

# TAKE OFF

lessenpakket over geestelijke gezondheid  
voor het secundair onderwijs

Jongeren tot 15 jaar

1<sup>e</sup> 2<sup>e</sup> 3<sup>e</sup> jaar secundair onderwijs



## COLOFON

Deze bundel is een initiatief van het Steunpunt Geestelijke Gezondheid, Kenniscentrum Eetexpert.vzw en Cera.

### Vormgeving

Karakters Bvba

### Versie

Mei 2020

### Met goedkeuring van:

Dit lessenpakket kwam tot stand met medewerking van onze overlegtafel met experts uit: BuSO school De Wissel, Geluuskunde, GO! Ouders, Katholiek onderwijs Vlaanderen, OVSG, VAD, VCLB koepel, VCOV, Vlaams Instituut Gezond Leven en Vlaamse Logo's en onze proefscholen (VIP-school te Gent, Ursulinen te Mechelen en Onze Jeugd te Roeselare). Ook de Vlaamse overheid, departement Onderwijs en Vorming en departement Welzijn, Volksgezondheid, Gezin en Armoedebestrijding erkennen het belang van dit lessenpakket.



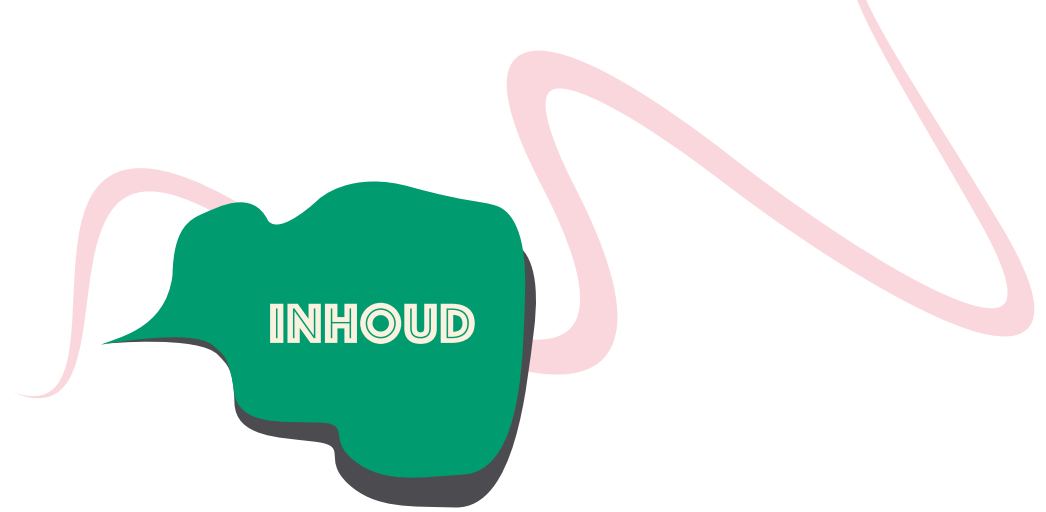
Vlaamse  
overheid

© 2020, Steunpunt Geestelijke Gezondheid, het kenniscentrum Eetexpert.vzw en Cera  
all rights reserved

Voor educatieve, pedagogische en sociale doeleinden die geen commercieel oogmerk hebben, mag al het materiaal vrij gebruikt worden mits correcte bronvermelding van deze publicatie: 'Take off: lessenpakket over geestelijke gezondheid in het secundair onderwijs.'

**STEUNPUNT  
GEESTELIJKE  
GEZONDHEID**





<b>Algemene inleiding</b>	4
<b>Een lessenpakket over geestelijke gezondheid. Is dat écht nodig?</b>	4
<b>Waarom versterkend werken?</b>	4
<b>De hele school doet mee!</b>	5
Tips om het schoolbeleid te versterken	5
Tips voor je met 'Take off' aan de slag gaat	7
<b>Het lessenpakket Take off</b>	9
<b>Hoe werd Take off opgebouwd?</b>	9
Deel 1: Voor jongeren tot 15 jaar	9
Deel 2: Voor 15-plussers	9
<b>Les op maat van je klas</b>	10
<b>Versterkend lesmateriaal</b>	10
<b>Proef gedraaid en goedgekeurd!</b>	11
<b>Aandachtspunten bij Take off</b>	12
<b>Kan Take off gebruikt worden bij een crisissituatie of waar kan ik dan terecht?</b>	12
<b>Take off – Deel 1</b>	13
<b>Opbouw</b>	13
<b>Inhoud</b>	13
Thema 1: Jezelf voor de spiegel	13
Thema 2: De kracht van complimenten	14
Thema 3: De invloed van vergelijking	14
Thema 4: De hele school en ouders doen mee	15
<b>Aanvullend spelmateriaal</b>	16
Werken rond emotioneel welbevinden	16
Werken rond zelfrealisatie	16
Werken rond sociaal welbevinden	17
<b>Eindtermen</b>	17
Sleutelcompetenties	17
Eindtermen eerste graad	18

<b>THEMA 1: Jezelf voor de spiegel</b>	<b>20</b>
I. Vraagstaart	21
II. Jezelf in Beeld	23
III. Ik zie, ik zie, wat jij niet ziet	25
IV. Iedereen in de kring	27
V. Stelling innemen	29
VI. Wat vind jij belangrijk?	32
VII. Picture your life	34
VIII. "4 in 1": Een creatieve voorstelling	35
IX. Music and me, myself and I	35
<b>THEMA 2: De kracht van complimenten</b>	<b>36</b>
I. Vraaggesprek in de klas: Waarom zijn complimenten zo belangrijk?	37
II. Complimentenspelletjes	42
II.I Complimentenmuur	42
II.II Ontwikkelmuur	43
II.III Complimentenharmonica	43
II.IV. Complimentensleutel	44
II.V Sluit de dag positief af	44
<b>Thema 3: De invloed van vergelijking</b>	<b>45</b>
I. Vraaggesprek in de klas: de invloed van vergelijking	46
II. Het fotospel	47
III. Social Media en vergelijking	48
IV. Hoe vergelijk jij jou?	49
V. Rollenspel	50
VI. Je bent goed zoals je bent	51
VII. Werkblad	52
<b>Thema 4: De hele school doet mee!</b>	<b>53</b>
I. De school doet mee	54
II. De ouders doen mee	56
<hr/>	
Bijlage 1: Figuur groeimindset versus fixed mindset	58
Bijlage 2: Complimentenlijst	59
Bijlage 3: Algemene informatiebrief aan de ouders	60
Bijlage 4: Informatiebrieven per thema aan de ouders	61
Bijlage 5: Slogans voor posters die gebruikt kunnen worden in de school	68

## Algemene inleiding

Welbevinden, zelfvertrouwen en veerkracht zijn belangrijke thema's voor jongeren, ook in de schoolcontext. Maar het zijn vage begrippen waaraan ieder persoon een eigen invulling geeft. Jongeren kunnen met heel wat vragen zitten over het voelen, het denken en het gedrag van zichzelf en van anderen. En ook voor scholen en leerkrachten is het niet altijd evident om rond dergelijke thema's en vaardigheden te werken. Daarom ontwikkelden de Vlaamse Vereniging voor Geestelijke Gezondheid (VVGG), het kenniscentrum Eetexpert.vzw en Cera het lessenpakket 'Take off'. Dit pakket helpt geestelijke gezondheid bespreekbaar te maken in de schoolcontext. Geestelijke gezond zien we hierbij als meer dan de afwezigheid van klachten en stoornissen: het gaat om psychisch welbevinden en zo optimaal mogelijk functioneren. Op deze manier willen we meer psychische problemen voorkomen.

'Take off' is een lessenpakket voor het secundair onderwijs – ASO, TSO, BSO, KSO en BuSO - over geestelijke gezondheid, soms ook wel psychisch welbevinden of mentaal welbevinden genoemd. In dit lessenpakket kiezen we ervoor om de term geestelijke gezondheid te gebruiken. Dit pakket draagt bij aan geestelijke gezondheidsbevordering via wetenschappelijk onderbouwde informatie en aansluitende werkopdrachten. Iedereen kan hierdoor gezondheidswinst boeken. We richten ons dus op elke jongere (niet enkel op wie problemen heeft), de hele school en de (groot)ouder(s), familie en verzorgers. Deze manier van werken laat toe om als school een echte welzijnsschool te worden.

