

Inleiding

*“Onderwijs moet niet alleen opleiden voor het werk,
het moet opleiden voor het leven”*

—W.E.B Du Bois

Chris is een jongen uit groep 4. Hij is regelmatig een stoorzender in de klas: hij praat vaak door de uitleg van de leerkracht heen, is erg beweeglijk en loopt door de klas op momenten dat dit ongewenst is. De leerkracht merkt dat ze hierdoor steeds vaker geïrriteerd raakt. Bij het spelen op het schoolplein heeft Chris bijna dagelijks ruzie met andere kinderen. Chris heeft dan de neiging om kinderen pijn te doen.

De afgelopen pauze was dit ook het geval. Chris was boos, omdat iedereen hem bij het spel duwde. Hij gaf zijn klasgenoot Puck, die toevallig in de buurt stond een keiharde duw. Na de pauze gingen alle kinderen naar de klas, maar Chris bleef buiten bij het klimrek zitten. Hij was nog steeds erg boos. De leerkracht moest alle zeilen bijzetten om hem weer de klas in te krijgen.

Meester Henk, die Chris vorig jaar een aantal keer had begeleid, vroeg aan de leerkracht of hij nu nog een keer met Chris kon praten. Dat was goed. Hij ging vanuit Hart van Onderwijs met Chris in gesprek. Al gauw werd duidelijk dat Chris gemotiveerd was om de situatie te veranderen, maar niet wist hoe hij dat kon doen. Hij kon niet benoemen hoe anderen hem konden helpen en ook niet wat hij zelf kon doen.

Meester Henk vroeg wat het meest storende gedrag was dat hij liet zien in de klas. Chris antwoordde: “Door de klas heen lopen en te veel praten tijdens de uitleg.” Meester Henk gaf aan dat als Chris echt iets wilde veranderen aan zijn gedrag, dat hij dan moest stoppen met te veel praten en lopen in de klas.

“Welk dier uit Hart van Onderwijs heb je nodig om niet meer door de klas te lopen en te stoppen om door de uitleg heen te praten?” vroeg meester Henk aan Chris. Chris antwoordde: “Die van die twee vogels, Geduldige Gertrude en Desy Discipline.” Daarnaast maakte Chris een ik-kaartje vanuit de hulpvraag: “Welk kaartje helpt mij om goed in de klas te zitten?” Hij koos Kitty Kikker, die staat voor ‘we helpen elkaar’.

Samen bedachten Meester Henk en Chris hoe Chris de klas zou kunnen helpen. Een heel andere ingang dan dat Chris de klas verstoort. Als hulpzinnetje bedachten ze samen: “Ik help de klas door op mijn stoel te blijven zitten en te luisteren naar de juf.” Hij plakte het kaartje met het zinnetje én het plaatje van Kitty Kikker, als reminder, op zijn tafeltje in de klas.

Na een paar dagen vroeg meester Henk aan Chris hoe het gegaan was. Chris reageerde blij. Het ging heel goed. Hij vertelde dat hij zijn hand omhoog had gestoken bij rekenen om een vraag te stellen. Ook had hij de juf geholpen door twee keer zachtjes “Sst” tegen de kinderen te zeggen. De kinderen luisterden ook nog naar hem! “Straks word ik ook een meester in Hart van Onderwijs”, had hij er stralend aan toegevoegd.

Na een half jaar lijkt het erop dat Chris steeds gemakkelijker het gewenste gedrag kan laten zien. Hij heeft minder ruzies op het schoolplein en onderhoudt een betere relatie met de juf. Ook heeft Chris een positiever beeld van zichzelf gekregen.

*

Elk kind wil op school en buiten school gelukkig zijn. Dit blijkt ook uit het bovengenoemde voorbeeld van Chris. Elk kind wil ook ergens bij horen. Buitengesloten worden is een grote bron van stress. Ieder kind wil van nature leren om zich te ontwikkelen. Elk mens, jong en oud, kan in patronen vastzitten die deze ontwikkeling beperken. Deze patronen zijn dan een grote bron van irritatie, frustratie en pijn. De patronen waarin kinderen zitten, zijn nog wat ‘ijler’ en gemakkelijker te doorbreken dan die waarin volwassenen vastzitten.

