

AAN DE SLAG MET POSITIEVE PSYCHOLOGIE

meer veerkracht en zelfvertrouwen

voor leerlingen van 10 tot 15 jaar

ILONA BONIWELL — LUCY RYAN



INHOUD

Introductie		9
Samenstelling van dit boek		15
Aan de slag met positieve psychologie - Lesoverzicht		21
BLOK 1	POSITIEF ZELFBEELD	23
Les 1	Praten over geluk	
	Lesplan	23
	Aanpak	25
Les 2	Ik & co	
	Lesplan	29
	Aanpak	31
Les 3	Mijn sterke kanten	
	Lesplan	34
	Aanpak	36
Les 4	Zeker van mezelf	
	Lesplan	41
	Aanpak	43
Les 5	Mijn best mogelijke zelf	
	Lesplan	48
	Aanpak	50
Les 6	CD-poster met sterke kanten	
	Lesplan	55
	Aanpak	57
BLOK 2	POSITIEF LICHAAMSBEELD	61
Les 7	Imago telt!	
	Lesplan	61
	Aanpak	63
Les 8	Super Size Me!	
	Lesplan	68
	Aanpak	70

Les 9	Een leven lang mindful	
	Lesplan	73
	Aanpak	75
Les 10	Naar bed, slaapkop!	
	Lesplan	82
	Aanpak	84
Les 11	De kracht van lichaamsbeweging	
	Lesplan	88
	Aanpak	90
BLOK 3	POSITIEVE EMOTIES	94
Les 12	Emoties begrijpen	
	Lesplan	94
	Aanpak	96
Les 13	De negativiteitsbias	
	Lesplan	100
	Aanpak	102
Les 14	Geef je positieve emoties een boost!	
	Lesplan	107
	Aanpak	109
Les 15	Voor de grap	
	Lesplan	114
	Aanpak	116
Les 16	Verwonderen en spontaan genieten!	
	Lesplan	120
	Aanpak	122
Les 17	Mentaal tijdreizen	
	Lesplan	126
	Aanpak	128

BLOK 4	POSITIEVE MINDSET	131
Les 18	Star of flexibel?	
	Lesplan	131
	Aanpak	133
Les 19	Hoop	
	Lesplan	139
	Aanpak	142
Les 20	Creatief problemen oplossen	
	Lesplan	147
	Aanpak	149
Les 21	Money, Money, Money	
	Lesplan	154
	Aanpak	156
Les 22	De tirannie van de keuze	
	Lesplan	161
	Aanpak	163
Les 23	Denk jezelf gelukkiger	
	Lesplan	166
	Aanpak	168
BLOK 5	POSITIEVE RICHTING	172
Les 24	Welk ei kies jij?	
	Lesplan	172
	Aanpak	175
Les 25	Drie DOP-strategieën	
	Lesplan	179
	Aanpak	181
Les 26	Flow	
	Lesplan	185
	Aanpak	187

Les 27	Grote Gedurfde Dappere Doelen	
	Lesplan	191
	Aanpak	193
Les 28	Vijf brillen	
	Lesplan	197
	Aanpak	199
Les 29	De balanceeract	
	Lesplan	203
	Aanpak	205
BLOK 6	POSITIEVE RELATIES	209
Les 30	Giftig of gezond?	
	Lesplan	209
	Aanpak	211
Les 31	Vergevingsgezindheid	
	Lesplan	216
	Aanpak	218
Les 32	Luisteren en empathie	
	Lesplan	223
	Aanpak	225
Les 33	Snoephandel	
	Lesplan	230
	Aanpak	232
Les 34	Vriendelijkheid en dankbaarheid	
	Lesplan	236
	Aanpak	238

INTRODUCTIE

Waar hoop je op als leerkracht?

Laat ik deze introductie 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 15 of 20 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.

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 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? Mijn verwachting is dat de kans groot is dat dit ook bij jou 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 dit boek. En ik denk dat juist in deze complexe wereld aandacht voor welzijn en persoonlijke ontwikkeling binnen scholen ongelofelijk belangrijk is.

