



 een doordacht curriculum
dat doen we *samen*

Welkom bij deze workshop over welbevinden

Nora Steenbergen/Marloes warnar

1 juni 2022

Doelen



Je weet...

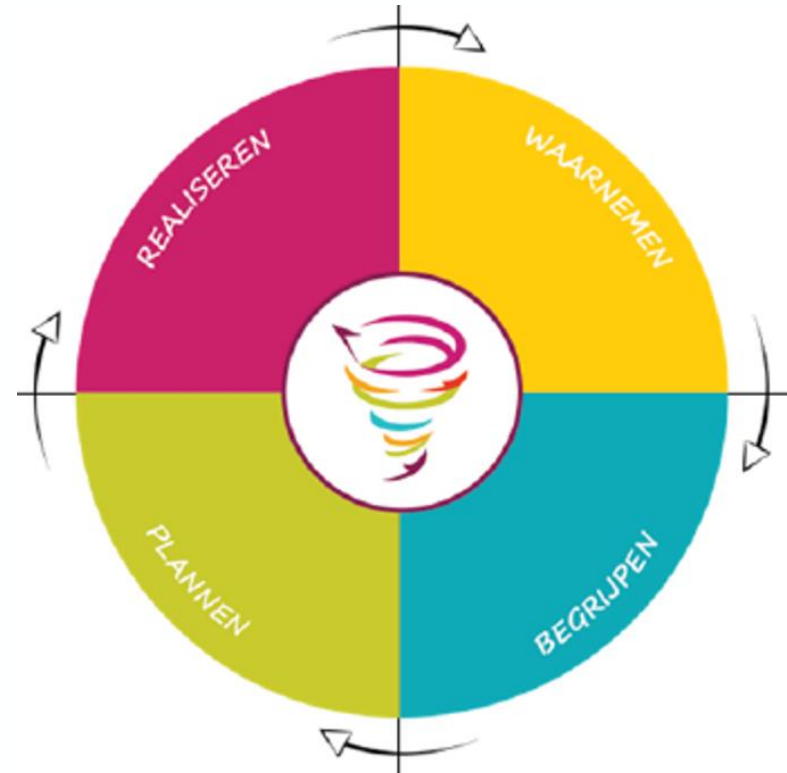
- welke hulpmiddelen er zijn om in gesprek met leerlingen doelen te stellen over welbevinden

Je kunt...

- hulpmiddelen om welbevinden te stimuleren inzetten

Waarnemen en begrijpen

Wat zien we?
Checken?
Klopt het





Waarom doelen stellen met leerlingen?

Voor wie/wat?	Wat is het nut van doelen?
De leerling	• geeft richting, focus tijdens oefenen/trainen
De leraar	• samen met leerling juiste keuzes maken
De evaluatie	• om feedback te kunnen geven op de aanpak en het resultaat
De differentiatie	• niet alle leerlingen kunnen op hetzelfde moment hetzelfde doel halen

**Gebaseerd op kwaliteitskaart
Doelen stellen met je leerlingen van Dolf Janson**

Eigen doelen stellen

Waarover gaat het?

Wat wil ik daarna (beter/anders) kunnen/weten/begrijpen?

Wanneer ben ik tevreden?

Hoe ga ik het aanpakken?

Welk hulpmiddel gebruik ik?

Met wie werk ik samen?

Wanneer werk ik hieraan?

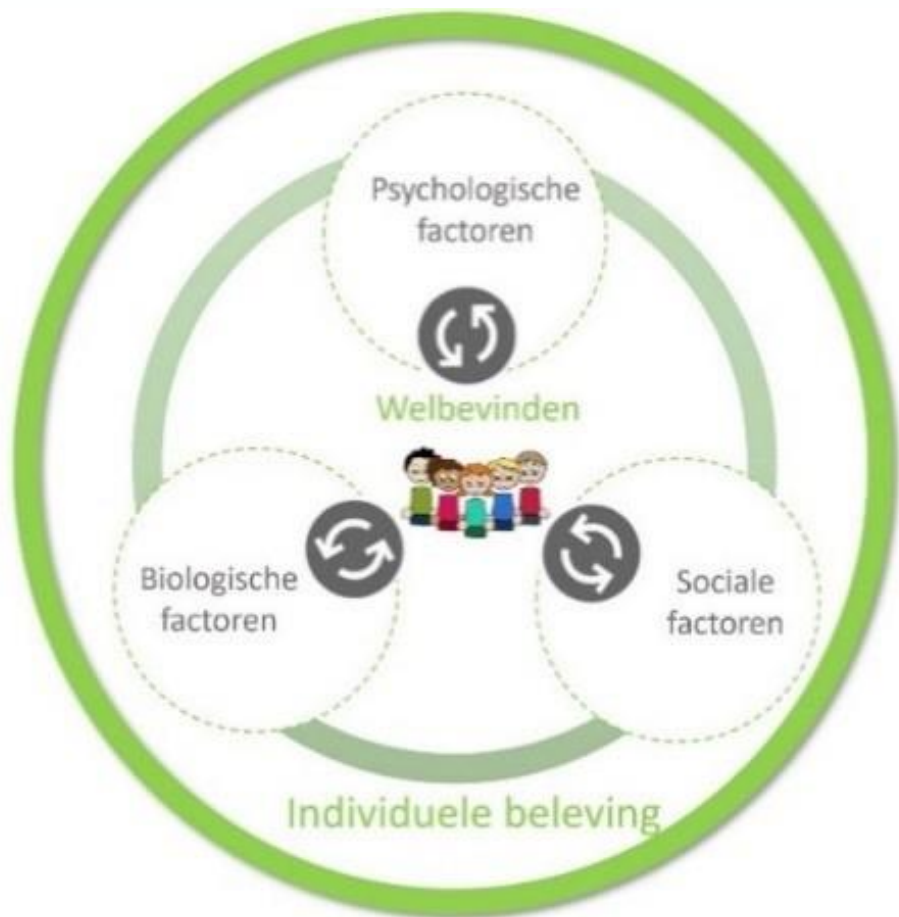


⇒ Kunnen jouw leerlingen dergelijke vragen beantwoorden?