Hoe kan Hart van Onderwijs, kortweg HvO, bijdragen aan het geluk, sociale competentie, werkhouding en het doorbreken van beperkende patronen bij kinderen en volwassenen, zodat ze als leerling en in bredere zin als mens kunnen groeien?

Dit boek geeft antwoorden op deze vragen. **Hart van Onderwijs is een onderwijsmethodiek die op onze innerlijke wijsheid en compassie is gebaseerd. Wijsheid en compassie zijn onze meest kostbare inherente bronnen om onszelf te ontwikkelen. Kinderen en ook volwassenen krijgen toegang tot deze innerlijke wijsheid en compassie door beoefening van tien HvO elementen. Dit zijn de vier hartkwaliteiten en de zes leercompetenties.** Deze tien elementen zijn altijd en overal aanwezig en daardoor de basis van goed onderwijs. De vier hartkwaliteiten zijn: verbondenheid, hulpvaardigheid, vriendelijkheid en blijdschap. De zes leercompetenties zijn: geven/delen, discipline, geduld, inzet, concentratie en wijsheid.

Deze tien HvO elementen bevorderen persoonlijk, sociaal en systeemleren. **De drie vormen van leren zijn als drie dimensies te beschouwen, omdat ze meerdere**

leergebieden kunnen omvatten. Zo omvatten ze zowel het sociaal-emotionele leergebied als het 'leren-leren' gebied. Op deze manier zorgt HvO voor een brede ontwikkeling van zowel kinderen als leerkrachten.

De drie dimensies van leren leiden tot welbevinden, sociale competentie, burgerschap, werkhouding en bovenal zelfkennis om patronen te doorbreken. HvO stelt zich verder ten doel om een gemeenschappelijke taal op basis van de tien HvO elementen voor kinderen en leerkrachten te ontwikkelen, waardoor iedereen vanuit dezelfde kaders kan werken. HvO is een onderwijsmethodiek voor kinderen van groep 1 tot en met groep 8.

Dit boek laat in woord en beeld zien hoe Hart van Onderwijs werkt. Als er daadwerkelijk met HvO gewerkt wordt, zal HvO in alle acties doordringen. Het boek is bedoeld voor leerkrachten, directeuren, ouders, coaches en BSO-medewerkers; kortom iedereen die met kinderen werkt.

Dit boek is een introductieboek voor Hart van Onderwijs. Mocht u belangstelling voor Hart van Onderwijs hebben en wilt u ermee gaan werken, dan zijn er handleidingen voor kinderen van groep 1 tot en met groep 8 beschikbaar. U kunt dan een mail sturen naar: info@hethartvanonderwijs.nl.

Theorie van de achtergrond

In dit hoofdstuk komen de volgende onderdelen aan bod:

- 1.1 Visie Hart van Onderwijs
- 1.2 Werkmodel van HvO
 - 1.2.1 *Wijsheid en compassie*
 - 1.2.2 *De vier hartkwaliteiten*
 - 1.2.3 *De zes leercompetenties*
 - 1.2.4 *De drie dimensies van leren*
 - 1.2.5 *HvO in breder perspectief*
- 1.3 Westerse en oosterse achtergronden
 - 1.3.1 *Boeddhisme*
 - 1.3.2 *Mindfulness en HvO*

1.1 Visie Hart van Onderwijs

De uitgangspunten van het Hart van Onderwijs sluiten naadloos aan op het doel van het primair onderwijs zoals de Onderwijsraad dit als volgt omschrijft: “Het primair onderwijs heeft de opdracht zorg te dragen voor de brede ontwikkeling van leerlingen. Dat wil zeggen: zorgen dat alle leerlingen zich op cognitief, sociaal-emotioneel, cultureel en lichamelijk gebied optimaal kunnen ontplooien en goed voorbereid zijn op hun verdere (school)loopbaan.” Zowel de Onderwijsraad (2016) als de Commissie Onderwijs 2032 vertalen deze brede opdracht van het onderwijs in een drievoudige opdracht ‘kwalificatie, socialisatie en persoonsvorming’. Dit zijn drie doeldomeinen die niet van elkaar te scheiden zijn. Goed onderwijs betekent dat er een evenwichtige aandacht aan elk domein gegeven wordt, waarbij vooral meer nadruk op de persoonsvorming gewenst is, dan alleen op de cognitieve kennisontwikkeling.

