



HAPPINESS

IN THE

CLASSROOM

Vlaams Instituut Gezond Leven vzw
(Flemish Institute for Healthy Living)



STARTING POINTS

- ❑ Worries about young people's mental wellbeing & mental health (after first **COVID-19** wave) – especially those in vulnerable situations.
- ❑ Need for a project that tackles the factors impacting children & young people's mental well-being & mental health **during and after this health crisis**, i.e.
 - ✓ Tackle long-term **disruption of daily routines** + uncertainty about the present and the future
 - ✓ Mitigate effects of a **multi-systemic crisis** (impacting individuals, families, schools, countries, and economies, ...)
 - ✓ **Promote protective factors** of mental health / positive mental health

GOALS

- ❑ **Support teachers** in enhancing the mental well-being of their students.
- ❑ Create a **class context** where students and teachers can feel happy and achieve personal growth.
- ❑ How? With **ready-to-use materials**, background information and practical advice.
- ❑ For? **Primary and secondary education**



GUIDED BY SCIENTIFIC MODEL OF HAPPINESS

HAPPINESS TRIANGLE

WHAT MAKES YOU HAPPY?

Scientific research is teaching us more and more about happiness. This is how we know that the circumstances in which you grow up and the environment in which you live, partly determine your happiness. You can do little about that yourself. In this happiness triangle you will find things that you can influence yourself.

Do you want to get started with building your happiness, or do you want to strengthen your resilience? On geluksdriehoek.be you will find practical tips and exercises (in Dutch).



WANT TO GET STARTED? THESE QUESTIONS WILL HELP YOU ON YOUR WAY.

- What do you find important in life?
- What are you proud of?
- What do you (still) want to achieve? What motivates you?
- With whom do you find support?
- How do you contribute to other people's lives?
- What are you grateful for?
- What helps you to be mindful?
- Aren't you too hard on yourself sometimes?
- What boosts your energy?

PERFECT HAPPINESS DOES NOT EXIST. SOMETIMES YOU LOSE BALANCE AND THAT'S OKAY.





PROJECT COMPONENTS

- **HAPPY SNACKS** a hybrid toolkit for teachers (“how?”)
- **EDUCATIONAL PACKAGE** on the happiness triangle (“why?” and “what?”)
- **ONLINE CLASS GAME** (“Expedition Happiness”)
- **(ONLINE) TRAININGS** for school staff
- **WEBSITE CONTENT** for teachers and schools

www.gezondleven.be/gelukindeklas





❑ **What?** A class toolkit with small, evidence-informed classroom interventions to train mental health skills and strategies on a regular basis during the school year (*skill training*).

❑ **Implementation?** >1000 toolkits sold in Flandres.

❑ **Success?** Small interventions, easy to implement in day-to-day practice.

❑ **Translation?** *

❑ **What?** Educational materials to help raise awareness about *what* is mental well-being and *how* can we improve it. (*knowledge building*).

❑ **Implementation?** 14.000 downloads in one year.

❑ **Success?** Free, ready made and more 'classical' education.

❑ **Translation?** **

❑ **What?** A virtual world/game open (only available in November and in Dutch) where children and their teachers can enter to discover different class assignments (brought by their favorite role models) to boost their well being in a very interactive and playful way (*skill training*)

Expeditie Geluk aftermovie: <https://www.youtube.com/watch?v=ZXGARmVtSd0>

❑ **Implementation?** 3000 participating classes during first edition (2021).

❑ **Success?** Fun, role models, non-classic education, small but in a bigger picture.

❑ **Translation?** ***

HAPPY SNACKS



GEZOND LEVEN

nieuwsbrief vacatures contact over ons 2

THEMA'S SETTINGS PROJECTEN OPLEIDINGEN WEESHOP Q

Home > Materialen > Ideale situatie-tekening

Weg gaan voor onze doelen

'Ideale situatie'-tekening

Maak die dromen waar

De leerlingen leren

- ... haalbare en uitdagende (gezamenlijke en persoonlijke) doelen formuleren.
- ... ambitieus en vol goesting doorzetten om hun doelen te realiseren.
- ... hindernissen nemen tijdens het werken aan hun doelen.

Duiding

Met de methodiek 'Ideale situatie'-tekening krijgen leerlingen zicht op hun dromen en wensen. Op een creatieve manier leren ze hun eigen doelen formuleren en de eerste stapjes zetten om hun doel te bereiken. Zo blijft het niet bij dromen, maar schieten ze ook echt in actie.

Op deze manier leren de leerlingen zich inzetten voor hun eigen persoonlijke doelen: een belangrijke vaardigheid om te bouwen aan hun geluk!

Duur 15 min - 30 min

Aard creatief

Doelgroep Lager onderwijs

Werkwijze / stappenplan / omschrijving

- Dromen mag!**

Vertel dat je het deze les gaat hebben over dromen, wensen en doelen: dingen die ze (later) willen bereiken. Geef enkele voorbeelden: je wil zanger worden, je wil verre reizen maken, je wil veel vrienden, je wil dieren verzorgen, ...

Vraag vervolgens aan de leerlingen het volgende: "Sluit je ogen en probeer je droom of wens te visualiseren." Stel volgende vragen terwijl de leerlingen hun ogen gesloten houden:

 - Waar ben je nu?
 - Met wie ben je er?
 - Wat doe je?
 - Wat kan je?

Geef de leerlingen even de tijd om zich dit goed voor te stellen.
- Dromen op papier**

Deel vervolgens aan de leerlingen een leeg blad uit. En geef de opdracht om te tekenen wat ze net allemaal hebben gezien.
- Kleine stapjes**

Laat de leerlingen niet enkel fantaseren over hun dromen en doelen, maar ook nadenken over stapjes die ze nu al kunnen zetten. Stel klassikaal de vraag: "Welke eerste stapjes kan je nu al zetten om je ideale situatie te bereiken?"

Geef opnieuw enkele voorbeelden. Bijvoorbeeld: Je wil later zanger worden? Dan kan je nu al starten met elke maand drie nieuwe liedjes te leren zingen.

Laat hen de eerste stap tekenen op het blad. En hang deze op in het lokaal.

Tip: je kan de tekeningen ook meegeven naar huis en vragen aan de leerlingen om dit met een volwassene uit hun omgeving die belangrijk is voor hen te bespreken.





ANY

QUESTIONS?

Eline.dedecker@gezondleven.be