Gebaseerd op kwaliteitskaart

Doelen stellen met je leerlingen van Dolf Janson

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 van uit 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

Beweeg – en concentratieoefeningen



Filmpje
[Fysiek welbevinden](#)

Samen oefenen

1. Kruisloop
2. Balletje pakken
3. Jongleren



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

- Ook op sociaal en emotioneel lopen (hoog)begaafde leerlingen voor
- 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?

- Leren in meerdere sociale contexten
- Leraar heeft een sociale sleutelrol
- 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

Handreiking bij gespreksplaat en kaartjes

- Achtergrond informatie
- Hoe kun je ermee werken?
- Hoe past dit binnen wat op school gebruikt wordt?



Inhoud handreiking

Voorbeeldwerkwijzen

- Klas – vb. situaties bedenken bij emoties
- Groepjes – vb. elkaar laten helpen
- Individu – prioriteiten stellen

Prikkelgevoeligheid



Model overexcitabilities

Onderdeel van Dabrowski's theorie van de positieve desintegratie

Tips voor reflectie en houding, bijvoorbeeld

- Reflecteer op je eigen gedrag en de invloed daarvan op de sociale en emotionele ontwikkeling van leerlingen.
- Begin bij jonge kinderen in de context (bv een situatie van die dag).
- Bekijk sociale situaties ook vooraf, vraag leerlingen hoe ze het willen aanpakken.
- Vraag naar wat er onder zit, ga dus dieper in op situaties of gevoelens.



/ 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 rask 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?

Gevoelens

Welke gevoelens ken je? Hoe voel jij je? Wat voelt fijn? Wat voelt niet fijn? Hoe uit jij je? Bij wie durf je te laten zien hoe je je voelt en bij wie niet? Hoe ga je om met een teleurstelling? Hoe zie jij relaties tussen gebeurtenissen, gevoelens, gedachten en je gedrag? Hoe kun je van een negatief naar een positief gevoel komen? Welke invloed heeft het nieuws op hoe je je voelt?

Talenten & kwaliteiten

Wat zijn je talenten? Welke kwaliteiten heb je? Wat zijn je uitdagingen? Maak je daar gebruik van? Hoe zet je je talenten in? Hoe benut je je kwaliteiten? Welke vakken horen bij je talenten? Welke vakken horen bij je kwaliteiten?

Zelfbeeld

Waar ben je trots op? Hoe zie jij jezelf? Hoe wil je gezien worden? Wat waardeert je in jezelf? Wat kenmerkt jou? Hoe ga je ermee om dat je niet alles kunt? Wat vind je van je innerlijk? Hoe beïnvloeden (social)mediaberichten hoe jij naar jezelf kijkt? Hoe beïnvloeden anderen hoe jij jezelf ziet? Hoe zorg jij voor jezelf? Wat kunnen anderen van je leren? Hoe beïnvloeden jouw overtuigingen wat je doet? In hoeverre verschilt het beeld dat je van jezelf hebt met hoe anderen jou zien? Hoe beïnvloeden je gedachten hoe je naar jezelf kijkt? Welke gedachten over jezelf vind je fijn en niet fijn? Hoe wil je jezelf graag zien? Hoe zie jij jezelf in de omgang met anderen?

Inleven

Hoe herken je emoties bij anderen? Hoe merk je hoe anderen zich voelen? Hoe reageer jij op emoties van anderen? Hoe ga je om met de mening van anderen? Hoe ga je ermee om als mensen heel verschillend reageren op eenzelfde gebeurtenis?

Fysiek

Wat is voor jou gezond zijn? Hoe en wanneer ontspan jij? Hoe voelt ontspannen zijn? Welke sporten beoefen je? Hoe blijf je fit? Op welk deel van je lichaam ben je trots? Hoe (waar) voel je wel eens spanning in je lijf? Hoe slaap je? Hoeveel beweeg je? Hoe verzorg je je lichaam? Wat is krachtig aan je lichaam? Hoe is jouw conditie? Hoe bouw je weerstand op? Welke gedachten heb je over je uiterlijk?

Groep

Hoe gedraag jij je in een groep? Van welke groepen maak jij deel uit? Hoe komt het dat mensen zich in een groep anders gedragen dan alleen? Hoe help jij de groep als geheel? Wanneer pas jij je aan een ander aan? Hoe zet jij je in voor anderen? Hoe zorg jij ervoor dat iedereen meedoet? Wat is respect voor elkaar? Hoe laat je in een groep zien dat je jezelf bent? Hoe kom je voor jezelf op? Wat is voor jou groepsdruk? Hoe geef jij je grenzen aan? Hoe kom je voor een ander op? Hoe beïnvloedt het gedrag van een ander jou? Hoe help je anderen om hun grenzen aan te geven?

