

Harry Jekkers - Ik Hou Van Mij



ik hou van mij, want ik ben te vertrouwen
ik hou van mij, van mij kan ik op aan
ik hou van mij, op mij kan ik tenminste bouwen
ik hou van mij en ik laat mij nooit meer gaan!

ik blijf bij mij, en niet voor even
ik blijf bij mij, voor eeuwig en altijd
ben zelfs bereid mijn leven voor mezelf te geven
ik blijf bij mij, totdat de dood mij scheidt!

want ik hou van jou is niet de sleutel tot de ander
maar ik hou van mij, al klinkt het bot en slecht
want wie van zichzelf houdt, die geeft pas echt iets
kostbaars
als ie ik hou van jou tegen een ander zegt





Verbinden vanuit positieve psychologie binnen het kader van SWPBS

Pauline Bruinsma

06 – 232 797 01

p.bruinsma@fontys.nl







Noteer 7 fijne dingen van deze dag, tot nu toe...

Broaden-and-build theory (Fredrickson)

Deze verbreed en bouw-theorie van positieve emoties houdt in dat:

- positieve emoties, -als belangstelling, voldoening, vreugde, geluk, trots, opluchting, genegenheid en liefde- je **bewustzijn verbreden**;
- en positieve emoties bouwen en moedigen nieuwe, gevarieerde cognities en gedragingen aan, waardoor op langer termijn je **veerkracht toeneemt** (Bannink, 2016, p.48).



Samenhang

Kerntaken onderwijs (UNESCO, 1996):

Leren te weten, leren te doen, **leren te zijn en leren samen te leven**.

Stichting Leerplan Ontwikkeling onderscheidt 8 21^e eeuwse vaardigheden:

Creativiteit, kritisch denken, probleemoplossende vaardigheden, communiceren, samenwerken, digitale geletterdheid, sociale en culturele vaardigheden en zelfregulering.

Sociaal-emotioneel leren (SEL)

‘Sociaal-emotioneel leren is het proces waarbij leerlingen noodzakelijke kennis, attituden en vaardigheden verwerven en toepassen, teneinde beter te worden in het omgaan met zichzelf en de ander en het andere (natuur, cultuur en opvattingen)’ (Durlak, Domotrovich, Weissberg & Gulotta, 2015; Van Overveld, 2014; 2016, 2017).

Deze levensvaardigheden worden gegroepeerd tot vijf kritische groepen van sociaal-emotionele competenties en zijn door Van Overveld uitgewerkt voor het basis- en voortgezet onderwijs (Groepsplan Gedrag).





Positieve Psychologie

De wetenschappelijke studie van optimaal menselijk functioneren dat ten doel heeft te ontdekken welke factoren individuen en gemeenschappen doen 'bloeien' en hoe deze factoren bevorderd kunnen worden (Seligman, 1999).



Positieve Psychologie

‘...over levenskunst: het ontwikkel van wijsheid, over genieten, over waarderen wat er is, over omgaan met tegenslag, over harmonieus samenleven en over de kunst van langdurende, gelukkige relaties.’ Bohlmeijer in Bannink (2016, p12).

Thema's, constructen, elementen vanuit PoPs

Optimisme
Welbevinden
Dankbaarheid
Veerkracht
Flow
Hoop
Moed
Positieve emoties

Compassie
Meditatie
Sterke kanten
Mindfulness
Groei mindset
Empathie
Zelfvertrouwen
Optimisme

