



 een doordacht curriculum
dat doen we *samen*

Zit jij lekker in je vel?

Nora Steenbergen-Penterman
Marloes Warnar

11 oktober 2023

Doelen



Je weet...

- welke aspecten van welbevinden er zijn
- welke hulpmiddelen er zijn om in gesprek met leerlingen doelen te stellen over welbevinden

Je ervaart...

- het positieve effect van even fysiek actief zijn

Je kunt...

- hulpmiddelen inzetten om welbevinden te stimuleren

Wat verstaan we onder welbevinden?



Wat verstaan we onder welbevinden?



Wat verstaan we onder welbevinden?



slo

Wat verstaan we onder welbevinden?

- **Emotioneel welbevinden**

Gevoel van welzijn (geluk, tevredenheid, kalmte), dat voortkomt uit zelfvertrouwen, weerbaarheid, controle over jezelf ervaren en het vermogen om op een gezonde manier te reageren op dagelijkse stress (copingvaardigheden) Bakx et al, 2020; Courtwright et al, 2019; Kleinjan et al, 2021

- **Sociaal welbevinden**

Gevoel van verbondenheid (trouw, loyaliteit) met de ecologische systemen waar je deel vanuit maakt, waarin je je gezien en geaccepteerd voelt, waar je bij hoort en waaraan je kunt bijdragen Keyes 1998, 2002

- **Fysiek welbevinden**

Een gevoel van fitheid dat voortkomt uit lichamelijke gezondheid, controle ervaren over je lichaam en een positief fysiek zelfbeeld Ministerie VWS, 2001

Psychologische basisbehoeften

AUTONOMIE: RUIMTE OM ZELF TE KIEZEN EN VERANTWOORDELIJKHEID TE DRAGEN



Wanneer aan deze behoefte wordt voldaan, ervaren leerlingen

- ruimte om zelf te kiezen
- ruimte om hun eigen mening te uiten
- dat er rekening wordt gehouden met hun opvattingen
- dat ze regelmatig feedback krijgen
- betrokkenheid in de leeromgeving

COMPETENTIE: VERTROUWEN EN PLEZIER IN EIGEN KUNNEN



Wanneer aan deze behoefte wordt voldaan, ervaren leerlingen

- dat ze interesse hebben in hun vak
- dat ze dingen kunnen brengen
- dat ze in hun vak kunnen laten zien wat ze kunnen
- dat ze onbegrepen worden
- zelfvertrouwen op school