Omgaan met elkaar

Wat voor compliment maakt je blij? Hoe geef jij complimenten? Hoe maak jij vrienden? Hoe onderhoud jij relaties? Hoe houd jij je aan afspraken? Hoe sluit je niemand buiten? Welke afspraken vind jij belangrijk? Hoe ga je met anderen om? Wat doe je als iemand zich niet aan de afspraken houdt? Hoe laat je weten dat je iemand niet begrijpt?

Samenwerken

Wat is volgens jou samenwerken? Hoe zorg je voor een fijne samenwerking? Op welke manier bied je hulp? Hoe geef je feedback? Wat verwacht je van begeleiding? Hoe vraag je hulp? Wat voor feedback krijg jij? Hoe kom jij op voor jezelf? Wat voor rollen en taken vervul jij het liefst? Hoe verdeel je taken? Hoe houd je rekening met anderen? Hoe geef je anderen ruimte om ideeën in te brengen? Met wie werk je graag samen? Hoe ervaar je het samenwerken? Wat doe je als het samenwerken niet lekker loopt?

Gedrag inschatten

Hoe check je of het klopt wat je denkt te zien? Welke lichaamstaal herken je? Wat doe je als iemand jouw acties niet waardeert? Wat is het effect van wat jij doet? Hoe ga je om met situaties die onvoorspelbaar zijn?



Oefening:
Bekijk de gespreksplaat
Hoe zou je deze
gespreksplaat in kunnen
zetten?

Doelgericht werken aan vaardigheden

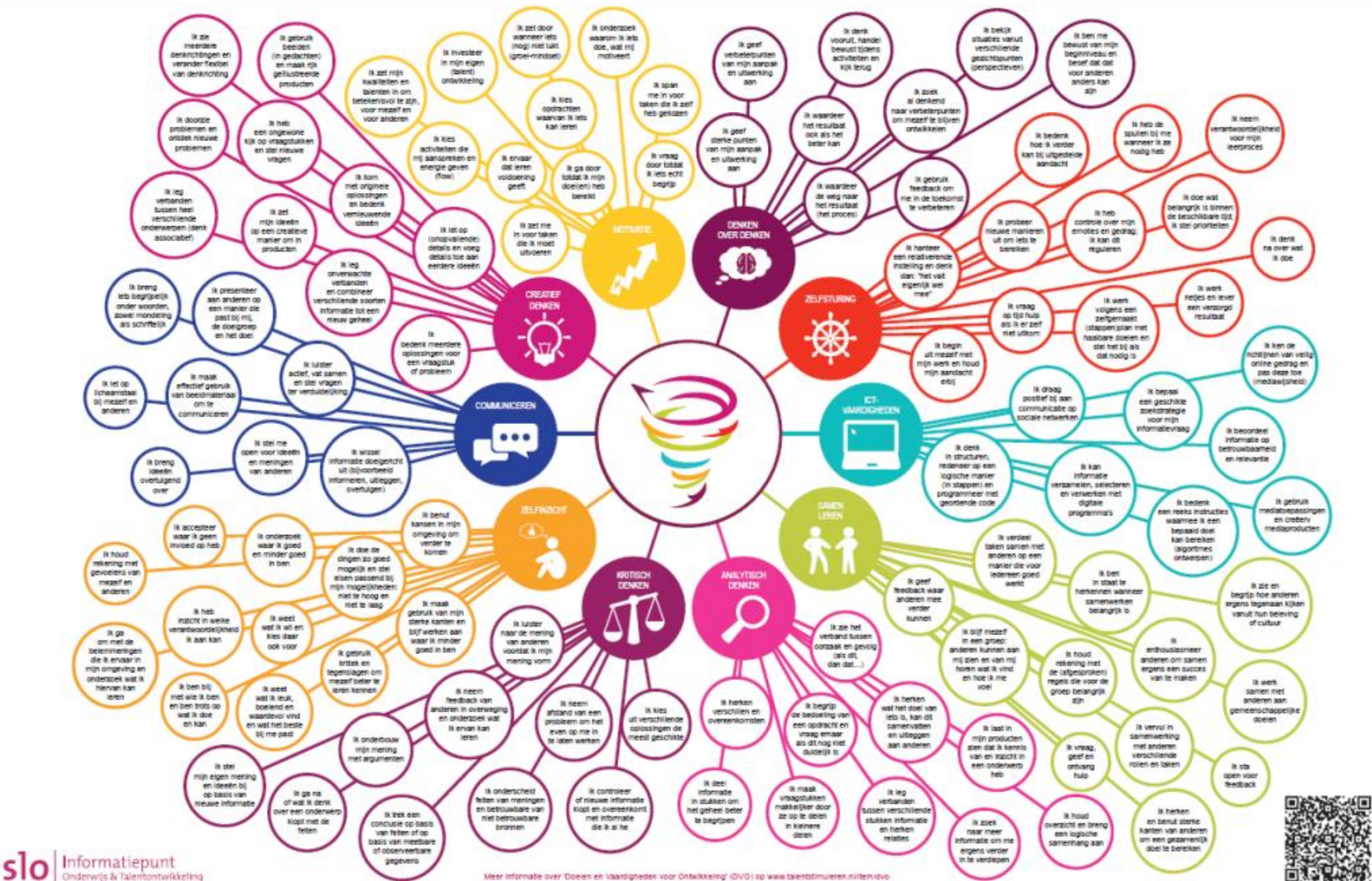


- Samen met leerlingen **leerdoelen** bepalen
- Zelfinzicht vergroten
- Sterke en minder sterke kanten bewust **ontwikkelen**



