waarderingen, durven en willen uitdrukken.
- WO ZI 2.10 Kinderen denken na over de eigen mogelijkheden en keuzes.
- GO D 1.2 Kinderen stellen vragen bij de vele manieren waarop mensen - ook zichzelf - in hun leven geluk nastreven.
- WO ME 4.3.9 Dat houdt in dat ze aan de hand van eigen ervaringen kunnen illustreren dat zowel hun gedrag als hun gevoelens situatie gebonden zijn.

Benodigheden

- Digitaal bord
- Bordschema PowerPoint (Bijlage B)
- Vragenlijst eindmeting (Bijlage A)

Tijd

1 x 50 minuten

Lesgang

Vragenlijst

Ik vraag de kinderen opnieuw om dezelfde vragenlijst in te vullen als bij de nulmeting. Hier peil ik opnieuw naar hun niveau van welbevinden, hun weerbaarheid, hun zelfvertrouwen en hun kennis en motivatie voor duurzaamheid.

Klasgesprek

Deze vragenlijst zal me een goed beeld geven van de eventuele vooruitgang, maar vertelt me te weinig over wat is blijven hangen en wat niet. Daarom sluit ik af met een klasgesprek.

- Wat is het belangrijkste dat jullie geleerd hebben van mij?
- Waar had je graag nog meer over geleerd?
- Merken jullie een verschil?
- Merken de mensen rondom jou een verschil (ouders, broers, zussen)?
- Is het moeilijk om het 4G model toe te passen en iedere dag iets positiefs op te schrijven?
- Doen mama en papa ook mee? Oefenen jullie samen om iedere dag iets positiefs te vinden?
- Hebben jullie veel bijgeleerd over duurzaamheid?
- Weet je hoe je zelf een verschil kan maken?
- Leven jullie nu ook anders nu je dat weet?
- Merkt de meester/juf een verschil in de klas? Meer/minder conflicten? Meer duurzame ideeën?
- Vindt de meester/juf het zinvol om dit ieder jaar aan te brengen?
- Wat vonden jullie van de uitwerking met het boekje? Is dat leuk? Persoonlijk? Blijft dat hangen? Of hadden jullie liever een gewone werkbundel gehad?

Op basis van de resultaten uit de twee metingen en de klasgesprekken zal ik mijn conclusies onder woorden brengen.

Ik bedank de kinderen voor hun aandacht en medewerking en leg hun uit dat ze het boekje mogen houden. Ik moedig hen ook aan om het te blijven invullen, zodat positief denken nog meer een automatisme kan worden!

Ook het complimentenarmbandje mogen ze behouden. Gebruik het zoveel mogelijk!

Om positief te eindigen heb ik ook nog een klein aandenken voor de leerlingen. Iedereen krijgt een kaartje mee naar huis met daarop een kleine Mars. Hopelijk helpt dit om de materie nog een tijdje levendig te houden.



Figuur 35: Je hebt veel in je Mars (Klerkx, 2017)

6 Resultaten

Globaal genomen verliepen de beide testweken erg vlot. De leerlingen waren enthousiast, geboeid door de materie en werkten vlot mee. De meeste materialen waren duidelijk en op niveau van de kinderen. Hier en daar heb ik nog een voorbeeld aangepast, omdat het blijkbaar niet goed genoeg paste bij de leefwereld van de kinderen. Hoe meer je de voorbeelden in hun leefwereld kan integreren, hoe meer ze ervan opsteken.

Zo schrapte ik in het bordschema de slide met daarop een glas dat halfvol of halfleeg was. Ik wou hiermee peilen naar hun beginsituatie in hun manier van denken. Ben je eerder optimistisch of pessimistisch ingesteld? Maar dit bleek te filosofisch voor kinderen van deze leeftijd. Er was quasi niemand die begreep waar ik naartoe wou. Ze namen het allemaal veel te wiskundig en letterlijk op. Daarom heb ik dit stuk geschrapt, aangezien het ook niet echt een meerwaarde toevoegde.

In de werkbundel heb ik ook enkele voorbeelden aangepast om het 4G-model in te oefenen. Als eerste oefening had ik in de eerste 2 klassen een foto van een vogel die gestorven is door plastic in zijn buik. Veel kinderen wisten niet wat ze zagen op de foto. Als ik dan uitlegde wat er te zien was, waren veel kinderen echt geschokt. Daarom vond ik dit geen goed voorbeeld en ben ik op zoek gegaan naar een voorbeeld dat zich meer situeerde in hun leefwereld. Ik heb het vervangen door de situatie waarin je het licht per ongeluk laat branden en mama je daar een opmerking over geeft. Dit was een gebeurtenis die alle kinderen (in de 2 laatste klassen) wél herkenden.

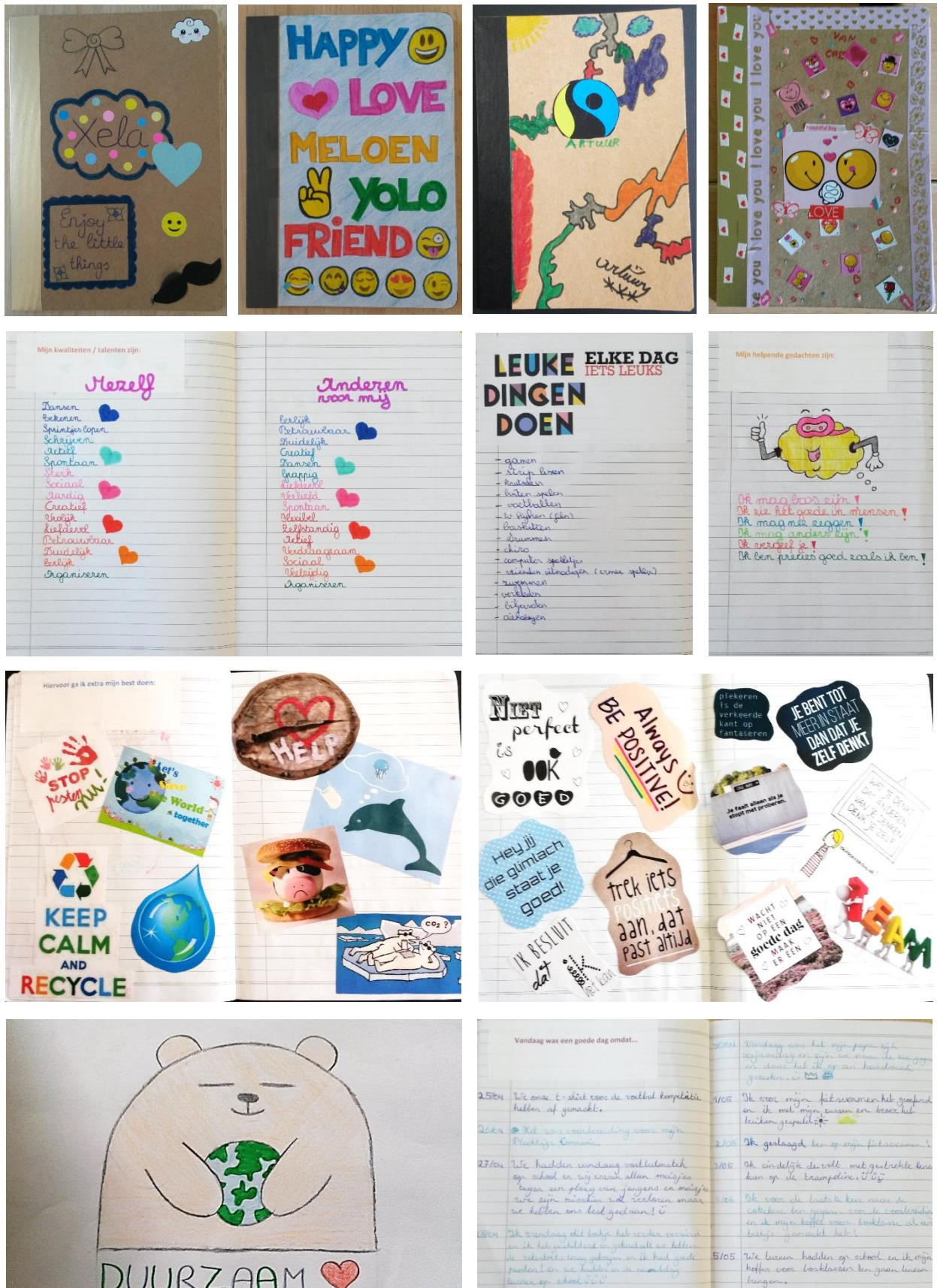
Het tweede voorbeeld dat ik vervangen heb, ging over het opstappen op een vliegtuig terwijl dit slecht is voor het klimaat. Ook dat vond ik bij nader inzien veel te ver verwijderd van de realiteit waarin kinderen leven. Daarom heb ik dit vervangen door een situatie waarin ze rijstwafels gaan verkopen voor Broederlijk Delen. Dit is een jaarlijkse traditie in het vijfde leerjaar in deze school, dus dit was een heel herkenbare situatie.

In de tweede projectweek kwam ook eerlijke handel en Fairtrade aan bod. Voor de kinderen leek dit erg theoretisch en ver van hun bed. Totdat ik de tweede dag besloot om enkele Fairtrade producten mee naar de klas te brengen. Zo konden ze met eigen ogen zien dat deze producten ook gewoon in de Delhaize of de Aldi gekocht kunnen worden en dat ze eenvoudig te herkennen zijn. De reacties bleven maar komen en sommige kinderen bleken zelfs Fairtrade producten in huis te hebben zonder het te beseffen!

De laatste aanpassing die ik deed, was het toevoegen van een muzisch / filosofisch moment helemaal op het einde van de laatste les. Het invullen van de vragenlijst voor de eindmeting en het klasgesprek bleken (in de meeste klassen) geen volledig lesuur in beslag te nemen. Daarom gaf ik de leerlingen nog een blad papier en vroeg hen om te tekenen hoe wereldvrede er voor hen uitzag. Zo werden ze uitgedaagd om nog even te filosoferen en dit op een muzische manier op papier te zetten.

Het 'happy' boekje was een schot in de roos! Heel veel kinderen hadden dit boekje rijkelijk versierd (ook al had ik hier in de klas geen tijd voor voorzien) en hadden er echt veel in genoteerd. Dat is natuurlijk nodig als je wil dat ze het positief denken gaan automatiseren. De boekjes waren een 'hot item' in de klassen en er werd veel over gepraat, geschreven en getekend. Ook de meeste leerkrachten hebben regelmatig naar de boekjes verwezen en er daardoor voor gezorgd dat het thema bleef leven bij de kinderen.

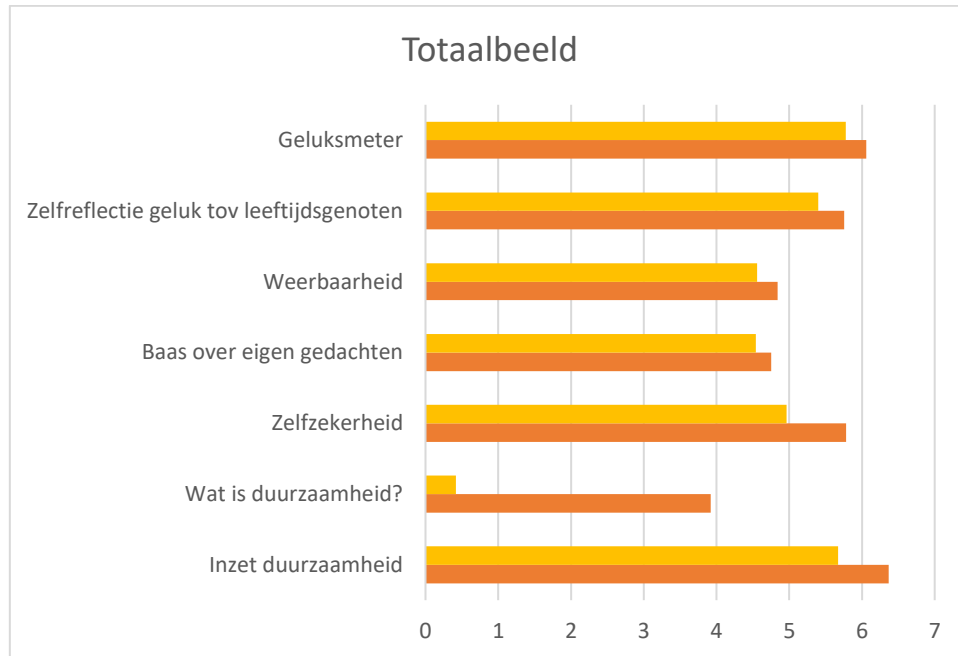
Het complimentenarmbandje werd ook heel goed ontvangen, maar het scoorde toch niet zo hoog als het 'happy' boekje. Ik vermoed dat dit komt doordat het 'happy' boekje veel persoonlijker is. Het armbandje was voor iedereen hetzelfde.



Figuur 36: 'Happy' boekjes door leerlingen uit de derde graad Don Bosco De Puzel in Haacht (Klerkx, 2017)

6.1 Vragenlijst

Uit de vragenlijsten blijkt dat er op alle vlakken vooruitgang geboekt is. Op sommige parameters natuurlijk wat meer dan op anderen.



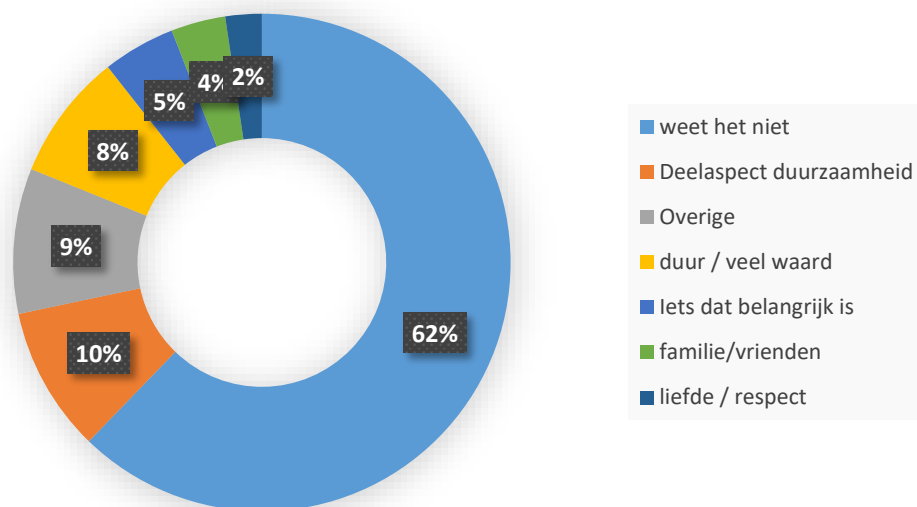
Figuur 37: Totaalbeeld resultaten vragenlijsten derde graad (Klerkx, 2017)

De kennis omtrent het thema duurzaamheid springt er echt uit. Het stijgingspercentage is zeer groot. De scores liggen bij de eindmeting 9 keer hoger dan bij de nulmeting. Dat heeft te maken met het feit dat de term duurzaamheid bij de meeste kinderen niet gekend was. Ze weten er wel wat over, maar weten niet dat het zo heet.

Op het cirkeldiagram op de volgende bladzijde wordt er schematisch weergegeven wat de antwoorden (over alle klassen heen) waren op de vraag: 'Wat is duurzaamheid?'. Zes op de tien kinderen gaf aan dat ze niet wisten wat dit was. Sommige kinderen konden me achteraf wel een aantal dingen vertellen over de duurzame doelen, maar wisten gewoon niet dat dit duurzaamheid genoemd werd. Toch verbaasde het me hoe weinig de kinderen wisten over het thema. Natuurlijk wisten de kinderen dat je moet sorteren want dat is beter voor het milieu. Maar als je dan vraagt waarom dat beter is, blijven de antwoorden erg beperkt. De kinderen wisten ook dat de aarde aan het opwarmen is, maar hoe dat komt of waarom dat gevaarlijk is, was niet zo duidelijk. Er is hier duidelijk nog niet veel aandacht besteed aan systeemdenken binnen de duurzame educatie.

