



POSITIEVE PSYCHOLOGIE

Kinderen zullen optimaal leren en zich ontwikkelen in een stimulerende, persoonlijke en positieve schoolcontext. Hoe kun je als leerkracht en als school het welbevinden van leerlingen nog verder stimuleren? Ernst Bohlmeijer schreef deze tekst als inleiding bij de uitgave *Aan de slag met positieve psychologie, meer veerkracht en zelfvertrouwen voor leerlingen van 10 tot 15 jaar*.

Hoe stimuleer je het welbevinden van kinderen?

Laat ik beginnen met een denkbeeldige vraag. Sta eens stil bij drie of vijf willekeurige leerlingen die nu bij jou in de klas zitten. Je kunt de namen noteren van de eerste de beste jongeren die bij je opkomen. En stel je dan eens voor dat het vijftien of twintig jaar later is. Je leerlingen zijn al lang en breed van school af en waarschijnlijk zijn de meesten aan het werk.

Je krijgt de magische kans om een dag ongemerkt een kijkje te nemen in het leven van deze mensen die ooit bij jou in de klas zaten. Wat hoop je dan waar te nemen? Wat zou jou blij maken? Neem even de tijd om de antwoorden te laten opkomen. Misschien zie je zelfs wel concrete beelden voor je. Laat de ervaring op je inwerken.

WAAR HOOP JE OP ALS LEERKRACHT?

Ik kan me een groot aantal antwoorden voorstellen. Maar bij veel leerkrachten zal waarschijnlijk een (deel van het) antwoord zijn dat je hoopt dat je leerlingen later gelukkig zijn en dat juist dat het belangrijkste is. Dat betekent waarschijnlijk dat je waarneemt dat ze plezier hebben, dat ze in staat zijn om te gaan met de wisselvalligheden in het leven, en dat ze werk of activiteiten hebben gevonden waarin ze hun talenten kunnen gebruiken en ontwikkelen. Waarschijnlijk hoop je dat ze zichzelf accepteren zoals ze zijn en dat ze (redelijk) ontspannen zijn. En misschien hoop je dat het sociale en positieve mensen zijn geworden: een leuke vader of moeder; een mens die iets over heeft voor een ander bijvoorbeeld. Waarschijnlijk projecteer je iets van je eigen waarden en normen in het leven van je leerling in de toekomst. Mijn verwachting is ook dat maar weinig lezers hun leerlingen in een grote auto of in een groot huis projecteren.

Herken je iets van het bovenstaande? Ik denk dat de kans groot is dat dit het geval is. Wat is er mooier dan mensen, met wie je dagelijks samen bent en voor wie je je inzet, gelukkig te zien? Daarbij past het overdragen van kennis en passie voor een vak. Maar even belangrijk is het bijbrengen van levensvaardigheden en competenties waarvan is aangetoond dat ze bijdragen aan geluk en aan een positieve ontwikkeling van kinderen. Daarover gaat het boek *Aan de slag met positieve psychologie*. En ik denk dat juist in deze complexe wereld aandacht voor welbevinden en persoonlijke ontwikkeling binnen scholen ongelooflijk belangrijk is.

WELBEVINDEN EN 21E EEUWSE VAARDIGHEDEN

Al langere tijd wordt nagedacht over evenwichtige doelen voor het onderwijs. Zo onderscheidt een rapport voor UNESCO in 1996 vier kerntaken voor het onderwijs in de 21e eeuw: leren te weten, leren te doen, leren te zijn en leren samen te leven. De laatste twee gaan expliciet over welbevinden. In een recent rapport onderscheidt de Stichting Leerplan Ontwikkeling acht 21e eeuwse >>

‘Jongeren helpen om richting te bepalen en vertrouwen te ontwikkelen in eigen mogelijkheden’

vaardigheden: creativiteit, kritisch denken, probleemoplossende vaardigheden, communiceren, samenwerken, digitale geletterdheid, sociale en culturele vaardigheden en zelfregulering. Aandacht voor persoonlijk welbevinden – waarover het boek *Aan de slag met positieve psychologie* gaat – versterkt direct een aantal van deze vaardigheden. In de volgende paragraaf kom ik hier nog op terug.