### EEN LESSENPAKKET OVER GEESTELIJKE GEZONDHEID. IS DAT ÉCHT NODIG?

Zo'n lessenpakket is zeker nodig. Elke jongere heeft voordeel bij een versterkende aanpak. Of de jongere nu goed in zijn vel zit, af en toe een dipje heeft of met psychische problemen kampt. De adolescentie is een periode waarin jongeren heel wat op hun bord krijgen. Ze maken de overgang van de basisschool naar het middelbaar waar de prestatiedruk hoger ligt, ze krijgen meer autonomie en bouwen een sociaal netwerk uit waarbij ze ook een eigen seksuele identiteit aannemen. Een spannende tijd! Zowel kwetsbare jongeren als vlot aangepaste jongeren kunnen zeker een steun in de rug gebruiken. Uit onderzoek blijkt dat 40% van de Vlaamse jongeren zich niet goed in z'n vel voelt (cijfer: Vlaamse Jeugdraad, 2016). Een dipje heeft iedereen wel eens, maar veel psychische problemen ontstaan al op jonge leeftijd, meestal tussen 12 en 25 jaar. Elke jongere wordt wel eens geconfronteerd met moeilijkheden. Daarom is het een goed idee om preventief in te zetten op factoren die bijdragen tot een sterkere geestelijke gezondheid, zoals werken aan psychisch welbevinden en veerkracht. 'Take off' maakt geestelijke gezondheid bespreekbaar voor de hele groep. Het brengt dus een positief verhaal rond veerkracht, groei en zelfvertrouwen zodat elke jongere sterker in z'n schoenen staat.

### WAAROM VERSTERKEND WERKEN?

'Take off' kiest bewust voor een preventieve en positieve insteek. Het is effectiever om jongeren weerbaarder, sterker en met meer zelfvertrouwen in het leven te helpen staan, dan enkel te wijzen op wat er fout kan gaan. Het pakket spreekt uitdrukkelijk niet over bv. depressie, verslaving of psychose. Waarom? Omdat jongeren dan op zoek gaan naar symptomen bij klasgenoten. Dit zet de deur naar stigmatisering wagenwijd open. Ook bestaat het risico dat ze symptomen gaan normaliseren en glamoriseren. Daarnaast is een versterkende aanpak nuttig voor iedereen, niet enkel voor jongeren die het moeilijk hebben. Het helpt alle jongeren om weerbaarder en sterker in het leven te staan en om

op een gezonde manier met moeilijkheden om te gaan wanneer die zich voordoen. Een mindere dag hoort nu eenmaal bij het leven en niet iedereen voelt zich iedere dag even goed in zijn vel.

## DE HELE SCHOOL DOET MEE!

Effectieve geestelijke gezondheidsbevordering hanteert best een beleidsmatige aanpak ('Whole school approach'), gekaderd binnen het pedagogisch project van de school, met aandacht voor regelgeving, begeleiding, educatie en structurele maatregelen in de schoolcontext. Om duurzame veranderingen te bewerkstelligen, is de betrokkenheid en participatie van alle leden van de schoolgemeenschap (schooldirectie, leerkrachten/opvoeders, leerlingen, ouders) belangrijk.

De beleidsmatige aanpak maakt deel uit van een gezondheidsbeleid op school, met aandacht voor geestelijke gezondheid, gezonde eet- en leefgewoontes, middelengebruik, de (uitdagingen van de) multiculturele maatschappij, veiligheid en duurzaamheid. Er wordt aan verandering gewerkt door gezondheidseducatie, het versterken van jongeren en door het nemen van structurele maatregelen, afspraken en begeleiding. (Meer info: Vlaams Instituut Gezond Leven, [www.gezondeschool.be](http://www.gezondeschool.be)).

Om de geestelijke gezondheid van de leerlingen op school op een duurzame manier te verankeren, heeft het lessenpakket 'Take off' ook specifiek aandacht voor manieren om de hele school te activeren om dit thema centraal te stellen. Daarbij is er ook aandacht voor het betrekken van (groot)ouder(s), familie en verzorgers via informatie en opdrachten waarbij ze met jongeren hierover in dialoog gaan.

In onze pakketten vind je heel wat tips om een gezondheidsbeleid rond geestelijke gezondheid op je school te installeren.

## TIPS OM EEN SCHOOLBELEID ROND GEESTELIJKE GEZONDHEIDSBEVORDERING TE REALISEREN

Beschikt jouw school nog niet over een (volledig uitgewerkt) gezondheidsbeleid rond geestelijke gezondheidsbevordering? Wij geven graag inspiratie hoe jouw school hiermee van start kan gaan:

- Je school kan de gezondheidsmatrix van 'Gezonde school' gebruiken om in kaart te brengen wat jullie al doen rond geestelijke gezondheidsbevordering. Hierdoor kan je school een opsomming maken van noodzakelijke bijkomende acties.
- Weet jouw school niet goed hoe hieraan te beginnen? Geen nood! Hiervoor kan je beroep doen op ondersteuning van schoolnabije- (CLB en pedagogische begeleiding) en externe partners (preventiewerkers, gemeente/stad, ...). Zij kunnen o.a. educatieve materialen aanleveren, gastlessen/infosessies geven, projecten of acties in jouw school uitvoeren, ondersteuning geven bij de integratie van de gezondheidsthema's in het curriculum, jouw school begeleiden bij de uitbouw van een gezondheidsbeleid, etc. Meer informatie op de website van Gezonde scholen.
- In dit pakket vind je ook een aantal concrete tools om het gezondheidsbeleid op je school vorm te geven. Het Vlaams Instituut Gezond Leven ontwikkelde een aantal hulpmiddelen zoals de gezondheidsmatrix, het spinneweb en het stappenplan. Als je Take Off gebruikt, kan je al een aantal vakjes van de matrix voor een geestelijk gezondheidsbeleid invullen. Hieronder vind je een matrix met concrete voorbeelden. Voor een goed gezondheidsbeleid hoeven echter niet alle vakjes ingevuld te zijn, het is eerder bedoeld als inspiratiebron.

	<b>LEERLING (+PRIORITAIRE OF RISICOGROEPEN)</b>	<b>KLAS</b>	<b>SCHOOL (ALLE LEERLINGEN EN HUN LEEFOMGEVING BINNEN DE SCHOOL)</b>	<b>OMGEVING BUITEN DE SCHOOL</b> ( bv. ouders, vrienden, gemeente bestuur, winkels rond de school, fietspaden, schooloverschrijdend,...)
<b>EDUCATIE</b>	Versterken geestelijke gezondheid, veerkracht, mediaweerbaarheid, en positief zelfbeeld, rekening houdend met individuele noden.	Take off in de klas: Opdrachten en oefeningen rond veerkracht, mediaweerbaarheid en positief zelfbeeld.	Maak je schoolteam warm voor Take off via de vergadering. Communiceer de aanbeveling naar alle personeelsleden.	Maak Take off bekend via website en nieuwsbrieven voor ouders. Organiseer een infoavond over het welzijn van jongeren.
<b>OMGEVINGS- INTERVENTIES</b>	Afstemmen van voorbeelden in de les op individuele noden (bv. minder goede thuissituatie).	Hang post-its, posters, afscheurbriefjes, ... met complimenten en positieve boodschappen in de klas.	Organiseer een complimentendag of themadag.	Hang post-its, posters, afscheurbriefjes, ... met complimenten en positieve boodschappen in de school.
<b>AFSPRAKEN EN REGELGEVING</b>		Afspraken maken over hoe de klas omgaat met het thema geestelijke gezondheid.	Welzijn van leerlingen op beleidsniveau in de visie en missie van de school verankeren. Bij afwezigheid van de leerkracht iets doen rond welzijn via lespakket in plaats van studie.	Afspreken met ouders dat ze naar school mogen komen tijdens toonmoment en om de projecten van hun kinderen te leren kennen.
<b>ZORG EN BEGELEIDING</b>	Aanpassing van les aan individuele noden leerlingen (bv. Psychische aandoening). Aandacht voor kwaliteiten van elke leerling.	Leerlingen aanmoedigen om open te spreken over moeilijkheden en zorgen, veilige ruimte creëren.	Opleiding van leerlingenbegeleiders in vroegdetectie en begeleiding.	Samen met CLB en ouders bekijken naar welke partners kan doorgewezen worden om leerlingen met moeilijkheden verder te begeleiden.