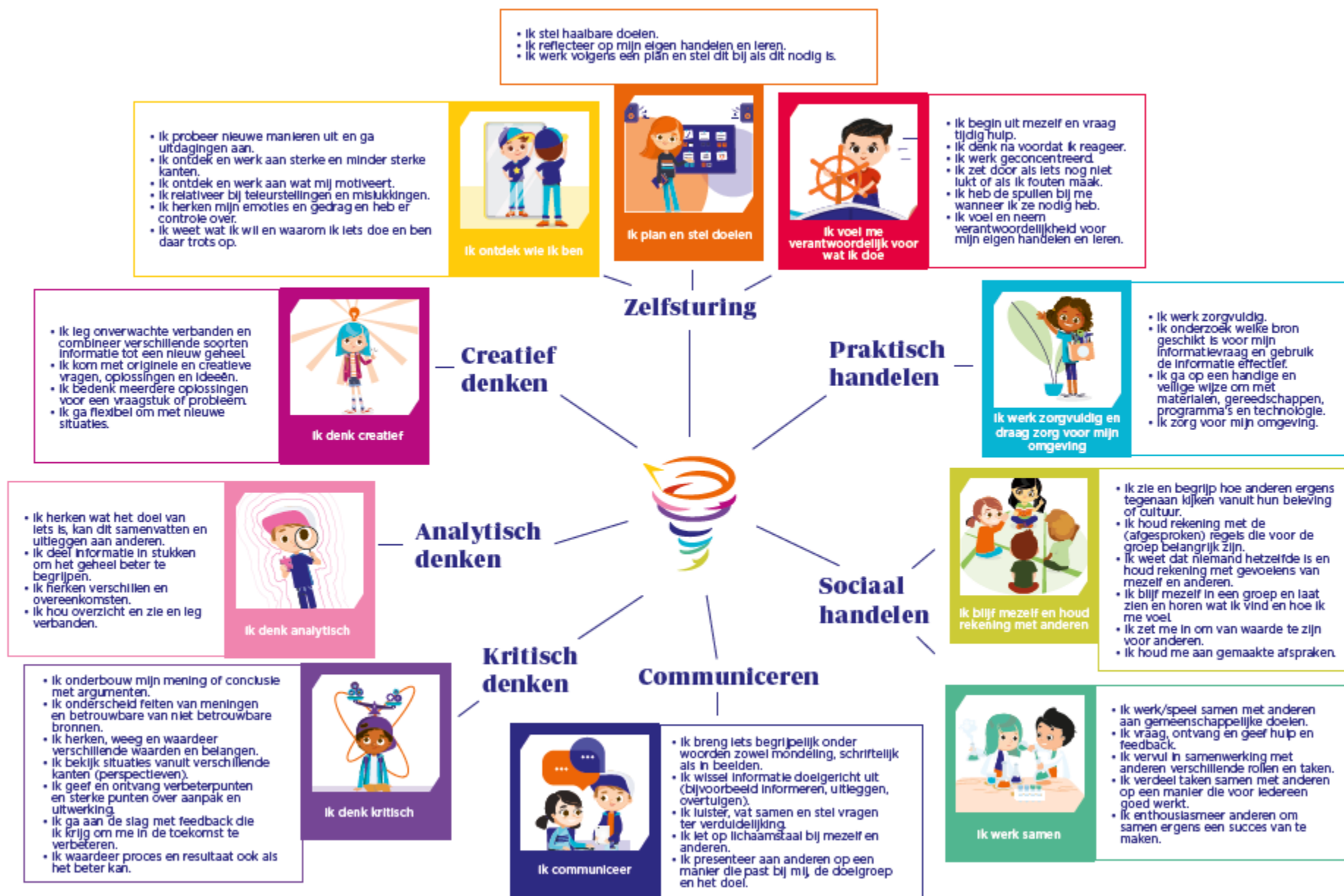
[Steenbergen-Penterman
& Houkema, 2013]

Welke vaardigheden wil jij verder ontwikkelen?







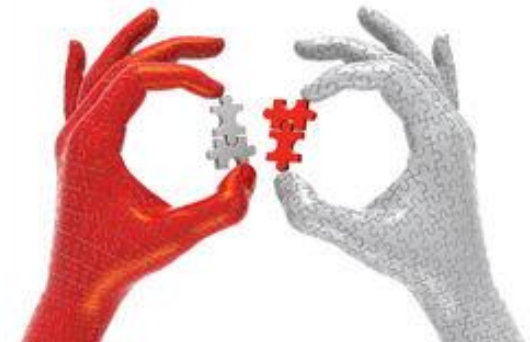


Poster Doelen en Vaardigheden voor Ontwikkeling (groepjes van 3-4)