Hart van Onderwijs richt zich ook op de drie domeinen en dan met name op de persoonsvorming, of zoals dat bij HvO persoonlijkleren wordt genoemd. Bij persoonlijkleren is de leerling eigenaar van zijn leerproces. Persoonlijkleren is een belangrijk

uitgangspunt om tot leren en verandering te komen. Alles begint bij de persoon. En natuurlijk staat de persoon in verbinding met de ander en met het geheel, zodat kinderen en volwassenen tot sociaal en systeemleren kunnen komen.

De basis van deze dimensies van leren is onze eigen innerlijke wijsheid en compassie, waarmee we door de beoefening van de vier hartkwaliteiten en de zes leercompetenties in contact kunnen komen. HvO richt zich zowel op de sociaal-emotionele ontwikkeling als de ontwikkeling voor leren-leren van kinderen van groep 1 tot en met groep 8. Uiteindelijk tracht HvO kinderen en volwassen te sterken in hun 'zijn'.

Volgens de visie van HvO zijn de vier hartkwaliteiten en zes leercompetenties altijd en overal in elke levenssituatie aanwezig, zo ook in het onderwijs. Elk kind, elke leerkracht en elk team heeft de tien elementen nodig om zich te kunnen ontwikkelen. De vier hartkwaliteiten vormen krachtige waarden voor sociaal gedrag. De zes leercompetenties vormen handvatten om kinderen in cognitieve en sociale zin te laten groeien. Hieronder staan ze genoemd:

De vier hartkwaliteiten zijn:

1. Vriendelijkheid
2. Hulpvaardigheid
3. Blijdschap
4. Verbonden-, gelijkmoedig- en gelijkheid

De zes leercompetenties zijn:

1. Geven/delen
2. Discipline
3. Geduld
4. Inspanning
5. Concentratie
6. Wijsheid

Alvorens de onderwijsmethodiek verder uiteen te zetten heeft HvO een aantal algemene en specifieke doelen. De algemene doelen zijn:

- Ontwikkelen van een gemeenschappelijke taal op basis van de tien HvO elementen voor het bevorderen van persoonlijk, sociaal en systeemleren
- Kinderen als leerlingen laten groeien en in bredere zin als 'mens'
- Leerkrachten in hun leraarschap laten groeien door hen in hun eigen kwaliteiten en leerkrachtvaardigheden te faciliteren en in bredere zin als 'mens' te laten groeien.

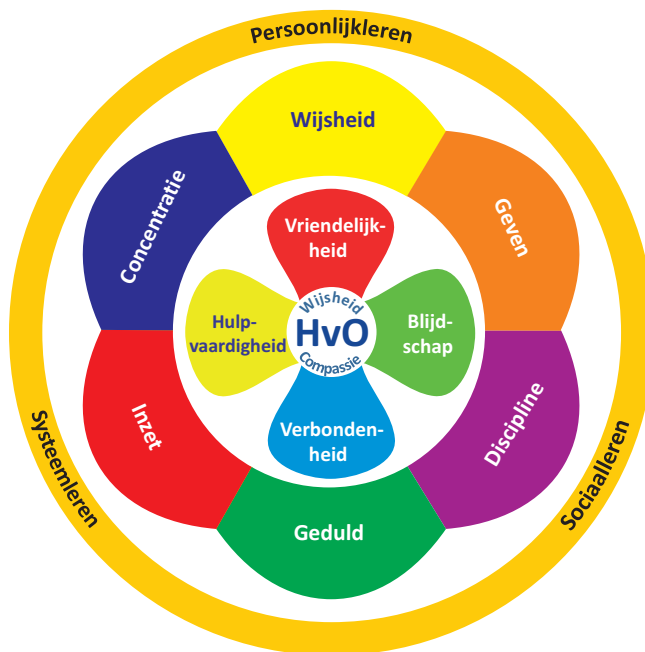
De specifieke doelen zijn:

- Verhoogd welbevinden, welzijn of ook wel geluk en tevredenheid. Dit is een belangrijke basis voor onderwijs. Als kinderen goed in hun vel zitten, kunnen ze zich optimaal ontwikkelen

