

DE BOOMHUT

MENTAAL WELBEVINDEN IN DE KLAS —
EEN LES OVER DE GELUKSDRIEHOEK

VERHAAL

DIALOGEN

LEZEN



Vlaanderen
is zorg

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

LESIDEE

Via een verhaal over drie kinderen die werken aan een boomhut **maken de leerlingen kennis met de drie bouwblokken van geluk en de oranje bol**. Ze krijgen dialogogjes tussen de personages waarin telkens een aspect van geluk verwerkt is. Na enkele dialogen wordt de geluksdriehoek verder opgebouwd.

DOELEN

De leerlingen ...

- ▶ kunnen **met eigen woorden** weergeven dat er verschillende elementen invloed hebben op het geluksgevoel (jezelf kunnen zijn, je goed voelen en goed omringd zijn).
- ▶ voelen aan dat **perfect geluk niet bestaat**.
- ▶ beseffen dat werken aan geluk belangrijk is en dat ze iets kunnen doen om hun **eigen geluk in handen** te nemen.

In deze les geef je de leerlingen inzicht in de geluksdriehoek, een wetenschappelijk onderbouwd model over wat geluk is én hoe je er aan kunt werken. Op [de website van Gezond Leven vzw](#) vind je de nodige achtergrondinformatie. De geluksdriehoek bestaat uit drie bouwblokken en een oranje bol. De bouwblokken zijn: je goed voelen, jezelf kunnen zijn en goed omringd zijn. De oranje bol staat voor het omgaan met moeilijke momenten.

Bij de **doelgroep 5-7 en 8-10 jaar** ligt de klemtoon op de drie bouwblokken en de oranje bol.

Bij de **doelgroep 11-12 jaar** komen ook de onderliggende competenties aan bod.

🗨️ Onder onderwijsprofessionals spreken we van *mentaal welbevinden*, bij leerlingen over *geluk*.

↓ Download de geluksdriehoek



STRUCTUUR VAN DE LES

Lesfase	Inhoud	Materiaal	Tijd	Link
INTRO				
	<ul style="list-style-type: none">De leerlingen motiveren om samen de bouwstenen van geluk te onderzoeken.Een kort gesprek voeren over 'boomhutten maken'.		5 min.	→
KERN				
LESSTAP 1	<ul style="list-style-type: none">Het eerste deel van het verhaal vertellen over drie kinderen die een boomhut willen maken.	Bijlage 1: het verhaal over de boomhut	10 min.	→
LESSTAP 2	<ul style="list-style-type: none">De leerlingen in kleine groepen de dialogen laten lezen (en eventueel spelen).	Bijlage 2: dialogen uit het verhaal	25 min.	→
LESSTAP 3	<ul style="list-style-type: none">De geluksdriehoek opbouwen aan de hand van de dialogen die de leerlingen hebben gespeeld.	Bijlage 3: de lege geluksdriehoek en vier onderdelen	20 min.	→
SLOT				
	<ul style="list-style-type: none">Terugblikken op de les en met de leerlingen reflecteren op wat ze geleerd hebben.	Bijlage 4: animatie geluksdriehoek	10 min.	→

Bekijk de bijlages en printinstructies [→](#)

INTRO

Leg uit wat het doel is van deze activiteit: de drie bouwblokken van geluk ontdekken en onderzoeken. Om dit te doen vertel je een verhaal over drie kinderen die een boomhut willen maken.

Vraag aan de leerlingen wie al in een boomhut is geweest of er misschien zelf al één gebouwd heeft. Hoe zag die eruit en wat was er bijzonder aan de boomhut? **Bespreek kort** met de leerlingen hoe een boomhut eruit kan zien en waarom het fijn kan zijn om een boomhut te hebben.

Toon eventueel een aantal afbeeldingen van boomhutten als je merkt dat ze dit niet goed kennen.

KERN

LESSTAP 1 – HET OMKADEREND VERHAAL: DE BOOMHUT

Vertel het verhaal over de boomhut (zie [bijlage 1](#)). Daarna volgt een kort gesprekje aan de hand van volgende vragen:

- Wie zijn de drie personages? Wat weten we over hen?
- Wat is hun plan? Lukte dat meteen?
- Waarom willen ze een boomhut bouwen?
- Hoe zou het verder aflopen?



BIJLAGE 1 – DE BOOMHUT

DE BOOMHUT

In de Selderstraat 3, 9 en 11 wonen Aida, Bas en Olivia. Het huis van Aida heeft een klein koertje maar meestal speelt ze bij de buren. Bas en Olivia hebben een bijzondere tuin. Hun ouders hebben van de kleine tuintjes een grote tuin gemaakt door de schuttingen weg te nemen. Op het eind van die tuin staat een grote boom. Eigenlijk hoort dit niet echt tot hun tuin maar nu de schuttingen weg zijn hebben ze er een boom bij, een bos eigenlijk want achter de boom tot aan de gracht staan nog heel wat kleinere struiken en bomen.

