

Boekbesprekingen

Gelukkig in de klas

Jacqueline Boerefein & Ad Bergsma (2014). *Gelukkig voor de klas. Ga voor meer werkplezier en betere leerprestaties*. Houten: LannooCampus. ISBN 9789401421126

Anton Philips

EEN POSITIEF VERSCHIL MAKEN

Gelukkig voor de klas biedt een win-winsituatie voor docenten en leerlingen, dus voor hun school. Heel goed dus dat Jacqueline Boerefein en Ad Bergsma samen een boek hebben geschreven met als doel docenten te helpen gelukkiger voor de klas te staan. Beiden houden zich al jaren met het onderwerp geluk bezig. Boerefein kreeg voor haar project 'Lessen in geluk' de H.J. Jacobs-prijs voor onderwijsvernieuwing. In 2010 studeerde zij af als 'master of applied positive psychology'. Bergsma promoveerde aan de Erasmus Universiteit op zijn proefschrift *Onvolmaakt geluk* en is auteur van zeventien psychologische boeken. Samen schreven ze eerder *Opvoeden tot geluk, help je tiener puberen*.

In *Gelukkig voor de klas* gaat het over de positieve ervaringen van mensen en over de manier waarop scholen een positief verschil kunnen maken binnen de maatschappij. Het eerste hoofdstuk bevat een meer theoretische achtergrond. Wat wordt bedoeld met geluk? Wat maakt gelukkig? De auteurs constateren dat geluk voor een deel erfelijk bepaald is en dus zeker niet helemaal in eigen hand ligt. Tegelijkertijd is er inmiddels een reeks oefeningen beschreven die volgens wetenschappelijke studies geluksverhogend werken. Een speelbal van onze genetische bagage zijn we dus ook weer niet.

Het tweede hoofdstuk staat stil bij het beeld van een klagende, ontevreden beroepsgroep die gebukt gaat onder een hoge werkdruk, laag salaris, wereldvreemde onderwijsvernieuwingen en een bemoeizuchtige schoolleiding. Onderzoek van de Sociaal en Cultureel Planbureau laat een positiever beeld zien.

De tevredenheid voor het eigen vak krijgt van leraren een 7,2. Tegelijkertijd zijn er wel punten van zorg. In de inleiding wordt gemeld dat van de mensen die een lerarenopleiding gaan volgen, 40 procent uitvalt tijdens de opleiding, 23 procent een andere baan vindt na de opleiding en nog eens 9 procent uitvalt in de eerste vijf jaar van het beroep. Dat betekent dat vijf jaar na het beëindigen van de opleiding slechts 28 procent van de mensen die met de opleiding zijn begonnen, nog werkzaam is als leerkracht. Het is kennelijk heel moeilijk voor scholieren om de juiste beroepsrichting te kiezen. En onder de 28 procent die nog wel als docent werken, kunnen ook mensen zijn die verkeerd hebben gekozen.

Het derde hoofdstuk bevat een samenvatting van oefeningen uit de positieve psychologie (bijvoorbeeld op het gebied van dankbaarheid), onder het mom van: verbeter je mentale conditie. Andere oefeningen zijn het bijhouden van een geluksdagboek of het geven van vijf complimenten per dag, om dan aan het eind van een week te kijken of er iets veranderd is, en zo ja: wat. De toon is bescheiden. Niet elke oefening werkt bij iedereen even goed, dus je kunt uitproberen wat je aanspreekt. In het volgende hoofdstuk komt de positieve psychologie aan de orde binnen het klaslokaal, aan de hand van het Jobs-Demands Resource Model (Schaufeli, dit nummer). Docenten worden aan de hand van een korte test uitgenodigd na te gaan welke aspecten van hun werk energie geven en te bekijken welke bronnen ze kunnen versterken. Belangrijk zijn bijvoorbeeld goede relaties met leerlingen en collega's.

De laatste twee hoofdstukken richten zich op de leerlingen. Pubers zijn relatief vatbaar voor negatieve emoties, maar dat wil niet zeggen dat zij niet ook gelukkig kunnen zijn. Het helpt docenten als zij het zich niet persoonlijk aantrekken wanneer ze te maken krijgen met de motivatiedips die bij deze leeftijd horen. Een positieve benadering van leerlingen geeft hen meer gelegenheid om als persoon te groeien. Docenten krijgen het advies zich niet eenzijdig te richten op cognitieve prestaties. Het grootste belang is leerlingen te stimuleren in hun ontwikkeling tot medemens.