Eén op de tien leerlingen haalde een deelaspect aan van duurzaamheid. Daardoor zaten ze natuurlijk in de juiste richting, maar duurzaamheid omvat meer dan goed sorteren of minder verbruiken. Acht procent van de kinderen dacht dat het ging over dingen die erg duur waren en vijf procent vermoedde dat het over heel belangrijke dingen ging. Nog zes procent van de kinderen dacht dat het iets met familie en vrienden te maken had, of iets met liefde en respect. Daarnaast blijft er nog een groep van negen procent over die de meest uiteenlopende antwoorden gaven.

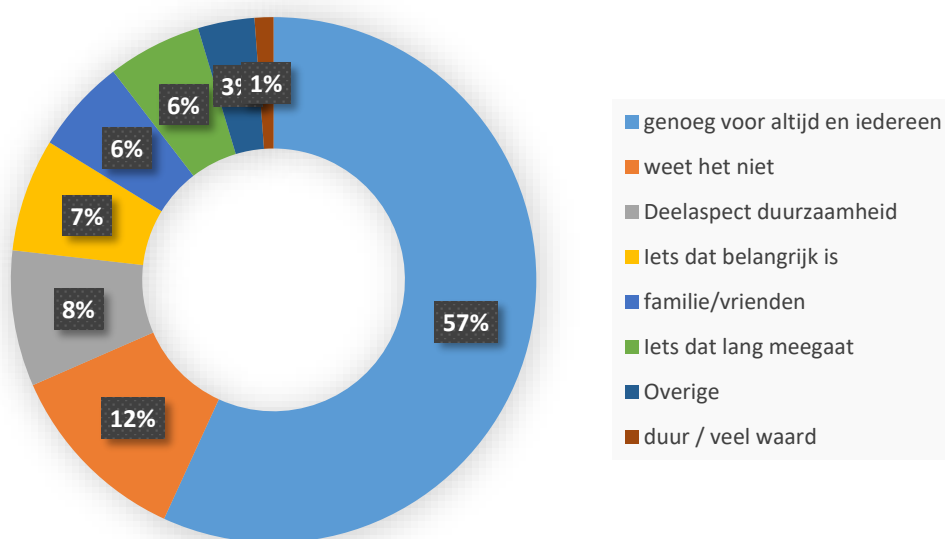
Nulmeting: Wat is duurzaamheid?



Figuur 38: Resultaten nulmeting 'Wat is duurzaamheid?' (Klerkx, 2017)

Ik was blij te merken dat bij de eindmeting bijna 6 op 10 kinderen een volledig correcte definitie konden geven voor duurzaamheid. Dat is quasi evenveel dan het aantal kinderen dat bij de nulmeting 'ik weet het niet' geantwoord hadden. Het percentage kinderen dat echt geen idee had waar het over ging is gereduceerd tot 12 procent. Acht procent verwees nog steeds naar een deelaspect van duurzaamheid.

Eindmeting: Wat is duurzaamheid?



Figuur 39: Resultaten eindmeting 'Wat is duurzaamheid?' (Klerkx, 2017)

Opvallend is wel dat de kinderen zich bijna allemaal willen inzetten voor duurzaamheid, ook al weten ze niet wat het is. Ik kan daar alleen maar uit concluderen dat de kinderen echt van heel goede wil zijn, op alle gebieden! Bij de eindmeting stelde ik het volgende vast: iedereen die weet wat duurzaamheid is, gaf een 6 of 7 aan bereidheid om zich ervoor in te zetten! Het zijn enkel de kinderen die niet weten wat het is, die een lagere score gaven. Het deed me veel plezier te zien dat ik hen echt heb kunnen overtuigen van de noodzaak om ons allemaal in te zetten!

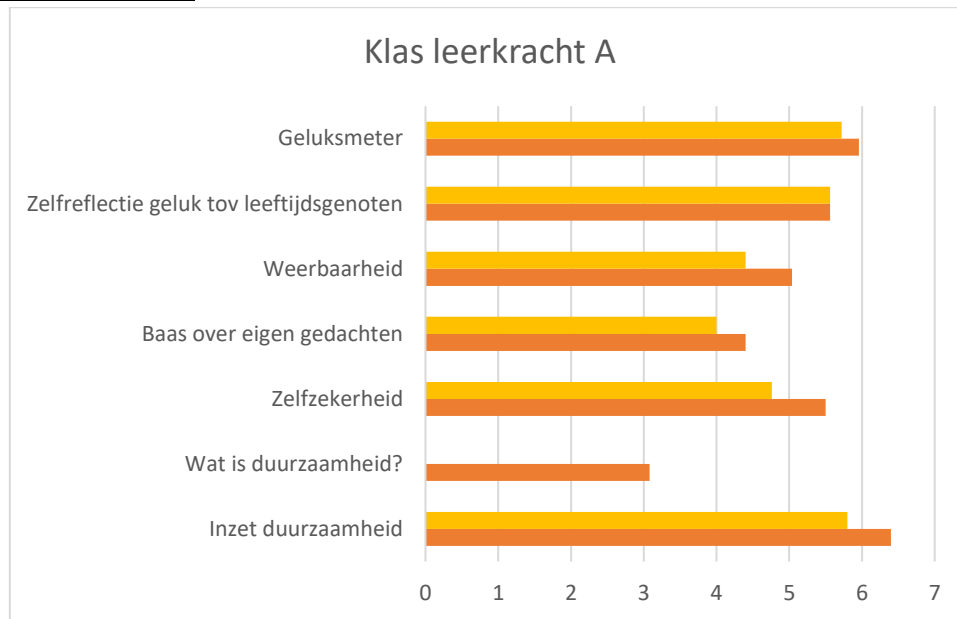
Uit de bovenste vijf parameters kunnen we ook afleiden dat het welbevinden van de kinderen zeker gestegen is. Er zijn verschillen tussen de klassen onderling, maar globaal genomen is er op alle gebieden vooruitgang. Deze vooruitgang is het meest zichtbaar in de parameter zelfzekerheid. Aan deze parameter hebben we vooral gewerkt tijdens de les rond kwaliteiten en talenten. Dit was voor veel kinderen een moeilijke les. De kinderen bleven voor hun talenten steken in hun hobby's. Ze vonden het moeilijk om naar hun persoonlijkheid en karakter te gaan kijken. Daar hebben we lang rond gewerkt. Ook de zoektocht naar ideeën om die talenten dan ook te gaan gebruiken was niet vanzelfsprekend, maar ze hebben er dan blijkbaar wel veel van geleerd. Dat doet me plezier!

Zowel voor duurzaam leven en positief denken is er dus een duidelijke vooruitgang. Ik kan jammer genoeg binnen het tijdsbestek van deze bachelorproef niet testen hoe goed deze kennis nu verankerd is. Ik zag al een verschil tussen de klassen in verankering na drie weken, dus vermoedelijk zal dat verschil nog veel groter zijn na drie maanden. De tijd die ik had om alles aan te brengen was ook vrij kort. Moest ik meer tijd hebben, zou ik de lessen zeker iets uitgebreider gemaakt hebben, zodat er ook meer tijd was om in te oefenen zodat leerlingen kunnen automatiseren. Mogelijk krijg je dan ook een ander resultaat in verankering en blijf je langer de impact zien van de lessen die je gegeven hebt. Dit valt echter buiten het bestek van dit onderzoek.

Ook de impact van de leerkracht op de klas heb ik naar mijn mening niet voldoende kunnen testen. Er zijn duidelijke verschillen per klas, maar ik kan momenteel niet aantonen of de leerkracht daar een cruciale rol in speelt of niet. Volgens mijn literatuurstudie is dat wel zo, maar ik heb daar geen bewijs voor gevonden. Om dat met zekerheid te kunnen zeggen zou je deze testen enkele jaren na elkaar moeten herhalen en bekijken of steeds dezelfde trends zichtbaar zijn of niet. Maar zelfs dan kan je hier nog niet zeker van zijn, aangezien je klas ook ieder schooljaar weer uit andere leerlingen bestaat, met elk een andere beginsituatie en een andere achtergrond.

Laten we even de resultaten per klas bekijken.

6.1.1 Klas leerkracht A



Figuur 40: Resultaten vragenlijsten klas leerkracht A (Klerkx, 2017)

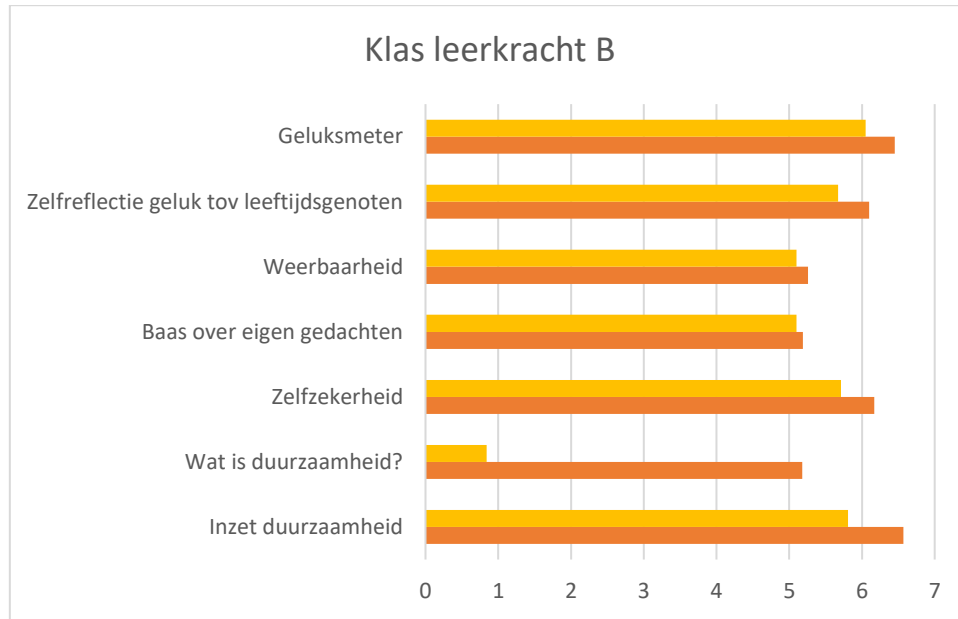
De kinderen in dit zesde leerjaar waren al erg gelukkig bij de nulmeting. Het wordt dan natuurlijk moeilijk om dat nog veel te verbeteren. Er is een kleine stijging merkbaar in het geluksgevoel waardoor we bijna op 6 op 7 eindigen. Als ze zich moeten vergelijken met leeftijdsgenoten is hun geluksgevoel identiek gebleven.

Ze hebben iets meer controle over hun eigen gedachten, en ze boekten veel vooruitgang op gebied van weerbaarheid en zelfzekerheid. Ik ben met deze klas mee geweest op bosklassen en heb ook ter plaatse verwezen naar mijn lessen. Bij conflicten en bij heimwee hebben we het 4G model ingevuld en toegepast. Dit hielp hen. Waarschijnlijk heeft dit hen geholpen om de brug te slaan van theorie naar praktijk en zijn ze het zelf ook gaan toepassen. Tijdens het 'één tegen allen' spel hebben we bekeken welke talenten we nodig hadden. Wie is sportief, wie is artistiek, wie is er creatief, wie is er handig? En op basis daarvan hebben de leerlingen zelf de opdrachten verdeeld. Dat leek voor hen heel vanzelfsprekend, maar het was in feite een ideale oefening om ook de theorie over kwaliteiten en talenten om te zetten naar de praktijk.

Niemand in deze klas kende de term duurzaamheid. Nochtans kreeg deze klas al les over de ecologische voetafdruk en de 'Low Impact Man'. Deze kennis is wel blijven hangen, want ze hebben er regelmatig naar verwezen, maar ik vermoed dat de leerkracht het woord 'duurzaamheid' niet gebruikt heeft. De leerlingen waren erg enthousiast eens we ermee bezig waren en hebben ook veel bijgeleerd.

In deze klas waren ze vooral onder de indruk dat ze zelf ook zoveel verschil konden maken. Ze zijn vertrokken met het idee dat een kind geen verschil kan maken, maar dat kan dus zeker wel. Daardoor is hun bereidheid ook nog verder gestegen.

6.1.2 Klas leerkracht B



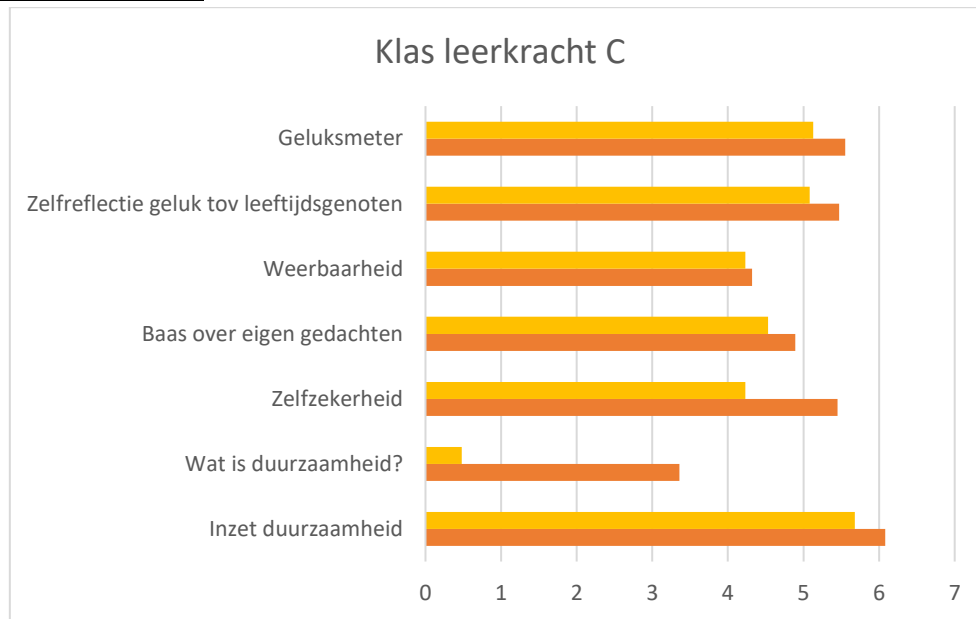
Figuur 41: Resultaten vragenlijsten klas leerkracht B (Klerkx, 2017)

Ook in dit zesde leerjaar waren de kinderen al erg gelukkig bij de nulmeting. In deze klas halen we maar liefst een gemiddelde score van 6 op 7 voor geluk. Toch is het geluksgevoel nog gestegen. Ook de weerbaarheid en de mate waarin ze baas zijn over hun eigen gedachten, zijn gestegen. Dit lijkt een heel kleine stijging (en dat is het natuurlijk ook), maar merk daarbij op dat de vertrekwaarde hier ook al zeer hoog ligt. Een score van meer dan 5 op 7 is heel hoog op deze parameters. In het andere zesde leerjaar ligt dit bijna een volledig punt lager. Voor zelfzekerheid overschrijden we na het project ook de 6 op 7, wat opnieuw zeer hoog is. Ook op vlak van duurzaamheid schieten de curves de lucht in. De kennis over duurzaamheid ligt na het project 1,5 punt hoger dan in het andere zesde leerjaar en ook de inzet voor duurzaamheid explodeert.

In deze klas valt het op dat alle parameters na het project meer dan 5 op 7 scoren. In de vragenlijsten vind ik geen verklaring voor het grote verschil met het andere zesde leerjaar. In het klasgesprek echter wel. De leerlingen verwezen heel dikwijls naar de leerkracht. Zij heeft deze lessen zelf heel aandachtig gevolgd en heeft er verschillende keren naar verwezen in haar eigen lessen. Ze heeft de leerlingen aangemoedigd om hun 'happy' boekje niet te vergeten en in te vullen, ze heeft kinderen gevraagd om het 4G model toe te passen bij conflicten en tegenslagen en ze heeft verwezen naar de 17 SDG's tijdens haar eigen lessen wereldoriëntatie. Je merkt dat de positieve psychologie en duurzame gedachten meer leven in deze klas. De leerlingen zijn er echt mee aan de slag gegaan. De leerkracht gaf ook aan dat ze dit pakket de komende jaren opnieuw wil geven. Ze vindt het hele waardevolle leerstof waar ieder kind recht op heeft.

