

ILONA BONIWELL — LUCY RYAN

AAN DE SLAG MET

POSITIEVE

PSYCHOLOGIE

meer veerkracht  
en zelfvertrouwen

voor leerlingen van 10 tot 15 jaar



# 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](http://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 samengesteld, 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 slaappgedrag 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 uitgeprobeerd 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!



# AAN DE SLAG MET POSITIEVE PSYCHOLOGIE - LESOVERZICHT

	Blok 1 Positief zelfbeeld	Blok 2 Positief lichaams- beeld	Blok 3 Positieve emoties	Blok 4 Positieve instelling	Blok 5 Positieve richting	Blok 6 Positieve relaties
<b>Les</b>	Praten over geluk  pag. 23	Imago telt!  pag. 61	Emoties begrijpen  pag. 94	Star of flexibel?  pag. 131	Welk ei kies jij?  pag. 172	Giftig of gezond?  pag. 209
<b>Les</b>	Ik & co  pag. 29	Super Size Me!  pag. 68	De negativiteits- bias  pag. 100	Hoop  pag. 139	Drie DOP- strategieën  pag. 179	Vergevings gezindheid  pag. 216
<b>Les</b>	Mijn sterke kanten  pag. 34	Een leven lang mindful  pag. 73	Geef je positieve emoties een boost!  pag. 107	Creatief problemen oplossen  pag. 147	Flow  pag. 185	Luisteren en empathie  pag. 223
<b>Les</b>	Zeker van mezelf  pag. 41	Naar bed, slaapkop!  pag. 82	Voor de grap  pag. 114	Money, Money, Money  pag. 154	Grote Gedurfde Dappere Doelen  pag. 191	Snoephandel  pag. 230
<b>Les</b>	Mijn best mogelijke zelf  pag. 48	De kracht van lichaams- beweging  pag. 88	Verwonderen en spontaan genieten!  pag. 120	De tirannie van de keuze  pag. 161	Vijf brillen  pag. 197	Vriendelijk- heid en dankbaar- heid  pag. 236
<b>Les</b>	CD-poster met sterke kanten  pag. 55		Mentaal tijdreizen  pag. 126	Denk jezelf gelukkiger  pag. 166	De balanceeract  pag. 203	

## Les 4: Zeker van mezelf

### LESPLAN

De leerkracht bespreekt eerst klassikaal de verwerkingsopdracht van de vorige les (15 min.)

Doelen en doelstellingen	Materiaal
Zelfvertrouwen definiëren	Goochel- of tennisballen
De vier bronnen van zelfvertrouwen begrijpen	Stopwatch
Begrijpen wat 'bouwers' en 'brekers' zijn	Hand-out 'De zelfvertrouwenquiz'
Met 'oorzaak&gevolg-denken' zelfvertrouwen vergroten	Hand-out 'De consequenties'

#### Klassikale activiteit 1: **Grote vuurballen!** (5 min.)

##### *Groepsactiviteit*

- Vraag de leerlingen om in een kring te gaan staan (zo nodig rond de tafels) en volg de instructies voor de 'Grote vuurballen!'-oefening.

#### Uitleg door de leerkracht: **Wat is zelfvertrouwen?** (10 min.)

##### *Klassengesprek onder leiding van de leerkracht*

- De leerlingen praten over de strategieën die de klas zijn gebruikt om de oefening met succes uit te kunnen voeren.
- De leerkracht legt uit wat de link is tussen deze strategieën en zelfvertrouwen.
- De leerlingen begrijpen de definitie van zelfvertrouwen.



## Klassikale activiteit 2: **De zelfvertrouwenquiz** (15 min.)



*Individuele activiteit en presentatie door de leerkracht*

- De leerlingen doen 'De zelfvertrouwenquiz' en stellen hun score vast.
- De leerlingen begrijpen de vier bronnen van zelfvertrouwen: ervaring, rolmodellen, aanmoediging, gevoelens.
- De leerkracht legt uit wat 'bouwers' en 'brekers' zijn.