Positieve Psychologie binnen het kader van SWPBS

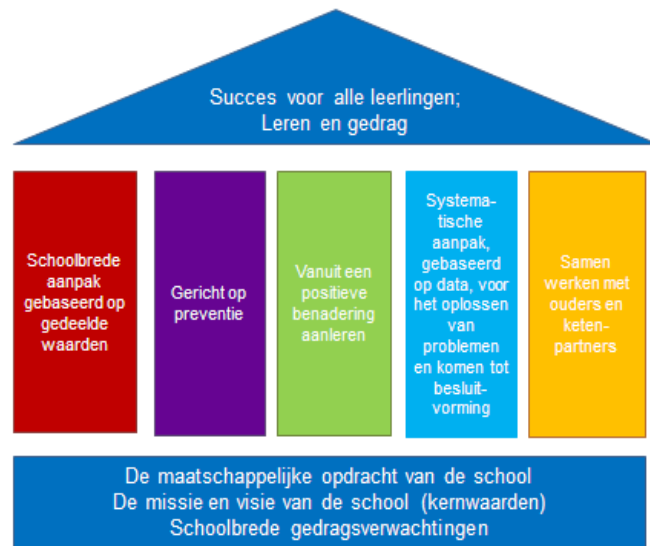
Ervaringen vanuit de praktijk

Jesse: De opdracht is ook de bedoeling

Hellen: Aan de slag met de leerlingen

Susan: Aan de slag met de ouders

Wendy: Borgen en verdiepen





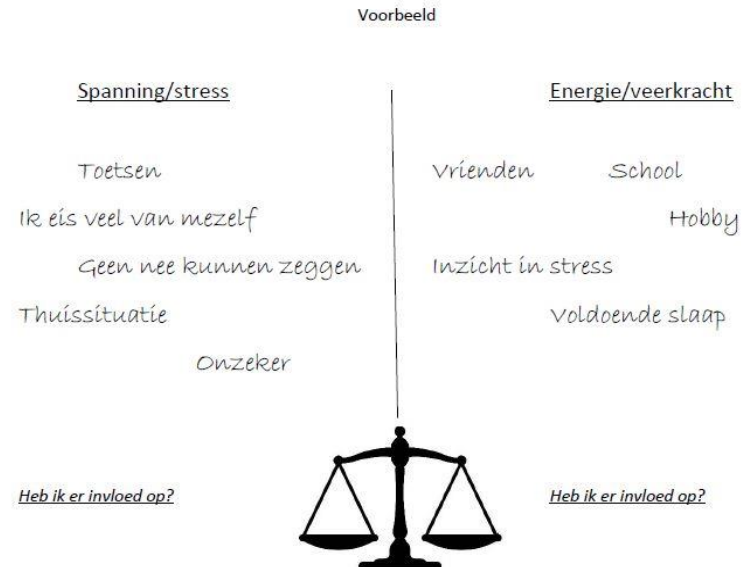
Jesse Offringa – onderzoeker Campus Middelsee

- Een hecht en betrokken team (60 docenten)
- Wat vind je het belangrijkste voor een leerling?
- Geen onderdeel tijdens de studie
- Docent creëert eigen tools, curatief (achteraf)



Jesse Offringa – onderzoeker Campus Middelsee

- Positieve psychologie: gericht op versterken van veerkracht (amplitief)
- Concrete oefeningen, mindfulness is populair
- Rekening houden met autonomie
- Sturing/nudging richting amplitie is gewenst





AAN

JA



KWETSBAAR



BE THE ENERGY YOU WANT TO ATTRACT

VRIJ

life happens



POSITIEF



VERBINDING

Oogcontact



GROEI

- * begin schooljaar naam en waar ben je goed in?
- * begin van de dag woord
- * positieve ladder
- * complimenten
- * moodboard
- * tijger tijger is het waar
- * 'last' hebben van een ander
- * positief roddelen
- * leerlingen die pijn hebben
- * rustige muziek opzetten, waar brengt het je naartoe?
- * dankbaarheids-pingpong
- * visualiseer je droom
- * kies ervoor om een JA te zijn
- * doe of zeg gewoon eens iets aardigs
- * EIM-BOL
- * helpende gedachten
- * five for happy life
- * wie ben ik (BV)



stel vragen





Susan Simons: Jeugd- en Gezinsprofessional

- Op zoek naar verbindende factor: welbevinden, weerbaarheid en geluk!
 - Goede bedoelingen en het effect ervan kunnen verschillen.
 - Naast de ouder staan en regie geven.
-
- Positieve uitzonderingen van gedrag vinden.
 - Gebruik maken van positive imagination.
 - Brief schrijven aan hun kind.