Als laatste verschilpunt wil ik nog meegeven dat ik in deze klas ook een verschil voelde ten opzichte van de andere klas. Een gevoel is natuurlijk een heel subjectief gegeven, maar het voelt aan alsof de leerlingen in deze klas rustiger en meer op hun gemak zijn. De omgeving en het hele klasgebeuren voelt socialer en positiever aan dan in het andere zesde, waarbij ik een meer strikt en streng gevoel heb. Ik kan niet beoordelen of dit door de houding van de leerkracht bepaald wordt, of ook door de leerlingengroep. Ik heb immers zelf mogen ervaren dat het andere zesde leerjaar moeilijker in de hand te houden is. Om de rol van de leerkracht hierin te kunnen bewijzen zou ik deze steekproef enkele jaren na elkaar moeten herhalen, maar dat is natuurlijk niet mogelijk.

6.1.3 Klas leerkracht C



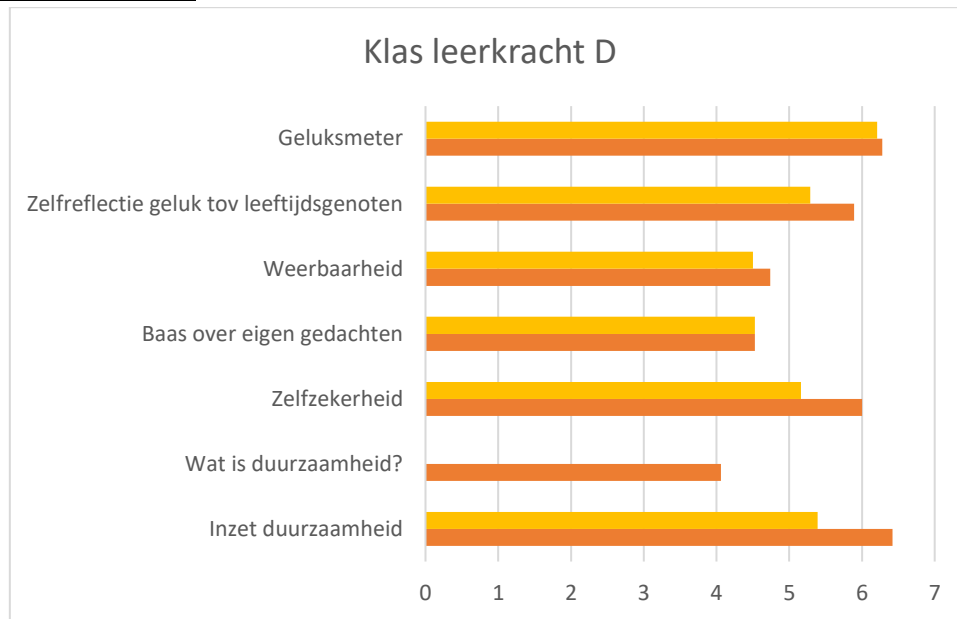
Figuur 42: Resultaten vragenlijsten klas leerkracht C (Klerkx, 2017)

In dit vijfde leerjaar zijn de leerlingen het minst gelukkig. Dit was zo bij de nulmeting en dit blijft zo bij de eindmeting. Nochtans zit er wel vooruitgang in het geluksgevoel. In deze klas zitten vrij veel kinderen met een extra zorgbehoefte. Ik vermoed dat we daar de oorzaak moeten zoeken voor de lagere geluksscore, maar dat kan ik niet bewijzen. Dat bleek ook niet uit het klasgesprek. De kinderen die het minst gelukkig zijn, zijn meestal ook het minst spraakzaam, dus daar ben ik niet veel wijzer uit geworden. Al moeten we ook niet dramatiseren. Met een beginscore van 5 op 7 kan je absoluut niet spreken van ongelukkige kinderen. Ze zijn alleen net iets minder gelukkig dan de kinderen uit de andere klassen. Voor weerbaarheid, controle van hun gedachten en zelfzekerheid gaven de leerlingen minstens een 4 op 7, wat ik nog een hele mooie score vind (ook vergelijkbaar met de andere klassen). Het valt wel op dat de groei voor zelfzekerheid veel hoger ligt dan voor de andere parameters.

Tijdens het klasgesprek gaven de leerlingen aan dat ze vooral geleerd hebben zichzelf graag te zien en te vertrouwen op zichzelf. Ze hebben geleerd dat helpende gedachten veel waardevoller zijn, en dat je ook helpende gedachten kan gebruiken zonder dat er zich een specifiek voorval voordoet. Je kan ook gewoon trots zijn op wie je bent, zonder dat je daarvoor eerst een fantastische toets moet afleggen. Ik ben blij dat ik hen dat heb kunnen leren. Wat betreft weerbaarheid en controle over de gedachten is er nog werk aan de winkel in deze klas. Ze begrijpen het 4G model, maar passen het helemaal nog niet automatisch toe. Ze hebben iemand nodig die hen erop wijst dat ze het moeten toepassen. Het zaadje is geplant, nu heeft het tijd nodig om te rijpen. Als ze erin blijven oefenen, zullen ze erin groeien. Zo'n vaardigheden zijn nu eenmaal onmogelijk te automatiseren op 8 lessen.

De kennis over duurzaamheid steeg enorm, net zoals in de andere klassen. Het systeemdenken bleek moeilijker in een vijfde leerjaar dan in een zesde, maar dat lijkt me logisch. Ze zijn jonger, hebben minder oefening in het systeemdenken en hebben ook nog minder kennis over de duurzame thema's. Ze waren wel heel leergierig en nieuwsgierig naar alle oorzaken, gevolgen en samenhang. Het is dus zeker wel mogelijk om hen dit bij te brengen. Ze konden tijdens het klasgesprek ook alle linken die ik aangebracht had zelf onder woorden brengen en verklaren.

6.1.4 Klas leerkracht D



Figuur 43: Resultaten vragenlijsten klas leerkracht D (Klerkx, 2017)

In dit vijfde leerjaar hebben we opnieuw te maken met erg gelukkige kinderen. Zelfs bij de nulmeting scoorden ze hier meer dan 6 op 7. Uit de vragenlijst kon ik niet opmaken waarom deze kinderen gelukkiger waren dan die uit het andere vijfde. Uit het klasgesprek werd dat wél snel duidelijk. De kinderen in deze klas zijn heel open en nemen geen blad voor de mond. Ze gaven zelf aan dat zij gelukkiger zijn dan de andere klas (deze opmerking kwam spontaan, ik heb geen cijfers gegeven of geen vergelijking gemaakt) omdat ze meer hun eigen zin mogen doen. Ze zijn gelukkiger omdat hun leerkracht minder streng is. Dit zijn hun eigen woorden, want ik vind de leerkracht uit het andere vijfde helemaal niet streng.

Ze scoren ook opvallend hoog voor zelfzekerheid, zeker na de eindmeting. Heel wat kinderen gaven tijdens het klasgesprek aan geen last te hebben van onzekerheid. Op de vragenlijsten zie je heel duidelijk dat veel kinderen een 6 of 7 gaven op deze parameter. De leerlingen die dat niet deden, gaven een beduidend lagere score, maar dat zijn er maar 4 op de hele klas (9 tijdens de nulmeting). De leerlingen gaven aan dat het vooral de les was over helpende en niet-helpende gedachten, die ervoor gezorgd heeft dat ze zich zekerder voelen.

Op de parameter 'baas over eigen gedachten' is er geen evolutie merkbaar in deze klas. Ik vermoed dat dit te verklaren valt door het gebrek aan ondersteuning door de leerkracht. De leerkracht is niet meer terug gekomen op de 'happy' boekjes en heeft ook niet getracht om het 4G model in de klas toe te passen bij conflicten of tegenslagen. Ik heb mijn lessen gegeven en daarna is alle info langzaam maar zeker naar de achtergrond verdwenen. Ze hebben er weinig mee gedaan in deze klas, ook thuis niet. De 'happy' boekjes waren beduidend minder versierd en ingevuld. Drie leerlingen waren hun boekje zelfs kwijt. Tijdens het klasgesprek bleek ook dat de leerlingen het heel moeilijk hadden om het 4G model te reconstrueren en aan mij uit te leggen hoe het werkte. Dat wil zeggen dat de info niet verankerd is. In deze klas is die boodschap niet voldoende overgekomen, en dat verklaart waarom we hier geen evolutie zien op deze parameter.

Op gebied van duurzaamheid zien we dezelfde evolutie als in andere klassen. Een exponentiële groei in kennis (ook hier was de term 'duurzaamheid' onbekend) en een grote bereidwilligheid om inspanningen te doen.

6.2 Klasgesprek

Tijdens het klasgesprek heb ik de leerlingen gevraagd waarover ik was komen les geven. In alle klassen kwam zowel positief denken als duurzaamheid naar boven. Ze konden ook zonder problemen de verschillende aspecten aanbrengen die we gezien hadden in het kader van positief denken. In drie van de vier klassen konden ze ook het volledige 4G model probleemloos opzeggen en uitleggen aan mij.

De meeste kinderen konden me ook uitleggen wat de link was tussen positieve psychologie en duurzaamheid. Ze begrepen waarom ik deze gecombineerd had en wat de achterliggende gedachte was. Ongeveer 25% van de kinderen wist dit niet. Ik vermoed dat zij gewoon op dat ogenblik afgeleid waren of niet goed opgelet hebben, want we hebben het letterlijk besproken tijdens de lessen.

De definitie van duurzaamheid was iets moeilijker. Daar heb ik even moeten helpen door aan te geven dat het iets te maken had met een klokje en een wereldbol. En toen wisten ze het weer: genoeg voor altijd en iedereen. De leerlingen konden wel heel vlot de SDG's opnoemen. Die zijn echt verankerd. In iedere klas kwamen ze probleemloos aan 15 van de 17 SDG's. Ze associeerden de SDG's ook met de voorbeelden die we zijn tegengekomen. Dat vond ik ook heel aangenaam. Dat wil zeggen dat ze het echt begrepen hebben en de verbinding maken.

Er waren een aantal leerlingen afwezig tijdens één of meerdere lessen in de eerste projectweek. Sommige leerlingen waren ziek en anderen zijn een uurtje gaan schaken. Zij gaven aan dat ze het heel leuk vonden dat de andere leerlingen uitgelegd hebben wat ze gemist hebben. Ze hebben elkaar bijgewerkt tijdens speeltijden en middagpauzes zodat iedereen mee was. Voor mij is dit een teken dat het boeiend was en dat de leerlingen leergierig zijn naar de nieuwe leerstof. Ik was aangenaam verrast om te zien dat de afwezige leerlingen ook een versierd en ingevuld 'happy' boekje hadden!

Ongeveer 35% van de leerlingen heeft thuis met de ouders gebabbeld over wat ze geleerd hebben. Ik had ook een brief gemaakt voor de ouders om hen te informeren over wat we geleerd hebben. Sommige leerlingen hebben ook geprobeerd om de leerstof over te brengen naar broers of zussen, maar dat was niet zo goed gelukt. Dit had vooral te maken met de leeftijd van broers en zussen denk ik. Een kind van 5 is nu eenmaal nog niet in staat om het 4G model te begrijpen.

Ik heb de leerlingen ook gevraagd of ze een verschil merken in hun manier van doen. De meesten gaven aan niet direct een verschil te zien in positief denken, maar gaven tegelijkertijd aan dat het wel gemakkelijker werd om positieve dingen te vinden om te noteren in hun boekje. In feite spreken ze zichzelf tegen op dat moment want ze geven net aan dat er wél een verschil is.

In duurzaam gedrag waren er ook vorderingen. Een zestal kinderen hebben voor het eerst vegetarisch gegeten en hebben voortaan thuis één dag in de week waarop er vegetarisch gegeten wordt. Ze zijn hier heel trots op. Er waren ook een aantal gezinnen waar men roze zakken in huis gehaald heeft om ook het plastic te sorteren (naar aanleiding van de voorbeelden over plastic in de zee). Eén jongen had samen met zijn vader een compostvat in mekaar getimmerd om zo nog minder afval te kunnen produceren. Enkele meisjes zijn kunstwerkjes aan het maken van kosteloos materiaal. Deze gaan ze dan verkopen voor het goede doel. Ook tijdens de bosklassen viel het op dat de leerlingen plots heel verbouwereerd waren als ze hun afval ergens niet konden sorteren. Op één locatie stond er maar één vuilbak, enkel restafval, en daar hadden ze het heel moeilijk mee.

Toen ik de leerlingen vroeg of ze niet al dikwijls geleerd hadden over duurzaamheid was het antwoord volmondig 'nee'. Ik gaf dan aan dat ze toch zeker al over het milieu geleerd hadden, over sorteren en over mensenrechten. Daar waren ze natuurlijk wel akkoord mee, maar toch was dit helemaal anders volgens hen. Ze vonden het heel leuk dat ik aandacht had gegeven aan oorzaak en gevolg. Ze hadden

nu pas het gevoel te begrijpen dat alles een invloed heeft op iets anders. Ze hadden nog nooit leren systeemdenken. Ik geef enkele voorbeelden:

- De leerlingen hadden geen idee dat vegetarisch eten iets te maken had met de opwarming van de aarde. Ze dachten dat dit gewoon een modeverschijnsel was en dat men wou dat meer mensen vegetarisch zouden eten omdat het zielig is voor de dieren.
- De leerlingen wisten wel dat ijsberen aan het uitsterven zijn omdat het poolijs smelt, maar ze wisten niet hoe dit kwam. Ze wisten al helemaal niet dat wij mee verantwoordelijk zijn voor het smelten van dat ijs.
- De leerlingen wisten niet dat boeren in Afrika ook arm kunnen zijn, alhoewel ze toch werken. Ze hadden nog nooit van eerlijke handel of Fairtrade gehoord. Ze dachten dat mensen in Afrika die arm zijn, gewoon ook lui zijn en niet wilden werken (klinkt erg hard, maar daar kwam het wel op neer).
- De leerlingen wisten niet dat het papier waarop wij schrijven gemaakt wordt van bomen uit het regenwoud. Ze zagen de link niet met de aapjes die geen woongebied meer hadden.
- De leerlingen waren ook erg aangedaan (vooral de meisjes dan) door het voorbeeld over kledij uit de Primark. Niemand had er ooit bij stil gestaan waarom deze kleren zo goedkoop zijn. Veel kinderen wisten echter wel dat er enkele jaren geleden een textiel fabriek was uitgebrand in Bangladesh, maar ze leggen de link niet naar de kledingwinkels waar zij hun kledij kopen.

Natuurlijk zullen ze nog niet alle linken begrijpen, maar dat hoeft ook niet. In het middelbaar zal er ook nog ruimte en aandacht zijn voor duurzame educatie, maar ik ben blij dat ik hen toch reeds een aantal basisprincipes en verbanden heb kunnen aanreiken.

Naast het klasgesprek heb ik ook een kort gesprek gehad met enkele ouders. Ik wou graag kunnen inschatten of de ouders thuis een verschil merkten in het gedrag van hun kinderen. De ouders gaven aan dat de kinderen heel geboeid waren door de lessen en er echt mee bezig waren. Ze vertelden over de 'happy' boekjes en over de complimentjes die de kinderen nu spontaan geven. Jammer genoeg gaven de ouders ook aan dat bij een tegenslag de kinderen heel snel in hun oude doen vervallen en negatief gaan denken. Ze kennen de theorie dus wel, maar vinden het moeilijk om hem in de praktijk toe te passen. Dit lijkt me ook wel logisch aangezien het om een manier van denken gaat die aangepast moet worden. Dat vraagt veel tijd, en veel oefening. Het tijdsbestek dat ik beschikbaar had, was te kort om de leerlingen deze manier van denken te laten automatiseren.

De ouders merkten wel een verschil op in duurzaam handelen. De leerlingen gingen spontaan beter sorteren, wilden met de fiets naar school en vroegen mama om Fairtrade bananen te kopen. Het is logisch dat dit sneller merkbaar is bij de kinderen, omdat het hier over gedrag gaat. Gedrag is sneller en eenvoudiger aan te passen dan een manier van denken.

Als laatste merk ik ook bij mezelf een verschil. Niet in positief denken, want daar ben ik al heel goed in getraind, maar wel in duurzaam handelen. Ik dacht dat ik al duurzaam leefde, maar zie nu nog tal van voorbeelden waarin ik nog meer kan doen. Ook mijn inzet om duurzamer te leven is duidelijk groter geworden. Dat had ik niet verwacht, maar het is natuurlijk een hele mooie meerwaarde!

