



 een doordacht curriculum
dat doen we *samen*

Welbevinden van jongeren

Marloes Warnar
m.warnar@slo.nl

SLO – expertisecentrum curriculumontwikkeling

1 juni 2022

Doelen



Je weet...

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

Je kunt...

- hulpmiddelen inzetten om welbevinden te stimuleren

Geestelijk welzijn scholieren gedaald tijdens coronacrisis, blijkt uit onderzoek van de GGD

Uit de Corona Gezondheidsmonitor Jeugd van 2021 blijkt dat meer scholieren mentale gezondheidsproblemen hebben in 2021, dan voor de coronaperiode, in 2019. In de regio Utrecht nam het percentage jongeren met een verhoogd risico op psychosociale problemen toe van 11 procent in 2019 naar 15 procent in 2021.

Een op de vijf jongeren overwoog zelfmoord tijdens laatste coronalockdown

22 procent van de jongeren had tijdens de laatste lockdown suïcidale gedachten. Het ging daarbij vooral om jongeren die al kampten met psychische klachten of die een ingrijpende gebeurtenis rondom corona meemaakten, zoals het verlies van een familielid.

Nieuws > 'Cyberpesten verdubbeld tijdens corona'

Jongeren wereldwijd bezorgd over hun mentaal welzijn

19 mei 2022

Jongeren over de hele wereld maken zich zorgen over hun mentaal welzijn. Dat blijkt uit onderzoek van UNICEF onder jongeren in dertien landen. Of het nou gaat om kinderen in Chili, Zweden of Kenia, het geluid dat zij zelf laten horen is identiek: het mentale welzijn van jongeren staat onder druk en daar moet serieuze aandacht voor komen.

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**

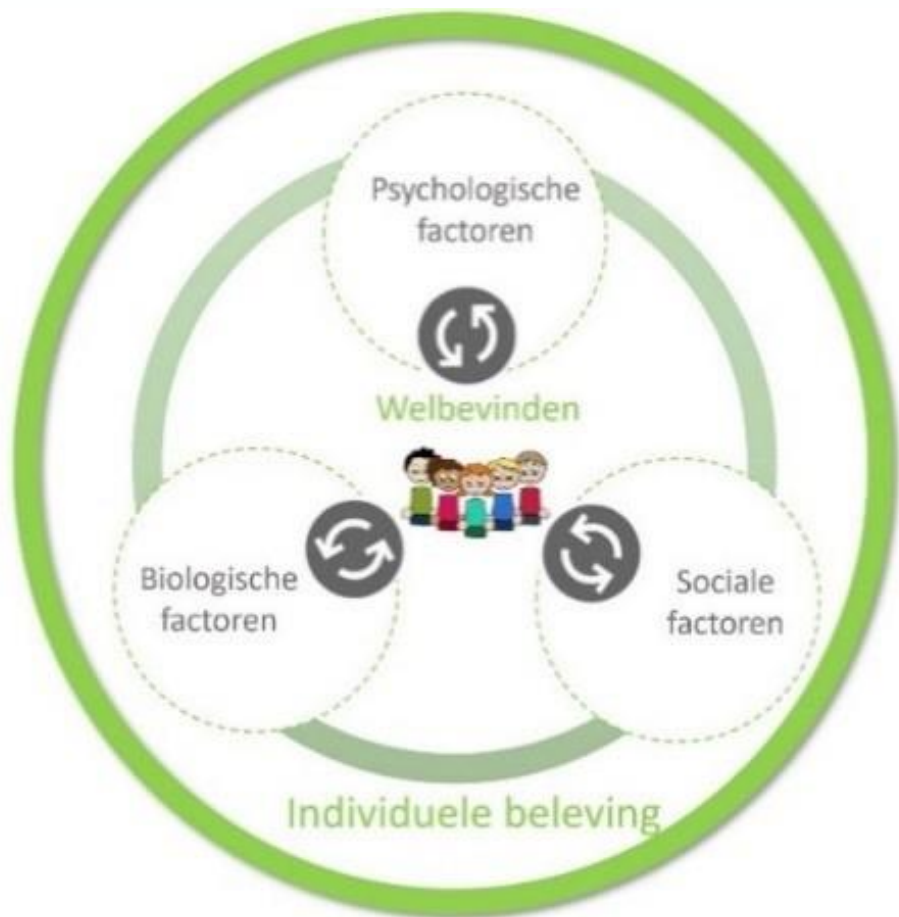
Een gevoel van fitheid dat voortkomt uit lichamelijke gezondheid, controle ervaren over je lichaam en een positief fysiek zelfbeeld

Hoe komt de ervaring van welzijn tot stand?