Aida en Bas zitten in dezelfde klas. Handig is dat want dan kan je samen naar school rijden. Olivia gaat naar hetzelfde leerjaar maar in een andere school. Op vakantie(dagen vind je ze alledrie in de tuin. 'Laten we cricket spelen', stelt Aida voor. Zij houdt van spelletjes, zowel binnen als buiten. Bas knikt, 'prima', zegt hij 'maar je mag maar één hand gebruiken'. Bas vindt het leuk om allerlei gekke dingen te bedenken. Zo noemt hij de wijk waar ze wonen de soepwijk, de wortelstraat, de preistraat ...

Olivia komt aangereid. 'En als we ... vandaag ... ze moet even op adem komen. Bas en Aida kijken haar aan. 'En als we wat ...?', vraagt Bas. 'Als we eens een boomhut zouden maken, daar in de grote beuk' rukt Olivia aan. 'Met een touwladder om erin te geraken, stel Aida voor: 'en een glijbaan om eruit te geraken', rukt Bas aan. 'Wat een plan. 'Hoe krijgen we dat verkocht aan onze ouders?'

'Nee, nee, nee!' maant de papa van Bas aan. 'Dat is veel te gevaarlijk. Je kan je erg pijn doen. En wat als je uit de boom valt?'. Ook de mama van Aida is er niet voor te vinden. Ze hebben niet zoveel spullen die ze kunnen gebruiken. 'Terwijl de ouders in gesprek zijn over het idee druipen de kinderen af. 'Het wordt niet', zucht Aida. 'Ouders', reageert Bas, 'Ze snappen gewoon niet dat we ons willen amuseren.

Op de volgende zaterdagochtend, na een drukke week op school, zien ze bedrijvigheid in hun tuin. Vier mensen zijn in de weer met planken en ladders. Er staat zelfs een stelling bij de boom. Aida gaat bij Bas langs en net op dat moment verschijnt ook Olivia in de tuin. 'Ze hakken de boom om', roept Olivia in paniek. 'Nee, misschien ...', zonder haar zin af te maken stellen de kinderen naar de grote beuk.

'Eigenlijk is het een verrassing voor jullie', kondigt de mama van Olivia aan. De mama van Olivia is het hoofd van een houtbedrijf en vond enkele collega's bereid om mee te werken. 'We maken een stevige vloer in de boom en een veilige toegang. De rest is voor jullie', legt ze uit. Deze middag is het klaar. Bas, Aida en Olivia kijken elkaar aan, ze geloven hun ogen niet. Een boomhut ... voor ons? 'Een eigen plekje!', zucht Aida. Het wordt even stil. Dit is het plekje waar we gelukkig zullen worden vul ze aan. 'Wat is dat dan?', vraagt Olivia, geluk.

GEZOND LEVEN

LESSTAP 2 – DIALOGEN SPELEN

Drie kinderen Aida, Bas en Olivia bouwen samen een boomhut. Ze vinden dat ze daar gelukkig zullen zijn. Tijdens het bouwen hebben ze allerlei gesprekken. **Verdeel de leerlingen** in tweetallen (en een drietal). Geef **elk groepje een dialoog** tussen de personages. In totaal zijn er zeven dialogen (zie [bijlage 2](#)):

1. **Olivia en Bas:** goed omringd zijn (steun vinden bij elkaar)
2. **Bas en Aida:** goed omringd zijn (iets betekenen voor anderen)
3. **Aida en Bas:** jezelf kunnen zijn (weten wat je belangrijk vindt)
4. **Bas en Olivia:** jezelf kunnen zijn (trots)
5. **Aida en Olivia:** zich goed voelen (energie tanken)
6. **Olivia en Aida:** zich goed voelen (lief zijn voor jezelf)
7. **Aida, Olivia en Bas:** omgaan met tegenslagen



Heb je meer leerlingen, dan kun je een dialoog dubbel laten spelen/lezen.
Heb je minder leerlingen, dan nemen sommige leerlingen een dubbele rol.

IN STILTE DOORLEZEN

Vraag aan de duo's om de **dialoog te bekijken** en na te gaan welke personages meespelen. Laat ze individueel de dialoog een keer in stilte doorlezen.

ROLLEN VERDELEN EN LEZEN

Vraag hen daarna om **de rollen te verdelen**: wie speelt welk personage? Ze lezen hun tekstregels luidop met elkaar. Dit doen ze twee keer zodat ze goed weten wat er in de tekst staat.

GESPREK OVER DE DIALOOG

Laat de leerlingen aan elkaar **vertellen waarover de dialoog gaat**. Wat zijn de personages aan het doen? Wat zeggen ze over 'geluk'?

DIALOOG SPELEN

Vraag aan de leerlingen om **de dialoog te spelen**, ze proberen zich goed in te leven in de personages en lezen de dialoog enkele keren door. Laat de leerlingen rechtop staan en doen alsof ze de boomhut aan het bouwen zijn. De leerlingen presenteren nog niets, dat doen ze pas in de volgende stap, het is een repetitie. Let erop dat ze voldoende tijd nemen en de dialoog niet te snel afspelen. Laat ze handelingen uitvoeren tijdens het bouwen van de boomhut. Stimuleer ze om stiltes te gebruiken, emotie en intonatie toe te voegen.