1. Neem leerling in
gedachten waarmee je
doelgericht wil werken

2. Hoe zou je de
poster/waaier/kaarten
met doelen
inzetten/gebruiken?



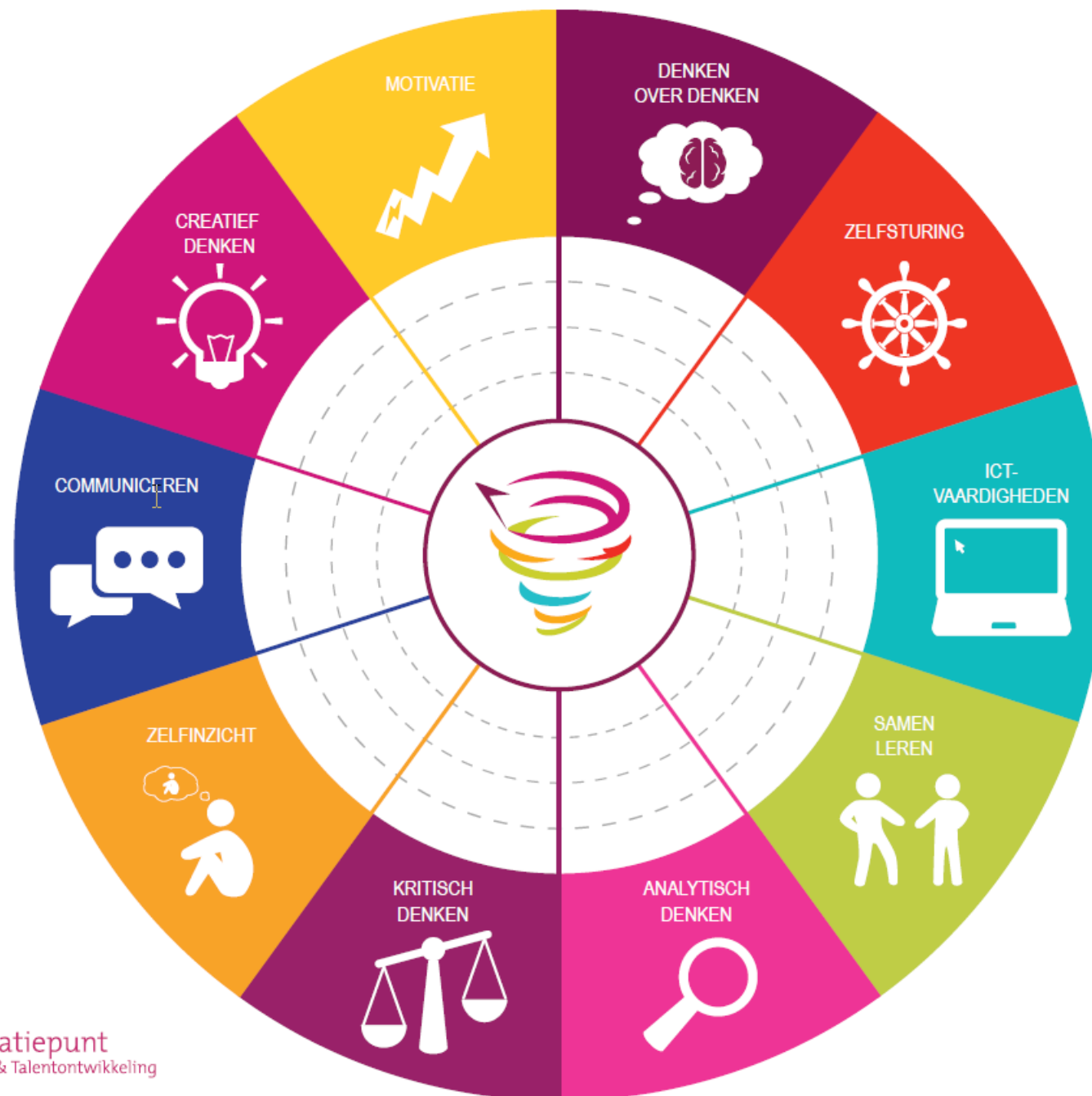
Doelen stellen en reflecteren met leerlingen → groeimeter



Belang van gesprekken met de leerling en aantekeningen

MIJN DOELEN	MIJN AANPAK
☐ ..	
EVALUATIE ☆☆☆☆☆ WAT GING GOED? WAT KAN BETER OF ANDERS?	

Spectrum

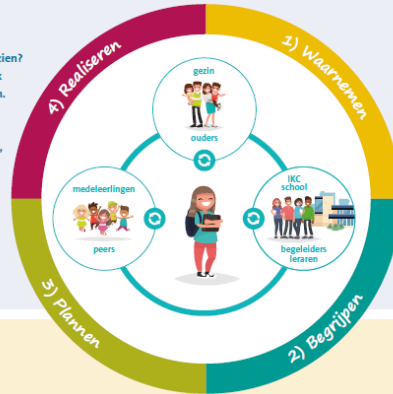


Gespreksplaat onderbouw

Hoe zie jij talenten van jonge kinderen?

Stimulerend signaleren

Hoe herken je potentie bij een kind? Zijn talenten altijd te zien? Stimulerend signaleren is een integrale en cyclische aanpak om zicht te krijgen op kinderen en hun onderwijsbehoeften. De aanpak is gebaseerd op handelingsgericht werken (waarnemen, begrijpen, plannen en realiseren). Je creëert een rijke speelomgeving waarin je doelgericht talenten, vaardigheden en interesses uitlokt, aanspreekt en observeert. Doordat je kinderen uitdaagt, kunnen kenmerken van een ontwikkelingsvoorsprong en talenten zichtbaar worden. Hierop sluit je weer aan met passende begeleiding en rijke activiteiten. Wat voor een kind 'rijk' is, hangt mede af van wat het kind thuis gewend is aan materialen, taalgebruik en activiteiten.



1) Waarnemen:

Wat zien we?