7 Eindconclusie

Elk kind zijn/haar eigen 'happy' boekje! Dat is wat de kinderen het meest onthouden hebben van dit project. De boekjes werden zorgvuldig versierd en ingevuld. Ze gingen overal mee naartoe, van de dansles tot op de bosklassen. Er werd ijverig in genoteerd, geschreven en herinneringen geplakt (zowel bij jongens als meisjes)! De boekjes hebben ervoor gezorgd dat de duurzame gedachte en positieve psychologie tot leven kwamen. Het was niet langer 'gewoon een les' die de kinderen een dag later weer vergeten zijn. Integendeel, de kinderen spoorden mekaar aan om positief te denken, duurzamer te leven en de boekjes in te vullen.

In de resultaten komt ook duidelijk naar voor dat het onderzoek geslaagd is. Uit de vragenlijst blijkt dat er op alle parameters van het welbevinden vooruitgang merkbaar is. De kinderen waren al gelukkig voor mijn onderzoek, maar ze zijn nog net iets gelukkiger erna. Dat doet me plezier! Binnen het welbevinden springt de vooruitgang in de parameter zelfzekerheid onmiddellijk in het oog. Met hun puberteit voor de deur, zullen de leerlingen daar zeker nog vruchten van plukken.

Het grootste verschil is te vinden in de kennis over duurzaamheid. Deze was heel beperkt. Dit was grotendeels te wijten aan het feit dat de term duurzaamheid hen onbekend was, maar ook op inhoudelijk vlak was de kennis erg beperkt. De leerlingen hadden nooit leren systeemdenken. Daardoor zagen ze heel veel dingen los van elkaar, terwijl ze in feite allemaal samenhangen. Als er één ding beweegt, komt alles in beweging. Ook de wil om zich in te zetten voor duurzaamheidsproblemen werd groter.

Deze wil werd ook omgezet in gedrag. Sommige leerlingen overtuigden hun ouders om eindelijk ook een roze zak in huis te halen (voor zacht plastic), anderen eten vanaf nu één dag in de week vegetarisch. Eén leerling timmerde met zijn papa een compostvat in elkaar en nog iemand anders checkt nu of alle lichten uit zijn voordat hij naar school vertrekt. Een aantal kinderen komen vanaf nu ook met de fiets naar school. Eén groepje van meisjes ziet het grootser en zijn kunstwerkjes aan het maken van kosteloos materiaal. Ze willen daarna hun kunstwerkjes verkopen en het geld aan een goed doel schenken. Het zijn relatief kleine dingen die veranderd zijn, maar er waren wel veel kleine dingen. En vele kleintjes maken een groot verschil!

Doordat er vooruitgang is op beide gebieden (duurzaamheid en positief denken) kan ik ook besluiten dat de samenhang tussen beide domeinen nogmaals bewezen is. De samenwerking tussen beiden was ook duidelijk voor de leerlingen. Ze konden tijdens het klasgesprek heel goed onder woorden brengen waarom ik deze twee thema's had samengebracht. Ze hebben het ook niet ervaren als 'les over twee verschillende dingen'. Voor hen was het samengesmolten tot één thema en dat was natuurlijk ook de bedoeling!

Er zijn ook enkele opmerkelijke verschillen merkbaar als je de verschillende klassen onderling gaat vergelijken. De leerlingen bij leerkracht A scoren op alle vlakken lager dan bij leerkracht B, hoewel dit beiden zesde leerjaren zijn. Er is geen duidelijk aanwijsbare reden voor. Leerkracht B is in de klas wel aan de slag gegaan met de leerstof en heeft geprobeerd om hem levendig te houden. Bij leerkracht A was dit minder het geval. Maar ik ben wel met beide zesde leerjaren mee op bosklassen geweest een week voor de eindmeting. Ik heb dus ook een week, in de rol van leerkracht, deel uitgemaakt van hun leven. Ik heb ook getracht om de positieve gedachten in leven te houden en het 4G-model toe te passen waar nodig. Het is dus zeker niet zo dat zij er drie weken niet meer mee geconfronteerd werden.

Ook tussen de klas van leerkracht C en de klas van leerkracht D is er een beduidend verschil merkbaar, ook al zijn het beiden vijfde leerjaren. De leerlingen uit de klas van leerkracht D scoren duidelijker

gelukkiger dan die van leerkracht C. Ook hun kennis en inzet voor duurzaam leven scoren hoger. Deze info komt puur uit de vragenlijsten. Als je het klasgesprek ook mee in rekening brengt, dan wordt het beeld wel genuanceerder. De leerlingen van leerkracht D geven dan zelf aan dat ze gelukkiger zijn dan die van leerkracht C. Dat is een vergelijking die ze zelf maken. Ik heb hen daar niet naar gevraagd en hen ook geen cijfers daaromtrent gegeven. Naar eigen zeggen zijn zij gelukkiger omdat hun leerkracht minder streng is. Nochtans vinden de leerlingen van leerkracht C haar helemaal geen strenge leerkracht. Als je naar het geluksgevoel van de leerkrachten zelf gaat kijken, is de situatie net omgekeerd. Leerkracht C zit veel beter in haar vel dan leerkracht D. Leerkracht D gaf zelf aan dat ze het momenteel heel zwaar heeft en dat positief denken haar nu heel zwaar valt. Je zou dan verwachten om bij leerkracht C ook meer gelukkige kinderen aan te treffen dan bij leerkracht D, maar dat is dus niet zo.

Ik kan hier alleen maar uit concluderen dat ik niet genoeg info heb om te concluderen hoe bepalend de rol van de leerkracht is. Uit de literatuurstudie bleek dat dit een doorslaggevende factor zou zijn (Beel, 2017), maar dit kan ik uit mijn onderzoek niet afleiden. Om dit te kunnen afbakenen, is het nodig om het onderzoek meerdere jaren na elkaar te herhalen en dan op zoek te gaan naar patronen. Zijn de leerlingen van de ene leerkracht altijd gelukkiger dan die van de andere? Of heeft het ook te maken met de leerlingengroep zelf? Daar kan ik mij momenteel niet over uitspreken.

Als laatste conclusie viel het me op hoe belangrijk het is dat de leerkracht ook na de lessen de leerstof blijft herhalen en de kinderen helpt om hem toe te passen. Zo viel het tijdens het klasgesprek op dat de leerlingen van leerkracht D het 4G-model niet onthouden hebben. Ze kregen de vier stappen niet meer bij mekaar. Dit uit zich ook duidelijk in de vragenlijst. Er is geen enkele vooruitgang op de parameter 'baas over eigen gedachten'. Deze leerlingen hebben dus niet geleerd om hun eigen gedachten bij te sturen of te stoppen indien nodig.

Hoewel ik heel tevreden ben met deze resultaten, vind ik het jammer dat ik niet kan inschatten in hoeverre al deze kennis nu verankerd is bij de leerlingen. In drie op de vier klassen wisten de leerlingen drie weken later nog zeer veel van wat ik hen geleerd had, maar ik heb geen zicht op verankering van de leerstof op langere termijn. Hoeveel zullen ze nog weten na 3 maanden en zullen ze tegen dan nog steeds hun 'happy' boekje invullen? Dat kan ik helaas niet inschatten. Ook het effect op hun duurzaamheidsbesef is aan dezelfde vraag onderhevig. Hoe lang zullen ze deze kennis kunnen behouden? En zal hun verhoogde wil om zich in te zetten voor duurzaamheid op langere termijn ook werkelijk omslaan in duurzamer gedrag? Op deze vragen heb ik binnen dit onderzoek helaas geen antwoord kunnen vinden aangezien het tijdsbestek beperkt was. Misschien kan verder onderzoek daar uitsluitsel over bieden.

8 Bibliografie

- Aurelius, M. (s.d.). *Marcus Aurelius Quotes*. Opgeroepen op maart 1, 2017, van Goodreads: https://www.goodreads.com/author/quotes/17212.Marcus_Aurelius
- Beel, V. (2017, maart 31). *Gelukkige juf of meester? Gelukkige kinderen*. Opgeroepen op april 9, 2017, van De Standaard: http://www.standaard.be/cnt/dmf20170330_02809107
- Bezembinder, L. (2011, juli 11). *Honger*. Opgeroepen op april 6, 2017, van Wordpress.com: <https://verhaal140.wordpress.com/tag/honger/>
- Boniwell, I., & Ryan, L. (2016). *Aan de slag met positieve psychologie. Meer veerkracht en zelfvertrouwen voor leerlingen van 10 tot 15 jaar*. Amsterdam: Uitgeverij SWP.
- Borms, L., & Pazmany, J. (2012, mei). *Educatie voor duurzame ontwikkeling als opstap naar burgerzin*. Opgeroepen op februari 27, 2017, van GO!: http://www.g-o.be/sites/portaal_nieuw/subsites/Onderwijsinfotheek/InfotheekGO/Attenderingen/Documents/Forum201205p07-09.pdf
- Bruyninckx, H., & Bachus, K. (2001, september). *Duurzame ontwikkeling: beleidsconcept en kader voor maatschappelijke participatie*. Opgeroepen op februari 24, 2017, van Belspo: http://www.belspo.be/belspo/organisation/publ/pub_ostc/hl/rhl01_nl.pdf
- Burch, T. (2016, maart 28). *Positivity is contagious*. Opgeroepen op februari 28, 2017, van Odyssey: <https://www.theodysseyonline.com/positivity-is-contagious>
- Climate Challenge. (s.d.). *Oceanen ontregeld*. Opgeroepen op februari 22, 2017, van Climate Challenge: <http://www.climatechallenge.be/nl/klimaatverandering-woord-en-beeld/wat-zijn-de-gevolgen/oceanen-ontregeld.aspx>
- Cohrs, C. J., Christie, D. J., White, M. P., & Das, C. (2013, oktober). *Contributions of positive psychology to peace*. Opgeroepen op februari 28, 2017, van Researchgate: https://www.researchgate.net/publication/257837731_Contributions_of_Positive_Psychology_to_Peace_Toward_Global_Well-Being_and_Resilience
- Cronin, A. (2011). *Maak het verschil : het red onze wereld handboek*. Etten-Leur: Corona.
- De Jong, M. (s.d.). *4G in de psychologenpraktijk*. Opgeroepen op maart 1, 2017, van Psycholoog Zwolle: <http://www.psycholoog-zwolle.net/weetjes/40-4g-in-de-psychologenpraktijk.html>
- De Nesevliet. (2012, december 7). *Pestprotocol*. Opgeroepen op februari 28, 2017, van De Nesevliet Christelijke Basisschool: http://assets.cms.socialschools.nl.s3.amazonaws.com/cms_page_media/404/pestprotocol%20Nesevliet%20%2020123001%20versie%202012.pdf
- De Pree, W. (2014). *Eigen baas over je gedachten*. Opgeroepen op februari 28, 2017, van Leer positief denken: <http://www.leerpositiefdenken.be/programma.html>
- De Standaard. (2014, oktober 28). *H&M, C&A en Primark opnieuw onder vuur*. Opgeroepen op februari 22, 2017, van De Standaard: http://www.standaard.be/cnt/dmf20141028_01346197
- De Standaard. (2017, januari 15). *'Tweestatenoplossing enige weg naar duurzame vrede'*. Opgeroepen op februari 23, 2017, van De Standaard: http://www.standaard.be/cnt/dmf20170115_02674688

- De Wolf, M., van Otterdijk, R., Pennartz, P., Hurkxkens, P., & Toebes, T. (2011). *Lesgeven over duurzame ontwikkeling*. Antwerpen: Garant.
- Demoucelle, P., & Demoucelle, A.-M. (2014). *Positief*. Tielt: Uitgeverij Lannoo.
- Dewulf, L., & Crul, K. (2014). *Vlieg erin!: Een educatief pakket over welbevinden voor de derde graad lager onderwijs*. Brussel: Christelijke Mutualiteit.
- Dewulf, L., Crul, K., VCOV, VIGeZ, & CM. (2014). *Vlieg erin*. Opgeroepen op maart 5, 2017, van Christelijke Mutualiteit: <http://www.cm.be/professioneel/scholen/basisonderwijs/vlieg-erin/index.jsp>
- Don Bosco De Puzzel Haacht. (2017). *Aanleg groene speelplaats*. Opgeroepen op maart 13, 2017, van Don Bosco De Puzzel Haacht: <http://www.depuzzelhaacht.be/tags/groene-speelplaats>
- Don Bosco De Puzzel Haacht. (2017, september 1). *Schoolreglement*. Opgeroepen op maart 14, 2017, van Don Bosco De Puzzel Haacht: <http://www.depuzzelhaacht.be/postbus/Schoolreglement.pdf>
- Dubbelzes Uitgeverij. (2003). *Eigenwijsjes. Coaching kaartjes*. Duivendrecht: Dubbelzes Uitgeverij.
- Elkington, J. (1997). *Cannibals with forks*. Oxford: Capstone Publishing Ltd.
- Engels, T. (2016, december 29). *Werkbaar werk schiet in gang in 2017*. Opgeroepen op februari 28, 2017, van Knack: <http://www.knack.be/nieuws/gezondheid/werkbaar-werk-schiet-in-gang-in-2017-wat-verandert-er-concreet/article-normal-795413.html>
- Fairtrade. (s.d.). *Fairtrade Belgium*. Opgeroepen op april 19, 2017, van Fairtrade Belgium: <http://www.fairtradebelgium.be/>
- Geudens, R. (2017). *Burn-out voorkomen begint op de schoolbanken*. Opgeroepen op april 9, 2017, van Zitdazo vzw: <http://www.zitdazo.be/schoolbanken>
- Haas, R. (2011, april 22). *Ijsbeer moeder met jong*. Opgeroepen op april 5, 2017, van Zoom.nl: <http://zoom.nl/foto/dieren/ijsbeer-moeder-met-jong.1651523.html>
- HD Wallpapers. (2012). *Apen achtergronden en wallpapers*. Opgehaald van HD Wallpapers: <https://wallpapers-achtergronden.blogspot.be/2012/01/apen-achtergronden-apen-wallpapers.html>
- Hulp bij concentratie. (2014, oktober 12). *Welke stap heb jij vandaag genomen?* Opgeroepen op maart 25, 2017, van Hulp bij concentratie: <http://hulpbijconcentratie.nl/category/view/frontpage>
- Huysentruyt, P. (s.d.). *BBQ vlees*. Opgeroepen op april 5, 2017, van Piet Huysentruyt: <http://www.piethuysentruyt.com/bbq-vlees/>
- IOK. (s.d.). *Duurzame ontwikkeling ... wat?* Opgeroepen op februari 14, 2017, van Intercommunale Ontwikkelingsmaatschappij voor de Kempen: http://www.iok.be/milieuenatuur_duurzamenontwikkelingwat/default.aspx?ID=491
- JS Entertainment. (s.d.). *Indische-Oosterse buffetten*. Opgeroepen op april 6, 2017, van JS Entertainment: <http://jsentertainment.nl/catering/indische-oosterse-buffetten/product/indisch-buffet-2>