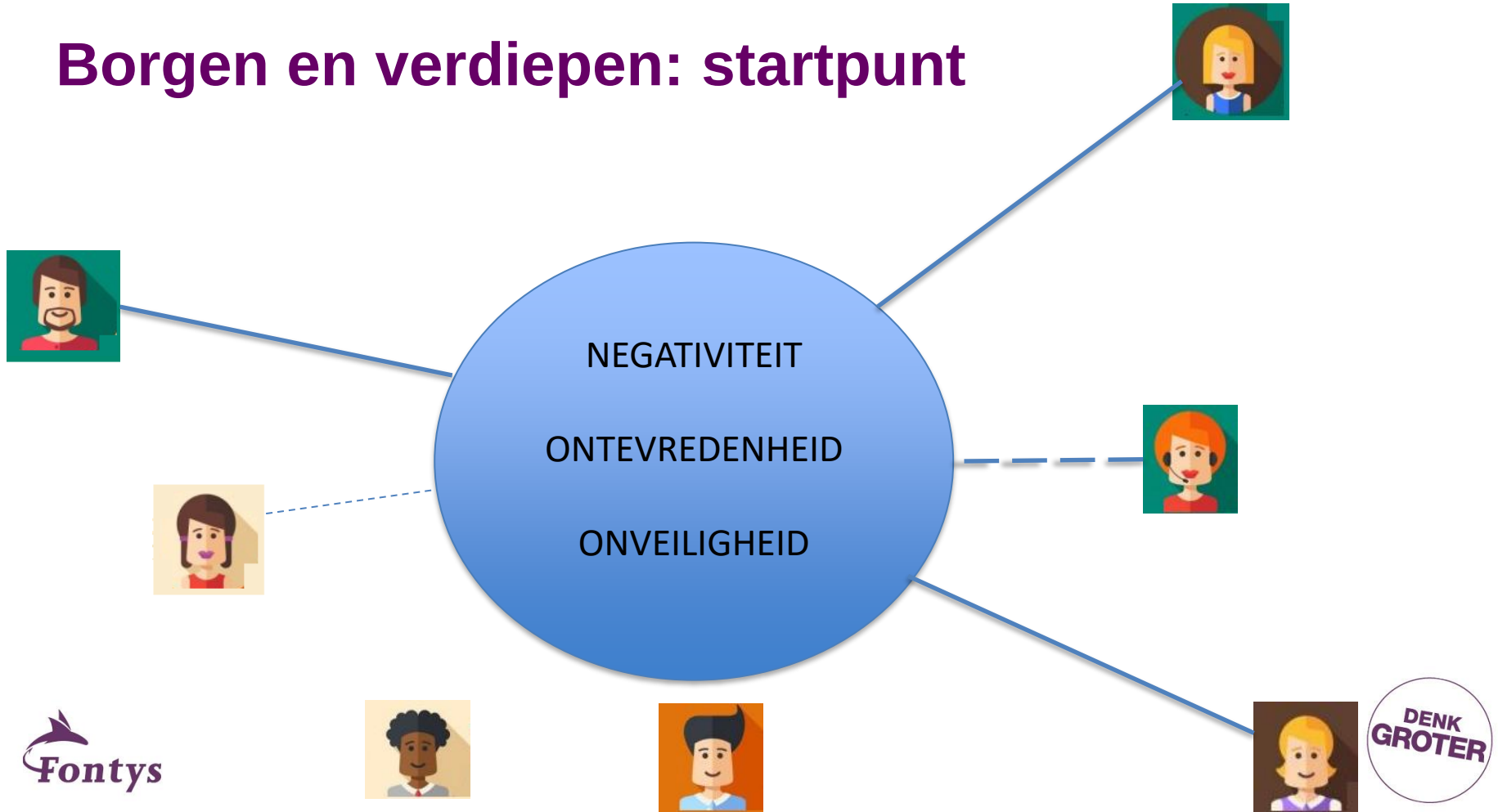


Borgen en verdiepen: Welbevinden van het team voorop

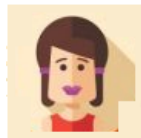
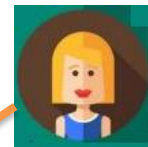
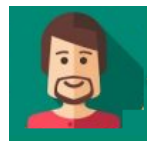
- Wendy Huisman
- VSO Het Berkenhofcollege, praktijkgericht onderwijs
- Gedragswetenschapper



Borgen en verdiepen: startpunt



Borgen en verdiepen: de basis



Borgen en verdiepen

Ga niet te snel; zorg voor draagkracht en welbevinden van het team voor je iets kan ontwikkelen.

Zorg ervoor dat er ruimte is voor positiviteit, humor en waardering en maak hier ook regelmatig ruimte voor. Bijvoorbeeld tijdens studiedagen, vergaderingen en de dagelijkse praktijk.

Ideeën: energizer met het team, bouw een verrassende activiteit in (ontbijt bij Ikea), deel iets lekkers uit op onverwacht moment waarop mensen het zwaar hebben, geef ieder teamlid een persoonlijke positieve note voor de vakantie.

2. Wat zou ervoor kunnen zorgen dat je niet alleen fysiek, maar ook mentaal op de been blijft de komende periode? Beschrijf dit in kernwoorden!

