

Werken aan veerkracht, sociale veiligheid en verantwoordelijkheid: Gelukskoffer in relatie tot burgerschap, executieve vaardigheden en de cognitieve gedragstherapie

Aansluiting Geluyskoffer bij burgerschapsonderwijs

Geluyskoffer ondersteunt scholen bij het ontwikkelen van sociale, emotionele en maatschappelijke competenties die kinderen nodig hebben om actief deel te nemen aan de samenleving. Het programma sluit aan bij de nieuwe kerndoelen Burgerschap voor het primair onderwijs (SLO, 2026) en levert een betekenisvolle bijdrage aan de ontwikkeling van veerkrachtige, betrokken en verantwoordelijke burgers.

Burgerschap is een breed onderwijsgebied. Scholen geven hieraan vorm vanuit verschillende vakken, leergebieden en onderwijsactiviteiten. Het programma richt zich specifiek op die aspecten van burgerschap waarbij sociaal-emotionele ontwikkeling, persoonsvorming, welzijn, een veilige oefenplaats, democratische vaardigheden en maatschappelijke betrokkenheid centraal staan. Juist op deze gebieden biedt Geluyskoffer een stevige en wetenschappelijk onderbouwde basis.

De visie van Geluyskoffer is dat een kind pas optimaal kan bijdragen aan anderen en aan de samenleving wanneer het zich goed voelt, vertrouwen heeft in zichzelf en in zijn eigen mogelijkheden. Vanuit zelfvertrouwen en zelfkennis ontstaat ruimte om positief verbinding te maken met anderen en oog te hebben voor de wereld om zich heen. Ieder kind heeft van nature de behoefte om zich positief te verbinden met anderen. Geluyskoffer ondersteunt kinderen in dit proces door eerst te werken aan zelfvertrouwen, emotioneel welzijn en persoonlijk leiderschap. Vanuit deze stevige basis kunnen sociale en maatschappelijke competenties zich verder ontwikkelen.

Geluyskoffer combineert inzichten uit de Positieve Psychologie, Cognitieve Gedragstherapie en de Geluyswetenschap. Hierdoor ontwikkelen kinderen niet alleen kennis over zichzelf en anderen, maar ook vaardigheden en houdingen die bijdragen aan welzijn, burgerschap en persoonlijke groei.

Domein | Democratische oefenplaats

Kerndoel 19 - De school geeft vorm aan de democratische oefenplaats

19A – De school stimuleert sociale en maatschappelijke competenties van leerlingen

De school vormt een oefenplaats waar kinderen leren samenleven, samenwerken en verantwoordelijkheid nemen. Binnen Geluyskoffer oefenen leerlingen dagelijks met vaardigheden die bijdragen aan een positief, veilig en inclusief klimaat.

Kinderen leren:

- Respectvol communiceren
- Luisteren naar anderen
- Rekening houden met verschillende perspectieven
- Samenwerken aan gezamenlijke doelen
- Omgaan met conflicten
- Verantwoordelijkheid nemen voor hun gedrag
- Reflecteren op hun keuzes

Tijdens de lessen ontdekken kinderen dat mensen situaties verschillend kunnen ervaren en interpreteren. Zij leren hun eigen mening te vormen en open te staan voor de mening van anderen.

Door aandacht te besteden aan emoties, zelfvertrouwen, verbinding en wederzijds respect draagt Geluuskoffer bij aan een democratische schoolcultuur waarin ieder kind zich gezien, gehoord en gewaardeerd voelt.

Daarnaast worden ouders actief betrokken bij de lessen. Hierdoor ontstaat een sterke samenwerking tussen school en thuis die bijdraagt aan sociale cohesie en een veilig pedagogisch klimaat.

Domein | Samenleven in een democratische rechtsstaat

Kerdoel 20 - De leerling leert over samenleven in een democratische rechtsstaat

20A - De leerling redeneert over het belang van basiswaarden van de democratische rechtstaat

Binnen Geluuskoffer maken kinderen kennis met waarden die essentieel zijn voor het samenleven in een democratische samenleving:

- Vrijheid
- Gelijkwaardigheid
- Solidariteit
- Respect
- Verantwoordelijkheid
- Verdraagzaamheid

Kinderen onderzoeken hoe deze waarden zichtbaar zijn in hun dagelijks leven, op school en in hun omgeving. Zij leren dat mensen soms verschillende belangen of overtuigingen hebben en ontdekken hoe je daar respectvol mee kunt omgaan.

Door gesprekken, reflectieopdrachten en praktijkvoorbeelden oefenen leerlingen met:

- Dialoog voeren
- Meningsverschillen bespreken
- Conflicten oplossen
- Elkaar gelijkwaardig behandelen
- Verantwoord omgaan met vrijheid

Hierdoor ontwikkelen zij begrip voor de balans tussen hun eigen belangen en die van anderen.