Welzijn en 21e -eeuwse vaardigheden

Al langere tijd wordt nagedacht over evenwichtige doelen voor het onderwijs. Zo onderscheidt een rapport voor de 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 welzijn. In een recent rapport onderscheidt de Stichting Leerplan Ontwikkeling acht 21e-eeuwse vaardigheden: creativiteit, kritisch denken, probleemoplossende vaardigheden, communiceren, samenwerken, digitale geletterdheid, sociale

en culturele vaardigheden en zelfregulering. Aandacht voor persoonlijk welzijn – waarover dit boek gaat – versterkt direct een aantal van deze vaardigheden. In de volgende paragraaf kom ik hier nog op terug.

Het idee achter het rapporten van instellingen als de 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, in positieve emoties, in creativiteit, in 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. Welzijn en betrokkenheid hebben een positieve invloed op schoolprestaties en een negatieve 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% 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, welzijn en betrokkenheid wordt het effect groter (Weare & Nind, 2011).

Positieve psychologie: onderzoek naar vitamines van mentale gezondheid

De lessen in dit boek zijn gebaseerd op de positieve psychologie. De positieve psychologie is een snelgroeïende wetenschap. De positieve psychologie ontwikkelt wetenschappelijke kennis over determinanten van welzijn 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.

Welzijn is meer 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 10 – 15 jarigen

Het bijzondere van de lesprogramma's in dit boek is dat deze zich richten op 10 – 15 jarigen. Hoewel er al veel lesprogramma's in Nederland zijn ontwikkeld en worden toegepast rond het sociaal en emotioneel welzijn, 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 leeftijdgenoten en de groep wordt ook steeds belangrijker in deze periode. Het besteden van aandacht voor welzijn 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 dit boek kunnen jongeren helpen om richting te bepalen en vertrouwen te ontwikkelen in de eigen mogelijkheden in een leefomgeving, die steeds turbulenter 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 welzijn het meest effectief zijn wanneer aan een aantal voorwaarden of principes wordt voldaan (Noble & McGrath, 2014).

Lesprogramma's zijn effectiever wanneer...

1. ...deze worden uitgevoerd door de leerkracht zelf dan wanneer ze worden uitgevoerd door externe professionals.
2. ...de leerkracht enthousiast is over deze lesprogramma's en zich competent acht om de lessen uit te voeren.

3. ...deze aan alle leerlingen wordt aangeboden en niet slechts aan een selectieve (risico-) groep.
4. ...meer lessen worden aangeboden en deze lessen over meerdere jaren worden gespreid.
5. ...deze meerdere componenten of strategieën omvatten dan programma's die zich op een enkel component richten.
6. ...deze zich ook richten op het aanleren van vaardigheden die zijn gebaseerd op gedrags wetenschappelijk onderzoek.
7. ...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 van deze inleiding 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 welzijn: 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 welzijn van kinderen nog verder stimuleren? Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat de zogenaamde heleschoolbenadering de effecten van lessen in welzijn 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 welzijn te ervaren. Met dit doel is het werkboek *Dit is jouw leven* (Bohlmeijer & Hulsbergen, 2013) geschreven. Een grootschalig onderzoek onder volwassenen in de Nederlandse bevolking met verminderd welzijn of stressklachten liet een grote toename van welzijn 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, in het leiderschap, in de begeleiding van kinderen met problemen, in het leerlingvolgsystemen, in de communicatie en betrokkenheid van ouders. Vanuit een goed doordachte en gedeelde missie en waarden, werk je ge-

zamenlijk aan een schoolklimaat waarin leerlingen, leraren en schoolleiders gedijen en tot hun recht komen. De Universiteit Twente doet in dit kader onderzoek naar het Positief Educatief Programma.

Tot slot

Ik vind dat Ilona Boniwell en Lucy Ryan een prachtig en evenwichtig programma hebben samengesteld. Alle belangrijke componenten van welzijn 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

Hoogleraar geestelijke gezondheidsbevordering Universiteit Twente.

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 het *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.

SAMENSTELLING VAN DIT BOEK

Dit boek is geschreven met het doel leerkrachten van goed gefundeerd en flexibel inzetbaar materiaal te voorzien om een reeks van 36 lessen over welzijn aan leerlingen van 10 tot 15 jaar te verzorgen.

Elke les bevat:

- een lesplan voor een les van 60 minuten;
- een plan van aanpak;
- een website waar de hand-outs voor de leerlingen kunnen worden gedownload;
- verwijzingen en bronnen.