## TIPS VOOR JE MET TAKE OFF AAN DE SLAG GAAT

### 1. Zorg voor een positieve houding in alle lagen van de school

'Take off' kan slechts optimaal worden ingezet als het gekaderd is binnen een goed zorgbeleid, hét fundament om op school de geestelijke gezondheid van de leerlingen te ondersteunen. Hoe de school en leerkrachten met geestelijke gezondheid omgaan, is voor jongeren namelijk een belangrijk rolmodel. Ondersteunend hierbij zijn een duidelijk zorgcontinuüm en het gebruik van aansluitende didactische insteken.

Zorg voor een veilige klassfeer, spreek ook een aantal spelregels af (vb. respect voor elkaars mening, luisteren naar elkaar, niet lachen). De [PICKASOLL-regels](#) van Sensoa kunnen hier goede handvaten bij bieden.

Jongeren zijn volop aan het ontdekken wie ze zijn en willen zijn. Ze zijn vaak onzeker en scannen voortdurend wat anderen over hen denken. Leg vooral de nadruk op het feit dat iedere leerling uniek is en een eigen mening mag hebben. Benadruk het zoeken en experimenteren, want dat past bij hun leeftijd. Veel jongeren zien bij zichzelf en bij anderen wat ze niet goed doen. Probeer hun aandacht te verleggen naar wat ze wel goed doen en hoe ze op een positieve en respectvolle manier met elkaar kunnen omgaan. Daardoor krijgen ze zelfvertrouwen en een positieve eigenwaarde.

### 2. Zorg voor maatwerk

Elk basisthema of elke module kan op zichzelf gebruikt worden. Je hoeft dus niet het hele pakket te doorlopen of een bepaalde volgorde te respecteren. Kies zelf wat best past bij de leefwereld van je leerlingen of pas de les aan zodat ze beter aansluit bij wat je leerlingen nodig hebben.

### 3. Breng een gesprek op gang

Alleen informatie verschaffen is niet voldoende voor echte verandering. Attitudeverandering is noodzakelijk en dat lukt alleen door interactief te werken. Wanneer leerlingen over geestelijke gezondheidszorg gaan leren, lezen, getuigen horen, films bekijken, projecten uitwerken, enzoverder, raakt dit hun gevoel en zullen ze ook een mening vormen. Er komt reactie op. Over hun beleving reflecteren en erop mogen reageren is zeer belangrijk in het leerproces. Ze leren hun eigen ervaringen verwoorden, die aan anderen delen en er kritisch over nadenken. Bovendien is wat leeftijdsgenoten zeggen over dit onderwerp voor jongeren veel belangrijker dan wat volwassenen vinden. Maximaliseer overleg en discussie tussen leerlingen en kies zelf voor een modererende rol.

### 4. Zorg voor de nodige ruimte en het nodige materiaal

Bij elk basisthema van deel 2 zit een powerpoint-presentatie maar in 'Take off' zitten ook hyperlinks met bijkomend materiaal. Indien je hiervan gebruik wilt maken, voorzie je dus best een internetconnectie, pc, beamer en audio.



## 5. Leg de link met thuis

Informeer de (groot)ouder(s), verzorgers, ouderverenigingen en CLB over het lessenpakket 'Take off'. (Groot)ouder(s) en verzorgers zijn belangrijke modelfiguren. Het is van groot belang dat ook zij kritisch mee leren kijken naar de media, sociale media en internet. Ook (groot)ouder(s) en verzorgers zijn belangrijk om de positieve aspecten van hun kind te benadrukken en een positieve waardering ten aanzien van hun kind en zichzelf uit te spreken. Informeer de (groot)ouder(s), verzorgers, oudervereniging en CLB over 'Take off'.

## 6. Deel aan de jongeren mee waar ze terecht kunnen voor een babbel of doorverwijzing

Het bespreken van het onderwerp geestelijke gezondheid kan bij jongeren heel wat vragen oproepen. Sommige jongeren vinden het moeilijk om deze vragen een plaats te geven. Het is niet de bedoeling dat je als leerkracht de rol van hulpverlener opneemt. Wel is het belangrijk om aan alle jongeren zeker de volgende persoon en organisaties mee te delen. Bij deze kunnen ze terecht met al hun vragen en problemen:

- Leraar of leerlingenbegeleider
- CLB (gesprek, mail, telefonisch of [CLB@chat](mailto:CLB@chat))
- Awel ([www.awel.be](http://www.awel.be); Telefoonnummer: 102; [brievenbus@Awel.be](mailto:brievenbus@Awel.be))
- JAC ([www.jac.be](http://www.jac.be))
- Tele-Onthaal ([www.tele-onthaal.be](http://www.tele-onthaal.be); Telefoonnummer: 106)



# Het lessenpakket Take off

## HOE WERD TAKE OFF OPGEBOUWD?

Door de grote leeftijdsverschillen in de manier waarop je het thema geestelijke gezondheid met jongeren kan bespreken, kozen we er voor om het lessenpakket leeftijdsgepast uit te werken. Het pakket bestaat bijgevolg uit twee deelpakketten, één voor jongeren tot 15 jaar (1e, 2e en 3e jaar) en één voor 15-plussers (4e, 5e, 6e en 7e jaar). Beide bestaan uit wetenschappelijk onderbouwde lessenpakketten en didactische materialen voor leerkrachten.

### DEEL 1: VOOR JONGEREN TOT 15 JAAR

Het pakket voor min 15-jarigen volgt een positieve aanpak waarbij we leerlingen willen ondersteunen om hun psychische gezondheid en veerkracht te versterken.

Dit pakket is opgebouwd uit **4 thema's**:

- 🕒 **THEMA 1:** Jezelf voor de spiegel
- 🕒 **THEMA 2:** De kracht van complimenten
- 🕒 **THEMA 3:** De invloed van vergelijking
- 🕒 **THEMA 4:** De hele school en ouders doen mee

### DEEL 2: VOOR 15-PLUSSERS

Het pakket voor de 15-plussers bouwt voort op de positieve insteek van het bovenstaande aanbod. Door de mentale evolutie die jongeren doormaken, wordt in dit 2<sup>e</sup> pakket ook gewerkt op het verhogen van jongeren hun mental health literacy en destigmatisering.

Dit pakket is opgebouwd uit **6 delen**:

- 🕒 **DEEL 1:** Kennismaking met geestelijke gezondheid: Wat is het?
- 🕒 **DEEL 2:** Wat beschermt tegen geestelijke gezondheidsproblemen?
- 🕒 **DEEL 3:** Zorg dragen voor elkaar – Hoe elkaar helpen?
- 🕒 **DEEL 4:** Stigma en discriminatie
- 🕒 **DEEL 5:** Ontmoeting
- 🕒 **DEEL 6:** Reflectie

Het pakket wordt aangevuld met **5 verschillende modules** ter inspiratie om het thema geestelijke gezondheid nog uitgebreider en creatiever aan te pakken:

🕒 **MODULE 1: Showcase**

Van informatieve websites over theaterproducties tot verhelderende of confronterende films. Deze module biedt een database en richtlijnen rond te gebruiken media.

🕒 **MODULE 2: Cre-act**

Leerlingen actief en creatief aan het werk te zetten, in deze module staat inspiratie hoe jullie het thema geestelijke gezondheid op een creatieve en inspirerende manier kunnen aanpakken.