Elk kind heeft diverse talenten. De in aanleg aanwezige talenten zijn niet bij elk kind dat start op een basisschool. IKC of vve-instelling even ver ontwikkeld. Met behulp van de Intakevragenlijst Kleuters, zie QR-code, kun je alle ontwikkelingsgebieden van kinderen in beeld brengen, zodat je vanaf het begin je begeleiding kunt afstemmen op hun ontwikkelingsbehoeften. Hierdoor wordt een doorgaande ontwikkeling op elk domein mogelijk. Soms is een voorsprong niet in gedrag waarneembaar, maar kan hij wel naar voren komen in gesprek met het kind of de ouders/verzorgers. Kinderen hebben vaak zelf ook een verwachting over wat ze gaan leren. Neem dit mee! Kinderen met een ontwikkelingsvoorsprong kunnen zich snel aanpassen aan hun omgeving. Daarom is een rijke leeromgeving met een passend aanbod en passende begeleiding vanaf het begin belangrijk!

Rijke speelomgeving

Ontwerp in je lokaal diverse rijke plekken en betrek leerlingen bij de inrichting ervan. Aandachtspunten bij het ontwerpen van zo'n rijke speelomgeving:

- Zorg voor open opdrachten, met ruimte voor eigen inbreng, waaraan kinderen alleen maar ook samen kunnen werken.
- Stimuleer een onderzoekende houding: kinderen mogen experimenteren en aanraken.
- Gebruik spelmaterialen die veel handelings-, ervarings-, leer- en ontwikkelingsmogelijkheden bieden, zodat het spel tot leven kan komen.
- Zorg ervoor dat alle activiteiten en materialen toegankelijk zijn voor alle leerlingen (niet beperkt voor een bepaalde groep).
- Bied authentieke contexten aan over betekenisvolle thema's die aansluiten bij de wereld buiten school.
- Geef opdrachten die een beroep doen op de zelfstandigheid en eigen verantwoordelijkheid van kinderen.
- Bied gelegenheid tot grotere complexiteit en een hoger abstractieniveau, zodat kinderen met verschillende mogelijkheden kunnen samenspeelen.
- Zorg voor opdrachten die een beroep doen op hogere orde denkvaardigheden (analyseren, evalueren en creëren), waarbij het niet gaat om het vinden van 'het goede' antwoord.
- Differentieer wat betreft niveau en talentgebieden, zie ommezijde.

slo/

2) Begrijpen:

Wat heeft het kind nodig?

Analyseer en interpreteer de verzamelde gegevens met zoveel mogelijk betrokkenen, vooral ook met de leerling zelf. Dat doe je door de leerling vragen te stellen over wat je hebt geobserveerd. Vertaal dit naar wat de leerling nodig heeft van leerkrachten, begeleiders, medeleerlingen en speelomgeving. Door het aanbod en de begeleiding voortdurend af te stemmen op de mogelijkheden van kinderen, kun je zorgen voor een doorgaande ontwikkeling.

Psychologische basisbehoeften

Elk kind heeft behoefte aan autonomie, competentie en relatie. Dit zijn de drie psychologische basisbehoeften. Besteed hier veel aandacht aan. Pas wanneer aan deze behoeften wordt tegemoetgekomen, raken kinderen gemotiveerd voor leren en wordt flow mogelijk.

- Autonomie**
Ruimte om zelf te kiezen en verantwoordelijkheid te dragen
- Competentie**
Vertrouwen en plezier in eigen kunnen
- Relatie**
Je veilig, geaccepteerd en verbonden voelen

Jouw rol als leerkracht/begeleider

Het is van belang dat je als leerkracht/begeleider voorbeeldgedrag laat zien en kinderen zelfvertrouwen geeft. Als kinderen zien dat de leerkracht/begeleider ook fouten maakt, zich wil verwonderen en nieuwe dingen wil proberen en leren, dan gaan ze dat ook doen. Kinderen waar je blij van zien waar je blij van gesprek aangaat met en minder sterke kinderen.

3) Plannen:

Wat gaan we doen?

Besprek met de kinderen wat ze willen leren en stel doelen voor de komende periode. Je kunt leerlingen hierbij helpen door te voorbeelden van doelen en rijke activiteiten te laten zien, zodat ze zelf kunnen kiezen. Activiteiten worden rijker door niet alleen de lagere denkvaardigheden (toepassen, begrijpen en onthouden) te stimuleren, maar vooral ook de hogere denkvaardigheden: creëren, evalueren en analyseren. Voor het stellen van doelen, verrijken van thema's en lesinhouden, tips en ideeën zoals bijvoorbeeld het werken met denkleutels, zie www.slo.nl/thema/meer/talentontwikkeling.

Metacognitieve vaardigheden & zelfregulering
Door met kinderen te praten over de activiteiten, hun eigen rol, het leerproces en wat ze gemaakt en/of gedaan hebben, oefenen ze metacognitieve vaardigheden (denken over denken). Ze leren zichzelf beter kennen door deze gesprekken en dit stimuleert de zelfregulering (motivatie, zelfinzicht en zelfsturing).

(Denk)vaardigheden stimuleren
Voorbeeldvragen om de verschillende denkvaardigheden te stimuleren zijn:

Hogere denkvaardigheden	Lagere denkvaardigheden
Creëren Hoe zou je ... kunnen oplossen? Wat zou je allemaal kunnen doen met ...?	Toepassen Waar gebeurt ... ook? Waar gebruik je ... ook?
Evalueren Wat vind je van ...? Hoe zou jij ... hebben gedaan?	Begrijpen Kun je uitleggen waarom ...? Wat zal er gebeuren met ... denk je?
Analyseren Kun je onderscheid maken tussen ... en ...? Wat is hetzelfde aan ...?	Onthouden Wat gebeurde er eerst en wat daarna? Wat is ...? Wat zijn ...?