AIDA



OLIVIA



BAS

LESSTAP 3 – OPBOUW VAN DE GELUKSDRIEHOEK

Neem de lege geluksdriehoek en plaats die op het bord (zie [bijlage 3](#)). **Leg de verschillende titels van elke bouwblok in de nabijheid.** Laat de leerlingen die hun dialoog lezen centraal zitten of staan zodat ze goed verstaanbaar zijn.

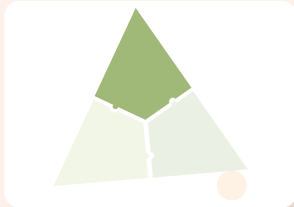
DIALOOG 1 EN 2

Vraag aan de leerlingen van dialoog 1 en 2 om hun tekst te lezen of te spelen. Stel de vraag aan de andere leerlingen die luisteren om te vertellen waarover het ging. Daarna vraag je of ze een verband zien tussen beide dialogen? In de eerste dialoog steunen ze elkaar en in de tweede dialoog gaat het over iets betekenen voor iemand anders. Het gaat dus over geluk dat je met anderen beleeft. **Neem het kaartje met goed omringd zijn en maak het vast op de geluksdriehoek.** Leg uit waarover het gaat.



Het eerste bouwblok is goed omringd zijn.

Mensen leven in groep; een gezin, een klas, een club, een familie ... Af en toe alleen zijn is fijn maar samen dingen doen met anderen is meestal wel leuk, we hebben het zelfs nodig. Door samen dingen te doen, te praten, bijeen te zijn, bouwen we een warme verbonden relatie op waar we veel deugd aan hebben. In het verhaal steunen Bas en Oliva elkaar en dat maakt hen gelukkig. Ook Aida is zorgzaam voor de anderen.



DIALOOG 3 EN 4

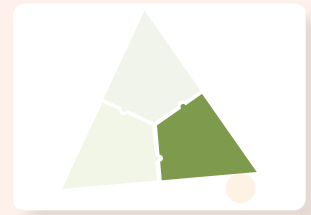
Vraag aan de leerlingen van dialoog 3 en 4 om hun tekst te lezen of te spelen. Stel opnieuw de vraag aan de leerlingen die luisteren om te vertellen waarover het ging. In de derde dialoog ontdekken ze dat ze gelukkig worden van hun plan. Ze ervaren dat ze weten wat ze belangrijk vinden en dat hen dat deugd doet. In de vierde dialoog gaat het over trots zijn wat ze zullen realiseren. **Neem het kaartje met jezelf kunnen zijn en maak het vast op de geluksdriehoek.** Leg uit waarover het gaat.

Het tweede bouwblok is jezelf kunnen zijn

Iedereen is anders en dat is oké. Je hoeft geen toneel te spelen of je anders te voor te doen dan je bent. Gewoon jezelf kunnen zijn is belangrijk voor je geluk. Daarvoor moet je jezelf wel wat leren kennen, je moet weten wat je belangrijk vindt, waar je trots op mag zijn. In het verhaal zijn de kinderen trots op hun plan om een boomhut te maken. Ze zijn zichzelf en weten dat ze graag een eigen gezellige plek willen. Dat maakt hen gelukkig.

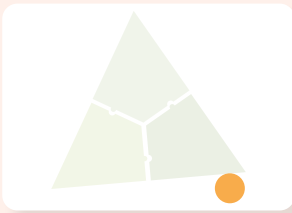
DIALOOG 5 EN 6

De leerlingen van dialoog 5 en 6 lezen of spelen hun tekst. Stel opnieuw de vraag aan de leerlingen die luisteren om te vertellen waarover het ging. In de vijfde dialoog heeft Aida het een beetje moeilijk. Ze wil het liefst met de inrichting beginnen, Olivia krijgt vooral energie van het bouwen. In de zesde dialoog hebben ze het lastig, dan zinkt de moed hen wat in de schoenen. Maar ze proberen zich niet te laten meeslepen door negatieve gedachten. **Neem het kaartje met je goed voelen en maak het vast op de geluksdriehoek.** Leg uit waarover het gaat.



Het derde is je goed voelen

Soms ben je blij, ben je verrast of heb je veel goesting om dingen te doen. Dit zijn prettige gevoelens. Maar soms voel je je ook boos of verdrietig, verlegen of bang. En dat is ook prima. Je goed voelen betekent dat je soms eens boze gedachten moet loslaten, lief zijn voor jezelf en dingen zoeken die je energie geven. In het verhaal loopt het even moeilijk. Ze vertellen elkaar hoe ze de negatieve gedachten los kunnen laten, waar ze energie van krijgen en zijn lief voor zichzelf.



DIALOOG 7

Nodig de drie leerlingen die dialoog 7 lezen of spelen uit om de laatste dialoog te lezen. Opnieuw volgt een korte inhoudelijke bespreking. In deze dialoog hebben ze pech, een deel van de boomhut is ingestort. In plaats van het op te geven, gaan ze aan de slag en vinden ze de moed om de boomhut te herstellen. Neem de afbeelding van de oranje bol en plaats ze rechtsonder de geluksdriehoek.