🕒 **MODULE 3: Integration**

Er zijn heel wat aanknopingspunten met het thema geestelijke gezondheid in verschillende vakken uit het curriculum van het secundair onderwijs. Deze module biedt inspiratie over hoe men het thema geestelijke gezondheid zo breed mogelijk binnen het curriculum aan bod kan laten komen.

🕒 **MODULE 4: Meet the context**

(Groot)ouder(s), familie en verzorgers zijn belangrijk voor de geestelijke gezondheid van jongeren. Inspiratie wordt geboden hoe je hen kan betrekken.

🕒 **MODULE 5: Inspiration**

Soms ben je als leerkracht of school op zoek naar bijkomende en of specifieke informatie over het thema geestelijke gezondheid. In deze module helpen we jou daar graag mee verder.

## LES OP MAAT VAN JE KLAS

De verschillende onderdelen van beide pakketten werden flexibel opgedeeld met telkens alternatieve lesopdrachten. Zo kunnen de lessen worden aangepast aan elke klasgroep en beschikbare tijd. Op deze manier kun je de lessen op maat van je klasgroep en school samenstellen.

## VERSTERKEND LESMATERIAAL

Naast dit lessenspakket is er ook al heel wat ander beschikbaar materiaal rond het bevorderen van de geestelijke gezondheid van jongeren.

Wie tijdens of na het gebruik van dit lessenspakket nog verder wil bouwen, vindt in beide delen van Take off verwijzingen naar meer materiaal en informatie.

## PROEF GEDRAAID EN GOEDGEKEURD!

Het lessenpakket werd ontwikkeld in samenspraak met experts uit het onderwijs en proefgedraaid binnen enkele scholen, namelijk de VIP-school te Gent, Ursulinen te Mechelen en Onze Jeugd te Roeselare. Ook onze Vlaamse minister Crevits (Onderwijs) en minister Vandeurzen (Welzijn, volksgezondheid en gezin) erkennen het belang van dit lessenpakket:

### Minister Crevits

Vlaams minister van Onderwijs

“ Jongeren leren praten over hun welbevinden, over hoe ze zich voelen op school en hoe ze staan in het leven, kan latere problemen helpen voorkomen. Daarom is geestelijke en emotionele gezondheid ook opgenomen als sleutelcompetentie bij de ontwikkeling van de nieuwe eindtermen. **School is meer dan pure kennisoverdracht. Het gaat om de hele ontwikkeling van leerlingen, ook psychisch en sociaal.** Vanaf 1 september 2018 vragen we aan scholen dit in te bedden in een schoolbreed zorgbeleid. Didactisch materiaal, zoals het Take off-lessenpakket, bieden onze leraren klasklare hulp om geestelijke gezondheid bespreekbaar te maken. Ik wens de jongeren alvast veel leergenoet. De school is alvast de ideale plek om te werken aan de mentale gezondheid van vandaag en morgen. ”

### Jo Vandeurzen

Vlaams minister van Welzijn, volksgezondheid en gezin

“ 50% van de psychische problemen bij volwassenen ontstaan voor de leeftijd van 14 jaar, 75% zelfs voor het 25ste levensjaar. Het is bijgevolg evident dat we ons Vlaams beleid inzake geestelijke gezondheid prioritair naar kinderen en jongeren richten. Denken we maar aan de recente lancering van het programma vroegdetectie en -interventie, onze geslaagde **#LeefZonderFilter-campagne**, de uitbouw van de eerstelijnspsychologische functie in het kader van de oproep **'één gezin, één plan'**, ... Het Take off-lessenpakket dat vandaag gelanceerd wordt, is een volgende actie die aansluit bij dit beleid en het Vlaams Actieplan Geestelijke Gezondheid. Het **bespreekbaar maken van geestelijke gezondheid bij jongeren** is een cruciaal element om de geestelijke gezondheid op korte, maar ook op lange termijn te verbeteren. ”

## AANDACHTSPUNTEN BIJ TAKE OFF

Tijdens dit lessenpakket kunnen associaties, ervaringen en emoties bij de jongeren naar boven komen, die zij normaliter niet zo snel in groep laten zien. Het kan hierbij gaan om woorden en belevingen die dichtbij komen. Het is dan ook belangrijk hier aandacht aan te besteden. Bovendien dienen de grenzen van de jongeren gerespecteerd te worden, door hen zelf te laten aangeven of hij of zij erover wilt praten of niet. Een goede evaluatie na een les waarin het onderwerp werd behandeld, is dus van groot belang, zo ook nazorg als daar de behoefte aan is. Voor alle duidelijkheid: leerkrachten hoeven zeker niet de rol van hulpverlener op te nemen. Wel zitten er in dit lessenpakket handvatten zodat je als leerkracht op een laagdrempelige manier met dit onderwerp aan de slag kan gaan.

Mochten bepaalde thema's te confronterend zijn voor sommige jongeren of als de sfeer in de klas ervoor zorgt dat bepaalde jongeren zich niet kunnen uiten, probeer dan de klas-sfeer eerst te bevorderen. Lukt het niet om de klassfeer om te buigen, neem dan tijd en ruimte voor reflectie met de groep.

## KAN TAKE OFF GEBRUIKT WORDEN BIJ EEN CRISISSITUATIE OF WAAR KAN IK DAN TERECHT?

Dit lessenpakket zet in op het versterken van alle leerlingen in normale groeistappen. Wanneer er op school een crisis is, zoals gebeurt bij suïcide, misbruik, plots overlijden klasgenoot, ... zal er meer nodig zijn gezien de tijdelijke sterke onmacht. Contacteer in dit geval zeker je leerlingbegeleider en, indien nodig, ook je CLB-team om verder af te spreken wat concreet gedaan kan worden.

We adviseren om vast te blijven houden aan het groeispoor: geen les te geven over probleemgedrag, maar een kapstok te bieden bij het omgaan met tijdelijke "onmacht" die voor vele leerlingen als vreemd en nieuw aanvoelt.

Vanuit onmacht zien we vaak drie mogelijke reacties:

- kwaadheid: op de thuisomgeving van de betrokken leerling, maar mogelijks ook op wat de klas/ CLB/ leerkracht/ school (niet) doet
- betuttelen: leerlingen gaan zich ontfermen over de leerling in nood, en gaan het overnemen. Sommige leerlingen kunnen daarin zo ver gaan dat ze zich volledig inleven
- negeren: er lijkt niks aan de hand, over het probleem wordt gezwegen

Deze drie reacties zijn verstaanbaar vanuit de onmacht die leerlingen (en ouders/ leerkrachten/ context) voelen. De verbinding maken met normale groeithema's die ze herkennen en hen begeleiden bij wat ze zelf kunnen doen in deze crisissituaties, helpt hen uit deze onmachtsreacties.

## Take off – Deel 1

Onderstaande informatie bespreekt het eerste pakket voor leerlingen tot en met het 3<sup>e</sup> leerjaar secundair onderwijs (- 15 jaar). Voor de latere leerjaren verwijzen wij u graag door naar Take off – Deel 2.

### OPBOUW VAN HET PAKKET

Dit 1<sup>e</sup> deel van Take off omvat niet enkel een reeks lessen maar bestaat uit verschillende materialen:

- Deze **methodiekenbundel** voor leerkrachten met:
  - **Achtergrondinformatie**: wat doen om preventief te werken aan geestelijke gezondheid?
  - **Situering** van het lespakket tussen bestaande lespakketten en binnen de eindtermen.
  - **Lesmethodieken**: concreet uitgewerkte oefeningen voor de leerlingen waar je direct mee kan werken in de klas. De bundel biedt een aantal kant-en-klare activiteiten, discussiemateriaal en oefeningen. Afhankelijk van de klasgroep en de nadruk die je wil leggen kan je zelf de methodieken kiezen waarmee je aan de slag wil gaan. Elke oefening kan op zichzelf gebruikt worden in de klas.
- **Informatiebrieven** voor de ouders
- **Posters** die gebruikt kunnen worden in de school

### INHOUD VAN DE METHODIEKENBUNDEL

In deze bundel vind je 21 methodieken. Elke methodiek kan op zichzelf gebruikt worden. Je hoeft dus niet de hele methodiekenbundel te doorlopen of een bepaalde volgorde te respecteren. Afhankelijk van de klasgroep en de nadruk die je wil leggen kan je zelf de methodieken kiezen waarmee je aan de slag wil gaan.