20B - De leerling verkent hoe die kan omgaan met diversiteit in de samenleving

Geluuskoffer helpt kinderen om zichzelf en anderen beter te begrijpen.

Leerlingen onderzoeken:

- Hun eigen identiteit
- Hun talenten en kwaliteiten
- Verschillen en overeenkomsten tussen mensen
- Verschillende normen, waarden en overtuigingen
- De invloed van ervaringen op gedrag

Kinderen leren dat verschillen normaal en waardevol zijn. Zij ontwikkelen respect voor mensen met een andere achtergrond, overtuiging of leefwijze.

Binnen de lessen wordt aandacht besteed aan:

- Inclusie
- Gelijkwaardigheid
- Vooroordelen
- Stereotypering
- Respectvolle omgangsvormen

Hierdoor groeit het vermogen om met openheid en nieuwsgierigheid naar anderen te kijken.

Domein | Vormgeven aan democratische en maatschappelijke betrokkenheid

Kerdoel 21 - De leerling doet ervaringen op met democratische en maatschappelijke betrokkenheid

21A - De leerling verkent mogelijkheden om democratisch te handelen

Gelukskoffer stimuleert kinderen om actief deel te nemen aan hun groep, school en omgeving.

Leerlingen oefenen met:

- Hun mening verwoorden
- Luisteren naar anderen
- Rekening houden met verschillende belangen
- Gezamenlijke afspraken maken
- Verantwoordelijkheid nemen voor groepsprocessen

Binnen de klas wordt regelmatig gewerkt met gezamenlijke afspraken, reflectiemomenten en groepsgesprekken. Hierdoor ervaren kinderen hoe inspraak, samenwerking en besluitvorming in de praktijk werken.

Kinderen ontdekken dat zij invloed kunnen uitoefenen op hun omgeving en leren dat betrokkenheid begint bij kleine dagelijkse keuzes.

21B - De leerling verkent mogelijkheden om bij te dragen aan de samenleving

Een centraal thema binnen Gelukskoffer is het doorgeven van geluk. Leerlingen ontdekken dat hun gedrag invloed heeft op anderen en dat zij actief kunnen bijdragen aan het welzijn van mensen om hen heen.

Kinderen verkennen:

- Hoe zij anderen kunnen helpen
- Hoe zij positief kunnen bijdragen aan hun groep
- Hoe zij verantwoordelijkheid kunnen nemen voor hun omgeving
- Welke maatschappelijke initiatieven bijdragen aan een betere samenleving

Hierdoor ontwikkelen zij een houding van betrokkenheid, zorgzaamheid en verantwoordelijkheid.

Executieve Vaardigheden en Geluuskoffer

Executieve vaardigheden zijn de denk- en zelfsturingsvaardigheden die kinderen helpen om doelgericht te handelen, emoties te reguleren, keuzes te maken en succesvol samen te werken. Executieve vaardigheden vormen een belangrijke basis voor succesvol burgerschap.

Binnen Geluuskoffer worden deze vaardigheden op een praktische en kindgerichte manier ontwikkeld.

Reactie-inhibitie

Nadenken voordat je iets doet en rustig kunnen reageren

Binnen Geluuskoffer leren kinderen dat denken, voelen en doen met elkaar verbonden zijn. In begrijpelijke kindertaal ontdekken zij hoe gedachten invloed hebben op gevoelens en gedrag.

Geluuskoffer leert kinderen niet wat zij moeten denken, maar laat zien dat er verschillende manieren zijn om naar zichzelf, anderen en situaties te kijken. De principes uit de cognitieve gedragstherapie zijn vertaald naar de belevingswereld van kinderen zodat zij meer inzicht krijgen in hun eigen gedrag en ervaren dat zij hier invloed op kunnen uitoefenen. Hierdoor leren kinderen bewuster keuzes te maken en minder impulsief te reageren.

Emotieregulatie

Omgaan met emoties zodat deze ondersteunen in plaats van belemmeren

Vanuit het principe van denken, voelen en doen leren kinderen dat emoties een natuurlijke reactie zijn en dat gevoelens komen en gaan. Zij ontdekken dat de manier waarop zij naar een situatie kijken invloed heeft op wat zij voelen en hoe zij reageren.

Kinderen leren dat er verschillende manieren zijn om met situaties om te gaan en dat zij daarin een keuze hebben. Tijdens de lessen oefenen zij met het herkennen van emoties, het onderzoeken van gedachten en het kiezen van helpende reacties. Dit vergroot hun emotionele veerkracht en hun vermogen om constructief met uitdagingen om te gaan.

Volgehouden aandacht

De aandacht erbij houden en leren omgaan met afleiding, vermoeidheid en verveling

Onderzoek laat zien dat kinderen die zich gelukkig voelen minder stress ervaren en gemakkelijker leren. Stress kan ervoor zorgen dat kinderen sneller afgeleid raken, vermoeider zijn en minder goed kunnen concentreren.