- Kamal, B. (2016, april 20). *Levensbedreigend watertekort Midden-Oosten door klimaatverandering*. Opgeroepen op april 5, 2017, van De wereld morgen: <http://www.dewereldmorgen.be/artikel/2016/04/20/levensbedreigend-watertekort-midden-oosten-door-klimaatverandering>
- Katholiek Onderwijs Vlaanderen. (s.d.). *'Zin in leren! Zin in leven!'*. Opgehaald van Katholiek Onderwijs Vlaanderen: <http://www.katholiekonderwijs.vlaanderen/%E2%80%98zin-leren-zin-leven%E2%80%99>
- Kaufman, S. B. (2015, augustus 2). *PERMA Model*. Opgeroepen op maart 1, 2017, van Scientific American: <https://blogs.scientificamerican.com/beautiful-minds/which-character-strengths-are-most-predictive-of-well-being/>
- Kolfoort, H., & Kulig, A. (2008). *Duurzaamheid meer dan alleen milieu*. Opgeroepen op februari 14, 2017, van Centraal Bureau voor de Statistiek: <https://www.cbs.nl/-/media/imported/documents/2009/37/2008-p19-p141-art.pdf>
- Kostips.nl. (s.d.). *Lido waterpark Kos*. Opgeroepen op april 5, 2017, van Kostips.nl: <http://www.kostips.nl/bezienswaardigheden/lido-waterpark-kos/>
- Kristjánsson, K. (2012). Positive Psychology and Positive Education: Old Wine in New Bottles? *Educational Psychologist* (Volume 47), 86-105. Opgeroepen op maart 5, 2017, van <http://dx.doi.org/10.1080/00461520.2011.610678>
- Langenberger, K. (2015, augustus 20). *Emaciated polar bear - a background story*. Opgeroepen op april 5, 2017, van Arctic Dreams: <http://www.arctic-dreams.com/en/news;1.0.0.0/page0/id22.html>
- Lindijer, K. (2012, december 6). *De sloppenwijk is goed. Wie wordt hier voor de gek gehouden?* Opgeroepen op april 5, 2017, van Koert Lindijer: <http://koertlindijer.nl/verhalen/de-sloppenwijk-is-goed-wie-wordt-hier-voor-de-gek-gehouden/>
- Millenniumdoelen*. (s.d.). Opgeroepen op februari 21, 2017, van Oneworld.nl: <https://www.oneworld.nl/toekomstdenkers/millenniumdoelen>
- MOS. (s.d.). *MOS staat voor Milieuzorg Op School*. Opgeroepen op maart 01, 2017, van Basisschool Atheneum Keerbergen: <http://www.bskeerbergen.be/onze-school/mos-beleid>
- Oxfam. (2015, november 26). *Voorstelling Oxfam-Wereldwinkels*. Opgeroepen op april 19, 2017, van Youtube: https://youtu.be/_6V2FvpFEZo
- Pacific Climate Change Science. (2011). *Current and future climate of Tuvalu*. Opgeroepen op maart 13, 2017, van Pacific Climate Change Science: http://www.pacificclimatechangescience.org/wp-content/uploads/2013/06/4_PCCSP_Tuvalu_8pp.pdf
- Parker, P. (2012, oktober 4). *Leegroof regenwoud is misdaad*. Opgeroepen op april 6, 2017, van De burcht Sion: <http://deburchtsion.blogspot.be/2012/10/leegroof-regenwoud-is-misdaad-tegen-de.html>
- Pinterest. (s.d.). *Als ik jou zie word ik blij*. Opgeroepen op april 9, 2017, van Pinterest: <https://nl.pinterest.com/pin/21884748166885891/>

- Pluta, A. (2012, augustus 1). *Integrated Well-being: Positive Psychology and the Natural World*. Opgeroepen op februari 28, 2017, van University of Pennsylvania: http://repository.upenn.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1036&context=mapp_capstone
- Printable Crush. (s.d.). *Printable Inside Out emotions board game*. Opgeroepen op februari 27, 2017, van Printable Crush: <http://printablecrush.com/printable-inside-out-emotions-board-game/>
- Ruit, P., & Visser, L. (2013, september). *De betekenis van de positieve psychologie voor het onderwijs*. Opgeroepen op maart 1, 2017, van Kennisplatform voor het onderwijs: <http://wijleren.nl/positieve-psychologie-betekenis.php>
- Scientias. (2015, september 16). *Foto van uitgehongerde ijsbeer gaat viraal*. Opgeroepen op april 5, 2017, van Scientias: <https://www.scientias.nl/foto-van-uitgehongerde-ijsbeer-gaat-viraal/>
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Atria.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000, januari). *Positive Psychology - An introduction*. Opgeroepen op maart 1, 2017, van American Psychologist: <http://www.bdp-gus.de/gus/Positive-Psychologie-Aufruf-2000.pdf>
- Sleurs, W., De Smet, V., & Gaeremynck, V. (2008). *Duurzame ontwikkeling. Hoe integreren in het onderwijs?* Antwerpen: Uitgeverij De Boeck.
- SMI. (2013, oktober 28). *Positief denken, villawijk of vuilnisbelt?* Opgeroepen op april 5, 2017, van Secretary Management Institute: <http://blog.secretary.nl/positief-denken-villawijk-vuilnisbelt/>
- Tellegen, T. (1993). *Bijna iedereen kon omvallen*. Amsterdam: Querido.
- Unicef. (2015, november 19). *Millenniumdoelen*. Opgeroepen op februari 21, 2017, van Unicef: <https://www.unicef.be/nl/over-unicef/onze-inspiratie/millenniumdoelen/>
- Unicef. (2016, maart 14). *De duurzame ontwikkelingsdoelstellingen*. Opgeroepen op februari 21, 2017, van Unicef: <https://www.unicef.be/nl/over-unicef/onze-inspiratie/post-2015/>
- United Nations. (1987). *Brundtlandrapport 'Our Common future'*. Opgeroepen op februari 14, 2017, van United Nations: <http://www.un-documents.net/our-common-future.pdf>
- United Nations. (1992, juni 14). *The Rio declaration on environment and development*. Opgeroepen op februari 25, 2017, van Unesco: http://www.unesco.org/education/pdf/RIO_E.PDF
- United Nations. (2000, september 18). *United Nations Millennium Declaration*. Opgeroepen op februari 21, 2017, van United Nations: <http://www.un.org/millennium/declaration/ares552e.pdf>
- United Nations. (2015). *The Millennium Development Goals Report 2015*. Opgeroepen op februari 13, 2017, van United Nations: [http://www.un.org/millenniumgoals/2015_MDG_Report/pdf/MDG%202015%20rev%20\(July%201\).pdf](http://www.un.org/millenniumgoals/2015_MDG_Report/pdf/MDG%202015%20rev%20(July%201).pdf)
- van der Straten, A. (s.d.). *De bedstee boerderij biggetjes*. Opgeroepen op april 5, 2017, van In alle st(r)aten: <http://www.inallestraten.nl/de-bedstee-boerderij/biggetjes/>

- Van Hoorik, I. (2011, december 18). *Talentontwikkeling stimuleert participatie en zelfvertrouwen*. Opgeroepen op februari 28, 2017, van Jeugdennis: <http://www6.nji.nl/jgk/Artikelen-Jeugdennis/Talentontwikkeling-stimuleert-participatie-en-zelfvertrouwen?highlight=>
- Vandepitte, M. (2014, februari 28). *Het schandaal van de 21ste eeuw: nog nooit was de kloof tussen rijk en arm zo groot*. Opgeroepen op april 5, 2017, van De wereld morgen: <http://www.dewereldmorgen.be/artikels/2014/02/28/het-schandaal-van-de-21ste-eeuw-nog-nooit-was-de-kloof-tussen-rijk-en-arm-zo-gro>
- Verdugo, V. C. (2012, maart 17). *The positive psychology of sustainability*. Opgeroepen op februari 27, 2017, van Psychology of Sustainability: http://psychosustain.voices.wooster.edu/files/2014/01/Corral_Verdugo_Vctor.pdf
- Vereecken, K. (2007). *Het broeikaseffect. Of waarom warmt onze aarde op?* Tielt: Uitgeverij Lannoo.
- Verenigde Naties. (2015, oktober 21). *17 Doelstellingen om onze wereld te transformeren*. Opgeroepen op februari 21, 2017, van Federaal Instituut voor Duurzame Ontwikkeling: https://5003.fedimbo.belgium.be/sites/5003.fedimbo.belgium.be/files/explorer/17DoelstellingenOmOnzeWereldTeTransformeren_NL.pdf
- Verenigde Naties. (s.d.). *Strategie voor educatie voor duurzame ontwikkeling*. Opgeroepen op februari 25, 2017, van UNECE: <https://www.unece.org/fileadmin/DAM/env/esd/strategytext/strategieDutch.pdf>
- Viegas, M. (2013). *De toverdoos. Sprookjesmeditaties voor kinderen vanaf 5 jaar*. Utrecht: AnkhHermes.
- Visser, W. (2015). *UN Sustainable Development Goals – Finalised Text & Diagrams*. Opgeroepen op februari 25, 2017, van Wayne Visser: <http://www.waynevisser.com/report/sdgs-finalised-text>
- Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie (VIGeZ). (s.d.). *Fit in je hoofd*. Opgeroepen op maart 5, 2017, van Vlaanderen.be: <https://www.vlaanderen.be/nl/gezin-welzijn-en-gezondheid/gezond-leven/fit-je-hoofd-de-online-zelfhulptest>
- Vlaamse Onderwijsraad. (2007, maart 22). *Advies over educatie voor duurzame ontwikkeling in het leerplichtonderwijs*. Opgehaald van VLOR: <http://www.vlor.be/sites/www.vlor.be/files/advies/ar-adv014-0607.pdf>
- Vlaamse Overheid. (2011, november). *Talentedwerkboek: Werken vanuit je talent*. Opgeroepen op mei 02, 2017, van Vlaamse Overheid: <https://overheid.vlaanderen.be/sites/default/files/Talentedwerkboek.pdf>
- Vlaamse overheid. Departement Leefmilieu, Natuur en Energie. (2010, september). *De vlag en de lading. Educatie voor duurzame ontwikkeling*. Opgeroepen op februari 25, 2017, van Vlaanderen.be: <https://www.vlaanderen.be/nl/publicaties/detail/de-vlag-en-de-lading-educatie-voor-duurzame-ontwikkeling>
- VODO vzw. (2008, september). *Duurzame Ontwikkeling voor dummy's*. Opgehaald van Kampenhout.be: <http://www.kampenhout.be/milieu-natuur/docs/brochure-duurzame-ontwikkeling-dummies.pdf>
- Vromman, S. (2011). *Het klimaat verandert : wat kan je zelf doen?* Antwerpen: Manteau.

- Vromman, S., & Plichart, I. (2010). *We hebben maar één planeet: groene tips en inspiratie voor low impact kids*. Leuven: Van Halewyck.
- VVN. (s.d.). *Duurzame ontwikkeling in de klas*. Opgeroepen op februari 27, 2017, van Vereniging voor de Verenigde Naties: http://www.vvn.be/onderwijs/files/2012/04/20120416_Pedagogisch-dossier-met-cover.pdf
- Wals, A., Van der Hoeven, N., & Blanken, H. (2007). *De akoestiek van sociaal leren*. Opgeroepen op februari 27, 2017, van Duurzaam Door: [https://www.duurzaamdoor.nl/sites/default/files/webversie_de_akoestiek_van_sociaal_leren_tcm24-218485%20\(1\).pdf](https://www.duurzaamdoor.nl/sites/default/files/webversie_de_akoestiek_van_sociaal_leren_tcm24-218485%20(1).pdf)
- Weusten, S. (2012, november 28). *Negativity bias: Negatieve gebeurtenissen onthouden we goed*. Opgeroepen op februari 28, 2017, van Volkskrant: <http://www.volkskrant.nl/archief/negativity-bias-negatieve-gebeurtenissen-onthouden-we-goed~a3354664/>
- White, M. A. (2015). *Evidence-Based Approaches in Positive Education*. London: Springer.

9 Lijst afbeeldingen

Figuur 1: De 8 Millenniumdoelstellingen (MDG's) (Millenniumdoelen, s.d.)	6
Figuur 2: De Duurzame ontwikkelingsdoelstellingen (SDG's) (Unicef, 2016)	7
Figuur 3: De 5P's van duurzame ontwikkeling (Visser, 2015)	9
Figuur 4: Principes van EDO en vertaling naar de praktijk (Vlaamse overheid. Departement Leefmilieu, Natuur en Energie, 2010)	10
Figuur 5: Screening eindtermen en ontwikkelingsdoelen aan de hand van de sleutelthema's uit de UNECE strategie (Vlaamse Onderwijsraad, 2007)	11
Figuur 6: Logo MOS: duurzame school, straffe school (MOS, s.d.)	14
Figuur 7: Model van Verdugo (Verdugo, 2012)	17
Figuur 8: Het 4G model (De Jong, s.d.)	20
Figuur 9: PERMA-model van Seligman (Kaufman, 2015)	22
Figuur 10: Concept nieuwe leerplan ZILL (Katholiek Onderwijs Vlaanderen, s.d.)	23
Figuur 11: Logo school (Don Bosco De Puzzel Haacht, 2017)	24
Figuur 12: Plan aanleg groene speelplaats (Don Bosco De Puzzel Haacht, 2017).....	25
Figuur 13: Stappen naar positief denken (Hulp bij concentratie, 2014)	40
Figuur 14: Moeder ijsbeer met jong (Haas, 2011).....	42
Figuur 15: Uitgehongerde ijsbeer (Langenberger, 2015)	42
Figuur 16: Zwemparadijs in Kos (Kostips.nl, s.d.)	42
Figuur 17: Levensbedreigend watertekort Midden-Oosten (Kamal, 2016)	43
Figuur 18: Sloppenwijk in Nairobi (Lindijer, 2012)	43
Figuur 19: Villawijk in Amerika (SMI, 2013)	43
Figuur 20: Biggetjes (van der Straten, s.d.)	44
Figuur 21: Barbecue vlees (Huysentruyt, s.d.)	44
Figuur 22: Indisch-Oosters buffet (JS Entertainment, s.d.)	44
Figuur 23: Honger (Bezembinder, 2011)	44
Figuur 24: Chimpansees jong (HD Wallpapers, 2012)	45
Figuur 25: Leegroof regenwoud is misdaad (Parker, 2012)	45
Figuur 26: Je eigen 'happy' boekje (Hema, 2017)	47
Figuur 27: Als ik jou zie word ik blij (Pinterest, s.d.).....	47
Figuur 28: Fairtrade logo (Fairtrade, s.d.)	53
Figuur 29: Eigenwijsjes Coaching kaartjes (Dubbelzes Uitgeverij, 2003)	54
Figuur 30: Een greep uit de 40 talentenkaartjes (Klerkx, 2017).....	56
Figuur 31: (Cronin, 2011).....	57
Figuur 32: (Vromman & Plichart, 2010).....	57
Figuur 33: (Vromman, 2011)	57
Figuur 34: Complimentenarmbandjes (Dewulf & Crul, 2014).....	60
Figuur 35: Je hebt veel in je Mars (Klerkx, 2017)	63
Figuur 36: 'Happy' boekjes door leerlingen uit 3 ^{de} graad Don Bosco De Puzzel Haacht (Klerkx, 2017) 65	
Figuur 37: Totaalbeeld resultaten vragenlijsten derde graad (Klerkx, 2017).....	66
Figuur 38: Resultaten nulmeting 'Wat is duurzaamheid?' (Klerkx, 2017).....	67
Figuur 39: Resultaten eindmeting 'Wat is duurzaamheid?' (Klerkx, 2017).....	67
Figuur 40: Resultaten vragenlijsten klas leerkracht A (Klerkx, 2017).....	69
Figuur 41: Resultaten vragenlijsten klas leerkracht B (Klerkx, 2017).....	70
Figuur 42: Resultaten vragenlijsten klas leerkracht C (Klerkx, 2017)	71
Figuur 43: Resultaten vragenlijsten klas leerkracht D (Klerkx, 2017).....	72

10 Bijlagen

- Bijlage A: Vragenlijst nulmeting – eindmeting
- Bijlage B: Bordschema PowerPoint
- Bijlage C: Leerlingenbundel
- Bijlage D: Knipbladen positieve psychologie
- Bijlage E: Knipbladen duurzaamheid
- Bijlage F: Talentenkaartjes
- Bijlage G: Onderzoeksresultaten

10.1 Bijlage A: Vragenlijst nulmeting (Bijlage A) – eindmeting



Naam: _____

Klas: _____

Datum: _____

Alle antwoorden die je geeft, worden met heel veel vertrouwen behandeld. Ik ga het zeker niet doorvertellen, ook niet aan de juf of meester. Alvast bedankt om de vragen zo eerlijk mogelijk in te vullen! – Juf Dorien

1. Meestal voel ik me



2. Vergeleken met mijn leeftijdsgenootjes ben ik



3. Sommige kinderen zijn meestal heel gelukkig, ook als er eens iets mis gaat. Is dit bij jou ook zo?



4. Sommige kinderen kunnen hun gedachten 's avonds stop zetten als ze gaan slapen. Is dit bij jou ook zo?



5. Sommige kinderen zijn heel zeker van zichzelf. Ze weten zeker dat iets gaat lukken. Is dit bij jou ook zo?



6. Leg in je eigen woorden uit wat volgens jou 'duurzaamheid' is.

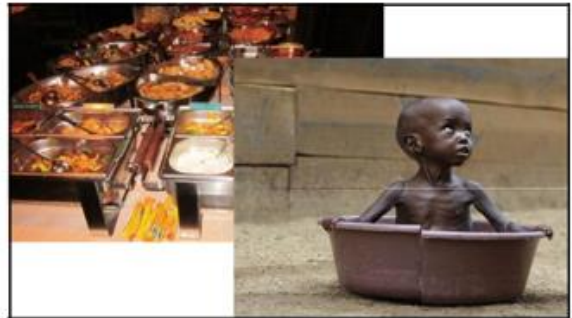
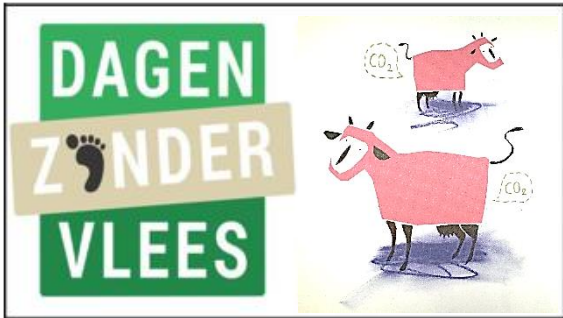
Duurzaamheid is _____

Ik vind dit een belangrijk thema en wil me hiervoor inzetten.