De methodieken worden opgedeeld in 4 grote thema's:

#### THEMA 1. JEZELF VOOR DE SPIEGEL

In een eerste deel ligt de nadruk op **zichzelf beter leren kennen**: wie ben ik, wat kan ik goed en minder goed, wat doe ik graag, waar krijg ik energie en een goed gevoel van? Hierbij ligt de nadruk op het verwerven van een *realistisch* en *genueanceerd* beeld van zichzelf. Daarnaast focussen we ook op **acceptatie**: er zijn dingen die we goed kunnen en waar we goed in zijn (en waar we dus veel positieve energie van krijgen als we hierin investeren) maar er zijn ook dingen waar we niet zo goed in zijn (en waar we ons dus minder zeker en goed over voelen). Dat is niet erg; perfectie bestaat immers niet.

De methodieken binnen dit thema zullen jongeren helpen om:

- hun sterke eigenschappen en talenten te ontdekken (en de dingen waar ze minder goed in zijn)

- na te gaan bij welke activiteiten ze een goed gevoel krijgen ("wat doet jou groeien?")
- te leren dat je 'eens niet goed voelen' ook best oké is (acceptatie). We exploreren samen met de jongeren bij wie ze terecht kunnen als ze zich niet goed voelen (emotieregulatie).

Volgende methodieken passen binnen dit thema:

I. Vraagstaart	IV. Stellingen innemen	VII. "4 in 1": Een creatieve voorstelling
II. Jezelf in beeld	V. Wat vind jij belangrijk?	VII. Music and me, myself and I
III. Iedereen in de kring	VI. Picture your life	

## THEMA 2. DE KRACHT VAN COMPLIMENTEN

Binnen dit thema willen we gericht aan de slag gaan om het **zelfbeeld** van jongeren te **verstevigen**. Het zelfbeeld wordt namelijk niet enkel beïnvloed door wat de jongere doet, denkt en voelt, maar ook door de feedback van anderen. Je zelfbeeld heeft dus ook te maken met je relatie met anderen: vind jij jezelf de moeite waard en vinden anderen jou de moeite waard? Hoe denk jij dat anderen je beoordelen? Hoe zou je willen dat anderen je beoordelen? Hoe belangrijk vind je het dat anderen je ook waarderen? Hoe vind je jezelf in vergelijking met anderen?

In deze methodieken krijgt het zelfbeeld van jongeren een boost doordat ze elkaar complimenten geven. Volgens onderzoek zijn goede complimenten gericht op het gedrag (en niet op de persoon of op het resultaat), zijn ze gemeend en niet overdreven. We willen jongeren deze handvaten meegeven om elkaar te complimenteren op een goede manier en zo elkaars zelfvertrouwen te ondersteunen.

Werken rond complimenten doe je aan de hand van volgende methodieken:

I. Vraaggesprek in de klas: waarom zijn complimenten zo belangrijk?	IV. Complimentensleutel
II. Complimentenmuur	V. Sluit de dag positief af
III. Complimentenharmonica	

## THEMA 3. DE INVLOED VAN VERGELIJKING

De adolescentieperiode gaat gepaard met diverse ontwikkelingstaken: de overgang naar de middelbare school, academisch presteren, hechte vriendschappen opbouwen, het opbouwen van een eigen identiteit en het verwerven van psychologische zelfstandigheid. Cruciaal in al deze ontwikkelingstaken is het proces van **sociale vergelijking**. Door zichzelf te vergelijken met anderen (familie, vrienden, mediafiguren, instagrammers,...) verzamelen adolescenten informatie over hun leefwereld en hun positie en identiteit daarbinnen.



Het zichzelf vergelijken met anderen maakt dus deel uit van de normale ontwikkeling van adolescenten, het helpt hen om een eigen sociale identiteit te ontwikkelen. Anderzijds toont onderzoek ook aan dat er potentiële gevaren schuilen in dit vergelijkingsproces en dan vooral in de manier van vergelijken en het object van vergelijking: als adolescenten zichzelf vergelijken met mensen die ze beter of mooier achten dan zichzelf en dit zien als een onbereikbaar ideaal (bv. instagrammers, modellen,...), heeft dit negatieve gevolgen voor hun zelfwaardering en lichaamstevredenheid.

Het is dus van belang om jongeren weerbaar te maken tegen deze potentieel negatieve effecten van vergelijking, door middel van weerbaarheidstraining. Deze methodieken willen jongeren dan ook helpen om zich meer bewust te worden van hoe ze zichzelf vergelijken en met wie ze zich vergelijken. Aangezien het vergelijkingsproces een essentieel onderdeel is van hun ontwikkeling en dit hen kan helpen om hun sociale identiteit te construeren, willen we hen stimuleren om hier op een positieve manier gebruik van te maken.

I. Vraaggesprek in de klas: de invloed van vergelijking	V. Hoe vergelijk jij jezelf?
II. Het fotospel	VI. Rollenspel
III. Social Media en vergelijking	VII. Je bent goed zoals je bent
IV. Filmfragment	

#### THEMA 4. DE HELE SCHOOL EN OUDERS DOEN MEE!

Dit lespakket wil een impact hebben op de **hele school**. Onderzoek heeft ook uitgewezen dat het voeren van een geestelijk gezondheidsbeleid gekoppeld aan activiteiten die de geestelijke gezondheid bevorderen niet alleen leiden tot meer welbevinden en een positief schoolklimaat, maar ook tot betere schoolresultaten.

Daarom willen we ook voor de school materiaal ter beschikking stellen om het thema gezonde zelfwaardering centraal te stellen. Via ludieke acties worden jongeren aangespoord om zelf hun school om te vormen tot een "wij zijn best oké-school".

Omdat **ouders** erg belangrijk zijn in hun voorbeeldgedrag en de feedback die ze hun jongeren geven, komen ook zij binnen dit thema aan bod.

DE HELE SCHOOL DOET MEE	DE OUDERS DOEN MEE
Maak er een jaarthema van	Informatiebrieven
Informeer alle betrokken partners	Organiseer een thema-avond
Integreer welzijn in het schoolbeleid	Toonmomenten
Creëer synergiën	Maak een onlinegroep

## AANVULLEND SPELMATERIAAL

Naast dit lespakket is er ook al heel wat ander beschikbaar preventiemateriaal rond het bevorderen van **de geestelijke gezondheid via het versterken van beschermende factoren (emoties, zelfbeleving en sociaal welbevinden)**.

