

DE VIER HARTKWALITEITEN IN DE KLAS

*“De vier Hartkwaliteiten bevorderen
positieve zelfgevoelens en sociale competenties
bij zowel leerlingen als leerkrachten”*

Wim zit in groep 3. Hij maakt vaak ruzie met kinderen, vooral tijdens het speelkwartier 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 Wim worden de vier Hartkwaliteiten als regels voorgelegd om beter te leren samenspelen en samen te werken. De begeleider van Wim vraagt hem welke hartkwaliteit voor hem het belangrijkste is om samen dingen te doen. Hij geeft aan: “We zijn blij met/voor elkaar”. De begeleider oefent deze kwaliteit met hem en plakt een pictogram van deze hartkwaliteit, als reminder, op zijn tafeltje. Aan het einde van de dag vraagt de begeleider aan de juf hoe het gegaan is. Ze zei dat het aanslaat. Wim praat normaal nooit, nu veel meer en heeft veel minder ruzie gemaakt. Hij maakt zijn werk ook beter af. Het lijkt alsof het kwartje gevallen is. Na een paar weken oefenen, is het beeld van samenwerken bij Wim 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 Wim. Wim voelde zich goed, had meer zelfvertrouwen gekregen en ging op een positievere manier met anderen om. Dit is slechts één enkel voorbeeld uit de dagelijkse onderwijspraktijk. Als leerkrachten deze kwaliteiten regelmatig met kinderen beoefenen, komen ze veel van deze voorbeelden tegen.

Wat zijn de vier Hartkwaliteiten?

De vier Hartkwaliteiten worden de vier onmetelikheden (brahma vihara’s in het Sanskriet) in het boeddhisme genoemd. Ze openen het hart van kinderen en leerkrachten en werken als katalysatoren om wijsheid en compassie op te wekken. Het zijn belangrijke kwaliteiten die kinderen in hun ‘menselijkheid’ doen groeien. Ze worden ‘onmetelijk’ genoemd omdat ze op alle levende wezens van toepassing kunnen zijn en omdat de beoefening ervan onmetelijke positieve effecten kunnen geven. Als je deze kwaliteiten beoefent, word jij niet alleen zelf gelukkiger maar ook de wereld om je heen. De vier Hartkwaliteiten zijn:

- 1) **Vriendelijkheid:** kinderen zijn aardig voor elkaar, waaruit de wens voortkomt dat alle kinderen gelukkig mogen zijn en dat het hen goed gaat. In bredere zin wensen de kinderen dat alle levende wezens gelukkig mogen zijn.
- 2) **Mededogen:** kinderen verplaatsen zich in elkaar, waaruit de wens voortkomt dat alle kinderen vrij mogen zijn van pijn, verdriet, angst en frustraties. In bredere zin wensen de kinderen dat alle levende wezens vrij van lijden mogen zijn. Mededogen draagt een kwaliteit van medeleven, medebegrip en elkaar willen helpen in zich.
- 3) **Blijdschap/medevreugde:** kinderen zijn blij met het geluk van een ander, waaruit de wens voortkomt dat het alle kinderen nog beter mag gaan dan het nu al met hen gaat. In bredere zin wensen de kinderen dat het alle levende wezens nog beter mag gaan. Blijdschap draagt een kwaliteit van elkaar iets gunnen in zich. Het leren geven van complimenten is belangrijke bron voor de ontwikkeling van blijdschap.
- 4) **Gelijkmoedig- en gelijkwaardigheid:** kinderen accepteren en waarderen elkaar, zoals ze zijn. Het is het onpartijdig geven van vriendelijkheid of medegevoel, zonder onderscheid, waardoor grote blijdschap ervaren wordt. Gelijkmoedigheid sluit niets en niemand buiten.

De vier Hartkwaliteiten en hun tegengestelde emoties

De vier Hartkwaliteiten bevorderen positieve emoties en zijn krachtige remedies tegen negatieve emoties. Hieronder worden de vier kwaliteiten en hun tegengestelde emoties genoemd:



Vriendelijkheid versus boosheid, irritatie en frustraties
Mededogen versus hulpeloosheid en pestgedrag
Blijdschap versus jaloezie en klaaggedrag
Gelijkmoedig- en gelijkwaardigheid versus discriminatie en sterke emotionaliteit

Dit betekent voor de klassensituatie het volgende:

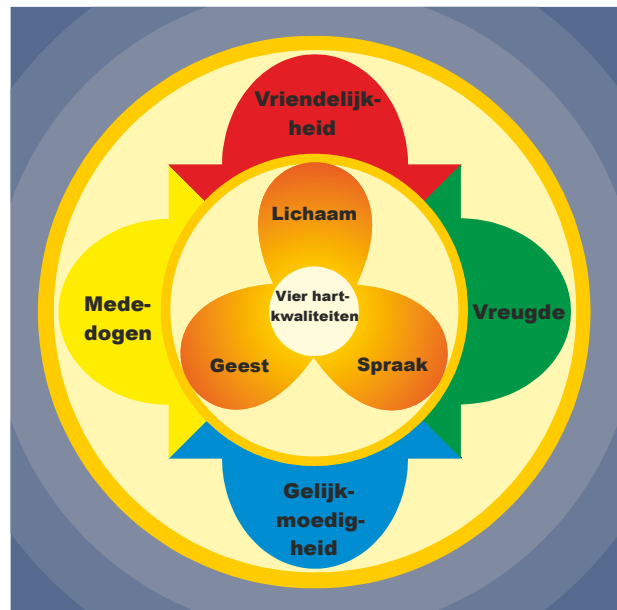
- Als kinderen veel en vaak boos op elkaar zijn, beoefenen vriendelijkheid
- Als kinderen elkaar pesten, beoefen mededogen
- Als kinderen elkaar weinig gunnen, naar beneden halen of jaloers zijn, beoefen blijdschap
- Als kinderen elkaar buitensluiten of slecht kunnen accepteren, beoefen gelijkmoedig- en gelijkwaardigheid

Het bevorderen van positieve emoties en het afzwakken van negatieve emoties door de vier kwaliteiten heeft grote invloed op het persoonlijk functioneren van het kind. Het kind ontwikkelt positieve gevoelens, zoals welbevinden en zelfvertrouwen. Ook hebben deze kwaliteiten invloed op het klasse- en schoolklimaat. Kinderen worden sociaal competent, omdat ze minder snel emotioneel uit balans zijn. Ditzelfde geldt ook voor leerkrachten.

Hoe worden de vier Hartkwaliteiten beoefend?

Onderstaande figuur laat zien hoe de kwaliteiten via lichaam, spraak en geest ontwikkeld kunnen worden:

- Via het lichaam: door zintuiglijke, lichaamgerichte oefeningen en acties worden de vier kwaliteiten belichaamd.
- Via de spraak: door verhalen, discussies en wens oefeningen. Wensen vormen de brug tussen de opgeroepen kwaliteiten en de kwaliteiten die al van nature in ons aanwezig zijn als wijsheid en compassie. Kinderen kunnen wensen doen voor zichzelf, voor anderen en de hele wereld. Dit vergroot hun wijsheid en compassie
- Via de geest: door symbolen. Symbolen zijn representaties van de vier kwaliteiten. De symbolen zijn een soort ankers die kinderen aan de kwaliteiten herinneren. De symbolen kunnen uit foto's, pictogrammen of kaartjes bestaan.



Het belang van het beoefenen van de vier kwaliteiten door kinderen wordt nog eens in onderstaande citaat door de Boeddha zelf benadrukt:

De Boeddha zei tegen Ananda, zijn neef en trouwste metgezel:

'Leer deze vier onmetelijke kwaliteiten aan de jongeren.





Ze zullen zich zelfverzekerd voelen, sterk, opgewekt en zonder aandoeningen van lichaam en geest. Voor hun leven zullen ze goed zijn toegerust.'

(Uit The Heart of the Buddha, Thich Nhat Hahn, 1999, p.170)

In onderstaande samenvatting staan nog eens de pictogrammen, gezegdes, tegengestelde emoties en de richtingen waarin de pictogrammen in de klas en school worden opgehangen.



Samenvatting van de vier Hartkwaliteiten

Hartkwaliteit	Pictogram	Stimuleert	Gezegde/wens	Tegengestelde emotie	Richting
Gelijkmoedigheid		Rust en ontspanning, onverstoorbare emotionele evenwichtigheid	We horen bij elkaar, We respecteren elkaar, We zijn gelijkwaardig	Buitensluiten, discrimineren, clubjes, overdreven trots	Oosten
Mededogen		Zelfvertrouwen, zelfwaardering, begrip, medegevoel, elkaar helpen	We helpen elkaar, We begrijpen elkaar	Hulpeloosheid, pesten, kwaadwilligheid, onbegrip, klagen	Zuiden
Vriendelijkheid		Algemeen gevoel van welbevinden	We zijn vriendelijk voor elkaar	Onaardig zijn, boosheid, frustratie, irritatie	Westen
Blijdschap		Plezier/zin, zelfvertrouwen, waardering, vieren van resultaten, elkaar iets gunnen	We zijn blij voor/met elkaar	Weerstand, perfectionisme, jaloezie en klagen	Noorden