- Vergroten van sociale competenties door het trainen van sociale vaardigheden die aan vijf sociale thema's gekoppeld zijn. Deze worden in paragraaf 1.2.4 verder uitgewerkt
- Verbeteren van leervaardigheden en werkhouding, zoals motivatie en concentratie
- Versterken van een positief klassen- en schoolklimaat
- Burgerschap en identiteit. HvO bevordert burgerschap en heeft een positieve invloed op de identiteit van de school, omdat kinderen met kernwaarden (hart-kwaliteiten) in combinatie met specifieke leercompetenties werken
- Vergroten van zelfinzicht door het bevorderen van positieve gevoelens, houdingen en gedragingen. Kinderen krijgen ook meer zelfinzicht als ze weten hoe ze met ongewenste/negatieve gevoelens, houdingen en gedragingen om moeten gaan. Het ontwikkelen van eigenaarschap en het leren doorbreken van beperkende patronen helpt tevens bij het vergroten van zelfinzicht.

1.2 Werkmodel van HvO

Onderstaande figuur laat het werkmodel van HvO zien met daarin de verschillende elementen waaruit HvO is opgebouwd. Deze elementen worden in de volgende paragrafen verder uitgelegd.



1.2.1 Wijsheid en compassie

Wijsheid en compassie vormen het centrum van HvO. Wijsheid en compassie zijn onze meest kostbare innerlijke bronnen om onszelf te ontwikkelen. Onder wijsheid wordt verstaan de kennis die kinderen en leerkrachten ontwikkelen over zichzelf, de ander en de wereld. Wijsheid is niet alleen cognitieve kennis, maar ook ervaringskennis, intuïtieve kennis en toegepaste kennis. Wijsheid staat ook voor onderscheidend bewustzijn, dat ons in staat stelt om te bepalen wat goed voor ons is en wat minder gewenst is. Verder heeft wijsheid betrekking op openheid, waarbij we vrij van vooringenomenheid zijn. Hierdoor kunnen we beter kijken, horen, voelen, luisteren, proeven en ruiken.

Onder compassie wordt verstaan een innerlijke bewogenheid om goed met jezelf, de ander en de wereld om te gaan. Compassie betekent dat we begaan zijn met het leed van anderen. Als je begaan bent met je eigen lijden, noem je dat zelfcompassie; dit is niet te verwarren met zelfmedelijden. Bij zelfmedelijden heb je de neiging om in je eigen leed en verdriet te verdrinken en niet in actie te komen om het leed te verzachten. Bij zelfcompassie kun je net zoveel medegevoel opbrengen voor jezelf als voor een ander.

Compassie begint met een initieel gevoel van medegevoel, empathie en medeleven. Vanuit dit gevoel kan dan de motivatie, wens en intentie opkomen om iets aan het leed (pijn, frustratie, angst) te willen doen. Belangrijke vragen vanuit compassie zijn dan ook: “Wat kan ik bijdragen en wat is er nodig?” Als deze motivatie vervolgens wordt doorgezet in het handelen door middel van de toepassing van zes leercompetenties, dan wordt dit sociaal vaardig handelen genoemd.

Wijsheid en compassie vormen twee kanten van dezelfde medaille. Door het ontwikkelen van wijsheid groeit compassie en door een grotere bewogenheid ontwikkelt zich een verdergaande wijsheid. Je kunt het vergelijken met als we iemand helpen, leren we die persoon beter kennen. En als we die persoon beter leren kennen, kunnen we hem of haar ook weer beter helpen.

Waarom is het ontwikkelen van compassie in het onderwijs belangrijk? Compassie is een uiterst belangrijke voorwaarde voor de totale ontwikkeling van elk kind. Als kinderen meer begaan zijn met elkaar, elkaar proberen te helpen en te begrijpen, dan is dit goed voor elk kind. Kinderen kunnen natuurlijk ook compassie voor zichzelf ontwikkelen door bijvoorbeeld minder perfectionistisch voor zichzelf te zijn en niet het gevoel te hebben alles zelf te moeten doen, en te bedenken dat je ook om hulp kunt vragen. De ontwikkeling van compassie is erg belangrijk voor een positief zelfgevoel, zelfvertrouwen, sociale competentie en zorgzaamheid voor elkaar.