Wie tijdens of na het gebruik van dit lespakket nog verder wil bouwen op (één van) de drie versterkende factoren en doelen, vindt meer materiaal en informatie in de volgende niet-exhaustieve lijst van pakketten en programma's:

### 1 Werken rond emoties en emotioneel welzijn

- Programma's die jongeren helpen om hun **eigen talenten** te ontdekken en hen stimuleren om hier ook effectief iets mee te doen, wat resulteert in positieve gevoelens en welzijn  
Bv. [Het grote kernkwaliteitenspel](#); [Ik kies voor mijn talent](#); [Ken je kwaliteiten](#).
- Programma's die de nadruk leggen op de maakbaarheid van het leven en jongeren in een **actieve** rol plaatsen om het **geluk** op te zoeken en in handen te nemen  
Bv. [De gelukzak](#); [De gelukzoekers](#); [Gelukskunde](#); [Lessen in geluk](#).
- Programma's die de nadruk leggen op het (h)erkennen van **emoties** en het **omgaan** met positieve en negatieve emoties (emotieregulatie en coping)  
Bv. Gelukkig zijn; [Gevoelens- en behoeftenspel](#); [Gevoelswereldspel](#)
- Programma's die de nadruk leggen op het **aanvaarden** van negatieve **gevoelens** en gedachten, die jongeren leren focussen op het hier en nu, en om minder te piekeren  
Bv. [Boost your mind](#); [Mindfulness voor jongeren](#); [Pimp your mind](#)

### 2 Kijk op zichzelf & ontwikkeling

- Programma's die jongeren helpen om te ontdekken welke **waarden en doelen** ze belangrijk vinden, hun eigen **identiteit** verder vorm te geven en te ontdekken wat ze wel of niet graag doen.  
Bv. [Normen en waardenspel](#); [CreANders](#); [De magische verbinding](#); [Eigen wijsheden spel](#); [Levenskunstspel](#); [Mission possible](#)
- Programma's die jongeren helpen om **weerbaarder** te worden tegen sociale druk en meer autonomie te verwerven.  
Bv. [E-cards](#); [Gek op](#); [Lessenreeks weerbaarheid](#); [Rots en Water](#)
- Programma's die jongeren helpen om **sociaal vaardiger** te zijn en die een betere **gedragsregulatie** stimuleren (controle verwerven over automatische impulsen).  
Bv. [Belfedar](#); [De kleine vrede](#); [Energize!](#); [Meeting of Minds for Youth](#); [Op volle kracht](#); [Unplugged](#)
- Programma's die jongeren helpen om zichzelf te **accepteren** zoals ze zijn, met hun positieve en negatieve facetten, en die jongeren helpen om verschillende **componenten** van hun **zelfbeeld** te exploreren.  
Bv. [Body Talk](#); [Hé ik ben helemaal oké!](#)
- Programma's die focussen op **empathie** en op het opbouwen en onderhouden van warme **sociale relaties**.  
Bv. [Leefsleutels voor jongeren plus](#); [Vriend Ami](#)

- Programma's die focussen op **intimiteit** en **seksualiteit**.  
Bv. [Grens](#); [Het grote voortplantingsspel](#); [Het puberkwartet](#); [Het vlaggensysteem](#); [iPuber](#); [Let's Talk](#)

### 3 Werken rond sociaal welzijn

- Programma's waarin de multiculturele maatschappij centraal staat en die jongeren helpen om 'anders-zijn' te accepteren (autisme, psychische problemen, holebi, verschillende afkomst).  
Bv. [Autismebelevingscircuit](#); [Bank vooruit](#); [Cultuurverschillen](#); [Gender in de blender](#); [Kwinkslag](#); [Rafa Rafa](#); [Rode neuzen dag-app](#); [Shalimar](#)
  - Programma's die de gevolgen van **(cyber)pesten** ter discussie stellen, discriminatie tegengaan en de invloed van **social media** bespreken.  
Bv. [Het babbelspel](#); [Kimba](#); [No hate](#); [PETS](#); [Skillville](#); [Stop cyberpesten](#); [Think before you post!](#)
- Programma's die een **positieve sfeer op school stimuleren**.  
Bv. [Samen school maken](#); [Sfeer op school](#)

## EINDTERMEN

De middelbare school is een plek waar jongeren zich kunnen ontplooiën en ontwikkelen. Die ontwikkeling gebeurt op veel vlakken: intellectueel, fysiek en hormonaal, cognitief, sociaal en emotioneel. Al deze ontwikkelingen zijn gebaat bij een goede mentale conditie van de leerlingen. Wie zich goed voelt, leert beter.

De onderwijsdoelen voor de 21ste eeuw werden geactualiseerd in 2018, waarbij de eindtermen gekoppeld werden aan maatschappelijke ontwikkelingen en verwachtingen. De onderwijsdoelen zijn gekoppeld aan sleutelcompetenties. Hierbij verdwijnt het onderscheid tussen vakgebonden en vakoverschrijdende competenties, dienen alle eindtermen bereikt te worden (m.u.v. een aantal attitudinale eindtermen) en wordt een verbinding gemaakt tussen eindtermen en vakken via de leerplannen.

## SLEUTELCOMPETENTIES GLOBAAL VOOR HET SECUNDAIR ONDERWIJS

**VOOR DE EERSTE GRAAD SECUNDAIR ONDERWIJS STAAN DRIE SLEUTELWOORDEN CENTRAAL: VERSTERKEN, VERDIEPEN EN VERKENNEN.**

1. Leercompetenties met inbegrip van onderzoekscompetenties, innovatiedenken, creativiteit, probleemoplossend en kritisch denken, systeembdenken, informatieverwerking en samenwerken
2. Digitale competentie en mediawijsheid
3. Ontwikkeling van initiatief, ambitie, ondernemingszin en loopbaancompetenties
4. Burgerschapscompetenties met inbegrip van competenties inzake samenleven
5. Sociaal-relatieve competenties
6. Zelfbewustzijn en zelfexpressie, zelfsturing en wendbaarheid
7. Competenties op het vlak van lichamelijk, geestelijk en emotioneel bewustzijn en op vlak van lichamelijke, geestelijke en emotionele gezondheid

8. Cultureel bewustzijn en culturele expressie
9. Competenties inzake wiskunde, exacte wetenschappen en technologie
10. Competenties in het Nederlands
11. Competenties in andere talen
12. Competenties met betrekking tot historisch bewustzijn
13. Competenties met betrekking tot ruimtelijk bewustzijn
14. Economische en financiële competenties
15. Juridische competenties
16. Competenties inzake duurzaamheid.

## EINDTERMEN EERSTE GRAAD WAAR TAKE OFF AAN BIJDRAAGT:

### - 1 - Competenties op het vlak van lichamelijk, geestelijk en emotioneel bewustzijn/gezondheid

#### Eindtermen – Het mentaal welbevinden opbouwen, onderhouden en versterken.

- 1.15 De leerlingen verwoorden met behulp van richtvragen welke gebeurtenissen hen zelfvertrouwen geven en welke gebeurtenissen hen onzeker maken in het kader van hun welbevinden. (transversaal)
- 1.16 De leerlingen uiten hun gevoelens respectvol. (transversaal - attitudinaal)
- 1.17 De leerlingen benoemen met behulp van richtvragen bij een gebeurtenis hun gedachten, gevoelens en gedrag en de gevolgen van die gebeurtenis voor zichzelf. (transversaal)
- 1.18 De leerlingen zoeken hulp in het geval van intra- en interpersoonlijke problemen. (transversaal - attitudinaal)
- 1.19 De leerlingen geven aan waar ze hulp kunnen vinden in geval van intra- en interpersoonlijke problemen. (transversaal)

### - 4 - Digitale competentie en mediawijsheid

#### Eindtermen – Digitale media en toepassingen gebruiken om te creëren, te participeren en te interageren.

- 4.1 De leerlingen demonstreren basisvaardigheden om digitaal inhoud te creëren en te delen. (transversaal)
- 4.2 De leerlingen demonstreren basisvaardigheden om digitaal samen te werken, te communiceren en te participeren aan initiatieven. (transversaal) Verantwoord, kritisch en ethisch omgaan met digitale en niet-digitale media en informatie.
- 4.5 De leerlingen lichten de invloed van digitale en niet-digitale media op mens en samenleving toe. (transversaal)
- 4.6 De leerlingen passen aangereikte regels van de digitale wereld toe. (transversaal)
- 4.7 De leerlingen evalueren de mogelijkheden en risico's van eigen en andermans mediagedrag. (transversaal)

## - 5 - Sociaal-relatieve competenties

### Eindtermen – Interpersoonlijke relaties opbouwen, onderhouden en versterken.

- 5.1 De leerlingen bewaken in interacties hun eigen fysieke en mentale grenzen. (transversaal - attitudinaal)
- 5.2 De leerlingen houden in interacties rekening met de opvattingen, fysieke en mentale grenzen en emoties van anderen. (transversaal - attitudinaal)
- 5.3 De leerlingen demonstreren hoe ze respectvol reageren tegen pest- en uitsluitingsgedrag. (transversaal)
- 5.4 De leerlingen demonstreren in informele en formele relaties geschikte sociale vaardigheden. (transversaal)
- 5.5 De leerlingen dragen in groepsactiviteiten met een welomschreven opdracht actief bij aan de uitwerking van een gezamenlijk resultaat. (transversaal)