10.2 Bijlage B: Bordschema PowerPoint (Bijlage B)






Mijn 'happy' boekje!

- Kaft versieren naar eigen smaak (wel positieve symbolen!)
- Naam invullen op eerste bladzijde
- Blz 2 en 3: positieve spreuken die op jou van toepassing zijn
- Leuke dingen doen, elke dag iets leuks! (want van leuke dingen worden we blij 😊)
- Zo ziet mijn ideale wereld eruit (alles mag: tekening, gedicht, tekst, ...)
- Hiervoor ga ik extra mijn best doen: knip enkel thema's uit waarvoor jij je gaat inzetten
- Mijn helpende gedachten: open laten, is voor volgende keer
- Vandaag was een goede dag omdat... (alles mag: ervaringen, herinneringen, foto's, briefjes plakken, persoonlijke overwinningen, ...) ALLE dagen invullen! (anders werkt het niet)

Het 4G model: Baas over je eigen gedachten!

 Muisen zijn eng...

Ik ben bang

Ik ga op een stoel staan zodat de muis niet aan mij kan

Gebeurtenis
Wat gebeurt er?

↓


Gedachten
Wat denk je?

↓

Gevoelens
Wat voel je?

↓


Gedrag
Wat doe je?

 Muisen zijn schattig!

Ik ben vertederd

Ik ga naar de muis toe zodat ik hem kan aaien

Nu is het aan jullie!

 Muisen zijn eng...

↓

Gedachten
Wat denk je?

↓

Gevoelens
Wat voel je?

↓

Gedrag
Wat doe je?

Gebeurtenis
Wat gebeurt er?

↓


Gedachten
Wat denk je?

↓

Gevoelens
Wat voel je?

↓

Gedrag
Wat doe je?

 Muisen zijn schattig!

↓

Gedachten
Wat denk je?


↓

Gevoelens
Wat voel je?

↓

Gedrag
Wat doe je?

Nu is het aan jullie!

 Muisen zijn eng...

↓

Gedachten
Wat denk je?

↓

Gevoelens
Wat voel je?

↓

Gedrag
Wat doe je?

Gebeurtenis
Wat gebeurt er?

↓


Gedachten
Wat denk je?

↓

Gevoelens
Wat voel je?

↓

Gedrag
Wat doe je?

 Muisen zijn schattig!

↓

Gedachten
Wat denk je?


↓

Gevoelens
Wat voel je?

↓

Gedrag
Wat doe je?

Nu is het aan jullie!

 Muisen zijn eng...

↓

Gedachten
Wat denk je?

↓

Gevoelens
Wat voel je?

↓

Gedrag
Wat doe je?

Gebeurtenis
Wat gebeurt er?

↓


Gedachten
Wat denk je?

↓

Gevoelens
Wat voel je?

↓

Gedrag
Wat doe je?

 Muisen zijn schattig!

↓

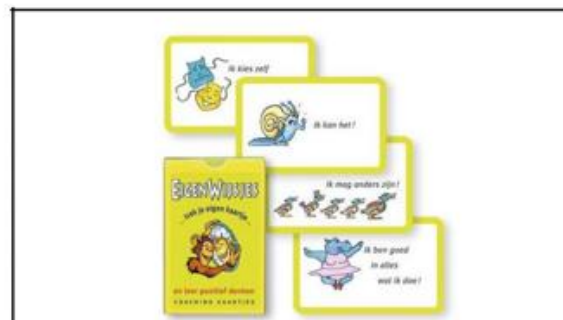
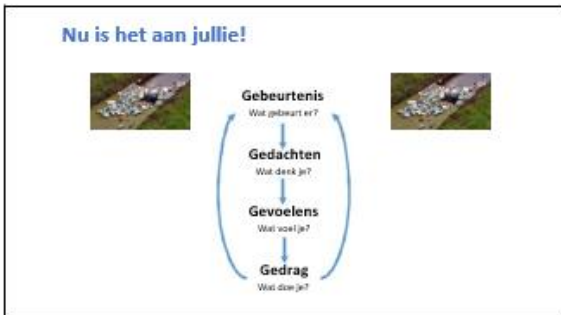
Gedachten
Wat denk je?

↓

Gevoelens
Wat voel je?

↓

Gedrag
Wat doe je?



Vandaag is het zwerfvuilactie. Met de jeugdbeweging gaan jullie zwerfvuil oprapen. Normaal ben je heel enthousiast om te gaan, maar vandaag zie je het echt niet zitten. Je besluit een keertje over te slaan. Ineens staan je vrienden voor de deur. Ze vragen je of je meegaat.



Iedereen is een genie. Maar als je een vis beoordeelt op zijn vermogen om in een boom te klimmen, gelooft hij zijn hele leven dat hij dom is.

Albert Einstein



Mijn helpend gedrag: voor een betere wereld



Mijn helpend gedrag: voor mezelf!



Laten we afspreken dat we de vanzelfsprekende dingen wat vaker uitspreken!



GRATIS COMPLIMENTEN
Stuur de naam van je vriend in...

Wie KICK is
Bekend voor de leuke dag
Niet weg-je!
Wie ROCK is
Wie ELEG is
Wie de VORSE is
Wie, ik wil je in mijn
Wie het je BIL goed
Dit maakt een bij
Wie DIT JE ER BIL
Dit heeft de laatste
die het je GOED



relax



Klasgesprek

10.3 Bijlage C: Leerlingenbundel (Bijlage C)

Les 1: 17 Duurzame doelstellingen voor een betere wereld



We hebben tijd tot 2030 om al deze doelen te realiseren. Dit moeten we natuurlijk niet alleen doen. Het is de bedoeling dat mensen over de hele wereld samenwerken om dit tot een goed einde te brengen.

Duurzaam leven kost moeite. Het vraagt een extra inspanning van ons waarvan we niet altijd onmiddellijk resultaat zien. Daarom hebben we een positieve ingesteldheid nodig. Een rotsvast overtuiging dat we gaan slagen in ons doel en dat iedereen er beter en gelukkiger uit zal komen. Waar je aandacht aan geeft, dat groeit. Heel concreet wil dat zeggen dat als je je dagen doorbrengt met piekeren en ongelukkig zijn, je nog ongelukkiger zal worden. Ga je echter aandacht geven aan positieve gevoelens en gedachten? Dan groeien die! Je komt in een soort positieve spiraal terecht en kan de wereld aan!



**alles wat je aandacht
geeft groeit**

Les 2: Zoveel emoties, wat voel ik allemaal?

Iedereen kent natuurlijk de basisemoties: blij, boos, verdrietig en bang. Naarmate je ouder wordt, krijgen deze emoties meer betekenis, meer diepgang en ook meer variaties. Er zijn bijvoorbeeld heel veel soorten 'blij' te onderscheiden. Heb jij ze allemaal al eens gevoeld of gezien bij iemand anders?





Onzeker



Gespannen



Geschokt



Eenzaam



Zenuwachtig



Machteloos



Wanhopig



Woedend



Verward



Verdrietig

▲ Tijd over? Verdiep je in jezelf!

Noteer drie emoties die jij dikwijls voelt:

- _____
- _____
- _____

Noteer drie emoties die jij graag meer zou voelen:

- _____
- _____
- _____

Welke emoties zou je liefst nooit meer voelen?

- _____
- _____
- _____

Staan er emoties bij die je nog nooit gevoeld hebt / die je niet kent?

- _____
- _____
- _____

Welke emoties zag je bij jouw juf of meester deze week?

- _____
- _____
- _____

De oefeningen hieronder mag je in groepjes maken. We behandelen twee foto's (over ijsberen) klassikaal zodat je weet wat de bedoeling is. Bespreek de foto met je groepsgenoten. Bespreek ook de gevoelens die je erbij hebt. Je kan perfect iets anders voelen dan je buurman of – vrouw, maar misschien kan je wel begrijpen waarom hij/zij dat voelt. Straks bespreken we de foto's en de emoties klassikaal!

❶ Wat voel je als je deze foto bekijkt?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Wat voel je als je deze foto bekijkt?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Welk duurzaamheidsprobleem wordt hier in beeld gebracht?



❷ Wat voel je als je deze foto bekijkt?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Wat voel je als je deze foto bekijkt?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Welk duurzaamheidsprobleem wordt hier in beeld gebracht?



③ Wat voel je als je deze foto bekijkt?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Wat voel je als je deze foto bekijkt?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Welk duurzaamheidsprobleem wordt hier in beeld gebracht?

4 Wat voel je als je deze foto bekijkt?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Wat voel je als je deze foto bekijkt?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Welk duurzaamheidsprobleem wordt hier in beeld gebracht?



5 Wat voel je als je deze foto bekijkt?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Wat voel je als je deze foto bekijkt?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Welk duurzaamheidsprobleem wordt hier in beeld gebracht?



6 Wat voel je als je deze foto bekijkt?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Wat voel je als je deze foto bekijkt?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Welk duurzaamheidsprobleem wordt hier in beeld gebracht?



Les 3: Mijn 'happy' boekje

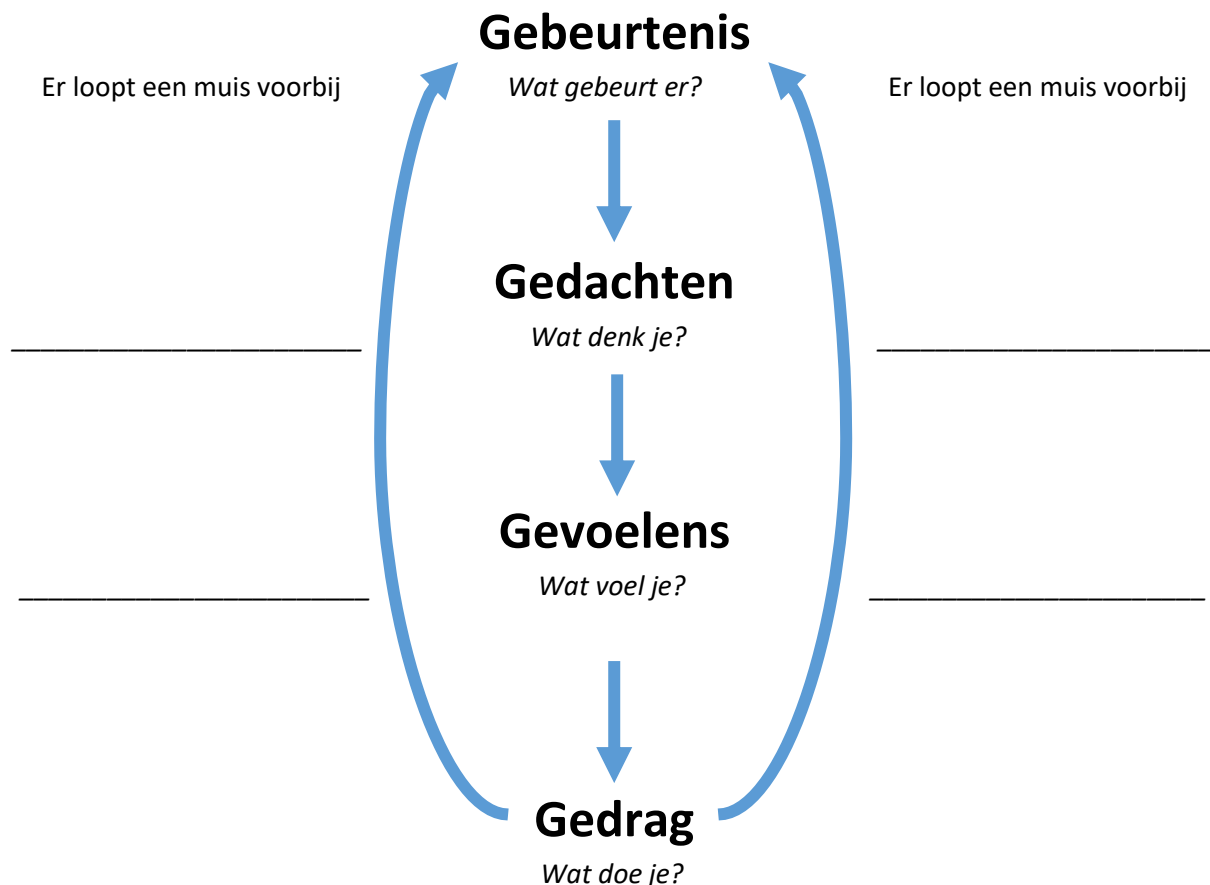
Iedereen krijgt van mij een 'happy' boekje! De kaft mag je zelf versieren, zodat het boekje helemaal van jou wordt! Zolang er maar blijde dingen op staan, dus geen spinnen en doodshoofden. Je mag dat thuis versieren of als je vroeger klaar bent en je jezelf nog even moet bezig houden.

Wat er binnenin allemaal komt, leg ik jullie nu uit!

Het boekje dient om iedere dag minstens één positief ding in te noteren. Een leuke herinnering, een leuke gebeurtenis, een succesje, iets waarover je trots bent. Het kan van alles zijn, zolang het maar positief is! Op die manier trainen we onze hersenen in positief denken en zal het uiteindelijk een automatisme worden!

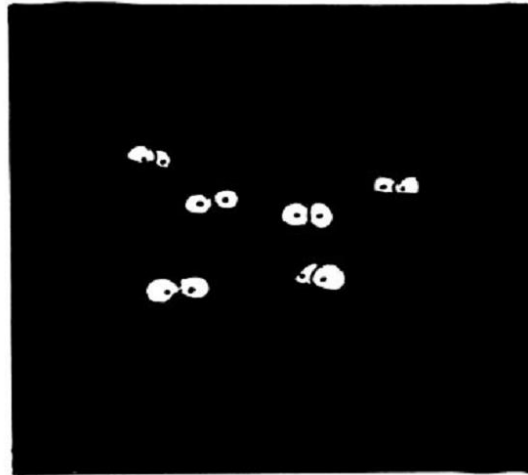
Les 4: Het 4G model – Baas over je eigen gedachten

Bijvoorbeeld:



1 Nu is het aan jullie! Beeld je in: je zit gezellig buiten te spelen met je vrienden. Je mama roept je: "Jongen, het licht brandt nog op je kamer. Ga dat eens uit doen, dat is verspilling! Ik heb al zo dikwijls gevraagd om daarop te letten!" Je gaat de trap op naar je kamer. Je gedachten gaan op volle toeren... Kunnen jullie het 4G-model aanvullen? Graag een voorbeeld van positief denken en eentje van negatief denken. Zo weten we ook heel duidelijk hoe het niet moet!

DEUR UIT? LICHT UIT !!!



.... MAAR ALLEEN ALS JE DE LAATSTE BENT!



Mama geeft opmerking over licht

Gebeurtenis

Wat gebeurt er?



Mama geeft opmerking over licht

Gedachten

Wat denk je?

Gevoelens

Wat voel je?

Gedrag

Wat doe je?