Maar er is ook een oranje bol die onder de driehoek zit.

Hiermee willen we zeggen dat je niet altijd helemaal gelukkig kan zijn, perfect geluk bestaat niet. Er is altijd wel iets waar je minder gelukkig door wordt en dat is oké. Voor een deel van gelukkig zijn kan je zelf zorgen, niet voor alles en je hoeft ook niet altijd 100% gelukkig te zijn, misschien kan dat zelfs niet.

De oranje bol staat ook voor het aanpakken van moeilijke momenten. Soms gebeuren er dingen waar je niets kan aan doen zoals de boomhut die neerstort of waar je wel wat kan aan doen zoals ongeduldig zijn omdat het maar niet vooruit gaat. Daar moeten we mee leren omgaan.

SLOT

VASTZETTING

Bekijk met de leerlingen de animatie ([bijlage 4](#)).



Vat even samen 'om aan geluk te werken spelen een aantal dingen een rol: jezelf kunnen zijn, je goed voelen en goed omringd zijn. Perfect gelukkig zijn bestaat niet, maar je kan er wel aan werken. Het is ook niet erg als dit even niet lukt'.

Hang de geluksdriehoek na de les **op een zichtbare plaats** zodat je er later nog kan naar verwijzen.

BESPREKING

Vraag aan de leerlingen hoe ze deze activiteit ervaren hebben.

- ▷ Wat vonden ze moeilijk tijdens spelen van de dialogen? Wat verliep vlot?
- ▷ Wat weten ze nu meer over geluk? Wat kan dit betekenen voor hun dagelijks leven?
- ▷ ...

MEER LESSEN OVER GELUK



MEER WERKEN AAN GELUK IN DE KLAS

De geluksdriehoek is een didactisch model om inzichten over geluk te communiceren. Nu je de geluksdriehoek hebt geïntroduceerd, **kan je verder inzetten op de verschillende competenties met de Happy Snacks.**

De Happy Snacks is een doos met 48 kaartjes, 12 per bouwblok van de geluksdriehoek en 12 voor de oranje bol. Via de driehoeksmeting kun je vastleggen waaraan je precies wil werken. Elk kaartje is een Happy Snack en beschrijft een methodiek. Via de QR-code op het kaartje beland je op een webpagina met alle materiaal om die methodiek in de klas in te zetten. Op die manier breng je niet alleen geluk in kaart maar **versterk je actief het welbevinden van de leerlingen** en breng je de inzichten uit de geluksdriehoek tot leven.

Lees meer over de Happy Snacks 

Laat je inspireren door de routines 



Vlaanderen
is zorg



VLAAMS INSTITUUT
GEZOND
LEVEN

BIJLAGES

PRINTINSTRUCTIES

Bijlage	Pagina	Formaat	Enkel- of dubbelzijdig	Aantal
Bijlage 1	11	A4	Enkelzijdig	1X
Bijlage 2	12-18	A4	Enkelzijdig	1X
Bijlage 3	19-22	A3	Enkelzijdig	1X
Bijlage 4	Animatie	Projecteer (zie slot)		

DE BOOMHUT

In de Selderstraat 7, 9 en 11 wonen Aida, Bas en Olivia. Het huis van Aida heeft een klein koertje maar meestal speelt ze bij de burens. Bas en Olivia hebben een bijzondere tuin. Hun ouders hebben van de kleine tuintjes een grote tuin gemaakt door de schuttingen weg te nemen. Op het eind van die tuin staat een grote boom. Eigenlijk hoort dit niet echt tot hun tuin maar nu de schuttingen weg zijn hebben ze er een boom bij, een bos eigenlijk want achter de boom tot aan de gracht staan nog heel wat kleinere struiken en bomen.

Aida en Bas zitten in dezelfde klas. Handig is dat want dan kan je samen naar school rijden. Olivia gaat naar hetzelfde leerjaar maar in een andere school. Op vakantiedagen vind je ze alledrie in de tuin. 'Laten we cricket spelen', stelt Aida voor. Zij houdt van spelletjes, zowel binnen als buiten. Bas knikt, 'prima', zegt hij 'maar je mag maar één hand gebruiken'. Bas vindt het leuk om allerlei gekke dingen te bedenken. Zo noemt hij de wijk waar ze wonen de soepwijk; de wortelstraat, de preistraat ...

Olivia komt aangerend. 'En als we ... vandaag ...', ze moet even op adem komen. Bas en Aida kijken haar aan. 'En als we wat ...?', vraagt Bas. 'Als we eens een boomhut zouden maken, daar in de grote beuk' vult Olivia aan. 'Met een touwladder om erin te geraken', stelt Aida voor. 'en een glijbaan om eruit te geraken', vult Bas aan. Wat een plan. 'Hoe krijgen we dat verkocht aan onze ouders?'