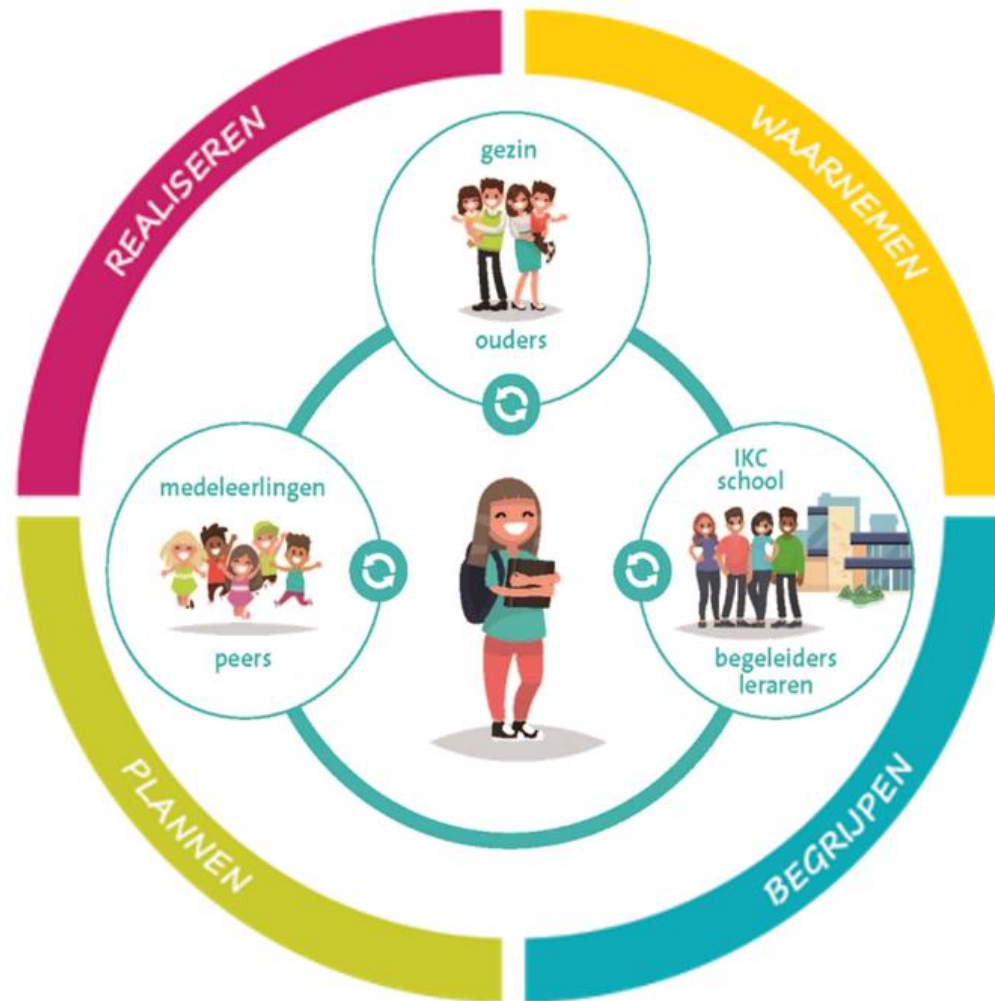
RELATIE: JE VEILIG, GEACCEPTEERD EN VERBONDEN VOELEN



Wanneer aan deze behoefte wordt voldaan, ervaren leerlingen

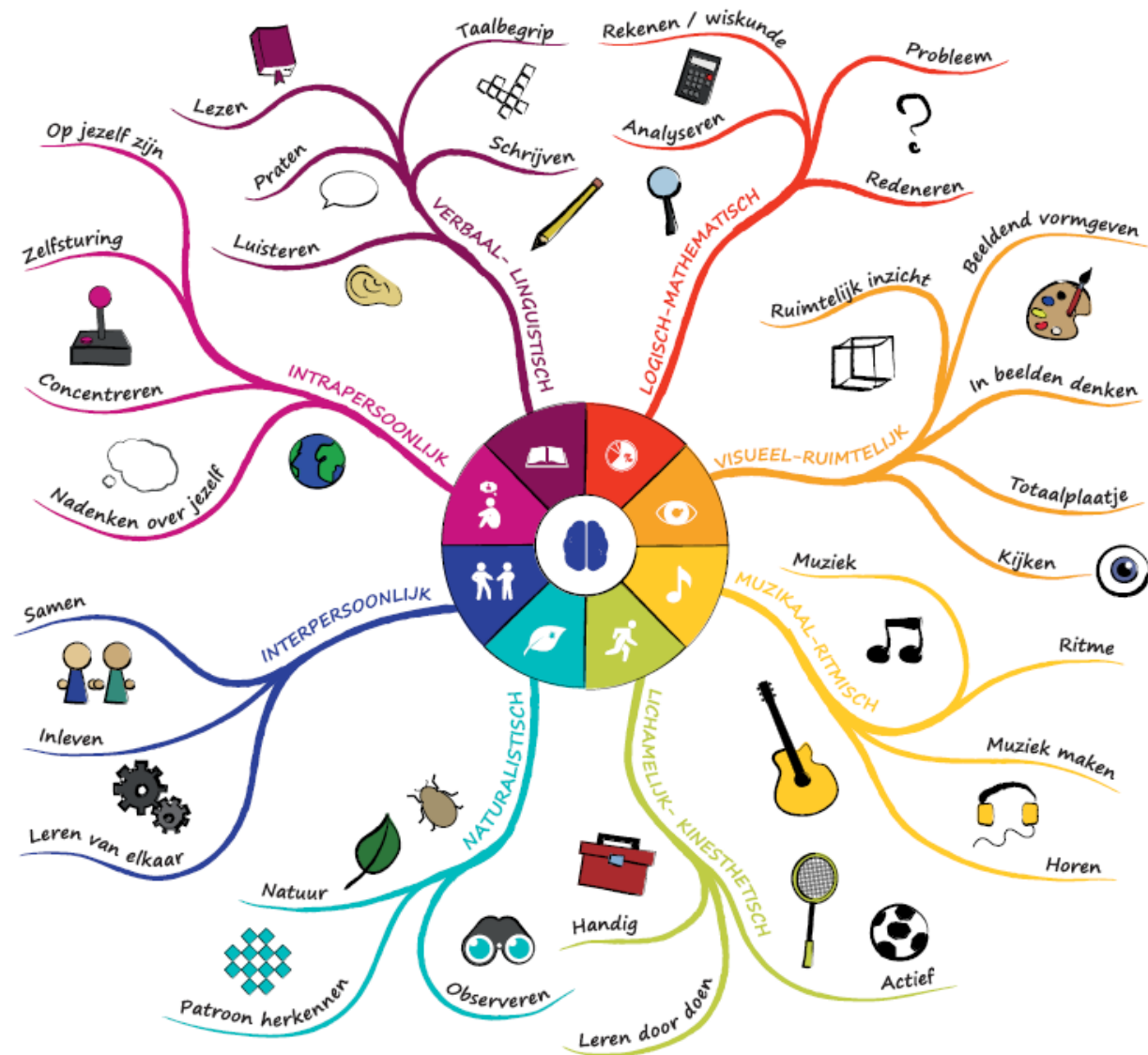
- verbinding met 'peers' en volwassenen in hun leer- en leefomgeving
- dat anderen hen (willen) begrijpen
- dat anderen hen waarderen om wie ze zijn
- dat hun inbreng op prijs wordt gesteld en wordt verwacht
- dat met elkaar in gesprek gaan waardevol is