De link naar de website is www.swpbook.com/1899 en in de tekst wordt met een muisicoon aangegeven dat de hand-out op de website staat.

Alle lessen in dit boek zijn gebaseerd op wetenschappelijke inzichten met betrekking tot welzijn. Daarom hebben we in ieder plan van aanpak kaders toegevoegd waarin de leerkracht wordt verwezen naar de psychologische theorie en de empirische bevindingen achter de voorgestelde activiteiten en interventies.

Wij zijn van mening dat flexibiliteit van groot belang is voor het uitvoeren van een lesprogramma als dit. Leerkrachten moeten in een beperkte tijd veel taken vervullen en ook al is het wenselijk dat de leerlingen de complete reeks van 34 lessen over welzijn doorlopen, het feit dat uit de reeks ook een beknopter programma kan worden samen-gesteld, mag een unieke bijkomstigheid heten. Met het oog op de behoefte aan een 'ingekort programma' is het boek verdeeld in vijf of zes blokken (zie de opsomming hieronder) van zes lessen per blok. Dat betekent dat de lezer een programma kan samenstellen van 6, 11, 17, 23 of 34 lessen door naar eigen inzicht meerdere lessen uit elk blok te behandelen. Maar het is ook mogelijk om van de 6 blokken er 1 of 2 in zijn geheel te behandelen.

Hieronder volgen de zes blokken (zie 'Aan de slag met positieve psychologie lesschema' aan het eind van deze inleiding):

1. Positief zelfbeeld
2. Positief lichaamsbeeld
3. Positieve emoties
4. Positieve instelling
5. Positieve richting
6. Positieve relaties

Positief zelfbeeld

Dit blok combineert een les over de aard van geluk en welzijn 'Praten over geluk' (les 1) met lessen over zelfvertrouwen en zelfredzaamheid 'Ik & co' (les 2) en 'Zeker van mezelf' (les 4). 'Mijn best mogelijke zelf' (les 5) is opgebouwd rond een oefening waarvan bekend is dat hij welzijn op lange termijn versterkt, terwijl in 'Mijn sterke kanten' (les 3) en op de 'CD-poster met sterke kanten' (les 6) alles draait om onze sterke kanten – onze positieve kerneigenschappen, een oefening die ook bijdraagt aan het ontwikkelen van welzijn.

Positief lichaamsbeeld

Het zal niemand verbazen dat ons uiterlijk een belangrijke rol speelt in hoe we ons voelen. Recent onderzoek heeft aangetoond dat lichaamsbeweging, bijvoorbeeld 'De kracht van lichaamsbeweging' (les 11) een veel beter medicijn tegen depressie is dan antidepressiva uit de apotheek. Ook wat we eten is ongetwijfeld een belangrijke factor – zie 'Super Size Me!' (les 8). De keerzijde van gezond eten is lijnen om het lichaamsbeeld zelf, wat soms tot het uiterste wordt doorgevoerd, vandaar 'Imago telt' (les 7). In dit blok wordt ook aandacht geschonken aan gezond slaapgedrag en strategieën om in slaap te komen in 'Naar bed, slaapkop!' (les 10), en de grondbeginselen van mindfulness en meditatie – oude technieken om lichaam en geest in balans te brengen waarover de laatste tijd veel wetenschappelijke ontdekkingen zijn gedaan: 'Een leven lang mindful' (les 9).

Positieve emoties

Emoties zijn onafscheidelijk verbonden met het begrip geluk, aangezien welzijn vaak wordt gedefinieerd als de aanwezigheid van positieve en de afwezigheid van negatieve emoties. In dit blok gaat de aandacht vooral uit naar de mate waarin zowel positieve als negatieve emoties zich kunnen aanpassen aan omstandigheden, in 'Emoties begrijpen' (les 12) en – de grootste vijand van positivisme – in 'De negativiteitsbias' (les 13), onze neiging om vooral vervelende dingen, mensen en gedachten op te merken en te onthouden, en manieren om daarmee om te gaan.

In andere lessen wordt leerlingen de waarde van positieve emoties, in 'Geef je positieve emoties een boost!' (les 14), en humor in 'Voor de grap' (les 15) geleerd, evenals manieren om positieve emoties te versterken door bewust te genieten in 'Verwonderen en spontaan genieten' (les 16) en positieve reminiscentie in 'Mentaal tijdreizen' (les 17).