'Nee, nee, nee!', maant de papa van Bas aan. 'Dat is veel te gevaarlijk. Je kan je erg pijn doen. En wat als je uit de boom valt?'. Ook de mama van Aida is er niet voor te vinden. Ze hebben niet zoveel spullen die ze kunnen gebruiken. Terwijl de ouders in gesprek zijn over het idee druipen de kinderen af. 'Het wordt niets', zucht Aida. 'Ouders', reageert Bas, 'Ze snappen gewoon niet dat we ons willen amuseren'.

Op de volgende zaterdagochtend, na een drukke week op school, zien ze bedrijvigheid in hun tuin. Vier mensen zijn in de weer met planken en ladders. Er staat zelfs een stelling bij de boom. Aida gaat bij Bas langs en net op dat moment verschijnt ook Olivia in de tuin. 'Ze hakken de boom om!', roept Olivia in paniek. 'Nee, misschien ...', zonder haar zin af te maken snellen de kinderen naar de grote beuk.

'Eigenlijk is het een verrassing voor jullie', kondigt de mama van Olivia aan. De mama van Olivia is het hoofd van een houtbedrijf en vond enkele collega's bereid om mee te werken. 'We maken een stevige vloer in de boom en een veilige toegang. De rest is voor jullie!', legt ze uit. 'Deze middag is het klaar'. Bas, Aida en Olivia kijken elkaar aan, ze geloven hun ogen niet. 'Een boomhut ... voor ons.' 'Een eigen plekje!', zucht Aida. Het wordt even stil. Dit is het plekje waar we gelukkig zullen worden' vult ze aan. 'Wat is dat dan?', vraagt Olivia, 'geluk?'

GOED OMRINGD ZIJN (STEUN VINDEN BIJ ELKAAR)

	Olivia	Ik vraag of we in onze boomhut mogen slapen.
	Bas	... als die af is.
	Olivia	Ja, natuurlijk als die klaar is.
	Bas	Ik weet niet of ik dat mag. Ze vinden de boomhut gevaarlijk.
	Olivia	<i>(twijfelend)</i> Misschien moeten we elkaar helpen om onze ouders te overtuigen.
	Bas	Dat is een goed plan.
	Olivia	We moeten elkaar toch helpen.
	Bas	Ja, daar zijn we vrienden voor.
	Olivia	Je hebt me toch ook gesteund toen ik een konijn wou.
	Bas	In dat konijnenpak.
	Olivia	<i>(lacht)</i> Ze moesten hartelijk lachen.
	Bas	<i>(enthousiast)</i> We blijven elkaar steunen, door dik en dun.
	Olivia	Dat maakt me echt gelukkig.



BIJLAGE 2 – DE DIALOGEN – 1

GOED OMRINGD ZIJN (STEUN VINDEN BIJ ELKAAR)

	Olivia	Ik vraag of we in onze boomhut mogen slapen.
	Bas	... als die af is.
	Olivia	Ja, natuurlijk als die klaar is.
	Bas	Ik weet niet of ik dat mag. Ze vinden de boomhut gevaarlijk.
	Olivia	<i>(twijfelend)</i> Misschien moeten we elkaar helpen om onze ouders te overtuigen.
	Bas	Dat is een goed plan.
	Olivia	We moeten elkaar toch helpen.
	Bas	Ja, daar zijn we vrienden voor.
	Olivia	Je hebt me toch ook gesteund toen ik een konijn wou.
	Bas	In dat konijnenpak.
	Olivia	<i>(lacht)</i> Ze moesten hartelijk lachen.
	Bas	<i>(enthousiast)</i> We blijven elkaar steunen, door dik en dun.
	Olivia	Dat maakt me echt gelukkig.



GOED OMRINGD ZIJN (IETS BETEKENEN VOOR ANDEREN)

	Bas	Het bouwen zit er bijna op. Gelukkig kregen we wat hulp voor het dak.
	Aida	Ik heb een plan gemaakt voor de inrichting.
	Bas	<i>(blij)</i> O, fijn. Ik weet dat je daar goed in bent.
	Aida	<i>(enthousiast)</i> En ... ik heb ook al wat spullen verzameld.
	Bas	Het wordt gezellig daarbinnen.
	Aida	En ik heb iets speciaals voor jou en voor Olivia.
	Bas	O ja, wat?
	Aida	<i>(stilte)</i> Een uitkijkplekje voor jou. Daar kan je de omgeving bekijken.
	Bas	<i>(blij)</i> Wauw, dank je wel, Aida.
	Aida	En voor Olivia een verzamelplek voor bijzonder vondsten.
	Bas	Fijn dat je zo aan ons denkt.
	Aida	Ik vind het leuk om te zorgen dat iedereen zich goed voelt. Daar heb ik zelf deugd aan. Hiervan wordt ik nu eens gelukkig.