Kind - in context! - centraal



Waar liggen jouw talenten?

Inspelen op behoeften/leervoorkeuren



Even bewegen!

- Door te bewegen worden verschillende delen van de hersenen geactiveerd, wat belangrijk is voor de ontwikkeling van vaardigheden



Zijn er verschillen tussen (hoog)begaafde leerlingen en leeftijdsgenoten in welbevinden?

- Ook op sociaal en emotioneel lopen (hoog)begaafde leerlingen voor - meer aansluiting bij oudere kinderen dan leeftijdsgenoten Moon, 2009
- Minder emotionele en gedragsrisico's Ecklund et al, 2015
- Sommige psychologische problemen komen vaker voor
 - 20-30% heeft zelfkritische zorgen die hun angstig maakt Bakx et al, 2020
 - Eenzaamheid en sociaal zelfrespect, meer problemen met leeftijdsgenoten Pieters et al, 2014
- Vaak een oorzaak: mismatch tussen leerling-kenmerken en onderwijscontext Bakx et al, 2020
- Onder thuiszitters is een relatief groot aandeel leerlingen hoogbegaafd Krijnen et al, 2021

Wat kunnen leraren en begeleiders doen?

- Aanpassingen in het curriculum op niveau, diepte en tempo
- *Peer* contact/specifieke groeperingsvormen
- Structureel aandacht besteden aan welzijn, ook als de leerling goed presteert
 - Taakgerichte, positief kritische feedback
 - In gesprek over interesses, verwachtingen, gevoelens, zorgen
 - Expliciet strategieën aanleren voor het omgaan met stressvolle situaties of periodes op school



Bakx, Samsen-Bronsveld & Hoogeveen (2020) Top 20 principes uit de psychologie voor het onderwijs aan en het leren van creatieve, getalenteerde en begaafde leerlingen [...]
Rinn (2018) Social and emotional considerations for gifted students

Wat zetten scholen in om welzijn te bevorderen?