Positieve instelling

In de positieve psychologie wemelt het van de technieken die ons kunnen helpen om de wereld niet te zien als een glas dat halfleeg maar halfvol is, zoals in 'Hoop' (les 19), 'Creatief problemen oplossen' (les 20) of bij andere activiteiten waar we zelf bewust voor kunnen

kiezen, in 'Denk jezelf gelukkiger' (les 23). Maar om te beginnen moeten we onze vaste denkpatronen doorbreken, in 'Star of flexibel?' (les 18), onze vooringenomen opvattingen over geld afzweren in 'Money, Money, Money' (les 21) en de overdaad aan keuzemogelijkheden onder de loep nemen in 'De tirannie van de keuze' (les 22).

Positieve richting

Dit blok gaat over motivatie in 'Welk ei kies jij?' (les 24), zelfregulering of wilskracht in 'Drie "DOP-strategieën"' (les 25) en doelen stellen in 'Grote Gedurfde Dappere Doelen' (les 27). Dit zijn componenten op de weg naar optimale betrokkenheid in 'Flow' (les 26). Belangrijke elementen om jezelf in een bepaalde richting te sturen zijn time management in 'Vijf brillen' (les 28) en een goede balans tussen zelfgekozen en noodzakelijke activiteiten, in 'De balanceeract' (les 29).

Positieve relaties

Het is bekend dat het hebben van relaties de kern is van ons welzijn, of we nu introvert of extravert zijn. Dit blok concentreert zich op de elementaire relationele vaardigheden als in staat zijn om vriendschappen aan te gaan en te onderhouden in 'Giftig of gezond?' (les 30), kunnen luisteren en, nog belangrijker, kunnen horen wat iemand zegt in 'Luisteren en empathie' (les 32) en kunnen onderhandelen in 'Snoephandel' (les 33). 'Vergevingsgezindheid' (les 31) en 'Vriendelijkheid en dankbaarheid' (les 34) komen ook aan bod als de belangrijkste relationele eigenschappen.

Op de werkvloer: lessen over welzijn in de praktijk

De lessen in dit boek zijn ontwikkeld om te worden gegeven in een sfeer van betrokkenheid, openheid en nieuwsgierigheid. De meeste activiteiten zijn leuk en aansprekend, en zijn al uitgetoet op en positief gewaardeerd door leerlingen uit de beoogde doelgroep. Toch kunnen leerlingen gedrag vertonen dat als storend wordt beschouwd en dat de sfeer in het klaslokaal niet ten goede komt. We doen de leerkracht graag een aantal suggesties aan de hand om op een constructieve manier tegen zulk gedrag op te treden. Natuurlijk zijn deze suggesties geen 'regels' en zouden wij niets liever willen dan dat leerkrachten op basis van hun ervaring met eigen oplossingen voor dit soort situaties komen.

Storend gedrag (te laat komen, praten met anderen, met mobieltje spelen enzovoorts)

Het kan een goede strategie zijn om voor aanvang van de lessenreeks met de hele klas basisregels af te spreken en de leerlingen aan die regels te herinneren zodra er sprake is van storend gedrag.

Als een leerling te laat komt, kan de leerkracht het best eerst afmaken waarmee hij bezig is. Pas daarna kan hij aandacht aan de laatkomer schenken door te vragen waarom de leerling te laat is en kort samen te vatten wat er tot nu toe is behandeld.

Als leerlingen onderling zitten te praten kan de leerkracht vragen of ze de klas willen laten delen in hun gesprek. Als het storende gedrag aanhoudt, kan het zinvol zijn dat de leerkracht na de les met de betreffende leerlingen bespreekt wat de reden voor hun gedrag is. Het is misschien goed om op zo'n moment aan te geven wat de gevolgen van dit soort gedrag kunnen zijn. In het ergste geval kan een leerling de klas uitgestuurd worden (liever één leerling die niet meer meedoet dan de hele klas).

Vijandig reageren, op alles kritiek leveren en vragen stellen om de leerkracht klem te zetten

Het belangrijkste in deze situatie is dat de leerkracht kalm blijft. Maar dat betekent niet dat de leerkracht dit negatieve gedrag moet accepteren (dan wordt het alleen maar erger). De leerkracht kan de leerling op kalme toon aanspreken en vragen waarom hij of zij zich zo gedraagt.