Beleving

- Psychologische factoren
 - Ideeën over wat gezond is
 - Persoonlijkheidskenmerken
 - Denkvaardigheden
- Biologische factoren
 - Genetische aanleg
 - Gezondheid
- Sociale factoren
 - Verbondenheid
 - (on)afhankelijkheid
 - Van waarde zijn voor anderen

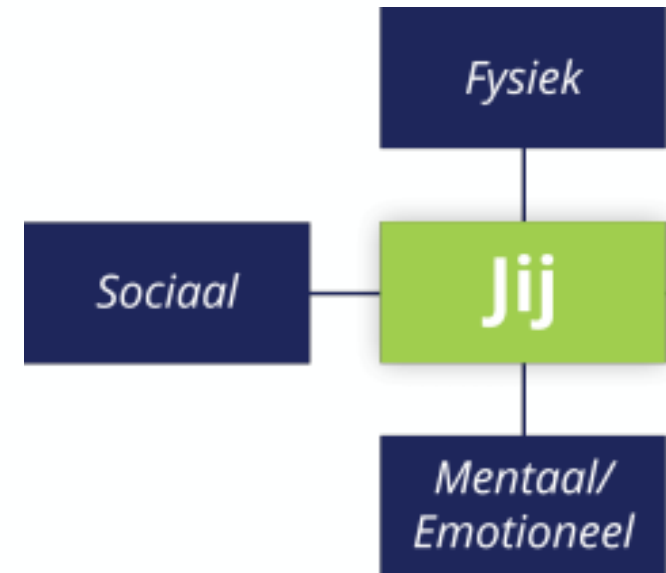
Basisbehoeften:
Relatie
Autonomie
Competentie



Welbevinden en leren

Betere leerprestaties en minder sociale en psychische problemen bij:

- Veilig klimaat op school
- Goede relatie met leerkracht
- Goede sociaal-emotionele vaardigheden
- Passend onderwijs



Logisch! Want...

- Leren is een sociaal proces
- Leren vraagt om zelfsturing en emotionele regulatie
- Leren verbindt denken, doen en voelen – je lichaam is er altijd bij!

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

- 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

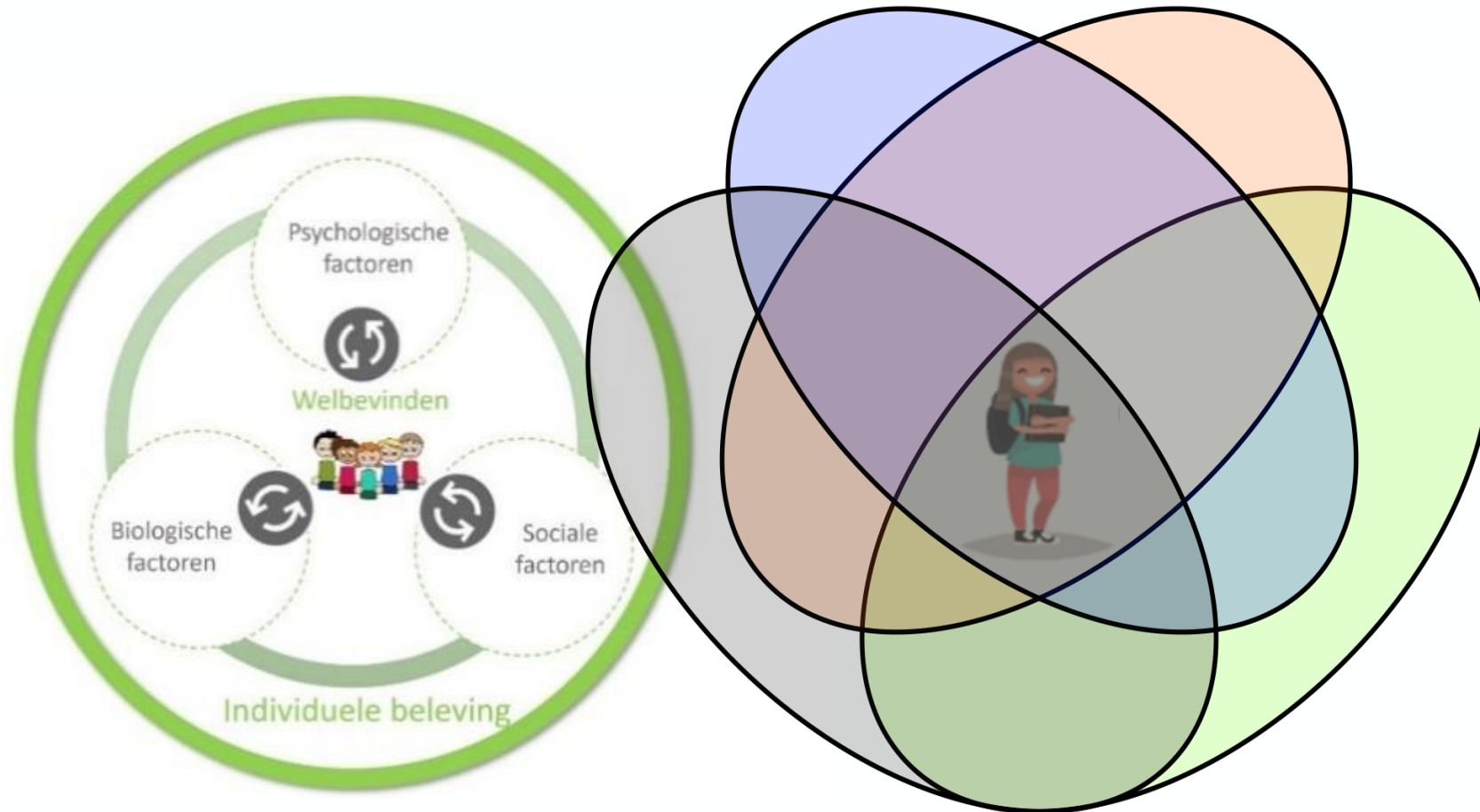
Wat kunnen leraren en begeleiders doen?