48 scholen uit po en vo met specifieke expertise op het gebied van (hoog)begaafdheid

Resultaat: veel beschikbare methodes en materialen voor sociaal en emotioneel welbevinden

- Kanjertraining
- Rots & water training
- Kaartjes platform mindset
- Zijnswijzers
- Kwaliteitenkaartjes

Weinig beschikbaar voor fysiek welbevinden



Even bewegen!

Lichaamsbewustzijn
(© Mirian Rutten, 2022)

- Stevig staan
- Laag ademen en doorademen
- Ken je eigen lichaam en afweersystemen (fight, flight, freeze en fawn)

Uitleg W. Brands-Zandvliet
Hersenen en emoties in beeld.



Even bewegen!

- Door te rekken gaat je bloed weer stromen en is het makkelijker je daarna weer te focussen



Gevoelens

blij, jaloeus, gestrest, zelfverzekerd, eenzaam, verdrietig, gelukkig, getripteerd, ondeugend, trots, bang, veilig, tevreden, boos, enthousiast

Inleven

reageren, ruimte geven, mening, begrijpen, emoties, kracht

Fysiek

gezondheid, weerstand, slapen, energie, fysiek zelfbeeld, conditie, bewegen, fitheid

Talenta & kwaliteiten

rekenen, ruimtelijk inzicht, schrijven, praten, muziek, in beelden denken, lezen, luisteren, zelfinzicht, samenwerken, plannen, zorgzaam, buurt, humor, sport, doorzetten, denken, creatief

Hoe voel jij je?

Groep

groepsdruk, beïnvloeden, relatie met de groep, aanpassen, sfeer, steun, gedrag van de groep, weerbaarheid

Omgaan met elkaar

vrienden, complimenten, afspraken, aanspreken

Samenwerken

relatie, competentie, roverdeling, feedback, goede samenwerking, hulp, autonomie

Zelfbeeld

uiterlijk, extravert, innerlijk, perfectionisme, introvert, zelfvertrouwen, passie, kwaliteiten

