

Positief denken in de klas voor een duurzamere wereld

In de basisschool Don Bosco De Puzzel in Haacht krijgen de leerlingen van de derde graad deze week niet alleen Nederlands, wiskunde en Frans, maar er staan ook lessen positieve psychologie en duurzaam leven op de agenda. Volgens juf Dorien zijn dit vaardigheden die de leerlingen in de toekomst nog dikwijls nodig zullen hebben. Daarbovenop vormen ze ook nog eens de sleutel naar duurzamer leven!

Juf Dorien (35) is laatstejaarsstudente aan de hogeschool Vives campus Tielt. Ze is een volwassen studente die haar studies combineert met een gezin en een job. Ze maakte een carrièreswitch naar het onderwijs om te kiezen voor de job van haar leven. Voor haar bachelorproef koos ze voor het thema duurzaam leven. Daarbinnen werd haar aandacht getrokken door het maatschappelijke luik.

Bachelorproef en testproject

“Tijdens mijn literatuurstudie stootte ik op een onderzoek waaruit bleek dat positieve psychologie het duurzaam handelen sterk bevordert. Dat heeft mijn interesse gewekt. Duurzaam leven kost moeite, het vraagt



inspanningen waarvan je meestal niet onmiddellijk resultaat ziet. Als je voldoende geloof in de goede afloop, heb je die directe beloning niet meer nodig.”

Iedereen een eigen ‘happy’ boekje

“Alle kinderen kregen van mij een eigen ‘happy’ boekje. Dat is een boekje waarin ze dagelijks iets positiefs moeten noteren. Op die manier trainen ze hun hersenen om positiever ingesteld te zijn, ook op moeilijke momenten. We leerden onze gedachten te

controleren en gingen op zoek naar helpende gedachten, gedrag en onze talenten. Ik bracht alles aan met voorbeelden uit de duurzaamheidsproblematiek.”

Gelukkigere én duurzamere kinderen

“Het onderzoek is zeker geslaagd. Na het project scoren de leerlingen in alle klassen gelukkiger, weerbaarder en zelfzekerder. Ook hun inzet en kennis voor duurzaamheid groeiden enorm! Ik ben erg fier op het resultaat!”