Geluuskoffer draagt bij aan een positief en veilig leerklimaat waarin rust, plezier en verbinding centraal staan. Deze elementen zijn verweven in de lessen en interventies waardoor kinderen beter in staat zijn hun aandacht vast te houden.

Daarnaast ontwikkelen kinderen persoonlijk leiderschap. Zij leren bewuste keuzes maken, krijgen inzicht in hun eigen invloed op situaties en worden minder afhankelijk van externe omstandigheden. Dit versterkt hun betrokkenheid, motivatie en concentratievermogen.

Flexibiliteit

Kunnen omgaan met veranderingen, tegenslagen en nieuwe situaties

Kinderen krijgen binnen Geluuskoffer inzicht in wat zij wel en niet kunnen beïnvloeden. Zij leren dat niet alles verloopt zoals gepland en ontdekken hoe zij op een positieve manier kunnen omgaan met veranderingen en tegenslagen.

Door aandacht te besteden aan veerkracht leren kinderen denken in mogelijkheden in plaats van beperkingen. Zij ervaren dat fouten maken onderdeel is van leren en ontwikkelen.

Tegelijkertijd ontdekken zij dat iedere tegenslag kansen biedt om te groeien. Deze houding helpt kinderen om zich flexibel aan te passen aan veranderende omstandigheden en vertrouwen te houden in hun eigen mogelijkheden.

Metacognitie

Een stap terug kunnen doen om naar jezelf, je gedrag en een situatie te kijken

Kinderen die vertrouwen hebben in zichzelf zijn beter in staat om te reflecteren op hun handelen en keuzes. Daarom investeert Geluuskoffer bewust in het versterken van zelfvertrouwen, veiligheid en een positief zelfbeeld.

Vanuit deze basis leren kinderen kritisch en eerlijk naar zichzelf te kijken. Zij ontwikkelen vaardigheden zoals zelfreflectie, zelfevaluatie en het herkennen van hun eigen denk- en gedragspatronen.

Kwetsbaarheid en reflectie krijgen een belangrijke plek binnen de lessen. Kinderen leren ervaringen met elkaar te delen en ontdekken dat iedereen uitdagingen kent. Dit vergroot niet alleen hun zelfinzicht, maar versterkt ook de onderlinge verbondenheid en het vertrouwen binnen de groep.

Door deze vaardigheden ontwikkelen kinderen een groei-mindset: zij leren problemen te zien als kansen om te leren en zichzelf verder te ontwikkelen.

Cognitieve Gedragstherapie binnen Geluuskoffer

Geluuskoffer vertaalt principes uit de cognitieve gedragstherapie naar begrijpelijke lessen voor kinderen.

In het dagelijks leven ervaren kinderen voortdurend gedachten, gevoelens en emoties. Vaak zijn zij zich niet bewust van de invloed die hun gedachten hebben op hun gevoelens en gedrag. Toch vormen deze gedachten vaak de basis van hoe kinderen situaties ervaren en hoe zij daarop reageren, vooral wanneer er sprake is van negatieve emoties.

Wanneer kinderen vastlopen in belemmerende gedachten of gevoelens, helpt Geluuskoffer hen om stil te staan bij wat er precies gebeurt. Kinderen leren onderzoeken welke gedachten ten grondslag liggen aan hun emoties en of deze gedachten hen helpen om zich goed te voelen en hun doelen te bereiken.

Veel kinderen ontdekken dat zij soms worden geleid door automatische gedachten die niet altijd kloppen of helpend zijn. Omdat negatieve gevoelens vaak onprettig zijn, proberen kinderen deze soms te vermijden of vinden zij het lastig om hierover te praten. Geluuskoffer biedt een veilige omgeving waarin kinderen leren om hun gedachten en gevoelens te herkennen, te onderzoeken en bespreekbaar te maken.

Met behulp van verschillende perspectieven leren kinderen kritisch naar hun gedachten te kijken. Zij ontdekken dat er vaak meerdere manieren zijn om naar zichzelf, anderen en situaties te kijken. Daarbij leren zij vragen stellen zoals:

- Klopt deze gedachte eigenlijk wel?
- Is deze gedachte gebaseerd op feiten of aannames?
- Helpt deze gedachte mij?
- Is er ook een andere manier om naar deze situatie te kijken?

Geluuskoffer leert kinderen niet wat zij moeten denken. Geluuskoffer leert kinderen juist dat zij invloed hebben op de manier waarop zij naar zichzelf, anderen en hun omgeving kijken. Door bewust te worden van deze keuzevrijheid ervaren kinderen meer regie over hun gevoelens en gedrag.

Op deze manier ontwikkelen kinderen meer zelfinzicht, veerkracht en vertrouwen in hun eigen mogelijkheden. Zij leren dat gedachten, gevoelens en gedrag met elkaar verbonden zijn en ontdekken hoe zij hier op een positieve en constructieve manier invloed op kunnen uitoefenen.