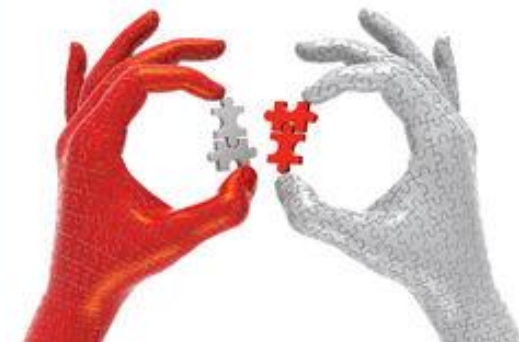
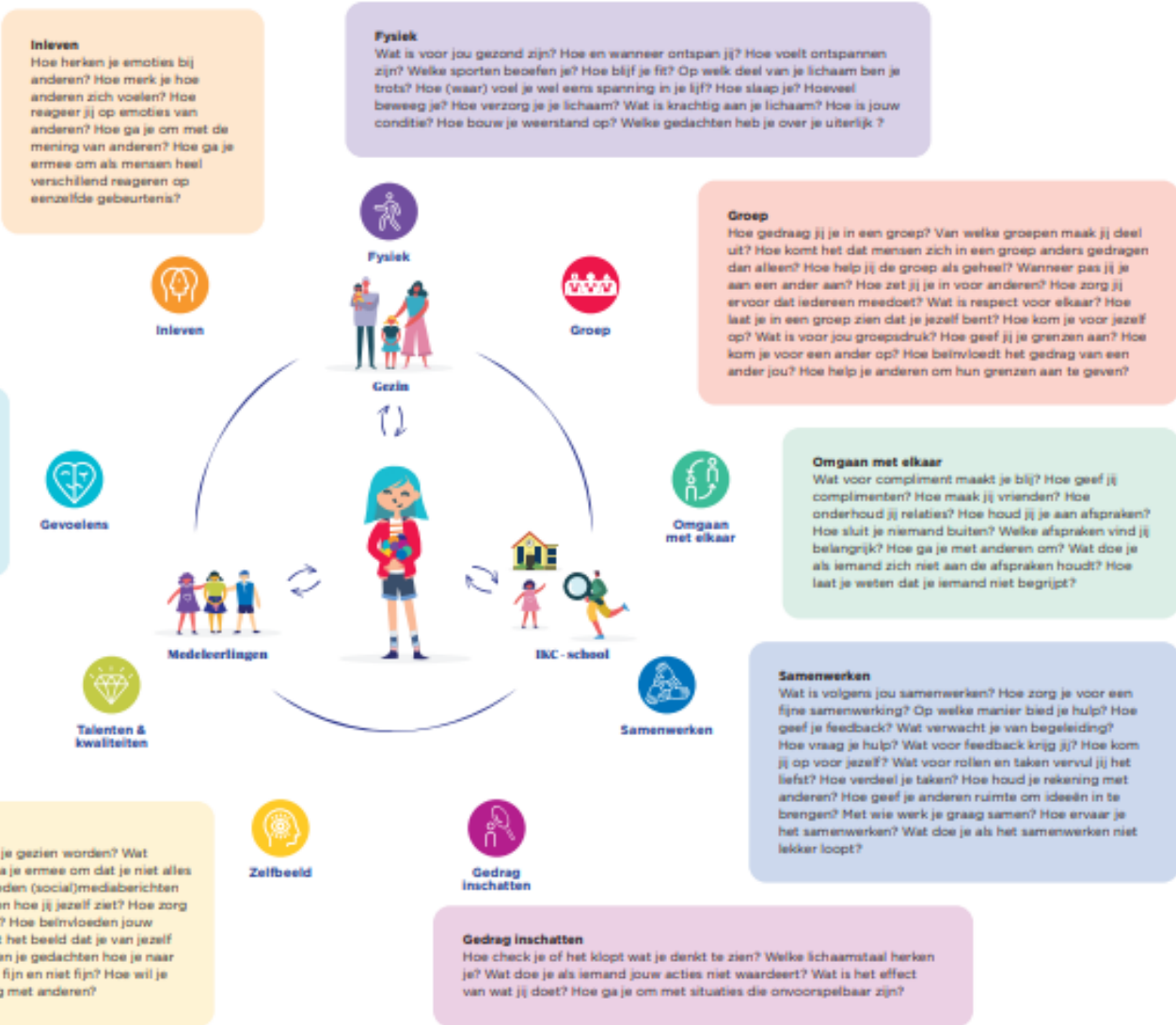
Gedrag inschatten

observeren, checken, inschatten

Zit jij lekker in je vel?

Wanneer je lekker in je vel zit, kun je je beter ontwikkelen. Je af en toe niet fijn voelen hoort erbij. Wat wil jij van jezelf onderzoeken? Wat spreekt jou aan op deze plaat?

Denk dan na over enkele van de volgende vragen. Waar ligt jouw kracht? Wat motiveert jou? Wie inspireert jou? Wat wil je leren van iemand die je bewondert? Wat heb je nodig om daaraan te werken? Waar raak je gestrest van? Wat remt jou af? Hoe ga je om met belemmeringen? Welke kansen zie je? In welke omgeving voel jij je als een vis in het water? Hoe accepteer je waar je geen invloed op hebt? Welke dromen en plannen heb je? Waar draait het voor jou om? Hoe neem jij verantwoordelijkheid? Bij wie kun jij terecht? Wat motiveert jou?



Bekijk de gespreksplaat

Wat is je eerste indruk?

Kies een thema op de plaat en gebruik de vragen om met elkaar in gesprek te gaan

Hoe kom je met leerlingen tot een concreet eigen doel?

Open houding, open vragen

- Waar wil jij het graag over hebben?
- Hoe zou je willen dat het gaat?
- Zou je iets anders willen en kunnen laten zien?