Het idee achter de rapporten van instellingen als UNESCO en SLO is dat 21e eeuwse vaardigheden op dit moment onvoldoende aan bod komen in het onderwijs. Hoewel het met de meeste leerlingen best goed gaat op de Nederlandse scholen, is er tegelijkertijd ook vaak sprake van een gebrekkige motivatie en betrokkenheid. Een mogelijke oorzaak is de steeds grotere nadruk op de leerprestaties. Uitslagen op Cito-toetsen zijn bij wijze van spreken heilig geworden. Dit vergroot de druk. Wanneer de focus te eenzijdig komt te liggen op cognitief leren en leerprestaties, is er te weinig aandacht voor het hele kind en voor het proces. Juist in bijvoorbeeld talenten, positieve emoties, creativiteit, samenwerken en positieve relaties zitten veel energie en motivatie opgesloten. Een betere balans in aandacht voor het leren en het geluk van kinderen brengt de motivatie naar buiten en draagt bij aan de persoonlijke ontwikkeling van kinderen. Dit kan niet anders dan uitmonden in goede leerprestaties. Voor het bovenstaande is ook steeds meer wetenschappelijk bewijs. Welbevinden en betrokkenheid hebben een positieve invloed op schoolprestaties en een nega-

tieve invloed op schooluitval en -verzuim. Op basis van een overzicht en analyse van honderden wetenschappelijke onderzoeken concluderen Durlak en collega's (2011) dat kinderen op scholen waar gebruik wordt gemaakt van programma's (gericht op sociale en emotionele vaardigheden) gemiddeld 11 procent beter presteren op standaardtesten dan kinderen op scholen zonder deze programma's. Dit is een gemiddelde. Naarmate scholen duurzamer en meer integraal aandacht hebben voor geluk, welbevinden en betrokkenheid wordt het effect groter (Weare & Nind, 2011).

POSITIEVE PSYCHOLOGIE: ONDERZOEK NAAR VITAMINES VAN MENTALE GEZONDHEID

De lessen in *Aan de slag met positieve psychologie* zijn gebaseerd op de positieve psychologie. De positieve psychologie is een snelgroeiende wetenschap. De psychologie ontwikkelt wetenschappelijke kennis over determinanten van welbevinden en floreren van kinderen en volwassenen (Bohlmeijer, Bolier, Westerhof & Walburg, 2013). Zo is er inmiddels veel onderzoek gedaan naar bijvoorbeeld het belang van positieve emoties, aandacht voor sterke kanten en talenten, optimisme, zelfacceptatie en positieve relaties. Ik noem dit ook wel eens de vitamines van de mentale gezondheid. We hebben deze vitamines regelmatig en in voldoende dosis nodig om mentaal goed te functioneren. Laten we positieve emoties als voorbeeld nemen. Er zijn inmiddels talloze experimenten verricht naar de werking van positieve emoties (Fredrickson, 2011). Daarbij kunnen korte- en langetermijneffecten worden onderscheiden. Op korte termijn hebben positieve emoties een positief effect op het cognitief en sociaal functioneren. Ze verbreden bijvoorbeeld onze aandacht, maken ons creatiever, versterken ons vermogen problemen op te lossen, vergroten ons saamhorigheidsgevoel en onderscheidingsvermogen. Op de lange termijn vergroten positieve emoties onze weerbaarheid en adaptatievermogen. We ontwikkelen namelijk meer hulpbronnen zoals zelfvertrouwen, cognitieve flexibiliteit en sociale relaties. Aandacht in de klas en de school voor positieve emoties kan dus een reeks van heilzame effecten teweegbrengen. Welbevinden is meer is dan alleen een goed gevoel ervaren. Het gaat ook om de ervaring van een goed leven. Het gaat om het ontwikkelen van wetenschappelijk onderbouwde competenties die kinderen in staat stellen om een plezierig, betrokken en betekenisvol leven te leiden.

SPECIFIEK VOOR TIEN- TOT VIJFTIENJARIGEN

Het bijzondere van de lesprogramma's in dit boek is dat deze zich richten op tien- tot vijftienjarigen. Hoewel er al veel lesprogramma's in Nederland zijn ontwikkeld en worden toegepast rond het sociaal en emotioneel welbevinden, is er nog weinig voor deze specifieke leeftijdsgroep. De lessen lenen zich voor toepassing in de laatste jaren van het basisonderwijs en de eerste jaren van het voortgezet onderwijs. Dit is relevant. Vanuit een ontwikkelingsperspectief zijn het jaren waarin kinderen hun autonomie en eigenheid willen benadrukken. Vanuit een educatief perspectief zijn het jaren