- 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

Welzijn en de leerling op school



Hoe (waar/wie) wordt er
aandacht besteed aan
welzijn op jouw school?

Wat zetten scholen in om welzijn te bevorderen?

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

- versneld en/of verrijkt vwo
- Scholen van samenwerkingsverband Passend Onderwijs Almere (voorloper)
- BegaafdheidsProfielScholen

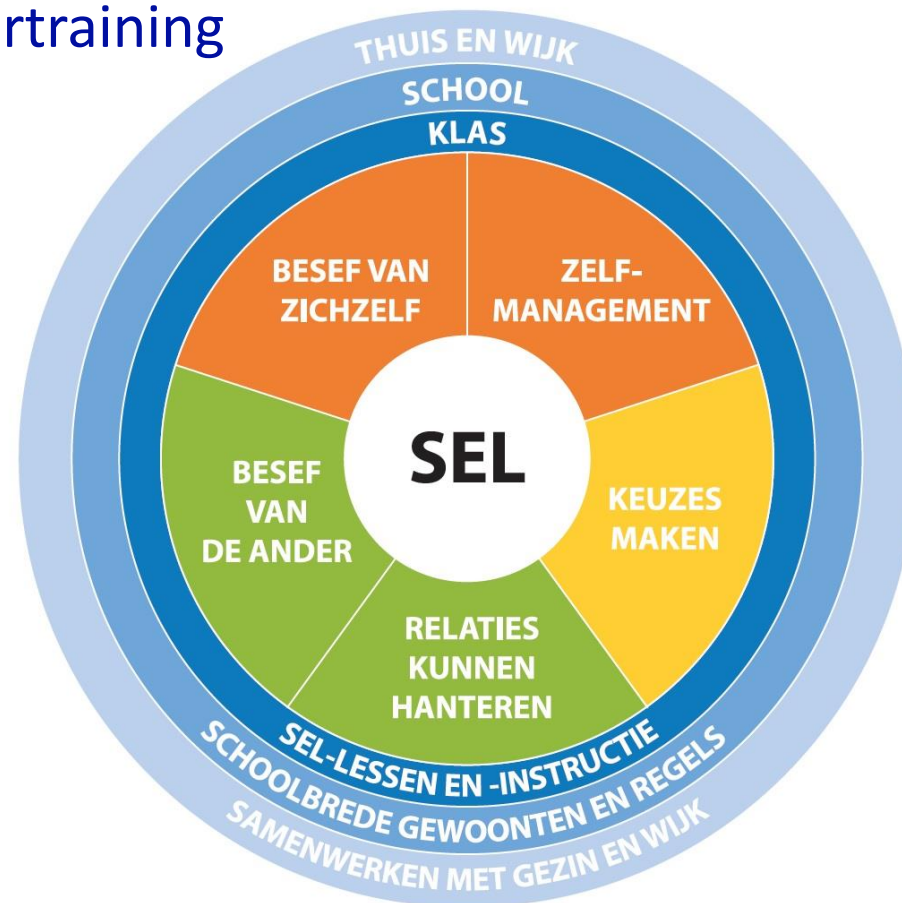
Resultaat:

- Veel beschikbare methodes en materialen voor sociaal en emotioneel welbevinden - Kanjertraining
 - Rots & water training – kaartjes platform mindset – Zijnswijzers – kwaliteitenkaartjes
- Weinig beschikbaar voor fysiek welbevinden



Experts sociaal en emotioneel welbevinden

- Onderzoeker sociaal emotioneel welbevinden
- Ontwikkelaars (twee onderwijskundigen) Kanjertraining
- HB-trainster van de Rots&Water-training
- Interview Mirian Rutten (fysiek welbevinden)
- Expertmeeting
- Leerlingen



Fysiek welbevinden

1. Ontwikkelen 3 activiteiten

Doel – verhogen concentratie reguliere les + ‘uit je hoofd’ te komen

2. Video-opnames van voorbeelden van good practice ([intro](#))





/ 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?