“Compassie moet wereldwijd onderdeel worden van het onderwijs”

—Dalai lama

1.2.2 De vier hartkwaliteiten

Youssef zit in groep 3. Hij maakt vaak ruzie met kinderen, vooral tijdens het speekwartier op het schoolplein. Hij daagt dan kinderen uit, heeft moeite zich aan regels te houden en vaak eindigt dat in een conflict. Als hem gevraagd wordt wat belangrijk is voor het samenspelen, antwoordt hij dat hij een ander kind geen pijn mag doen. Hij heeft een beperkt beeld van samenwerken en samenspelen. Aan Youssef worden de vier hartkwaliteiten als regels voorgelegd om beter te leren samenwerken en samenspelen. De begeleider van Youssef vraagt hem welke hartkwaliteit voor hem het belangrijkste is om samen dingen te doen. Hij geeft aan: "Victorino Vogel: We zijn blij met/voor elkaar." De begeleider oefent deze kwaliteit met hem door hem complimentjes aan anderen en ook aan zichzelf te leren geven. Als reminder plakt hij een pictogram van Victorino Vogel op zijn tafeltje. Aan het einde van de dag vraagt de begeleider aan de juf hoe het gegaan is. De juf antwoordt dat het aanslaat. Youssef praat normaal nooit, nu veel meer en heeft veel minder ruzie gemaakt. Hij geeft meer complimentjes aan de kinderen en aan de juf. De kinderen en de juf vinden dat leuk. Ook maakt hij zijn werk beter af. Het lijkt alsof het kwartje gevallen is. Na een paar weken oefenen, is het beeld van samenwerken bij Youssef veranderd. Hij geeft nu aan dat alle hartkwaliteiten belangrijk zijn.

Bovenstaand voorbeeld laat zien dat de hartkwaliteit 'blijdschap' invloed heeft gehad op het bewustzijn en handelen van Youssef. Hij voelde zich goed, had meer zelfvertrouwen gekregen en ging op een positievere manier met anderen om.

De vier gekleurde klaverbladen van het werkmodel representeren de vier hartkwaliteiten. De vier hartkwaliteiten openen het hart van kinderen en leerkrachten en werken als katalysatoren om innerlijke wijsheid en compassie op te wekken. Het zijn belangrijke universele kwaliteiten die mensen in hun 'menselijkheid' doen groeien. In de school zijn het dan ook krachtige kernwaarden. De vier hartkwaliteiten staan hieronder met hun positieve uitwerking beschreven:

1. **Vriendelijkheid:** kinderen zijn aardig voor zichzelf, elkaar en de wereld, waardoor een algemeen gevoel van welbevinden bevorderd wordt.
2. **Hulpvaardigheid** kent twee vormen. In de actieve vorm leren kinderen elkaar helpen en hulp vragen. In de receptieve vorm leren kinderen zichzelf in anderen te verplaatsen en elkaar aan te voelen. Dit wordt wel empathie of medegevoel genoemd. Hulpvaardigheid bevordert zelfvertrouwen, zelfwaardering, begrip,

medegevoel en het helpen van elkaar. Hulpvaardigheid komt ook naar voren in uitspraken als: “Wie goed doet, goed ontmoet” en “Wat je niet wilt dat er met jou gebeurt (een ander met jou doet), doe dat ook niet bij een ander.”

3. Blijdschap: kinderen waarderen zichzelf en de ander. Blijdschap draagt een kwaliteit van elkaar iets gunnen in zich. Het leren geven van complimenten is een belangrijke bron voor de ontwikkeling van blijdschap. Blijdschap bevordert plezier, zin, zelfvertrouwen, waardering en elkaar iets gunnen.
4. Verbondenheid, gelijkmoedigheid en gelijkheid: kinderen accepteren zichzelf en elkaar, zoals ze zijn. Het is ook het onpartijdig geven van vriendelijkheid of medegevoel, zonder andere kinderen buiten te sluiten. Verbondenheid bevordert gemoedsrust, respect, emotionele evenwichtigheid en blijdschap.