Alle talentgebieden aanpakken
Voor de brede ontwikkeling is het goed om alle talentgebieden te stimuleren. Door rijke activiteiten leren kinderen waar hun talenten, interessegebieden of leervoorkeuren liggen. Wij onderscheiden de volgende 8 talentgebieden:

logisch-mathematisch
visueel-ruimtelijk
musikaal-rhythmisch
lichaamlijk-kineesthetisch

natuurwetenschappelijk
interpersoonlijk
intrapersoonlijk
verbaal-linguïstisch

TIP: Kijk of je alle talentgebieden regelmatig aan bod laat komen.

Hoe stimuleer jij talenten van jonge kinderen?

4) Realiseren:

Hoe gaan we het doen?

Het leerproces begeleiden

Ga voor, tijdens en na het spelen/werken met het kind of een groepje kinderen in gesprek. Geef feedback op hun inzet en inspanning en bemoedig ze. Investeer in een goede relatie en help ze doelen te stellen voor verdere ontwikkeling. Betrek daarbij bewust de kwaliteiten en talenten van kinderen: waar worden zij blij van? Door deze gesprekken leren de kinderen zichzelf steeds beter kennen en groeit hun zelfinzicht. Hierdoor kunnen ze steeds beter aangeven wat ze willen leren.

Voorbeeldvragen die je voor, tijdens en na het spelen/werken kunt stellen, zijn:

Vooraf	Tijdens	Actueel
Wat wil je graag doen?	Wat heb je gedaan?	Wat weet je nu wat je eerst niet wist?
Wat wil je graag leren?	Hoe gaat het tot nu toe?	Wat vind je van het resultaat?
Wat word je blij van?	Will je iets veranderen?	Waarvoor ben je tevreden?
Wat ga je nu bereikt?		Wat vind je van je aanpak?
		Hoe doe je het een volgende keer?
		Heeft het je moeite gekost?
		Wat deed jij zelf?
		Wat deed de ander?
		Wat wil je nu gaan leren?

TIP: Wanneer kinderen het moeilijk vinden om wat ze willen, vinden of voelen onder woorden te brengen, kan het gebruik van pictogrammen helpen.

Wat je aandacht geeft groeit! Bedenk dat een gedragsverandering en positieve ontwikkeling in leerresultaten en houding tijd vraagt en dat kinderen voor het sturen en plannen van alle activiteiten executieve vaardigheden nodig hebben.

Executieve vaardigheden

Om taken doelgericht te kunnen uitvoeren doen we een beroep op de regelfuncties van de hersenen, ook wel executieve functies genoemd. Denk daarbij aan reactie-inhibitie, werkgeheugen, emotieregulatie, volgehouden aandacht, taakinitiatie, planning/prioritering, organisatie, time management, doelgericht gedrag, flexibiliteit en metacognitie. Het is belangrijk om de vaardigheden die daarbij horen verder te stimuleren. Situaties die nieuw en uitdagend zijn voor kinderen leren zich goed voor het ontwikkelen van executieve vaardigheden, omdat zij deze niet op de 'automatische piloot' (zonder na te denken) kunnen uitvoeren.

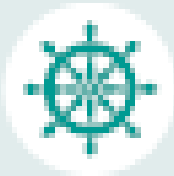
Hoe kun je hen hierbij ondersteunen? Hoe help je ze zelf het stuur in handen te nemen? Deel opdrachten op in kleinere taken. Geef het kind keuzeruimte en de sturing/hulp die het nodig heeft. Om zelf te kunnen sturen moet het een goed voorbeeld van sturing hebben gezien. Voor meer informatie zie de QR-code.

TIP: Kijk ook eens kritisch naar het bestaande materiaal in je groep. Vaak kan met een kleine aanpassing het materiaal verrijkt worden.

www.slo.nl/thema/meer/talentontwikkeling

7-9-2021 © SLO

Basisbehoeften



Autonomie

Ruimte om zelf te kiezen en verantwoordelijkheid te dragen



Competentie

Vertrouwen en plezier in eigen kunnen



Relatie

Je veilig, geaccepteerd en verbonden voelen

Kind - in context! - centraal

Aansluitend op o.a. **HGW principes**
(Handelingsgericht werken):