GOED OMRINGD ZIJN (IETS BETEKENEN VOOR ANDEREN)

	Bas	Het bouwen zit er bijna op. Gelukkig kregen we wat hulp voor het dak.
	Aida	Ik heb een plan gemaakt voor de inrichting.
	Bas	<i>(blij)</i> O, fijn. Ik weet dat je daar goed in bent.
	Aida	<i>(enthousiast)</i> En ... ik heb ook al wat spullen verzameld.
	Bas	Het wordt gezellig daarbinnen.
	Aida	En ik heb iets speciaals voor jou en voor Olivia.
	Bas	O ja, wat?
	Aida	<i>(stilte)</i> Een uitkijkplekje voor jou. Daar kan je de omgeving bekijken.
	Bas	<i>(blij)</i> Wauw, dank je wel, Aida.
	Aida	En voor Olivia een verzamelplek voor bijzonder vondsten.
	Bas	Fijn dat je zo aan ons denkt.
	Aida	Ik vind het leuk om te zorgen dat iedereen zich goed voelt. Daar heb ik zelf deugd aan. Hiervan wordt ik nu eens gelukkig.



JEZELF KUNNEN ZIJN (WETEN WAT JE BELANGRIJK VINDT)

	Aida	Pak je deze plank even aan?
	Bas	Ja, geef maar.
	Aida	Wat een goed idee van Olivia om een boomhut te bouwen.
	Bas	<i>(opgelucht)</i> Wie had ooit kunnen denken dat we dat echt zouden doen?
	Aida	Dat maakt me net gelukkig.
	Bas	<i>(vragend)</i> Wat bedoel je?
	Aida	We hebben een plan, iets waarvoor we gaan. Dat maakt me gelukkig.
	Bas	<i>(enthousiast)</i> Ja, we maken de gezelligste boomhut ter wereld.
	Aida	<i>(nadenkend)</i> Ik denk dat geluk te maken heeft met weten wat je belangrijk vindt.
	Bas	Een plek maken waar we het fijn hebben.
	Aida	Ja, daar droom ik van.

JEZELF KUNNEN ZIJN (WETEN WAT JE BELANGRIJK VINDT)

	Aida	Pak je deze plank even aan?
	Bas	Ja, geef maar.
	Aida	Wat een goed idee van Olivia om een boomhut te bouwen.
	Bas	<i>(opgelucht)</i> Wie had ooit kunnen denken dat we dat echt zouden doen?
	Aida	Dat maakt me net gelukkig.
	Bas	<i>(vragend)</i> Wat bedoel je?
	Aida	We hebben een plan, iets waarvoor we gaan. Dat maakt me gelukkig.
	Bas	<i>(enthousiast)</i> Ja, we maken de gezelligste boomhut ter wereld.
	Aida	<i>(nadenkend)</i> Ik denk dat geluk te maken heeft met weten wat je belangrijk vindt.
	Bas	Een plek maken waar we het fijn hebben.
	Aida	Ja, daar droom ik van.



JEZELF KUNNEN ZIJN (TROTS ZIJN)

	Bas	Ik denk dat het een mooie boomhut wordt.
	Olivia	Ja, de gezelligste van de buurt.
	Bas	Ik ben eigenlijk wel fier dat we dit doen.
	Olivia	Eerst mocht het niet en toen ...
	Bas	... lag er een vloer en een trap.
	Olivia	De rest moeten we zelf doen, en dat kunnen we!
	Bas	Mooi plan dat je getekend hebt, ik zie het al voor me.
	Olivia	<i>(toont trots het plan)</i> Bovenop komt een grote vlag.
	Bas	<i>(stilte)</i> Ik denk dat dit ook gelukkig maakt.
	Olivia	Wat bedoel je?
	Bas	Dat we trots zijn op ons bouwproject en wat we allemaal kunnen.
	Olivia	Dat klopt. Geef me de hamer eens.

JEZELF KUNNEN ZIJN (TROTS ZIJN)

	Bas	Ik denk dat het een mooie boomhut wordt.
	Olivia	Ja, de gezelligste van de buurt.
	Bas	Ik ben eigenlijk wel fier dat we dit doen.
	Olivia	Eerst mocht het niet en toen ...
	Bas	... lag er een vloer en een trap.
	Olivia	De rest moeten we zelf doen, en dat kunnen we!
	Bas	Mooi plan dat je getekend hebt, ik zie het al voor me.
	Olivia	<i>(toont trots het plan)</i> Bovenop komt een grote vlag.
	Bas	<i>(stilte)</i> Ik denk dat dit ook gelukkig maakt.
	Olivia	Wat bedoel je?
	Bas	Dat we trots zijn op ons bouwproject en wat we allemaal kunnen.
	Olivia	Dat klopt. Geef me de hamer eens.



JE GOED VOELEN (ENERGIE TANKEN)

	Aida	<i>(uitgeput)</i> Pff, ik ben moe. Die planken wegen zwaar.
	Olivia	Ga even zitten. Rust wat uit.
	Aida	Ik heb het ook lastig met spijkers kloppen.
	Olivia	Lukt het niet?
	Aida	Ik zou liever al met de inrichting beginnen.
	Olivia	Oké, ik doe wel verder met deze muur.
	Aida	<i>(stilte)</i> Ik vind het leuker om na te denken over de binnenkant van de hut.
	Olivia	Liever dan timmeren? Ik niet.
	Aida	Als het zo wat lastig wordt, denk ik eraan hoe het gezellig kan worden.
	Olivia	Leuk voor je. Ik hou van het bouwen, dat geeft me ...
	Aida	Energie? Goesting.
	Olivia	Ja, eigenlijk wel.
	Aida	Zoeken waar je energie van krijgt, zorgt ook voor geluk, denk ik.
	Olivia	En dat is voor iedereen een beetje anders.