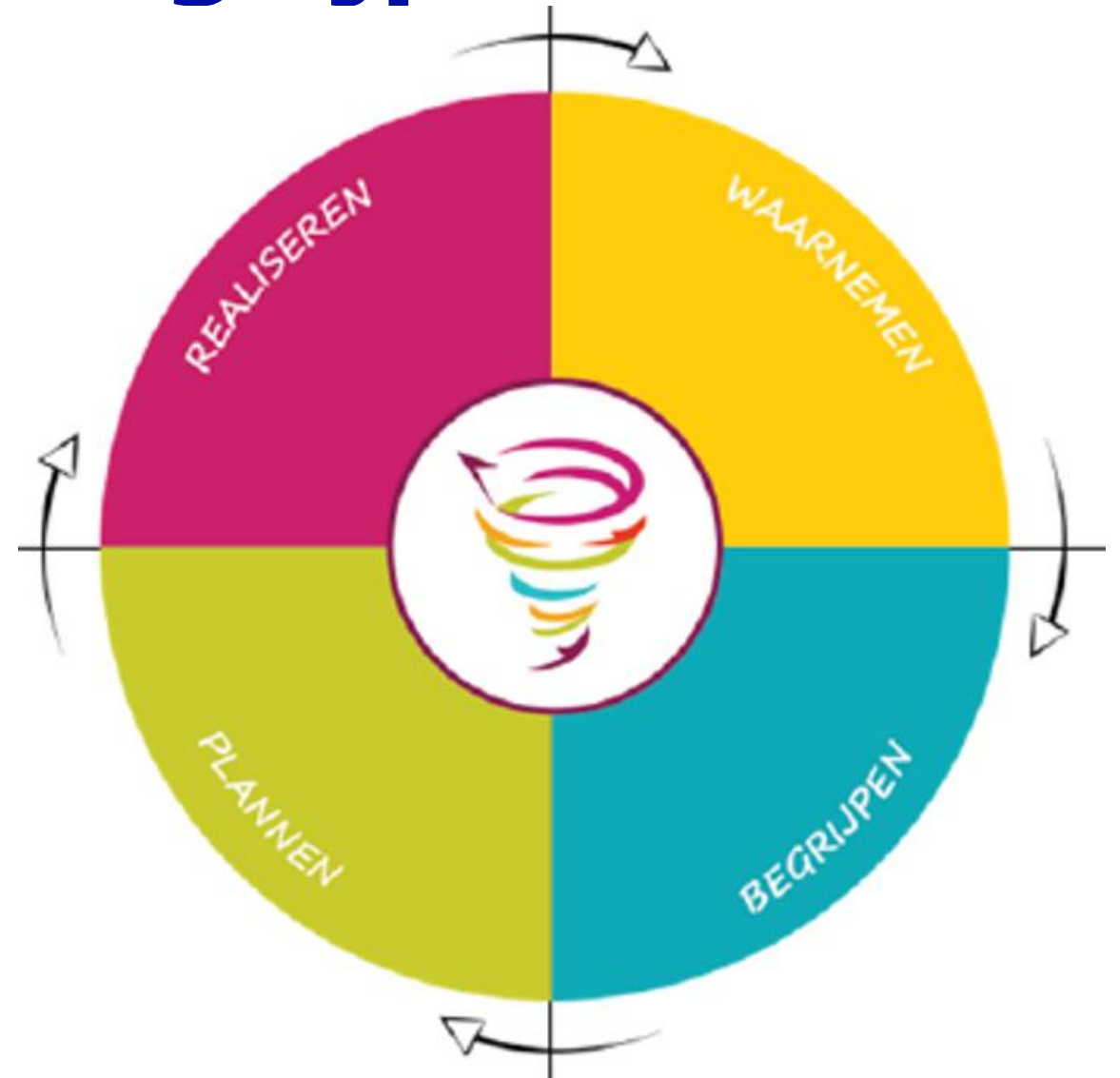
Bekijk de gespreksplaat
Hoe zou je deze
gespreksplaat in kunnen
zetten?

Hoe kijk je? Wat vraag je ze?



Waarnemen en begrijpen

Wat zien we?
Checken?
Klopt het



Hoe kom je met leerlingen tot een concreet eigen doel?

- Maak expliciet: open houding
- Samen verkennen (gesprekskaart, doelenkaartjes, executieve vaardigheden kleeftje)
 - Waar wil jij het graag over hebben?
 - Waar ben je tevreden over? En waar loop je tegenaan?
 - Hoe zou je willen dat het gaat?
 - Zou je iets anders willen en kunnen laten zien?
 - Waarin wil je groeien?
- Regelmatig checken/spiegelen

Hoe kom je met leerlingen tot een concreet eigen doel?

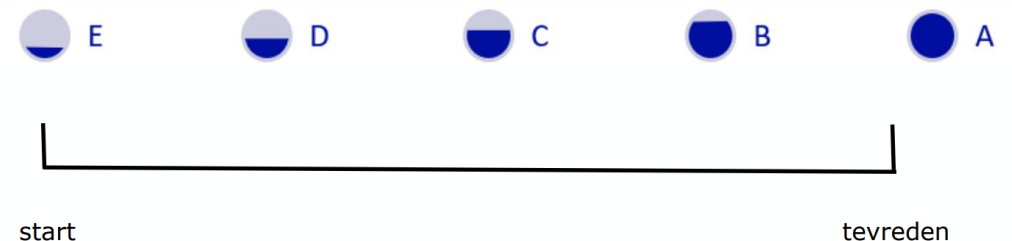
De behoefte begrijpen in de context van de leerling

- In welke situaties lukt het niet? Kun je een voorbeeld geven?
 - Zijn er andere situaties (bijvoorbeeld buiten school) waar het wel lukt?
 - Waar kan jij wat aan doen? Welke kansen zijn er om anderen/andere middelen in te zetten?
 - Hoe wil je de vaardigheid kunnen toepassen?
 - Wat levert het je op? Hoe ziet succes eruit?
-
- Tip: laat leerlingen in groepjes doelformuleringen en hoe daaraan te werken met elkaar bespreken, zodat ze elkaar daarbij helpen

Hoe kom je met leerlingen tot een plan van aanpak en reflectie?