BEN IK ALS DOCENT OP MIJN PLAATS VOOR DE KLAS?

Interessant is het interview met Onno Hamburger in het zesde hoofdstuk. Daarin vertelt Hamburger hoe hij, ondanks fantastische leefomstandigheden op Aruba, doodongelukkig werd doordat werk en werkomstandigheden niet bij hem pasten – of andersom. Hij zegt: 'Mijn kleine werkprobleempje werd al snel even hardnekkig als een onbehandelde kiespijn, en ik voelde mezelf een plant die in de verkeerde aarde stond. Alle uiterlijke en gedroomde kenmerken van succes waren aanwezig, maar het begon me te dagen dat ik volstrekt ongelukkig was in mijn werk.' Dat werpt voor de lezers de vraag op waar de schrijvers echt meer aandacht aan hadden moeten besteden: sta ik eigenlijk wel op de juiste plaats als docent voor de klas? Er zijn mensen die in zo'n situatie denken dat het aan hun mentaliteit ligt en dat ze die moeten

veranderen. Dat heb ik zelf in verschillende situaties geprobeerd. Echter, als er fundamenteel dingen niet passen, helpen alle goede tips van dit boek niet. Een docent die in een dergelijke situatie zit, kan het gebed van Franciscus van Assisi (dat ook in het boek is opgenomen) toepassen:

*Geef me de kracht om te veranderen wat ik kan veranderen,
De moed om te aanvaarden wat ik niet kan veranderen,
En de wijsheid om het onderscheid tussen beide te weten.*

Onder wat je niet kunt veranderen, valt hoe je zelf als persoon in elkaar zit. Wat je intrinsiek en extrinsiek motiveert en daarbij – bovenal – wat je voldoening geeft, wat werk zinvol voor je maakt. Voor mensen die al voor de klas staan en daar nu niet gelukkig zijn, is de uitdaging om echt te onderzoeken of ze daar iets aan kunnen veranderen. Dit boek reikt daar ideeën voor aan.

Als je twijfelt of verandering haalbaar is, stel je zelf vragen als: geeft het me echt voldoening om jonge mensen een vak te leren, hen te ontwikkelen en klaar te maken voor een constructieve rol in de maatschappij? En: kan ik dat doen onder de omstandigheden waar ik als docent onder moet werken? Als dat niet zo is, heb dan de moed om iets anders te gaan doen. Dat is goed voor jezelf, voor je eigen geluk en voor de leerlingen die niet langer les krijgen van een ongelukkige docent. Neem een voorbeeld aan Onno Hamburger die een nieuwe carrière opbouwde.

BRIEVEN UIT DE TOEKOMST

Vaak ontroerend mooi zijn de Brieven uit de Toekomst, waarmee het boek gelardeerd is. Daarin bedanken volwassenen van verschillende leeftijd de docenten die veel voor hen hebben betekend en specifieke bijdragen hebben geleverd aan hun ontwikkeling en leven. Martine Boelsma vertelt bijvoorbeeld dat ze dankzij haar leraar Nederlands ontdekte dat de wereld groter is dan stripboeken en de bijbel.

Een punt dat te weinig in het boek aan bod komt, is de bureaucratie in het onderwijs en de regels waarmee docenten via de schoolleiding worden opgezadeld vanuit Den Haag. En alle vergaderingen die daar het gevolg van zijn. Hoe ga je daar als docent mee om? Als je daardoor gefrustreerd raakt, zul je minder blij voor de klas staan.

Geluk is het hoogste goed – dat zei Aristoteles. Mijn conclusie is dat, als je dit boek op een manier tot je neemt die bij je past (bijvoorbeeld door suggesties die echt goed bij je binnenkomen te onderstrepen en ze al dan niet gedoeseerd toe te passen), het je zal helpen om het doel te bereiken wat Aristoteles benoemt en wat de auteurs voor ogen hebben: met meer geluk voor de klas te staan.