## Klassikale activiteit 3: **Persoonlijke bouwers** (15 min.)

*Groepsactiviteit*

- De klas wordt verdeeld in groepjes van ongeveer zes leerlingen.
- Elke leerling vertelt de groep over zijn positieve rolmodel en persoonlijke 'bouwer'.
- De leerkracht geeft een paar persoonlijke voorbeelden om zeker te weten dat alle leerlingen de oefening begrijpen.

## Klassikale activiteit 4: **'Wat als?'-spel** (10 min.)



*Individuele activiteit*

- De leerkracht legt uit hoe zelfvertrouwen ondermijnd kan worden (meestal door angst en/of verlegenheid).
- Op basis van de hand-out 'De consequenties' leven de leerlingen zich uit in 'oorzaak&gevolg-' ofwel 'wat-als'-denken.

## Samenvatting (5 min.)

- De leerkracht vat de les samen door de leerlingen eraan te herinneren dat een groot zelfvertrouwen (niet te verwarren met arrogantie) essentieel is voor een positief zelfbeeld.

Ga voor het downloaden van de hand-outs voor deze les naar [www.swpbook.com/1899](http://www.swpbook.com/1899)



## Les 4: Zeker van mezelf

### AANPAK

We adviseren om deze les meteen te starten met de eerste activiteit, zonder inleiding of uitleg. Deze les legt de basis voor het werken aan meer zelfvertrouwen (essentieel voor een positief zelfbeeld).

#### Klassenactiviteit 1: **Grote vuurballen!** (5 min.)

##### *Groepsactiviteit*

De leerlingen moeten in een grote kring gaan staan. Daarna geeft de leerkracht de leerlingen willekeurig een nummer van 1 tot laten we zeggen 30, het maximum aantal leerlingen in de kring. Het is belangrijk dat de leerkracht de nummers lukraak toekent en niet de rij aftelt. Leg de regels uit:

1. De leerlingen staan nu in een 'werkopstelling' en moeten de bal naar elkaar over gooien, daarbij moeten ze de bal altijd naar de leerling met het eerstvolgende nummer gooien. De bal gaat dus van leerling nummer 1 naar nummer 2 naar nummer 3 enzovoort.
2. Er zijn drie rondes en de tijd wordt elke keer met een stopwatch bijgehouden.
3. Elke leerling moet de bal vangen; valt de bal dan begint het spel opnieuw.

Na de eerste ronde wordt de tijd bekend gemaakt. Vervolgens krijgen de leerlingen opdracht die tijd in de volgende ronde te halveren en dus hun strategie te heroverwegen. (De leerlingen kunnen bewegen, andere standplaats kiezen, de oefeningen anders uitvoeren – alles mag, op voorwaarde dat de bal door elke leerling een keer met een hand wordt aangeraakt.) Na de tweede ronde herhaalt de leerkracht de instructies, net zo lang tot de leerlingen de oefening in minder dan 10 seconden voltooien. NB: De meeste teams hebben uiteindelijk nog maar vijf seconden nodig voor deze oefening: ze kruipen dicht tegen elkaar aan en geven de bal over hun vinger-toppen aan elkaar door.

Grote vuurballen! is een experimentele oefening voor leerlingen die inzicht in hun zelfvertrouwen willen krijgen; het gaat over hun vermogen om een probleem op te lossen en om out-of-the-box te kunnen denken.

## Uitleg door de leerkracht: **Wat is zelfvertrouwen?** (10 min.)

### *Klassengesprek onder leiding van de leerkracht*

De leerlingen noemen de strategieën die ze gebruikten om de oefening tot een goed einde te brengen. Daarbij schrijven ze de antwoorden op het bord. Wat zeker genoemd moet worden zijn:

- optimisme
- hoop
- doorzettingsvermogen
- creativiteit
- speelsheid
- vertrouwen
- geloof in jezelf
- teamwork.

De leerkracht legt uit dat deze strategieën stuk voor stuk kenmerken zijn van een zelfverzekerd persoon, het thema van deze les.