## - 7 - Burgerschapscompetenties met inbegrip van competenties inzake samenleven

### Eindtermen – De dynamiek en de gelaagdheid van (eigen) identiteiten duiden.

- 7.1 De leerlingen lichten de gelaagdheid en de dynamiek van identiteiten en de mogelijke gevolgen ervan voor relaties met anderen toe. (transversaal) Omgaan met diversiteit in het samenleven en het samenwerken.
- 7.2 De leerlingen gaan respectvol en constructief om met individuen en groepen in een diverse samenleving. (transversaal - attitudinaal)
- 7.3 De leerlingen hanteren strategieën om respectvol en constructief om te gaan met individuen en groepen in een diverse samenleving. (transversaal)
- 7.4 De leerlingen lichten de mechanismen van vooroordelen, stereotypering, machtsmisbruik en groepsdruk toe. (transversaal)
- 7.5 De leerlingen hanteren strategieën om tot constructieve oplossingen voor conflictsituaties te komen. (transversaal)
- 7.6 De leerlingen onderscheiden zowel onverdraagzaamheid als discriminatie in de samenleving. (transversaal) Geïnformeerd en beargumenteerd met elkaar in dialoog gaan.
- 7.7 De leerlingen onderbouwen een eigen mening over maatschappelijke gebeurtenissen, thema's en trends met betrouwbare informatie en geldige argumenten. (transversaal)
- Actief participeren aan de samenleving, rekening houdend met de rechten en plichten van iedereen binnen de rechtsstaat.
- 7.8 De leerlingen participeren actief in schoolse situaties, rekening houdend met de rechten en plichten van iedereen. (transversaal - attitudinaal)
- 7.9 De leerlingen illustreren het belang van individuele en gezamenlijke acties en engagement voor de samenleving. (transversaal)
- 7.10 De leerlingen onderscheiden inspraak, participatie en besluitvorming in schoolse situaties, rekening houdend met de rechten en plichten van iedereen. (transversaal)

## 14. Zelfbewustzijn en zelfexpressie, zelfsturing en wendbaarheid

### Eindtermen

Zie eindtermen 1.15, 1.16, 1.17, 1.18, 1.19, 5.1, 5.4, 13.1, 13.2, 13.14, 13.15, 13.16, 16.7, 16.8, 16.9, 16.10

# THEMA 1

## *Jezelf voor de spiegel*



# I. Vraagstaart

## DOEL

De leerlingen:

- kennen de begrippen zelfbeeld en zelfwaardering
- kennen het verschil tussen en het effect van een positieve en een negatieve zelfwaardering
- beseffen dat je je zelfbeeld opbouwt in interactie met je omgeving
- beseffen dat je aan je zelfbeeld kan werken

## MATERIAAL

- post-its en balpennen

## LESKERN

### Stap 1: Wat is zelfwaardering

1. Deel de post-its uit aan de leerlingen.
2. Maak op het bord of aan de muur twee kolommen: een kolom 'zelfbeeld' en een kolom 'zelfwaardering'.
3. Laat hen voor zichzelf nadenken over de volgende twee vragen:
  - a. Als ik zeg 'zelfbeeld', aan welke woorden denk je dan?
  - b. Als ik zeg 'zelfwaardering', aan welke woorden denk je dan?

Laat hen de woorden opschrijven op post-its.

4. De leerlingen komen één voor één naar voren, plakken de post-its in de desbetreffende kolom en geven wat meer uitleg bij de woorden die ze opgeschreven hebben. Vraag door en probeer samen met hen de woorden te clusteren die bij elkaar horen.
5. Concludeer

**Zelfbeeld** = Het *beeld* dat iemand van zichzelf heeft: Men denkt dan aan kenmerken zoals uiterlijk, bezit, persoonlijkheid, maar ook activiteiten, vrienden...

**Zelfwaardering** = *Hoe* iemand naar zichzelf kijkt. Dat is meestal niet neutraal, maar kan eerder positief of negatief zijn. Dit subjectief aspect van het zelfbeeld wordt de **zelfwaardering** genoemd, of ook de positieve of negatieve evaluatie van zichzelf.

Een *positieve zelfwaardering* betekent dat jij je goed voelt en tevreden bent met wie je bent en hoe je eruit ziet ("ik ben de moeite waard"). Mensen met een hoge zelfwaardering hebben er vertrouwen in dat ze op hun pootjes terecht komen in het leven. Dat stralen ze vaak ook uit naar anderen.

Een *negatieve zelfwaardering* betekent dat jij jezelf onvoldoende waardeert en je minderwaardig, eenzaam en onzeker voelt ("Ik ben een mislukking"). Daardoor kun je het gevoel krijgen dat je er niet bij hoort.



## Stap 2: Word je geboren met een hoge of lage zelfwaardering?

6. Je wordt niet geboren met een hoge of lage zelfwaardering. Het bouwt zich gaandeweg op. We weten dat het zelfbeeld zich ontwikkelt in interactie met de omgeving en dit reeds vanaf de eerste minuut na de geboorte. Vraag aan de leerlingen welke factoren zij denken dat je zelfwaardering positief of negatief kan beïnvloeden.

Bijvragen om de discussie te sturen:

- Baby's leren dat ze gewaardeerd worden als hun omgeving hen positief benadert (troosten, koesteren, aanmoedigen...). Wat zou jij willen zeggen aan je baby'tje later of aan jezelf als baby?
- Sommige mensen laten hun zelfwaardegevoel volledig afhangen van waardering van anderen, wat ook leidt tot een kwetsbaar laag zelfwaardegevoel. Waarom?
- Iedereen heeft goede kanten en ook mindere kanten. Hetgeen waarover je spreekt, wordt meestal sterker. Op wat wil je je focussen?
- Jongens en meisjes die aan sport doen, hebben meestal meer lichamelijk zelfvertrouwen. Hoe denk je dat dit komt?
- Het is wetenschappelijk bewezen dat lachen een goed gevoel geeft over jezelf. Hoe denk je dat dit komt?

## Stap 3: Welke zijn de gevolgen van een positief en negatief zelfbeeld ?

7. Vraag aan de leerlingen welke de gevolgen zijn van een positief en negatief zelfbeeld. Wat zijn de voordelen van een positief zelfbeeld?

### EEN POSITIEF ZELFBEELD HELPT JE FLINK VOORUIT

- Het helpt jongeren om zichzelf ten volle te ontplooien, gelukkig te zijn en een eigen identiteit uit te bouwen.
- Het helpt hen weerbaar te worden tegen misleidende beelden.
- Het helpt jongeren om positiever te kijken en meer tevreden te zijn met het eigen lichaam.
- Het beschermt tegen psychische problemen, eetstoornissen, depressie, verslaving en pestgedrag.
- Het helpt jongeren zichzelf ten volle te kunnen ontplooien en realiseren.

### EEN NEGATIEF ZELFBEELD IS EEN SPELBREKER

- We schatten onszelf niet naar waarde.
- We zoeken naar bevestiging van buitenaf en neigen ons te conformeren aan stereotypen.
- Kan gevoel geven van er niet bijhoren, van hulpeloosheid, van geen controle over ons leven hebben, van mislukking.
- Kan leiden tot depressie, zelfverwonding, eetstoornissen of alcohol- en drugsmisbruik.

#### Stap 4. Kunnen we aan het zelfbeeld werken?

8. Vraag aan de leerlingen hoe je volgens hen aan je zelfbeeld kan werken?

De ontwikkeling van zelfwaardering begint in de kinderjaren en wordt in de latere jaren verder beïnvloed door allerlei factoren van buitenaf, zoals de samenleving, media, familie en vrienden. Het is de basis voor ons handelen, onze reacties, onze beslissingen en hoe we ons leven vorm geven. Het opbouwen van zelfwaardering is een belangrijke en noodzakelijke vaardigheid die iedereen kan leren. De klas leent zich uitermate als oefen- en reflectieplek. Door het bevestigen van eigen gedachten en meningen kunnen we leren dat we meer zijn dan nummers op een weegschaal of het etiket in onze kleren.