Plan van aanpak:

- Wie, wat, waar, wanneer en hoe / SMART
- Kan voor leerling het doel op zich zijn
 - Wat moet er gebeuren om je meer richting je doel te ontwikkelen?
 - Horen daar criteria bij en zo ja, welke?
 - Wanneer is voor jou het doel voldoende behaald?
 - Wanneer kun je extra aandacht aan je doel schenken?
 - Welke stap zou je eerst willen zetten?
 - Waar ben je goed in? Maak je daar gebruik van?
 - Waar kunnen anderen jou mee helpen?
 - Wat is handig om in de omgeving te doen of aan te passen?
 - Hoelang wil je aan dit doel werken?
- Zelfbeoordelingsschaal



Hoe kom je met leerlingen tot een plan van aanpak en reflectie?

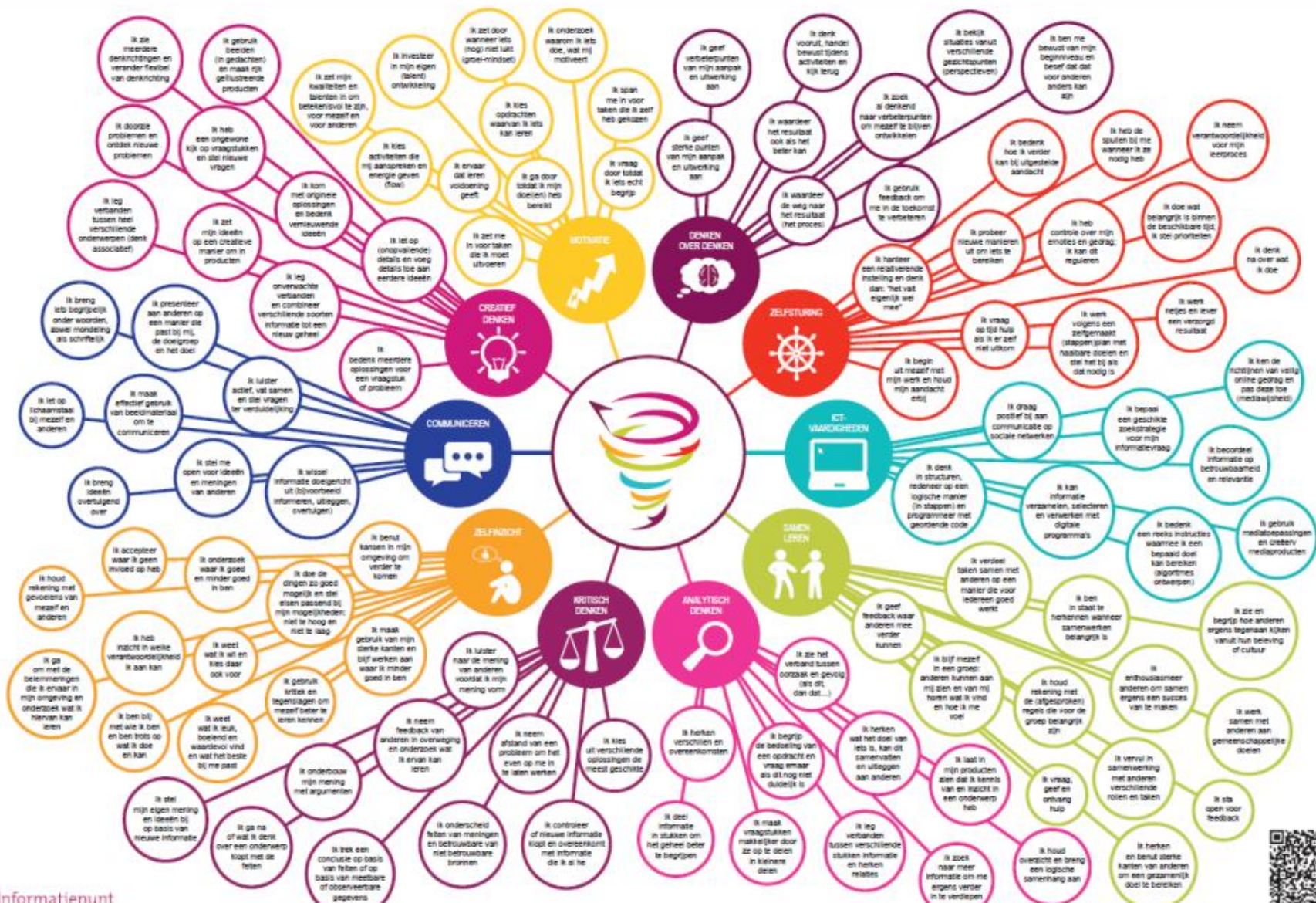
(Zelf)reflectie:

- Vaak één doel voor langere tijd in verschillende contexten
- Ondersteuning door: "hoe gaat het?" (regelmatig)
- Creëer situaties waarin de leerling kan oefenen
- Vordering bijhouden (eens per 2-3 weken)
- Nieuw inzicht? Nieuw doel
 - Wat heeft meegewerkt en wat heeft tegengewerkt bij het werken aan je doel?
 - Ben je tevreden over wat je bereikt hebt en waarom?
 - Hoe heb je het proces ervaren?
 - Wat heb je hier van geleerd voor een volgend doel?
 - Waar helpt deze vaardigheid je nog meer bij?
 - Wil je verder nog iets bespreken?

