

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 bevordert 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, ontmoet goed"
 - "Wat je niet wilt dat er met jou gebeurt (een ander met jou doet), doe dat ook niet bij een ander".
2. **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
3. **Verbondenheid/gelijkwaardigheid/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. Gelijkmoedigheid 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/gelijkheid:** "We horen bij elkaar."
2. **Vriendelijkheid:** "We zijn vriendelijk voor onszelf en anderen."
3. **Hulpvaardigheid:** "We helpen en begrijpen onszelf en anderen."
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, Kitty Kikker voor hulpvaardigheid, Ali aap voor vriendelijkheid en Victorino Vogel voor blijdschap. Elk dier ontmoet een dier, die de

tegengestelde emotie of gedraging representeert. Zo ontmoet Pablo Paard Hein Konijn die buiten gesloten wordt. Kitty 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 jaloeerse 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 is dat veel kinderen worden buitengesloten, oefen dan verbondenheid.
- Als kinderen vaak boos en geïrriteerd zijn op elkaar, 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 genereren veel positieve energie in onszelf en anderen. Ze kunnen ons emotioneel in balans brengen. De vier hartkwaliteiten 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, de tegengestelde emoties en gedragingen. Dit overzicht is voor de leerkrachten en opvoeders bedoeld.

*“Leer deze vier hartkwaliteiten aan jongeren.
Ze zullen zich zelfverzekerd voelen, sterk, opgewekt
en zonder aandoeningen van lichaam en geest.
Ze zullen goed zijn toegerust voor het leven.”*

Thich Nhat Hahn uit “Vier Hartsvrienden”

Samenvatting van de vier hartkwaliteiten

Hartkwaliteit	Pictogram	Stimuleert	Gezegde/wens afspraken	Tegenpool-dier van hartkwaliteit	Tegengestelde emoties/gedragingen
Verbondenheid  Pablo Paard		Rust en ontspanning, onverstoorbaarheid, emotionele evenwichtigheid	We horen bij elkaar, We respecteren elkaar, We zijn gelijkwaardig	Buitensluiten  Hein Konijn	Buitensluiten, discrimineren, sterke clubjesvorming, zichzelf verheffen boven een ander
Hulpvaardigheid  Kitty Kikker		Zelfvertrouwen, begrip, medegevoel, elkaar helpen, hulp vragen, samenwerken en zorgzaamheid	We helpen elkaar, We begrijpen elkaar	Hulpeloosheid  Eduard Eend	Hulpeloosheid, gebrek aan zelfvertrouwen, pesten, kwaadwilligheid, onbegrip
Vriendelijkheid  Ali Aap		Algemeen gevoel van welbevinden	We zijn vriendelijk voor elkaar	Boosheid  Boris Bok	Onvrede, onaardig zijn, boosheid, frustratie, irritatie
Blijdschap  Victorino Vogel		Plezier/zin, zelfvertrouwen, waardering, vieren van resultaten, elkaar iets gunnen	We zijn blij voor/met elkaar	Jaloezie  Kentucky Kip	Weerstand, perfectionisme, jaloezie, onzekerheid en jezelf en de ander devalueren