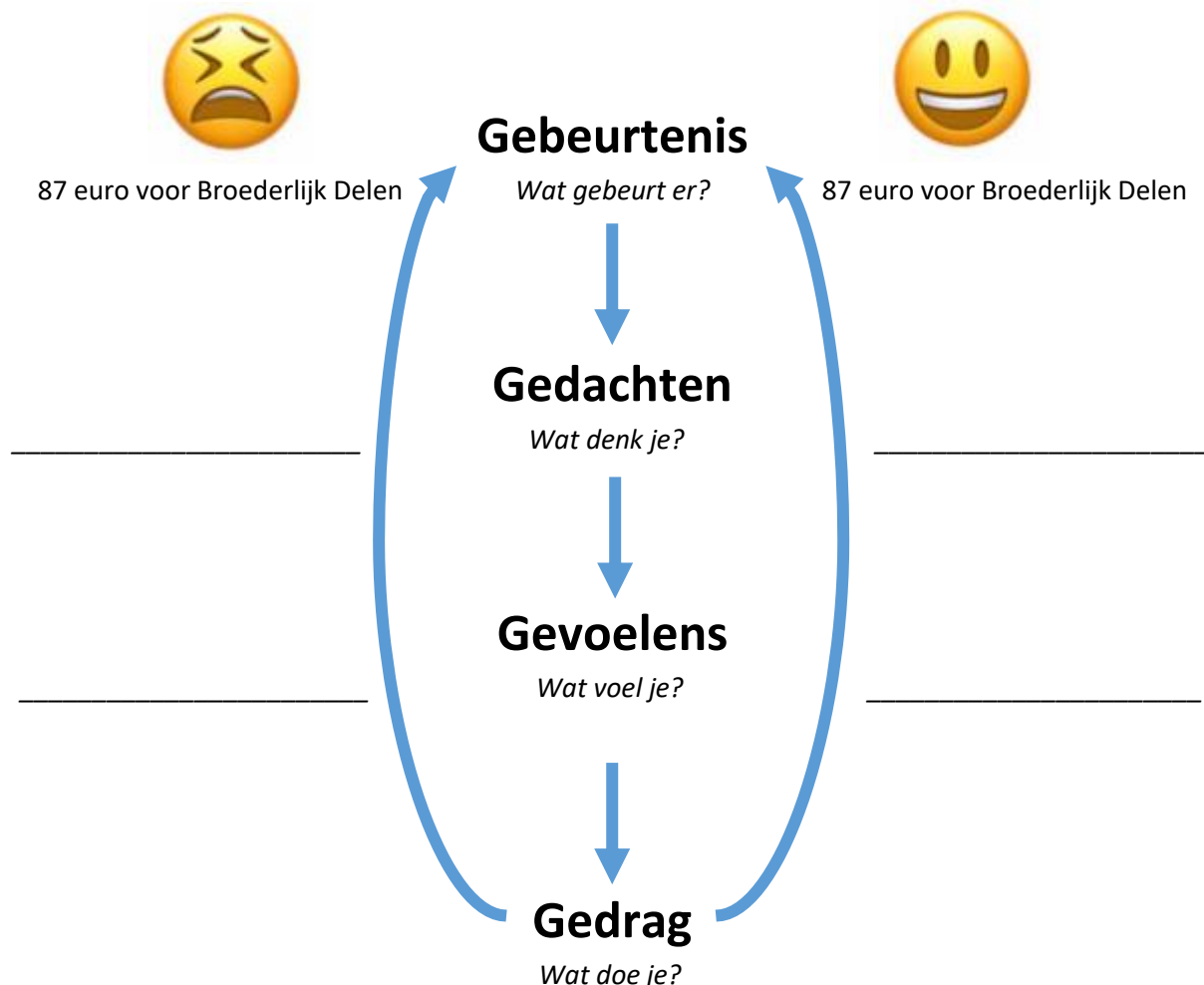
2 Jullie verkopen tijdens de speeltijden rijstwafels ten voordele van Broederlijk Delen. Heeft dat iets met duurzaamheid te maken of niet? Ja, natuurlijk wel! Dit jaar verzamelt Broederlijk Delen geld in voor de boeren in Burkina Faso. Armoede bestrijden, honger bestrijden, kwalitatief onderwijs, voldoende water, dat zijn allemaal duurzame doelen. Beeld je in: op het einde van het schooljaar hebben jullie 87 euro verzameld voor Broederlijk Delen. Wat denk je?

Waarom regen storten voor Burkina Faso?

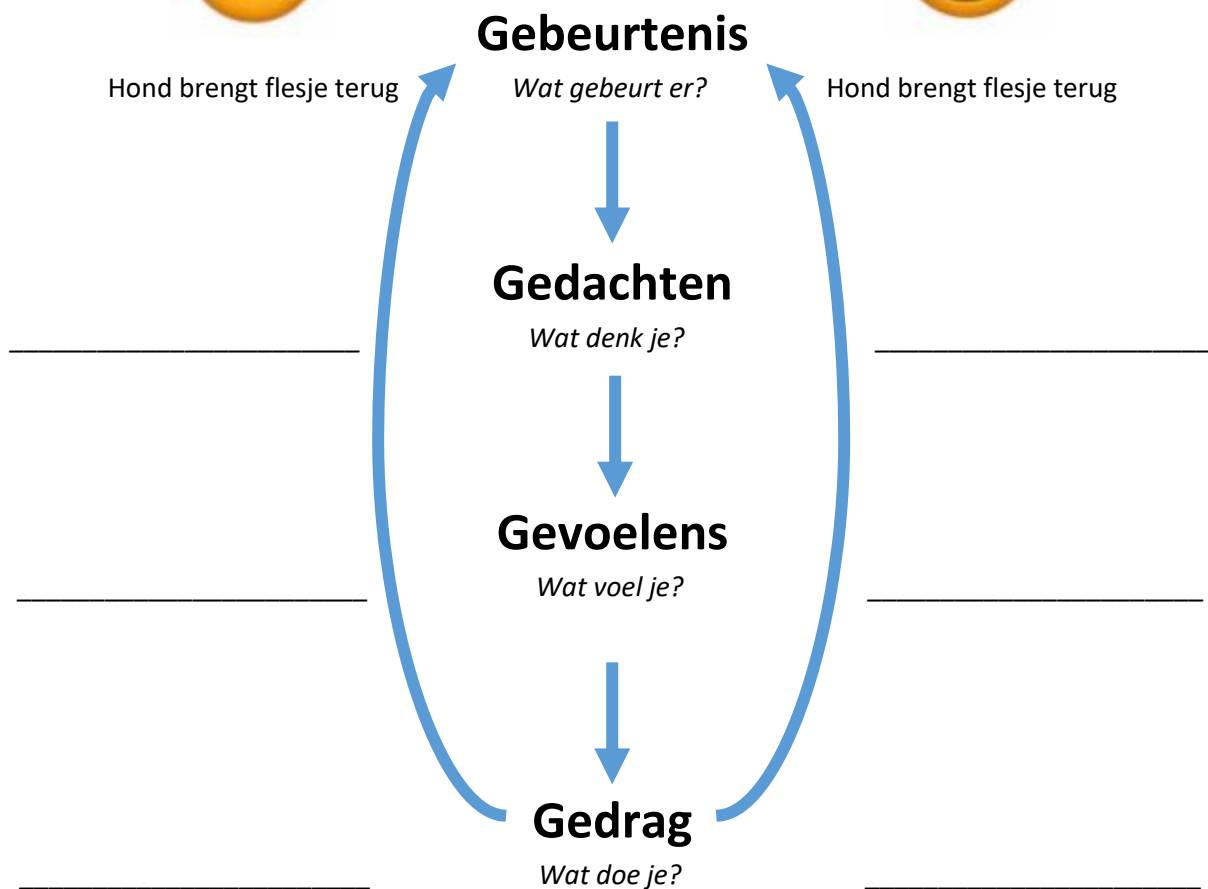
Tijdens onze campagne staat 'regen' symbool voor een vruchtbaar leven. Help ons investeren in een platteland met toekomst. Met jouw steun:

- krijgen boeren laagdrempelige leningen
- worden erosiedijken aangelegd
- wordt onvruchtbare grond herbeplant

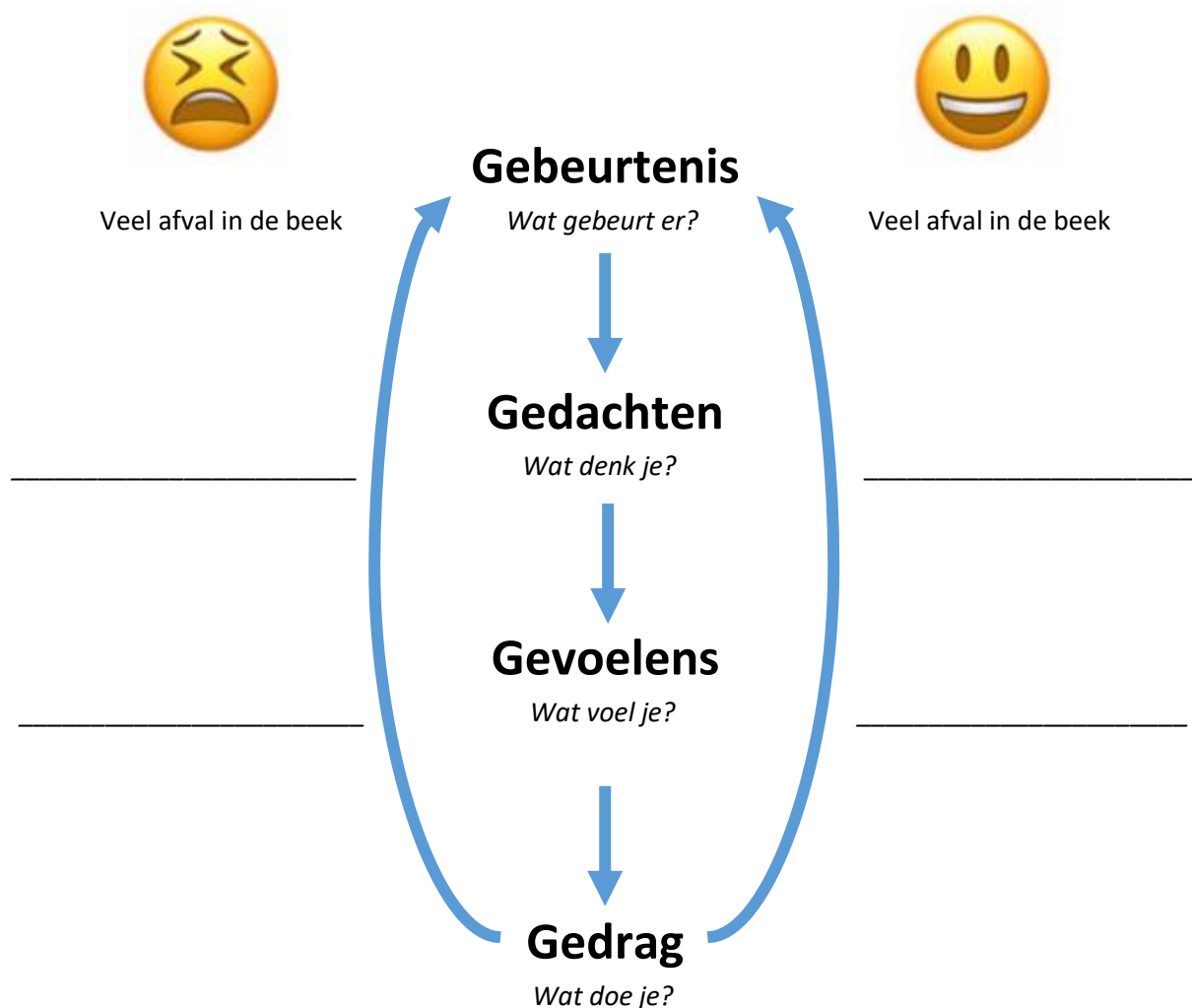
Geef 115.000 Burkinese boerenfamilies een eerlijke kans om te kiezen voor gezond voedsel, onderwijs en toekomstkansen.



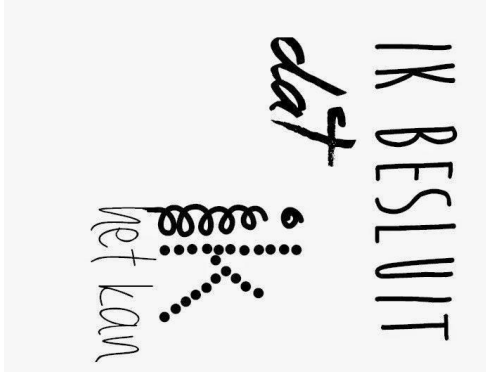
③ Het is zomer. Je maakt een wandeling met je hond. Je hebt een flesje drank bij omdat het zo warm is. Je flesje is leeg, maar er staat geen vuilbak. Je gooit het flesje in de berm. De hond rent achter het flesje aan en brengt het terug naar jou. Hij kijkt je aan met vragende ogen alsof hij zich afvraagt waarom je het liet vallen.



4 Thuis doen jullie heel erg jullie best om goed te sorteren. In de grijze bak met restafval zit niet veel meer. Jullie kunnen al een hele maand met één bak verder. Jullie sorteren papier, GFT, PMD, dopjes gaan apart en ander plastic in de roze zak. Jullie brengen zelfs het frietvet en restjes verf naar het containerpark. Op een mooie lentedag maken jullie een boswandeling met het hele gezin. Midden in het bos stroomt er een beekje en ineens zie je dit... Wat denk je? Of wat zou je beter denken?



10.4 Bijlage D: Knipbladen positieve psychologie



'Als jij denkt dat je iets kunt of iets niet kunt, dan heb jij altijd gelijk'

~ Henry Ford ~

piekeren
is de
verkeerde
kant op
fantaseren



Think
HAPPY
-be-
HAPPY

trek iets
POSITIEFS
aan, dat
past altijd.

Niet
perfect
is
OOK
GOED

Volg je hart,
want dat klopt

INGSPIRE.nl



Je kunt beter een nachtje
slapen over wat je wilt
doen, dan wakker liggen over
wat je gedaan hebt

INGSPIRE.nl

WACHT
NIET
OP EEN
goede dag
MAAK
ER ÉÉN

ONE WAY →

Je faalt alleen als je
stopt met proberen.

Doe iets gek
denk iets moois
zeg iets liefs
dan heeft elke
dag iets
Positiefs



**EEN BETER MILIEU
BEGINT BIJ JEZELF**

10.5 Bijlage E: Knipbladen duurzaamheid



**Minder gas
geven, dat
lucht op!**



WATER BESPAREN?

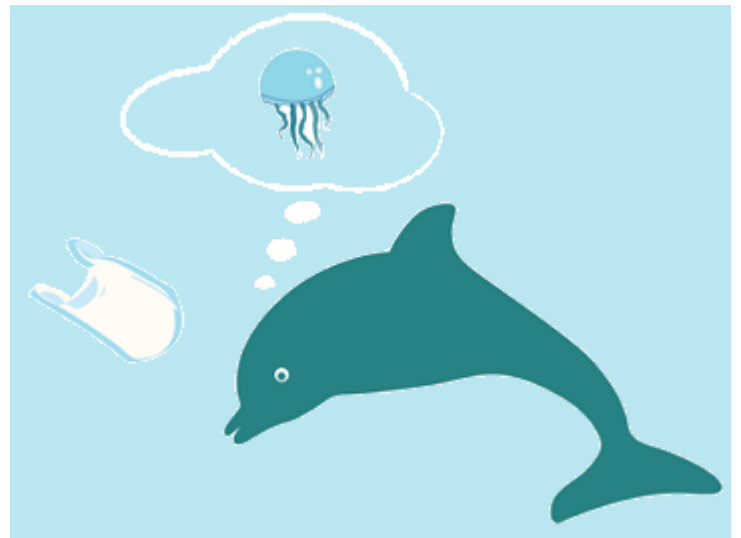


Voor het maken van 1 hamburger is evenveel water nodig als voor 2 maanden douchen.