Tip: veilig genoeg? Creëer ruimte voor peerreview

Gebruik contactmoment met ouder(s) voor extra inzicht en/of steun

Welke vaardigheden wil jij verder ontwikkelen?







<https://www.slo.nl/thema/meer/werken-executieve-vaardigheden/>

Hoe kun je je talenten verder ontwikkelen?

Hoe kun je jouw talenten verder ontwikkelen?

Talent in ontwikkeling

Iedereen heeft talenten en mogelijkheden om verder te ontwikkelen. Om tot zichtbare talenten te komen, vindt een continue ontwikkeling plaats. Op dit proces zijn allerlei factoren van invloed. Persoonlijke kwaliteiten en kansen in de omgeving kunnen bijdragen aan een positieve ontwikkeling. Daarnaast zijn er zowel op het persoonlijke vlak als in de omgeving uitdagingen en belemmeringen, waarmee je kunt leren omgaan.

Wanneer je inzicht hebt in hoe je persoonlijkheid en omgeving van invloed zijn, kun je bewuster keuzes maken. Je leert dan steeds beter hoe je zelf kunt investeren in je eigen ontwikkeling.

De uitdaging is te ontdekken hoe je dit kunt doen op een manier die bij jou past en die aansluit op mogelijkheden in jouw omgeving. Op die manier kun jij met jouw talenten betekenisvol zijn, voor jezelf én voor anderen.

Ben je nieuwsgierig hoe dit bij jou werkt?



Om jezelf te ontwikkelen, heb je een onderzoekende houding nodig. Dit betekent dat je wilt weten, begrijpen, bereiken en delen, dat je kritisch bent, vragen blijft stellen en actief op zoek gaat naar (nieuwe) mogelijkheden.

Het ontwikkelen van een open mindset, gericht op persoonlijke groei, is hierbij belangrijk. Fouten maken hoort daarbij. Daar leer je juist het meeste van.

Durf jij te experimenteren en ga je uitdagingen aan? Zet je door als iets je frustreert en nog niet lukt? Sta je open voor kritiek en kun je dit zien als feedback voor verbetering? Zie je succes van anderen als bron van inspiratie? Je kunt dit ontwikkelen door te onderzoeken wat bij jou werkt en hoe het (nog) beter kan.

Stel jezelf heldere doelen en ontdek hoe jij jezelf kunt motiveren om de benodigde inspanning te leveren om dit te bereiken. Je kunt steeds weer nieuwe doelen stellen, of op basis van nieuwe ervaringen en inzichten je doelen bijstellen.

Zichtbare talenten

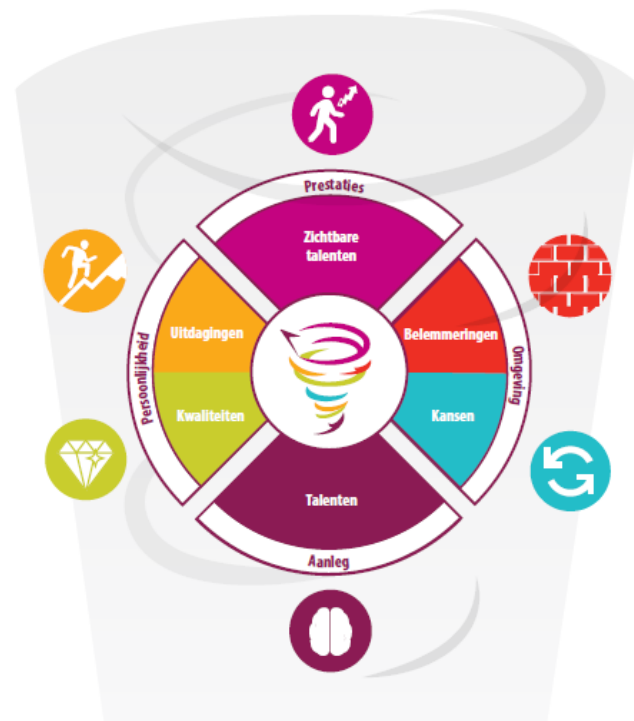
Talenten kunnen zichtbaar worden in je doen en laten, in activiteiten of in prestaties op één of meerdere domeinen, bijvoorbeeld op het gebied van wetenschap, techniek, sport, kunst, muziek, talen, of in de manier waarop je leiding geeft en met anderen omgaat. Ervaar al doende wat bij jou past. Geniet van wat je bereikt en deel dit met anderen. Welke activiteiten spreken je aan? Wat geeft je energie en voldoening? Wanneer voel jij je "in flow"? Hoe kun jij van betekenis zijn voor anderen? En zorg jij goed voor jezelf?

Uitdagingen

Uitdagingen hebben betrekking op jouw minder sterke kanten. Vaak ligt dit buiten je comfortzone. Je moet hier extra inspanning voor leveren om ze eigen te maken en je kunt jezelf daarin tegenkomen. Het kan iets zijn wat je triggert, omdat het complex of spannend is, of wat je wilt overwinnen omdat het nodig is. Aan de slag gaan met je uitdagingen vraagt om zelfvertrouwen, veerkracht en lef om het onbekende aan te gaan. Wat zijn jouw uitdagingen?