waarin kinderen steeds zelfstandiger leren werken en zicht krijgen op hun beperkingen en vermogens en van daaruit keuzes voor onderwijs en vakken moeten maken. De rol van leeftijdsgenoten en de groep wordt ook steeds belangrijker in deze periode. Aandacht voor welbevinden in de school voor deze leeftijdsgroepen draagt bij aan een goede overgang van het kind zijn naar de adolescentie. Het kan bijdragen aan de motivatie voor en het plezier in leren en het maken van keuzes die aansluiten bij persoonlijke talenten. En het kan bijdragen aan positieve relaties en verbondenheid met andere jongeren en met leerkrachten. Kortom, de lessen in *Aan de slag met positieve psychologie* kunnen jongeren helpen om richting te bepalen en vertrouwen te ontwikkelen in de eigen mogelijkheden in een leefomgeving die steeds turbulentier en

ongewisser wordt en waarin zij steeds zelfstandiger hun weg moeten vinden.

GEBASEERD OP WERKZAME EDUCatieve PRINCIPES

De laatste decennia is er veel onderzoek gedaan naar de effectiviteit van lesprogramma's. Uit dit onderzoek is naar voren gekomen dat lesprogramma's gericht op het vergroten van welbevinden het meest effectief zijn wanneer aan een aantal voorwaarden of principes wordt voldaan (Noble & McGrath, 2014).

>>



Aan de slag met positieve psychologie

Westerse landen hebben te maken met stijgende aantallen kinderen en jongeren met depressieve gevoelens. Hoe ontwikkel je vaardigheden bij pubers en prepubers die kunnen zorgen voor een gevoel van welbevinden?

De 36 lessen in welbevinden uit dit boek bieden leerkrachten een stevig en flexibel instrument om leerlingen te inspireren. Het boek is opgedeeld in zes hoofdstukken van

ieder zes lessen rond een thema waaruit de leerkracht naar keuze een programma kan samenstellen.

- ✿ een opbouw van zestig minuten
- ✿ aanwijzingen voor de uitvoering
- ✿ handouts voor studenten die gedownload kunnen worden
- ✿ refenties en gerelateerde bronnen

Ilona Boniwell & Lucy Ryan
ISBN 9789088506659 | € 39,90
www.swpbook.com/1899

BOEKEN

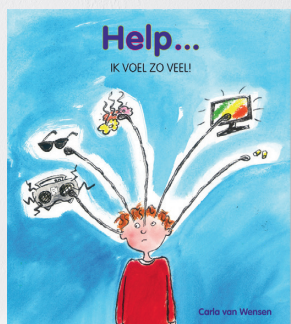
tips!



Ars
Scribendi

Ars Scribendi

MEER INFORMATIE? ZIE WWW.BASISSCHOOLMAGAZINE.NL/BOEKENPLANK



niño

Nino

MEER INFORMATIE? ZIE WWW.BASISSCHOOLMAGAZINE.NL/BOEKENPLANK



Zorg & Onderwijs
po

Zorg en Onderwijs

MEER INFORMATIE? ZIE WWW.BASISSCHOOLMAGAZINE.NL/BOEKENPLANK



Lesprogramma's zijn effectiever wanneer...

- ✿ ...deze worden uitgevoerd door de leerkracht zelf in plaats van door externe professionals.
- ✿ ...de leerkracht enthousiast is over deze lesprogramma's en zich competent acht om de lessen uit te voeren.
- ✿ ...deze aan alle leerlingen worden aangeboden en niet slechts aan een selectieve (risico)groep.
- ✿ ...meer lessen worden aangeboden en deze lessen over meerdere jaren worden gespreid.
- ✿ ...deze meerdere componenten of strategieën omvatten dan dat ze zich op een enkel component richten.
- ✿ ...deze zich ook richten op het aanleren van vaardigheden die zijn gebaseerd op gedragswetenschappelijk onderzoek.
- ✿ ...deze bewezen effectieve didactische methodieken bevatten zoals interactieve en activerende werkvormen.

Het boek *Aan de slag met positieve psychologie* heeft deze principes als uitgangspunt genomen.

OP WEG NAAR EEN HELESCHOOLBENADERING?