Zelfvertrouwen is essentieel voor de ontwikkeling van een positief zelfbeeld. Zelfvertrouwen is bepalend voor wat we in ons leven bereiken, ons geloof in onszelf, ons vertrouwen in anderen en ons vermogen om onze doelen te verwezenlijken (Craig 2007).

### **Wat is zelfvertrouwen?**

De leerkracht vraagt de leerlingen in hun eigen woorden zelfvertrouwen te omschrijven. In hun omschrijving moeten onderstaande aspecten aan de orde komen:

- relaxed zijn, je op je gemak voelen en zeker van jezelf zijn;
- in jezelf geloven;
- niet denken dat iemand anders altijd beter is;
- zo veel mogelijk je best doen, zodat zich wegen naar de toekomst openen;
- de lat niet te hoog leggen, zodat je je doelen kunt bereiken;
- jezelf niet tekort te doen als je jezelf met anderen vergelijkt;

- je onzekerheid niet compenseren met vrijpostig of agressief gedrag;
- in staat zijn om zelfverzekerd over te komen, ook al voel je je niet zo;
- zoveel eigenwaarde hebben dat je durft te falen en vergissingen durft te maken;
- tevreden met jezelf zijn en je niet druk maken over wat andere mensen vinden;
- de moed hebben om te bereiken wat je wilt.

Een goede definitie van zelfvertrouwen is:

Het vermogen om jezelf te zijn en te gaan en te staan waar jij wilt en alles op een positieve manier proberen te doen zonder bang of verlegen te zijn, noch jegens jezelf noch jegens anderen (Taylor 2003).

Zelfvertrouwen is een woord dat volop wordt gebezigd, terwijl er geen enkele definitie van bestaat. Toch zijn onderzoekers het erover eens dat zelfvertrouwen gericht is op twee eraan gerelateerde principes: (1) je moet zeker zijn van je eigen kunnen, en (2) je moet vertrouwen hebben in mensen en in plannen of de toekomst (Taylor 2003; Craig 2007).

Als psychologen het over zelfvertrouwen hebben, zijn de meest gebruikte termen eigenwaarde, zelfredzaamheid en optimisme. Wetenschapper en zelfvertrouwen-onderzoeker Albert Bandura omschrijft zelfredzaamheid als iemands overtuiging dat hij/zij de vaardigheden of kennis bezit die nodig zijn om een bepaald doel te bereiken, of dat hij/zij deze in de toekomst zal kunnen verwerven.

Terughoudendheid over eigen kunnen of 'de lamp onder de korenmaat zetten', is het tegengestelde van zelfvertrouwen. Daarom is het belangrijk dat de leerkracht onderscheid maakt tussen zelfvertrouwen en arrogantie.

## Klassikale activiteit 2: **De zelfvertrouwenquiz** (10 min.)



*Individuele activiteit en presentatie door de leerkracht*

De leerkracht deelt 'De zelfvertrouwenquiz' uit en vraagt de leerlingen hun eigen niveau van zelfvertrouwen vast te stellen. Als alle leerlingen de vragenlijst hebben ingevuld, legt de leerkracht de vier bronnen van zelfvertrouwen uit (en schrijft ze op het bord).



De vier bronnen van zelfvertrouwen:

1. **Ervaringen:** Voornamelijk de positieve resultaten die iemand al met deze activiteit heeft ervaren. Zo zal een leerling die een goed cijfer voor wiskunde heeft behaald, gaan geloven dat hij goed in wiskunde is, en leerlingen die een fantastische voetbalwedstrijd hebben gespeeld en een paar doelpunten hebben gemaakt, zullen gaan geloven dat ze goed kunnen voetballen.
2. **Rolmodellen:** Mensen die de gewenste vaardigheden hebben en daar om bewonderd worden. Hun succes motiveert iemand anders om hun vaardigheden, kennis en gedrag te kopiëren.
3. **Aanmoediging:** Als anderen in jouw vaardigheden geloven en je positief steunen, dan vergroot dat je zelfvertrouwen.
4. **Gevoelens:** Hier zijn humeur en hoe iemand met stress omgaat belangrijke factoren. Wie gestrest raakt als hij/zij iets voor de eerste keer moet doen, zal deze activiteit gaan vermijdend gedrag of hem slecht uitvoeren. Daarom is beter leren omgaan met stress een van de manieren om zelfvertrouwen te vergroten.