 even geen vlees





10.6 Bijlage F: Talentenkaartjes





Spontaan



Creatief



Verantwoordelijk



Zorgzaam



Avontuurlijk



Positief



Slim



Gevoelig



Stipt



Eerlijk



Organisatorisch



Veelzijdig



Flexibel



Duidelijk



Liefdevol



Geduldig



Behulpzaam



Sterk



Verdraagzaam



Humoristisch



Zelfverzekerd



ijverig



Aardig



Zelfstandig



Handig



Rustig



Sociaal



Dapper



Leergierig



Serius



Vrijgevig



Begripvol

10.7 Bijlage G: Onderzoekresultaten

10.7.1 Klas leerkracht A: Nulmeting

		<u>Vraag 1</u>	<u>Vraag 2</u>	<u>Vraag 3</u>	<u>Vraag 4</u>	<u>Vraag 5</u>	<u>Vraag 6: Wat is duurzaamheid?</u>	<u>Vraag 7</u>
6 ^{de} leerjaar – Leerkracht A	Leerling 15	6	6	4	5	4	familie/vrienden	7
	Leerling 24	6	5	4	3	5	weet niet	7
	Leerling 3	6	6	7	7	6	hoe lang iets meegaat	7
	Leerling 18	6	5	3	2	5	hoe lang iets meegaat	6
	Leerling 8	6	4	3	1	6	hoe lang iets meegaat	6
	Leerling 19	7	6	5	1	2	iets met veel respect en liefde behandelen	7
	Leerling 1	4	5	3	3	3	weet niet	3
	Leerling 17	6	6	5	3	6	iets dat veel waard is	6
	Leerling 22	6	6	5	4	4	weet niet	7
	Leerling 21	2	2	3	2	3	weet niet	5
	Leerling 23	6	5	3	5	5	weet niet	5
	Leerling 5	7	7	6	6	6	weet niet	6
	Leerling 2	6	7	4	1	2	weet niet	6
	Leerling 20	6	6	7	5	6	weet niet	7
	Leerling 16	6	7	5	6	7	alles gebruiken wat nodig is	7
	Leerling 11	7	5	7	6	7	weet niet	4
	Leerling 12	7	6	4	4	5	weet niet	6
	Leerling 9	5	6	5	6	7	dat het goed is	6
	Leerling 14	5	4	5	5	4	weet niet	6
	Leerling 25	6	5	5	6	5	weet niet	6
Leerling 10	6	7	5	5	4	familie/vrienden	6	
Leerling 13	5	5	4	3	3	weet niet	5	
Leerling 4	5	5	3	2	4	weet niet	4	
Leerling 6	7	7	1	7	5	weet niet	7	
Leerling 7	4	6	4	2	5	weet niet	3	
Gemiddelde	5,72	5,56	4,4	4	4,76	0% weet wat duurzaamheid is 12% denkt in de goede richting	5,8	

10.7.2 Klas leerkracht A: eindmeting

		<u>Vraag 1</u>	<u>Vraag 2</u>	<u>Vraag 3</u>	<u>Vraag 4</u>	<u>Vraag 5</u>	<u>Vraag 6: Wat is duurzaamheid?</u>	<u>Vraag 7</u>
6 ^{de} leerjaar – Leerkracht A	Leerling 15	6	4	5	3	6	weet niet	7
	Leerling 24	6	5	4	3	5	genoeg voor altijd en iedereen	7
	Leerling 3	7	6	5	4	7	genoeg voor altijd en iedereen	7
	Leerling 18	6	5	3	2	5	iets dat belangrijk is	7
	Leerling 8	6	4	5	1	7	hoe lang iets meegaat	6
	Leerling 19	6	6	5	2	5	genoeg voor altijd en iedereen	7
	Leerling 1	3	4	4	3	3	familie/vrienden	4
	Leerling 17	6	6	6	5	5,5	iets dat belangrijk is	7
	Leerling 22	6	6	6	7	7	hoe lang iets meegaat	7
	Leerling 21	5	4	5	4	5	familie/vrienden	5
	Leerling 23	6	6	2	3	5	weet niet	5
	Leerling 5	7	6	7	6	6	genoeg voor altijd en iedereen	7
	Leerling 2	6	7	6	1	4	zorgen voor boeren in Afrika	6
	Leerling 20	7	6	6	7	6	weet niet	5
	Leerling 16	7	7	6	6	6	genoeg voor altijd en iedereen	7
	Leerling 11	7	6	6	7	7	familie/vrienden	7
	Leerling 12	7	6	5	3	5	genoeg voor altijd en iedereen	6
	Leerling 9	6	6	5	5	7	zorg dragen wereld en jezelf	7
	Leerling 14	5	5	6	6	5	genoeg voor altijd en iedereen	6
	Leerling 25	5	5	5	5	5	beter met wereld omgaan	7
	Leerling 10	6	7	6	6	6	familie/vrienden	6
Leerling 13	5	5	3	2	3	beter met wereld omgaan	6	
Leerling 4	6	5	4	6	5	genoeg voor altijd en iedereen	7	
Leerling 6	7	7	7	7	7	hoe lang iets meegaat	7	
Leerling 7	5	5	4	6	5	weet niet	7	
Gemiddelde	5,96	5,56	5,04	4,4	5,5	44% weet wat duurzaamheid is 12% denkt in de goede richting	6,4	

10.7.3 *Klas leerkracht B: nulmeting*

		<u>Vraag 1</u>	<u>Vraag 2</u>	<u>Vraag 3</u>	<u>Vraag 4</u>	<u>Vraag 5</u>	<u>Vraag 6: Wat is duurzaamheid?</u>	<u>Vraag 7</u>
6 ^{de} leerjaar – Leerkracht B	Leerling 26	6	6	5	5	6	iedereen is gelijk	6
	Leerling 30	6	6	3	4	7	weet niet	5
	Leerling 47	6	5	6	5	4	hoe duur iets is	7
	Leerling 38	7	7	6	4	7	weet niet	7
	Leerling 44	6	6	5	7	5	hoe duur iets is	6
	Leerling 33	7	7	7	7	7	weet niet	7
	Leerling 40	6	7	7	6	7	beter voor milieu	7
	Leerling 46	6	6	5	5	6	weet niet	4
	Leerling 37	5	4	4	2	5	weet niet	6
	Leerling 36	6	5	6	7	7	weet niet	6
	Leerling 29	6	5	5	6	6	zorg dragen voor spullen	5
	Leerling 43	6	5	6	3	4	weet niet	7
	Leerling 34	7	6	4	5	5	weet niet	4
	Leerling 32	5	5	4	6	4	weet niet	5
	Leerling 41	4	3	3	5	5	iets dat belangrijk is	4
	Leerling 27	7	7	6	6	6	weet niet	7
	Leerling 39	5	6	4	2	5	iets dat belangrijk is	3
	Leerling 45	7	6	5	7	6	zorg dragen voor spullen	7
	Leerling 31	7	5	5	4	5	weet niet	6
Leerling 42	6	6	6	6	7	weet niet	7	
Leerling 35	6	6	5	5	6	besparen	6	
Gemiddelde	6,05	5,67	5,10	5,10	5,71	12% weet wat duurzaamheid is	5,81	
Afwezig:	Leerling 48 en 28							

10.7.4 *Klas leerkracht B: eindmeting*

		<u>Vraag 1</u>	<u>Vraag 2</u>	<u>Vraag 3</u>	<u>Vraag 4</u>	<u>Vraag 5</u>	<u>Vraag 6: Wat is duurzaamheid?</u>	<u>Vraag 7</u>
6 ^{de} leerjaar – Leerkracht B	Leerling 26	6	6	5	4	5	genoeg voor altijd en iedereen	5
	Leerling 30	6	6	5	5	7	genoeg voor altijd en iedereen	5
	Leerling 47	7	6	6	6	6	genoeg voor altijd en iedereen	7
	Leerling 38	7	5	3	1	4	weet niet	5
	Leerling 44	6	6	5	4	5	hoe lang iets meegaat	7
	Leerling 33	7	7	7	7	7	genoeg voor altijd en iedereen	7
	Leerling 40	6	7	6	7	7	genoeg voor altijd en iedereen	6
	Leerling 46	7	6	6	7	7	genoeg voor altijd en iedereen	7
	Leerling 37	5	4	3	2	5	genoeg voor altijd en iedereen	5
	Leerling 36	6	5	5	7	7	weet niet	6
	Leerling 29	7	6	5	6	7	genoeg voor altijd en iedereen	7
	Leerling 43	5	5	2	2	3	genoeg voor altijd en iedereen	7
	Leerling 34	5	4,5	4,5	6	5,5	genoeg voor altijd en iedereen	6
	Leerling 32	4	4,5	5	6	1	genoeg voor altijd en iedereen	6
	Leerling 48	6	6	6	6	6	genoeg voor altijd en iedereen	6
	Leerling 28	5	6	7	1	7	genoeg voor altijd en iedereen	7
	Leerling 41	4	3	3	3	4	Duracell batterij	2
	Leerling 27	6	6	5	5	6	genoeg voor altijd en iedereen	7
	Leerling 39	5	7	3	4	6	iets dat belangrijk is	4
	Leerling 45	7	6	6	7	7	genoeg voor altijd en iedereen	7
Leerling 31	7	6	4	3	5	weet niet	6	
Leerling 42	5,5	5	4	5	7	genoeg voor altijd en iedereen	6	
Leerling 35	6	5	5	5	5	genoeg voor altijd en iedereen	7	
Gemiddelde	6,45	6,10	5,26	5,19	6,17	74% weet wat duurzaamheid is	6,57	

10.7.5 *Klas leerkracht C: nulmeting*

		<u>Vraag 1</u>	<u>Vraag 2</u>	<u>Vraag 3</u>	<u>Vraag 4</u>	<u>Vraag 5</u>	<u>Vraag 6: Wat is duurzaamheid?</u>	<u>Vraag 7</u>
5 ^{de} leerjaar – Leerkracht C	Leerling 65	4	5	4	2	6	zorg dragen voor spullen	5
	Leerling 53	6	5	4	4	5	zorg dragen voor elkaar	7
	Leerling 49	6	5	4	6	5	weet niet	7
	Leerling 57	5	6	5	3	4	weet niet	6
	Leerling 50	7	4	5	3	6	weet niet	7
	Leerling 54	2	2	3	3	2	weet niet	4
	Leerling 63	6	5	4	5	2	zorg dragen	6
	Leerling 51	7	7	7	7	6	weet niet	7
	Leerling 61	7	6	7	4	6	minder verbruiken	7
	Leerling 60	3	2	1	7	4	weet niet	5
	Leerling 56	4,5	3,5	5,5	2,5	3,5	weet niet	3,5
	Leerling 52	4	6	4	6	3	dat iets duur is	6
	Leerling 64	5	4	3	1	3	weet niet	4
	Leerling 58	5	5	4	7	6	weet niet	4
	Leerling 67	6	6	4	7	4	weet niet	7
	Leerling 66	6	5	4	7	7	emotionele waarde	7
	Leerling 55	6	6	4	6	3	dat iets duur is	5
	Leerling 62	5	6	5	7	7	dat iets belangrijk is	5
	Leerling 68	6	7	6	1	1	sorteren	7
Leerling 59	2	6	1	2	1	weet niet	4	
Gemiddelde	5,13	5,08	4,23	4,53	4,23	12% weet wat duurzaamheid is	5,68	

10.7.6 *Klas leerkracht C: eindmeting*

		<u>Vraag 1</u>	<u>Vraag 2</u>	<u>Vraag 3</u>	<u>Vraag 4</u>	<u>Vraag 5</u>	<u>Vraag 6: Wat is duurzaamheid?</u>	<u>Vraag 7</u>
5 ^{de} leerjaar – Leerkracht C	Leerling 65	6	3	3	1	2	zorg dragen voor spullen	6
	Leerling 53	6,5	6	5	4	4	genoeg voor altijd en iedereen	6
	Leerling 49	6	6	5	7	7	genoeg voor altijd en iedereen	7
	Leerling 57	5	6	2	5	4	genoeg voor altijd en iedereen	7
	Leerling 50	7	5	4	4	6	genoeg voor altijd en iedereen	6
	Leerling 54	3	2	2	3	4	genoeg voor altijd en iedereen	5
	Leerling 63	6	6	5	7	6,5	genoeg voor altijd en iedereen	7
	Leerling 51	7	7	7	6	7	genoeg voor altijd en iedereen	7
	Leerling 61	7	6	5	7	6	minder verbruiken	7
	Leerling 60	5	5	3	7	7	weet niet	4
	Leerling 56	<i>ziek</i>	<i>ziek</i>	<i>ziek</i>	<i>ziek</i>	<i>ziek</i>	<i>ziek</i>	<i>ziek</i>
	Leerling 52	6	5	6	2	7	iets doen voor een ander	4
	Leerling 64	4	3	3	2	1	genoeg voor altijd en iedereen	6
	Leerling 58	7	7	3	7	7	genoeg voor altijd en iedereen	7
	Leerling 67	5	6	5	5	5	hoe lang iets meegaat	6
	Leerling 66	5	6	4	4	5	zuinig zijn	7
	Leerling 55	7	7	7	7	7	emotionele waarde	6
	Leerling 62	7	7	5	4	6	dat iets duur is	5,5
	Leerling 68	4	4	5	7	6	dat iets belangrijk is	5
Leerling 59	2	7	3	4	6	weet niet	7	
Gemiddelde	5,55	5,47	4,32	4,89	5,45	47,5% weet wat duurzaamheid is 16% denkt in juiste richting	6,08	

10.7.7 *Klas leerkracht D: nulmeting*

		<u>Vraag 1</u>	<u>Vraag 2</u>	<u>Vraag 3</u>	<u>Vraag 4</u>	<u>Vraag 5</u>	<u>Vraag 6: Wat is duurzaamheid?</u>	<u>Vraag 7</u>
5 ^{de} leerjaar – Klas leerkracht D	Leerling 80	6	6	5	7	6	weet niet	7
	Leerling 74	6	6	5	4	5	geduldig zijn	6,5
	Leerling 81	7	6	5	5	4	weet niet	5
	Leerling 70	7	6	6	7	7	weet niet	7
	Leerling 86	6	4	4	4	3	weet niet	7
	Leerling 69	7	7	2	1	6	weet niet	7
	Leerling 75	6	6	4	7	4	weet niet	6
	Leerling 78	6	6	5	5	6	weet niet	5
	Leerling 84	6	5	7	7	4	dat iets belangrijk is	5
	Leerling 71	7	7	6	5	7	weet niet	4
	Leerling 82	5	5	4	6	5	weet niet	6
	Leerling 73	6	4	1	1	1	emotionele waarde	4
	Leerling 77	7		5	6	6	weet niet	7
	Leerling 85	6	5	6	3	7	weet niet	2
	Leerling 72	5	5	3	1	4	dat iets waardevol is	3
	Leerling 83	6	4	4	2	7	weet niet	4
Leerling 76	5	6	1	4	5	weet niet	4	
Leerling 79	7	6	6	5	5	iets waar je veel geld aan geeft	6	
Leerling 87	7	6,5	6,5	6	6	weet niet	7	
Gemiddelde		6,21	5,29	4,50	4,53	5,16	0% weet wat duurzaamheid is	5,39

10.7.8 *Klas leerkracht D: eindmeting*

		<u>Vraag 1</u>	<u>Vraag 2</u>	<u>Vraag 3</u>	<u>Vraag 4</u>	<u>Vraag 5</u>	<u>Vraag 6: Wat is duurzaamheid?</u>	<u>Vraag 7</u>
5 ^{de} leerjaar – Leerkracht D	Leerling 80	7	6	5	7	7	genoeg voor altijd en iedereen	6
	Leerling 74	7	6	5	7	6	genoeg voor altijd en iedereen	7
	Leerling 81	7	6	5	6	5	genoeg voor altijd en iedereen	7
	Leerling 70	7	7	7	7	7	iets dat belangrijk is	7
	Leerling 86	6	6	4	4	3	genoeg voor altijd en iedereen	7
	Leerling 69	7	6	5	3	6	goed voor het milieu	7
	Leerling 75	6	6	5	7	4	genoeg voor altijd en iedereen	6
	Leerling 78	7	6	6	3,5	6	weet niet	7
	Leerling 84	6	6	5	6	5	dat iets belangrijk is	5
	Leerling 71	7	7	6,5	4,5	7	genoeg voor altijd en iedereen	7
	Leerling 82	5	6	4	5	6	genoeg voor altijd en iedereen	7
	Leerling 73	5,75	7	3	1	6,5	genoeg voor altijd en iedereen	7
	Leerling 77	7	6	5,5	3,5	7	genoeg voor altijd en iedereen	7
	Leerling 85	5	5	4	3,5	6	weet niet	4
	Leerling 72	4	4	1	2	5	iedereen is gelijk	5
	Leerling 83	6	5	5	3	7	genoeg voor altijd en iedereen	7
	Leerling 76	6	5	4	1	7	weet niet	6
	Leerling 79	7	6	4	6	7	genoeg voor altijd en iedereen	6,5
Leerling 87	6,5	6	6	6	6,5	liefde is heel belangrijk	6,5	
Gemiddelde	6,28	5,89	4,74	4,53	6,00	58% weet wat duurzaamheid is 10% denkt in de juiste richting	6,42	

De originele vragenlijsten zijn fysiek ter beschikking tijdens de presentatie ter inzage.