Een andere oplossing is het standpunt accepteren en overeenkomen dat ze het samen niet eens zijn, zonder in een woordenwisseling te verzanden, of aanbieden er na de les verder over te praten. Als de leerkracht het antwoord op een vraag schuldig moet blijven, kunnen leerlingen worden gevraagd of ze ideeën of suggesties hebben. Bluffen is hoe dan ook geen optie. De leerkracht kan beter toegeven dat hij iets niet weet en beloven naar het antwoord op zoek te gaan.

Aandacht trekken (te vaak, te uitgebreide of niet ter zake opmerkingen maken)

De leerkracht zou de leerling kunnen vragen te wachten met de vraag tot hijzelf is uitgesproken. Al luisterend kan de leerkracht lichaamstaal gebruiken om aan te geven dat de leerling moet opschieten (bijvoorbeeld door op de klok te kijken), maar de leerling kan er ook rechtstreeks aan herinnerd worden dat de tijd beperkt is of gevraagd worden om ook andere leerlingen aan het woord te laten. ('Zullen we eens gaan luisteren naar wat anderen ervan vinden... '). Als er een irrelevante opmerking wordt gemaakt, is het belangrijk dat de leerkracht probeert te achterhalen of iets in het antwoord met het gespreksonderwerp van doen heeft en dat te gebruiken om terug te keren naar het onderwerp.

Als een leerling een opmerking op het verkeerde moment maakt, kan de leerkracht zeggen dat de opmerking terecht is en dat hij/zij er later op terugkomt.

Niet willen samenwerken (bijvoorbeeld door te weigeren een oefening te doen) en niet willen meedoen

De leerkracht kan de reden waarom een leerling niet meedoet bespreken. Het is hoe dan ook goed om de leerling te vragen het in elk geval te proberen en dan te bezien of hij of zij er later nog hetzelfde over denkt.

De leerkracht zou ook aan de andere leerlingen kunnen vragen of zij het goed vinden dat één leerling niet meedoet. In dat geval kan de betreffende leerling apart gaan zitten of het lokaal verlaten. Als meer leerlingen zich niet prettig voelen bij een bepaalde oefening, dan is het wellicht beter dit onderdeel te verschuiven naar een ander moment.

Als een leerling bijvoorbeeld niet meedoet aan een klassengesprek, kan dat zijn omdat hij of zij verlegen is. Het is belangrijk dat de leerkracht in de gaten houdt of zo'n leerling signalen afgeeft die erop wijzen dat hij of zij iets wil zeggen en hem of haar zo af en toe niet al te opdringerig een vraag stelt, zonder de leerling te veel te pushen.

Omgaan met gevoelige onderwerpen

De aard van de lessen is zo dat in uitzonderlijke gevallen gevoelige kwesties ter sprake kunnen komen of emotionele reacties kunnen worden losgemaakt, huilen bijvoorbeeld. Sommige leerkrachten worden hierdoor misschien in verlegenheid gebracht, niet wetend wat te doen. Het is belangrijk om te onthouden dat, hoe moeilijk en pijnlijk zulke situaties soms ook zijn, ze zelden blijvende schade aanrichten en uiteindelijk vaak een positief effect hebben. Iets anders om in gedachten te houden is, dat het in zulke situaties belangrijker is om dicht bij de leerling te staan dan te proberen iets te doen. Geef de leerling tijd en ruimte om zijn of haar emoties te tonen, gebruik lichaamstaal om de leerling op zijn of haar gemak te stellen en zich veilig te voelen (bijvoorbeeld door kalmte uit te stralen) en voorkom dat andere leerlingen zich ermee bemoeien (bijvoorbeeld door verkeerde opmerkingen te maken). Als meer aandacht geboden is kan de leerkracht de leerling na

afloop van de les apart nemen en adviseren om eens bij een mentor langs te gaan. Als die op school niet aanwezig is, kan de leerkracht wellicht zelf een vertrouwelijk gesprek met de leerling aangaan.

En nu aan de slag!

Hopelijk hebben we met deze inleiding de leerkracht voldoende informatie en zelfvertrouwen gegeven om enthousiast met de lessen over welzijn aan de slag te gaan. Veel plezier en uitdagingen toegewenst!