In de school worden de vier hartkwaliteiten onder andere in de vorm van wensen en afspraken beoefend. Elke wens wordt door een pictogram ondersteund (zie onderstaande samenvatting). Hieronder staan de wensen en afspraken uitgewerkt:

1. Verbondenheid, gelijkmoedigheid en gelijkheid: “We horen bij elkaar.”
2. Vriendelijkheid: “We zijn vriendelijk voor onszelf en elkaar.”
3. Hulpvaardigheid: “We helpen en begrijpen onszelf en elkaar.”
4. Blijdschap: “We zijn blij voor en met onszelf en elkaar.”

De vier hartkwaliteiten zijn in het prentenboek *Vier Hartsvrienden, leven vanuit je hart* uitgewerkt. In het begin van het jaar staat dit boek in alle groepen centraal om een goed klassenklimaat te bewerkstelligen. Vooral de groepen 1 t/m 4 werken het hele jaar hiermee om inzicht in de vier hartkwaliteiten te krijgen en deze te beoefenen.

In dit boek worden de kwaliteiten door dieren gerepresenteerd. Zo staat Pablo Paard voor verbondenheid/gelijkheid, Kitty Kikker voor hulpvaardigheid, Ali Aap voor vriendelijkheid en Victorino Vogel voor blijdschap. Elk dier ontmoet een dier dat de tegengestelde emotie of gedraging representeert. Zo ontmoet Pablo Paard Hein Konijn die buiten gesloten wordt. Kit-



ty Kikker ontmoet de chagrijnige Eduard Eend die hulpeloos is, Ali Aap ontmoet de dwarse Boris Bok, die altijd boos is op iedereen en Victorino Vogel de jaloerse Kentucky Kip. Elke hartsvriend geeft op zijn beurt een les en wens aan het dier dat de tegenovergestelde emotie of gedraging representeert. Het verhaal speelt zich eerst in het dierenrijk af. Dan verplaatst het verhaal zich naar het mensenrijk. De koning en koningin kampen in hun koninkrijk met veel problemen. Ze ontmoeten de vier hartsvrienden, die voor de tweede keer hun lessen en wensen kenbaar maken. De problemen worden daarmee opgelost. Tenslotte richt het prentenboekje zich tot de kinderen en spreken de hartsvrienden hun wensen en lessen voor de derde keer uit. Spelenderwijs wordt de deur geopend naar een vredige samenleving.

Wat betekent dit voor de klas en voor de school:

- Als er sprake van is dat veel kinderen worden buitengesloten, oefen dan verbondenheid.
- Als kinderen vaak boos zijn op elkaar of zich aan elkaar irriteren, oefen vriendelijkheid.
- Als er veel jaloezie in de klas is, oefen blijdschap.
- En als er veel gepest wordt, kunnen alle vier de hartkwaliteiten beoefend worden, maar met name hulpvaardigheid.

Op individueel niveau hebben we ook alle hartsvrienden en hun tegenpolen in ons. We kunnen ons open, verbonden en evenwichtig voelen (Pablo paard) of bepaalde ervaringen en gevoelens buitensluiten (Hein Konijn). We kunnen hulpvaardig voor onszelf zijn (Kitty Kikker) of ons hulpeloos (Eduard Eend) voelen. We kunnen vriendelijk (Ali Aap) voor onszelf zijn of juist heel erg boos, geïrriteerd en gefrustreerd (Boze Brom). We kunnen jaloezie (Kentucky Kip) voelen of blij zijn en elkaar iets gunnen (Victorino Vogel). De dieren geven ons in die zin een afspiegeling van hoe we ons voelen en hoe we op dat moment zijn. Ditzelfde geldt natuurlijk ook voor kinderen.

De beoefening van de vier hartkwaliteiten genereert veel positieve energie in onszelf en anderen. De hartkwaliteiten kunnen ons emotioneel in balans brengen. Ze leren ons ook om met de tegenpolen om te gaan, waardoor we emotioneel in balans kunnen blijven.

Hieronder staat een overzicht van de vier hartkwaliteiten met hun dieren, hun tegenpolen, pictogrammen, wat elke hartkwaliteit stimuleert, afspraken en de tegen-gestelde emoties en gedragingen.