JE GOED VOELEN (ENERGIE TANKEN)

	Aida	<i>(uitgeput)</i> Pff, ik ben moe. Die planken wegen zwaar.
	Olivia	Ga even zitten. Rust wat uit.
	Aida	Ik heb het ook lastig met spijkers kloppen.
	Olivia	Lukt het niet?
	Aida	Ik zou liever al met de inrichting beginnen.
	Olivia	Oké, ik doe wel verder met deze muur.
	Aida	<i>(stilte)</i> Ik vind het leuker om na te denken over de binnenkant van de hut.
	Olivia	Liever dan timmeren? Ik niet.
	Aida	Als het zo wat lastig wordt, denk ik eraan hoe het gezellig kan worden.
	Olivia	Leuk voor je. Ik hou van het bouwen, dat geeft me ...
	Aida	Energie? Goesting.
	Olivia	Ja, eigenlijk wel.
	Aida	Zoeken waar je energie van krijgt, zorgt ook voor geluk, denk ik.
	Olivia	En dat is voor iedereen een beetje anders.



	Olivia	De planken zijn op. Help je me enkele planken naar boven brengen?
	Aida	Goed, ik ga naar beneden. Ik geef ze aan.
	Olivia	(beslist) Ik wil dat onze boomhut perfect is.
	Aida	Ja, het moet er gezellig zijn.
	Olivia	(zelfzeker) Maar ook waterdicht en warm.
	Aida	Het wordt de plek waar we veel avonturen zullen beleven.
	Olivia	(denkt na) Dat zal nooit lukken. Hoe meer ik eraan denk, hoe triestiger ik word.
	Aida	Waarom?
	Olivia	We zijn toch maar kinderen en geen bouwvakkers.
	Aida	We doen toch ons best.
	Olivia	(luider) Maar, ik wil dat het perfect is.
	Aida	Het is toch maar om te spelen.
	Olivia	(ongeduldig) Nee, het is een echte boomhut. Ik krijg er stress van.
	Aida	Ik begrijp je. Laat maar even rusten. Zullen we hulp vragen?
	Olivia	Misschien wel.

JE GOED VOELEN (LIEF ZIJN VOOR JEZELF)

	Olivia	De planken zijn op. Help je me enkele planken naar boven brengen?
	Aida	Goed, ik ga naar beneden. Ik geef ze aan.
	Olivia	(beslist) Ik wil dat onze boomhut perfect is.
	Aida	Ja, het moet er gezellig zijn.
	Olivia	(zelfzeker) Maar ook waterdicht en warm.
	Aida	Het wordt de plek waar we veel avonturen zullen beleven.
	Olivia	(denkt na) Dat zal nooit lukken. Hoe meer ik eraan denk, hoe triestiger ik word.
	Aida	Waarom?
	Olivia	We zijn toch maar kinderen en geen bouwvakkers.
	Aida	We doen toch ons best.
	Olivia	(luider) Maar, ik wil dat het perfect is.
	Aida	Het is toch maar om te spelen.
	Olivia	(ongeduldig) Nee, het is een echte boomhut. Ik krijg er stress van.
	Aida	Ik begrijp je. Laat maar even rusten. Zullen we hulp vragen?
	Olivia	Misschien wel.



OMGAAN MET TEGENSLAGEN

	Olivia	(beteuterd) He, de deur ligt op de grond.
	Aida	Het waaide erg hard gisterenavond.
	Bas	Wat een storm was dat. Ik was bang dat de boomhut uit de boom zou vallen.
	Aida	Kom laten we kijken of er niet nog meer schade is.
	Olivia	(bijna huilend) O, nee! Het dak is ingestort.
	Bas	En er is geen vlag meer op de top.
	Aida	(begint te huilen) Al ons werk is voor niets geweest.
	Olivia	We waren nog niet helemaal klaar.
	Aida	(boos) Wat een tegenslag!
	Olivia	Kom, we laten ons niet doen. Een tegenslag mag onze droom niet dwarsbomen.
	Aida	Je hebt gelijk. Goed dat je ons moed geeft, Olivia.
	Bas	Kom, aan de slag.

OMGAAN MET TEGENSLAGEN

	Olivia	(beteuterd) He, de deur ligt op de grond.
	Aida	Het waaide erg hard gisterenavond.
	Bas	Wat een storm was dat. Ik was bang dat de boomhut uit de boom zou vallen.
	Aida	Kom laten we kijken of er niet nog meer schade is.
	Olivia	(bijna huilend) O, nee! Het dak is ingestort.
	Bas	En er is geen vlag meer op de top.
	Aida	(begint te huilen) Al ons werk is voor niets geweest.
	Olivia	We waren nog niet helemaal klaar.
	Aida	(boos) Wat een tegenslag!
	Olivia	Kom, we laten ons niet doen. Een tegenslag mag onze droom niet dwarsbomen.
	Aida	Je hebt gelijk. Goed dat je ons moed geeft, Olivia.
	Bas	Kom, aan de slag.