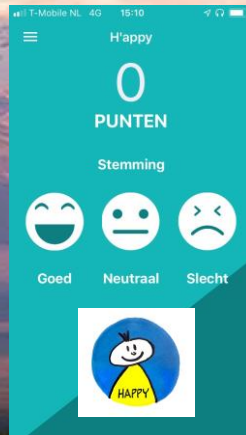


A cluster of glowing incandescent light bulbs hanging in a dark space. The bulbs are of various sizes and are illuminated, casting a warm, yellow light. The background is dark and out of focus, emphasizing the bulbs. The word "Inspiratie" is overlaid on the right side of the image in a white, sans-serif font.

Inspiratie

Your Roadtrip

App H'appy



Werkboek Your Roadtrip



Jij bent de baas over jouw leven

Lesmodule met 14 actieve workshops
Anoushkavanbemmel.wordpress.com

Zelfwaardering

Positiever denken

Positief dagboek

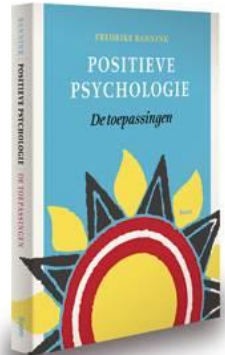
- 
- A stack of spiral-bound notebooks is shown against a dark background. The top notebook is open, revealing a page with a blue heart drawn on it. The spiral binding is visible on the left side of the stack.
- Wat zag je?
 - Wat dacht je?
 - Wat voelde je?
 - Wat deed je?



Ga na waarop je trots bent

‘Trots is het goede gevoel dat je krijgt als je de puntjes op de i zet...trots is ook van sociaal belang, want je wil meestal delen waarop je trots bent.’

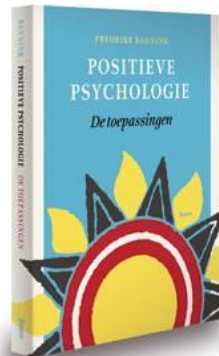
‘Uit onderzoek bleek dat mensen die zich trots voelen, langer met een moeilijke taak doorgaan dan mensen die zich niet trots voelen (Williams & DeSteno, 2008).’



Kapitalisatie: elkaar positieve gebeurtenissen vertellen

Voordelen:

- Je gaat je beter voelen als je iets positiefs vertelt, omdat je opnieuw de positieve emoties ervaart.
- Je zult de positieve gebeurtenis beter onthouden wanneer je die hardop aan iemand vertelt. Op die manier bouwt kapitalisatie aan individuele en sociale hulpbronnen (Bannink, 2016, p. 111).



A close-up photograph of a person's hand holding a white rectangular card. The card is tilted upwards and to the right. On the card, the words "What Are Your Strengths?" are written in a black, casual cursive script. The background is out of focus, showing indistinct shapes and colors.

What
Are Your Strengths?

Sterke kanten kaarten

Alex Linley:

“Een sterke kant is een al bestaande vaardigheid, een bepaalde manier van doen, denken of voelen waar je goed in bent en waar je energie van krijgt, zodat je optimaal kunt functioneren, doorgroeien en presteren.”

Onderzoek heeft aangetoond dat alleen al door het identificeren van onze sterke kanten ons inzicht, levensperspectief, optimisme en vertrouwen groeit en dat zelfs ons gevoel van vitaliteit toeneemt.

(Dr Illona Boniwell, 2014)



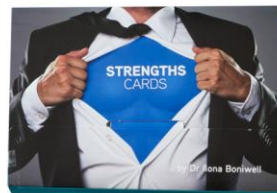
Sterke kanten kaarten

Kijk naar de kaarten en kies jouw meest ontwikkelde sterke kanten uit.

Lees de beschrijving van de sterke kanten en de vragen en activiteiten onder 'Activeer deze sterke kant'.

Illustreer met een voorbeeld hoe je in de praktijk gebruik maakt van jouw sterke kant.

Waar kun je morgen meer van doen?
Wat kun je morgen anders doen?





Meer veerkracht en zelfvertrouwen

‘...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.’

(Boniwell & Ryan, 2016, p.11)

ILONA BONIWELL — LUCY RYAN

AAN DE SLAG MET
POSITIEVE
PSYCHOLOGIE
meer veerkracht
en zelfvertrouwen
voor leerlingen van 10 tot 15 jaar





Pauline Bruinsma

06 – 232 797 01

p.bruinsma@fontys.nl



Bedankt en graag tot ziens!



The End.