Kwaliteiten

Kwaliteiten zijn kenmerkend voor wie jij bent en wat je kunt. Hier ligt jouw kracht. Om dit te benutten, heb je inzicht in jezelf nodig. Door bewust te worden van jouw (kern)kwaliteiten leer je steeds beter hoe, wanneer en waar je deze in kunt zetten. Welke kwaliteiten passen bij jou?



Belemmeringen

Belemmeringen zijn obstakels die in de weg staan bij het bereiken van jouw doelen, of die je onvoldoende stimuleren. Het remt je af en kan ervoor zorgen dat je te weinig ruimte of ondersteuning ervaart. Zie je kansen om de situatie "om te denken"? Kun je zelf iets veranderen en kun je accepteren waar jij geen invloed op hebt? Ben je je ervan bewust wanneer je hierin een keuze hebt?

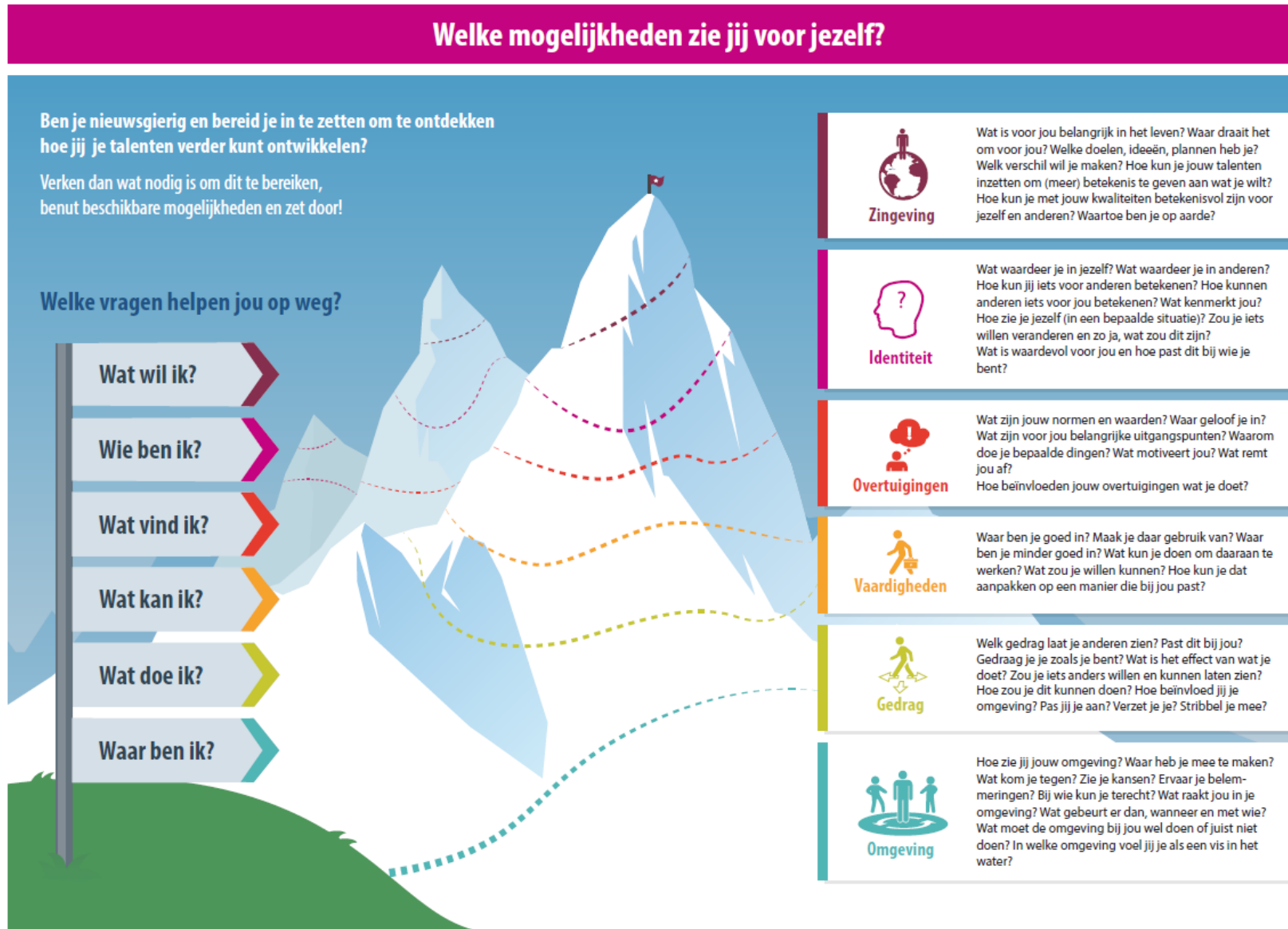
Kansen

Kansen zijn omstandigheden en middelen die je in staat stellen om verder te komen. Deze herken je beter als je weet wat je nodig hebt en open staat voor mogelijkheden. In een stimulerende omgeving leer je verantwoordelijkheid te nemen en gebruik te maken van je talenten en kwaliteiten. Je vindt ondersteuning bij anderen die jou begrijpen, inspireren, activeren of aan wie je hulp kunt vragen. Benut jij kansen wanneer ze zich voordoen? Creëer je zelf nieuwe kansen? Durf je hulp te vragen als het nodig is?