Laat me tot slot een wens en een verwachting uitspreken. Het leren van vaardigheden op het gebied van bijvoorbeeld taal, rekenen, geschiedenis, natuurkunde et cetera blijft natuurlijk het hoofddoel van een school. Maar hoe mooi en effectief zou het zijn wanneer dit plaatsvindt in een context van welbevinden: een positief schoolklimaat. Zoals bepaalde gewassen optimaal gedijen bij een bepaalde temperatuur en luchtvochtigheid, zo zullen kinderen optimaal leren en zich ontwikkelen in een stimulerende, persoonlijke en positieve schoolcontext. Ik kan me daarom goed voorstellen dat, wanneer je de positieve effecten van deze lessen op het functioneren van kinderen eenmaal hebt ervaren, positieve educatie naar meer smaakt. Hoe kun je als leerkracht en als school het welbevinden van kinderen nog verder stimuleren? Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat de zogenaamde heleschoolbenadering de effecten van lessen in welbevinden versterkt. Binnen een heleschoolbenadering worden de principes van positieve educatie in alle facetten van de school doorgevoerd.

Een van de eerste stappen kan zijn om als leerkracht zelf kennis te maken met de positieve psychologie en zelf de effecten op welbevinden te ervaren. Met dit doel is het werkboek *Dit is jouw leven* (Bohlmeijer & Hulsbergen, 2013) geschreven. Een groot-schalig onderzoek onder volwassenen in de Nederlandse bevolking met verminderd welbevinden of stressklachten liet een grote toename van welbevinden en een sterke afname van stressklachten zien bij de deelnemers die het boek doorwerkten in vergelijking met mensen die op een wachtlijst stonden. Maar de principes van de positieve psychologie kunnen ook worden toegepast in bijvoorbeeld de samenwerking en communicatie tussen leerkrachten, binnen leiderschap, in de begeleiding van kinderen met problemen, in leerlingvolgsystemen, in de communicatie en betrokkenheid van ouders. Vanuit een goed doordachte en gedeelde missie en waarden, werk je gezamenlijk aan een schoolklimaat waarin leerlingen, leraren en schoolleiders gedijen en tot hun recht komen. De Universiteit Twente doet in dit

‘Optimaal leren en ontwikkelen in een stimulerende, persoonlijke en positieve schoolcontext’

kader onderzoek naar het Positief Educatief Programma.

TOT SLOT

Ik vind dat Ilona Boniwell en Lucy Ryan voor *Aan de slag met positieve psychologie* een prachtig en evenwichtig programma hebben samengesteld. Alle belangrijke componenten van welbevinden komen aan de orde. Een groot voordeel is dat de lessen op een flexibele manier, die past bij de specifieke school, ingezet kunnen worden. Ik kan me goed voorstellen dat het voor leerkrachten een groot plezier is om zich te verdiepen in de verschillende thema's en ermee te gaan experimenteren. Het zal zeker bijdragen aan het ontwikkelen van de 21e eeuwse vaardigheden van de leerlingen. En daarmee aan gelukkig leven van diezelfde leerlingen in de verdere loop van die 21e eeuw!

<<

Ernst Bohlmeijer is hoogleraar geestelijke gezondheidsbevordering Universiteit Twente en auteur van verschillende boeken, zoals *Voluit Leven*, *mindfulness* of de kunst van het aanvaarden; Dit is jouw leven, ervaar de effecten van de positieve psychologie en *Handboek Positieve Psychologie*, theorie, onderbouwing en praktijk.

Literatuur

- Bohlmeijer, E.T., Hulsbergen, M.L. (2013). *Dit is jouw leven, ervaar de effecten van de positieve psychologie*. Amsterdam: Uitgeverij Boom.
- Bohlmeijer, E.T., Bolier, L., Westerhof, G.J., Walburg, J.A. (2014). *Handboek Positieve Psychologie, theorie, onderzoek en toepassing*. Amsterdam: Uitgeverij Boom.
- Durlak, J.A., Weissberg, R.P., Dymnicki, A.B., Taylor, R.D., Schellinger, B. (2011). *The impact of enhancing students' social and emotional learning: a meta-analysis of school-based universal interventions*. *Child Development*, 82: 405-432.
- Fredrickson, B.L. (2009). *Positivity*. New York: Three Rivers Press.
- Noble, T., McGrath, H. (2014). *Well-being and resilience in education*. In: S. David and I. Boniwell (eds). *Oxford Handbook of Happiness*. Oxford: University Press.
- Weare, K., Nind, M. (2011). *Mental health promotion and problem prevention in schools: what does the evidence say?* *Health Promotion International*, 26: 29-69.