Regelmatig checken/spiegelen

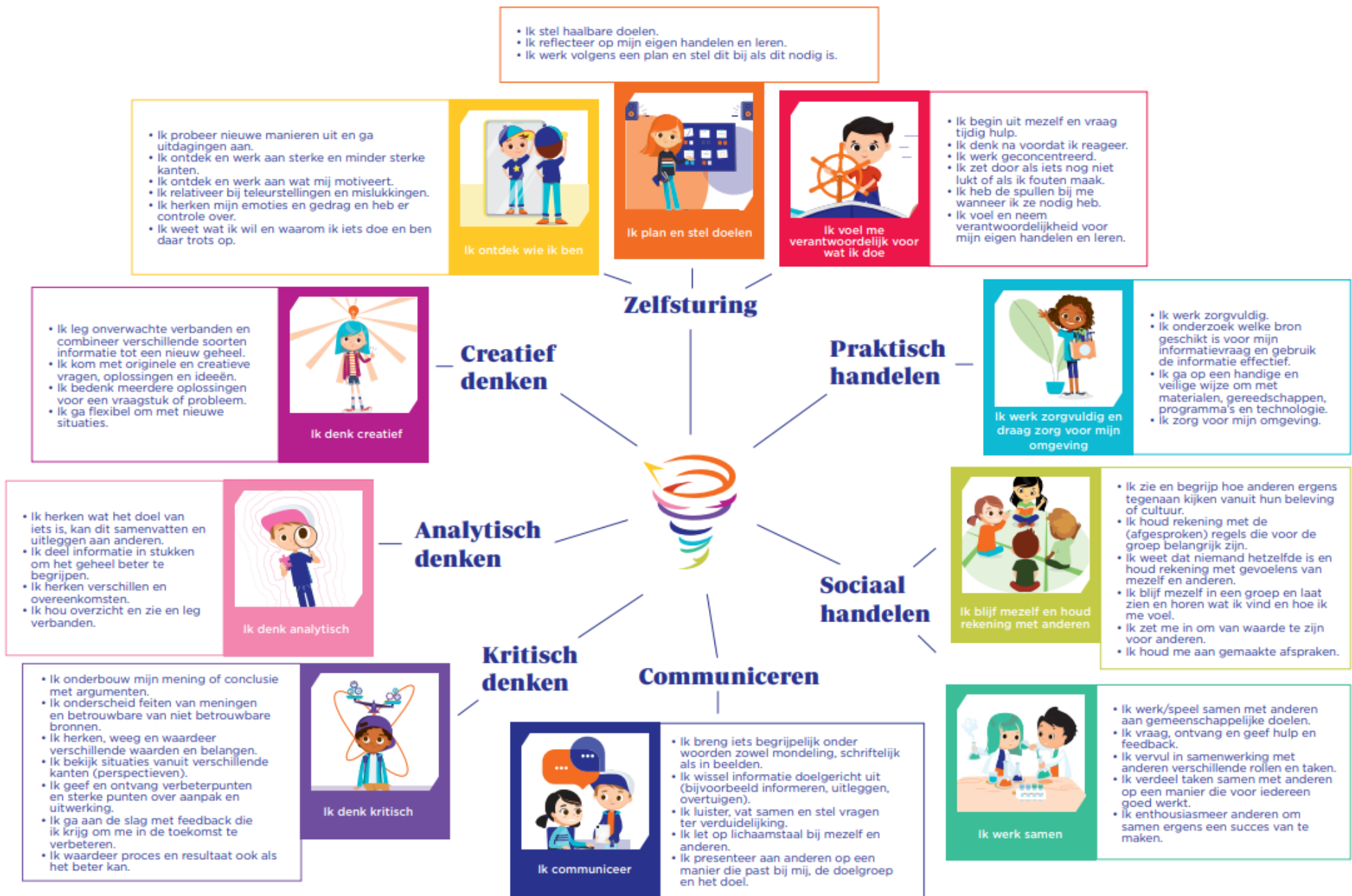
De behoefte begrijpen in de context van de leerling

- Zijn er andere situaties (bijvoorbeeld buiten school) waar het wel lukt?
- Waar kan jij wat aan doen?
- Hoe ziet succes eruit?



Handreiking doelen stellen

- Meer tips
- Hoe kom je vervolgens met leerlingen tot een plan van aanpak en reflectie?
- Te vinden via <https://www.slo.nl/@18704/handreiking-doelen-stellen-bij/>
- Te combineren met veel van onze materialen



Bedankt



n.steenbergen@slo.nl

m.warnar@slo.nl