Onderwijsbehoeften van de leerling centraal stellen

Afstemming en wisselwerking tussen kind en zijn omgeving

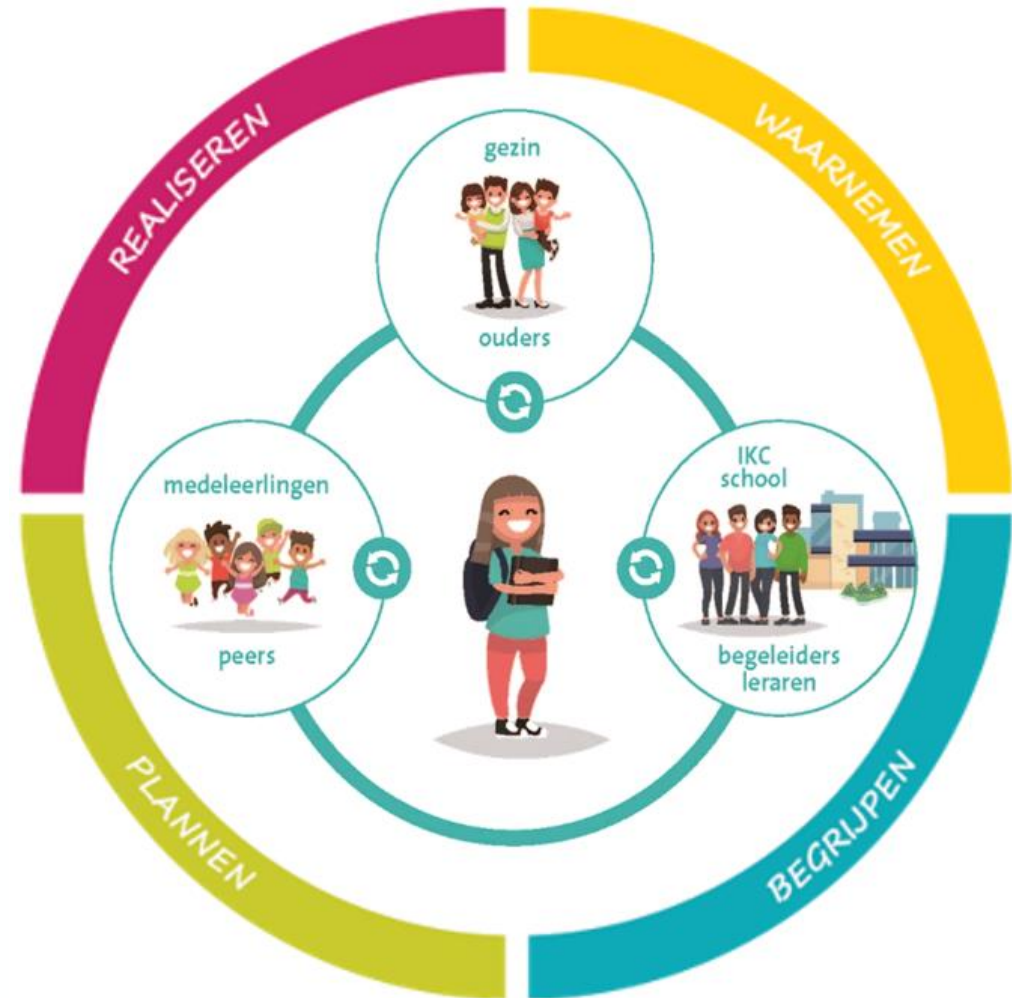
De leraren/begeleiders doen er toe

Positieve aspecten zijn van groot belang

Constructieve samenwerking tussen ouders en IKC/school

Doelgericht werken

Werkwijze is systematisch en transparant



Plannen en realiseren

Wat gaan we doen?

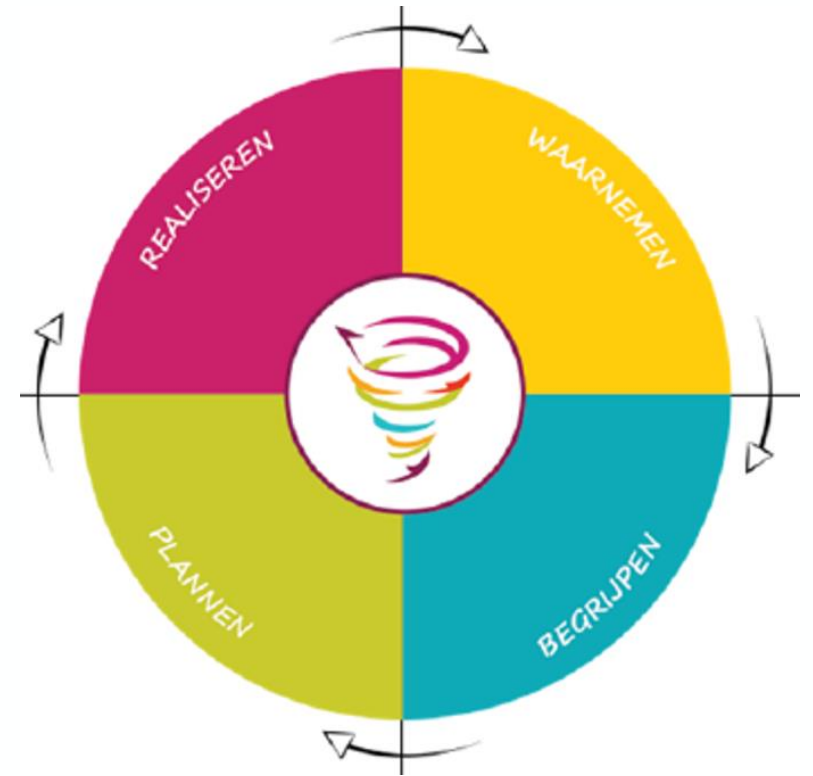
Stel samen doelen

Bespreek met leerlingen
mogelijke activiteiten,
hun eigen rol en aanpak



Oefening:

Bekijk de gespreksplaat Lekker in je vel!
Hoe kun je met behulp van deze kaart
komen tot concrete doelen?



Voorbeeldvragen om tot een concreet doel te komen

Voorbeeldvragen om tot een concreet doel te komen:

- Wat maakt dat je juist deze vaardigheid wilt oefenen?
- In welke situaties vind je het lastig om de vaardigheid toe te passen? Kun je daarvan een voorbeeld geven?
- In welke situaties kun je de vaardigheid wel toepassen?
- Wat levert het je op als je de vaardigheid onder de knie hebt?



 een doordacht curriculum
dat doen we *samen*

Bedankt voor jullie aandacht!

Zijn er vragen?

n.steenbergen@slo.nl en m.warnar@slo.nl