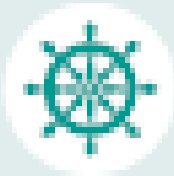
Talenten

Talent is het vermogen om iets goed te kunnen, iets wat je van nature schijnbaar moeiteloos af lijkt te gaan. Je kunt op verschillende gebieden aanleg hebben, bijvoorbeeld op het sociale, intellectuele, creatieve, praktische, fysieke en artistieke gebied. In welke mate en op welke gebieden je talenten liggen, is per persoon verschillend. Je kunt verkennen op welke gebieden jij de meeste potentie hebt. Inzicht in je talenten is nodig om jezelf bewust te ontwikkelen in een richting die bij je past en waar je passie ligt. Wanneer voel jij je in je element en lijkt iets "vanzelf" te gaan? Waar liggen jouw voorkeuren voor bepaalde manieren van leren, denken en doen?

Hoe kun je je talenten verder ontwikkelen?



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

Plannen en realiseren

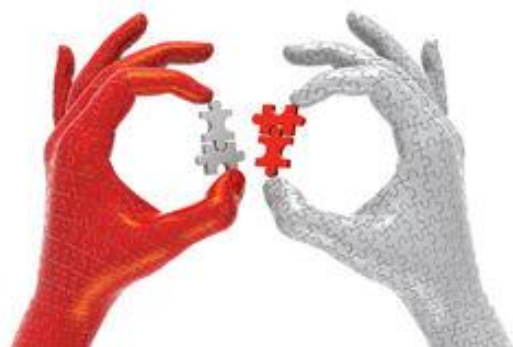
Wat gaan we doen?

Stel samen doelen

Bespreek met leerlingen mogelijke activiteiten, hun eigen rol en aanpak

Waarborg een systematische en transparante werkwijze

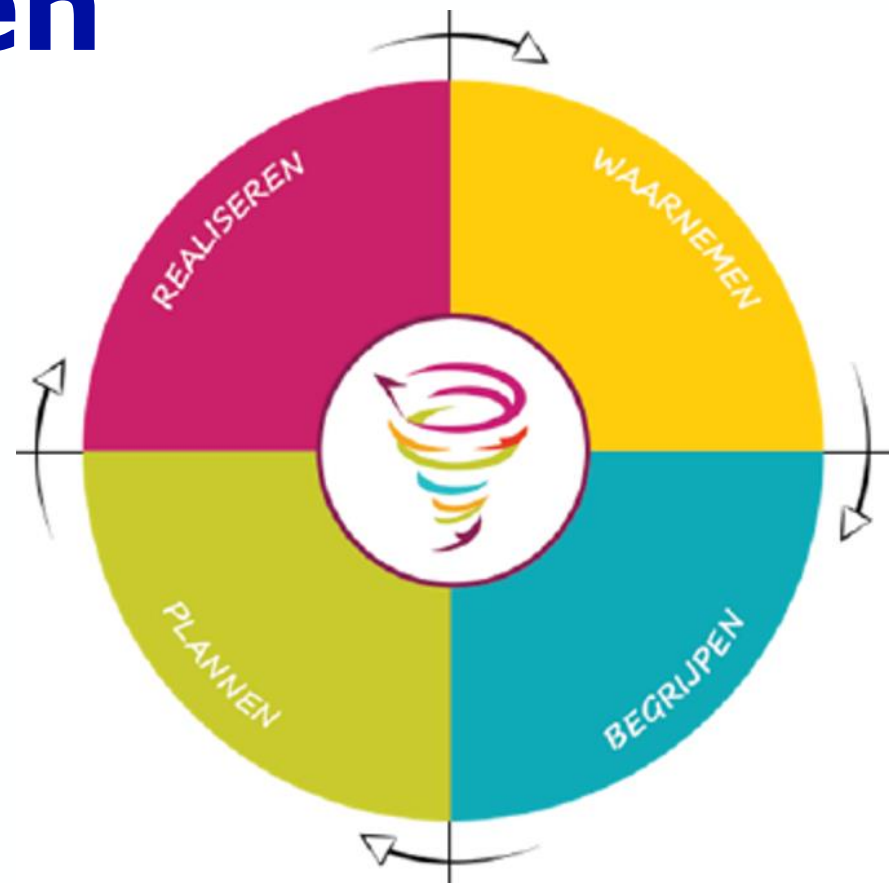
Stem af met ouders en collega's



Oefening:

Bekijk de gespreksplaat Lekker in je vel!

Hoe kun je met behulp van deze kaart komen tot concrete doelen?



Doelen



Je weet...

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

Je kunt...

- hulpmiddelen inzetten om welbevinden te stimuleren

A scenic landscape photograph. In the foreground, a woman with blonde hair, wearing a dark dress, is sitting on the edge of a wooden pier that extends into a calm lake. She is looking up towards the sky. To the left, a large evergreen tree is partially visible. The background features a dense forest of tall evergreen trees covering a hillside. The sky is a clear, pale blue. The overall mood is peaceful and serene.

Bedankt!

m.warnar@slo.nl