Bandura zegt dat deze vier bronnen van invloed zijn op de ontwikkeling van zelfredzaamheid, het begrip dat het nauwst samenhangt met zelfvertrouwen (Bandura 1997).

### **Brekers en bouwers**

Uit bovenstaande lijst blijkt duidelijk dat bij het ontwikkelen van zelfvertrouwen de omgeving een grote rol speelt, aangezien andere mensen een positief of een negatief effect hebben op iemands mate van eigenwaarde en zelfvertrouwen.

Dat wil zeggen, zij zijn degenen die iemands energieniveau verhogen of verlagen. Bouwers zijn mensen die positief, blij en vrolijk zijn. Zij kunnen anderen opvrolijken, pit in een saaie les brengen en een ruimte vullen met een sfeer van 'dit kun je', wat een positief effect heeft op iedereen om hen heen.

Brekers doen het tegenovergestelde. Zij kunnen iemand naar beneden halen, denken negatief, handelen uit jaloezie, zuigen energie weg en trekken anderen mee naar hun eigen lage niveau van eigenwaarde. Dat wil niet zeggen dat ze kwaadwillend zijn. Vaak realiseren brekers zich niet dat ze negatief zijn en ze noemen zichzelf 'realist'.

De vraag die een leerling zich moet stellen is 'Van wie krijg ik meer zelfvertrouwen en wie haalt mijn zelfvertrouwen en optimisme omlaag?'

De leerkracht doet er goed aan de leerlingen erop te wijzen dat ze zelf kunnen bepalen met wie ze wel en met wie ze niet willen omgaan.

### Klassikale activiteit 3: **Persoonlijke bouwers** (10 min.)

#### *Groepsactiviteit*

De leerkracht vraagt de leerlingen om in groepjes van zes te gaan zitten. Elke leerling moet een positief rolmodel en een persoonlijke bouwer kiezen en die aan de groep presenteren. Een voorbeeld: een rolmodel van een van de auteurs van dit boek is haar dochter die altijd energiek en optimistisch is, en haar bouwer is Chris Evans (een dj op de radio) omdat die elke ochtend met altijd evenveel enthousiasme zijn programma presenteert.

Het is voor leerlingen net zo belangrijk om te weten wie hun zelfvertrouwen ondermijnen als dat ze weten wie hun zelfvertrouwen versterken. Soms worden jongeren omgeven door mensen die hun zelfvertrouwen negatief beïnvloeden, zoals gezinsleden, vrienden of leerkrachten. Een aanvulling op deze oefening zou kunnen zijn dat de leerlingen expliciet maken wie en welke situaties hun zelfvertrouwen ondermijnen en wie hun negatieve rolmodellen zijn.

### Klassikale activiteit 4: **'Wat als?'-spel** (10 min.)



#### *Individuele activiteit*

Veel jongeren doen liever geen dingen die ze nooit eerder hebben gedaan, omdat ze bang zijn om af te gaan of vernederd te worden. Dit wordt 'Wat als'-gedrag genoemd. Met andere woorden: leerlingen zijn bezorgd over het resultaat en vrezen het ergste. De laatste oefening van deze les is bedoeld om leerlingen te helpen hun angst onder ogen te zien en dapperder en zelfverzekerder te worden. Door de 'Wat als'-vraag te stellen, vrezen ze het ergste; daarna stellen ze de vraag 'Wat boeit het?' Het doel van de oefening is leerlingen te laten inzien dat ze in staat zijn om met elke tegenslag om te gaan.

De leerkracht deelt de hand-out met het 'Wat als?'-spel uit.

### Samenvatting (5 min.)

Bij wijze van samenvatting herinnert de leerkracht de leerlingen eraan dat een hoog zelfvertrouwen in sterke mate bijdraagt aan een positief zelfbeeld.