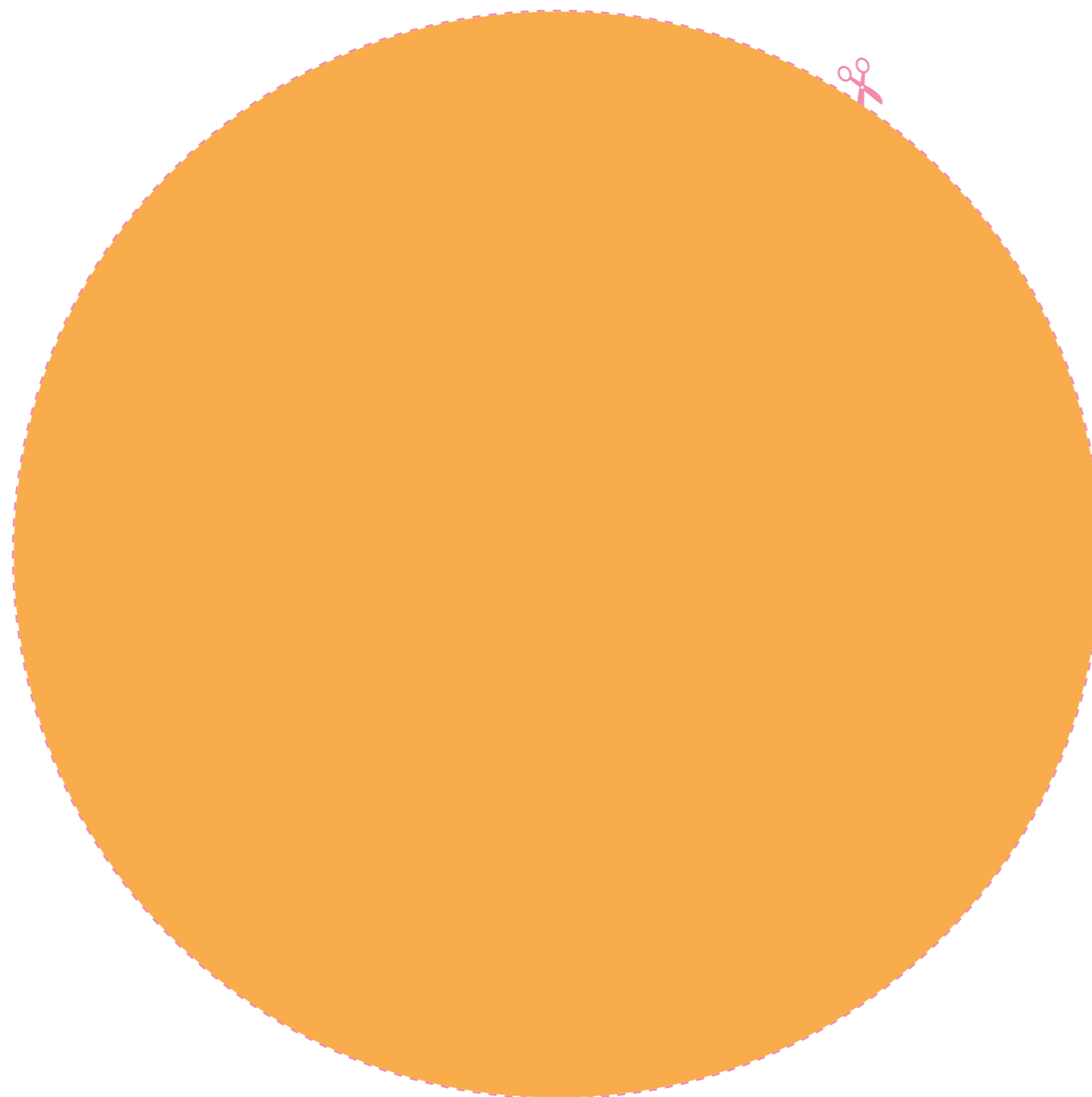


**GOED
OMRINGD ZIJN**



**JEZELF
KUNNEN ZIJN**





**HOE GAAN WE OM MET
MOEILIJKE MOMENTEN?**

COLOFON

MENTAAL WELBEVINDEN IN DE KLAS – LESSEN OVER DE GELUKSDRIEHOEK

Deze publicatie is een realisatie van het Vlaams Instituut Gezond Leven
i.s.m. Oetang - Learning designers en financiële steun van de Vlaamse Overheid.

www.gezondleven.be

www.oetang.be

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER

Vlaams Instituut Gezond Leven vzw
Linda De Boeck
Gustave Schildknechtstraat 9
1020 Brussel

© 2021 Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, all rights reserved.

Niets uit deze uitgave mag verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor educatieve, pedagogische en sociale doeleinden die geen commercieel oogmerk hebben, mag al het materiaal vrij gebruikt worden mits correcte bronvermelding van deze publicatie.