Een negatief zelfbeeld ombuigen naar een positief zelfbeeld, kan dat dan? Jazeker, maar daar heb je wel hulp bij nodig van anderen, soms zelfs even van een hulpverlener. Maar in een goede klas kunnen we ook al heel wat doen voor elkaar.

## II. Jezelf in Beeld

### DOELSTELLING

De leerlingen:

- brengen hun eigen positieve en minder positieve eigenschappen in kaart ("wat typeert mij")
- krijgen een genuanceerd beeld van zichzelf, waarbij ze ook kunnen aanvaarden dat je bepaalde dingen minder goed kan of enkele minder goede eigenschappen hebt

### Achtergrondinformatie

Tijdens de adolescentie worden leerlingen geconfronteerd met veel veranderingen: lichamelijk, cognitief, sociaal en emotioneel worden ze flink uitgedaagd. Deze ontwikkeling kan hun zelfbeeld -of hoe ze zichzelf zien- mee op losse schroeven zetten. Als we jongeren willen helpen om een sterk en positief beeld van zichzelf te ontwikkelen, dan is een eerste stap hen te laten ontdekken wie ze eigenlijk zijn: wat kan ik (minder) goed, wat is zo typisch aan mij, wat kenmerkt mij...?

### MATERIAAL

- Tijdschriften
- Lege witte bladen
- Schaar
- Lijm
- Stiften
- Verf

## VOORBEREIDING DOOR DE LEERKRACHT

Bedenk voor elke leerlinge minimaal 1 kwaliteit

## LESKERN

### Een collage maken: breng jezelf in beeld

1. Deel het materiaal uit aan de leerlingen.
2. Laat de leerlingen een collage maken van hun eigen zelfbeeld. Welke foto's of woorden uit de tijdschriften vinden ze bij hen passen: bij hun eigenschappen, karakter, kwaliteiten, maar ook mindere kanten... Kortom: wat maakt hen uniek tot wie ze zijn. Geef hen 15 minuten om hun collage te voltooien.
3. Ga in een kring zitten.
4. Laat de leerlingen hun collage voorstellen aan de klasgroep. Zorg wel dat de leerlingen zich voldoende veilig voelen (herinner hen aan de basisafspraken) en laat hen vrij om al dan niet iets te vertellen. Soms voelen leerlingen zich niet comfortabel of zeker genoeg over zichzelf om dingen klassikaal te bespreken.
5. Nadat de leerling zijn of haar collage voorgesteld heeft, vertel je als leerkracht welke kwaliteit je zelf voor hem of haar bedacht had. Noteer of teken deze kwaliteit op de collage.
6. Vraag nu aan de groep om nog 3 andere kwaliteiten, eigenschappen, karaktertrekken,... van de leerlingen in kwestie te identificeren. Let er echter wel op dat ze zich niet gaan vergelijken met elkaar ('jij kan dit beter dan ik'). Met deze oefening willen we dat leerlingen echt bij zichzelf stilstaan en nog niet gaan vergelijken met anderen. Hou het in deze oefening ook op positieve aspecten: op de dingen die ze waarderen in hun klasgenoot. Noteer of teken ook deze kwaliteiten op de collage.

### Variant: Maak een gekleurde bal van jezelf

Materiaal:

- ballen in piepschuim
- uitgeknipte zeshoeken (in diverse kleuren)
- spelden om de zeshoeken te bevestigen op de bal
- gekleurde stiften

### Opdracht voor de leerlingen:

1. Geef het materiaal aan de leerlingen.
2. Iedereen is gekleurd door verschillende eigenschappen, karaktertrekken, kwaliteiten en mindere kanten. Vraag de leerlingen hun veelzijdigheid te laten zien door kenmerken van zichzelf te noteren op de gekleurde 6-hoeken. Hierbij kunnen ze proberen om de kleuren te laten passen bij de kenmerken die ze van zichzelf noteren (bv. opvliegend kan in het rood; enthousiast kan in het groen).

3. Laat de leerlingen hun bal voorstellen aan de medeleerlingen. Zien zij hem of haar ook zo? Zouden ze bepaalde eigenschappen schrappen / veranderen of eraan toevoegen?
4. Is de leerling in kwestie akkoord met de aanvulling / aanpassing, dan mag hij deze ook doorvoeren op de bal.



Moedig de leerlingen aan om de collage of bal ook zeker aan hun (groot)ouders of een ander belangrijke persoon uit hun dichte omgeving thuis te tonen. Bespreek dit later in de klas: konden ze nog **eigenschappen** toevoegen. Wat hebben de leerlingen hiervan geleerd?

## III. Ik zie, ik zie, wat jij niet ziet

### DOELSTELLING

De leerlingen:

- leren zichzelf beter kennen
- denken na wanneer ze voornamelijk hun buitenkant laten zien en bij wie ze ook hun binnenkant laten zien

### Achtergrondinformatie

We hebben allemaal een binnenkant en een buitenkant. Onze buitenkant is datgene wat de anderen van ons kunnen waarnemen, terwijl onze binnenkant vaak verborgen wordt gehouden achter dit masker. Soms vallen onze buitenkant en binnenkant samen, maar soms ook niet.

We willen jongeren met deze creatieve oefening laten reflecteren over hun binnenkant en buitenkant:

Wanneer slagen jongeren er in om beide te laten samenvallen? Kunnen ze dit bij hun vrienden, in de klas, of bij familie? Wat hebben ze hiervoor nodig?

Wanneer houden ze hun binnenkant verborgen achter hun masker? Waarom gebeurt dit? Wat laten ze van zichzelf zien op social media?

*Buitenkant* = wat direct waarneembaar is door anderen (gedrag, kennis, vaardigheden, wat gezegd wordt, kledij, houding...)

*Binnenkant* = wat niet direct waarneembaar is door anderen (emoties, gedachten, verlangens, idealen, motieven...)

### MATERIAAL

- maskers in verschillende maten en vormen
- verf en kwasten
- beker water
- stiften

## LESKERN

### Masker maken

1. Deel het materiaal uit aan de leerlingen.
2. Geef de leerlingen uitleg over de binnenkant en buitenkant. Geef bij voorkeur een voorbeeld uit je eigen leven waarbij je binnenkant en buitenkant samenvielen (wanneer je jezelf kan zijn en je emoties kan tonen) en een situatie waarin je een masker opzette en enkel je buitenkant liet zien aan anderen (bijvoorbeeld een situatie op social media, een 'perfecte foto').
3. Vraag nu aan de leerlingen om zelf ook een situatie te bedenken waarbij hun binnenkant en buitenkant samenvielen en eentje waarbij ze enkel hun buitenkant toonden.
4. Vraag de leerlingen om een masker te maken waarbij ze hun binnenkant en buitenkant decoreren, passend bij de 2 situaties (dus op 1 masker worden beide situaties op een creatieve manier weergegeven). De leerlingen beslissen volledig zelf hoe ze dit doen:
  - Buitenkant: hier geeft de leerling weer wat de buitenwereld van hen kon waarnemen in beide situaties (zichtbaar gedrag, vaardigheden, kennis, kledij, wat gezegd wordt...)
  - Binnenkant: hier geeft de leerling weer wat er zich aan de binnenkant afspeelde in beide situaties (emoties, gedachten, verlangen, ideaal).
5. Wanneer iedereen zijn masker gemaakt heeft, stelt elke leerling zijn masker voor aan de klas. Hierbij vertelt de leerling de 2 situaties.
  - Buitenkant ≠ Binnenkant: laat de leerling dit vertellen met het masker op. Vraag aan de leerling om uit te leggen waarom hij in deze situatie zijn binnenkant niet kon/wilde laten zien. Vraag aan de leerling wat er nodig zou zijn om die binnenkant wel te laten zien aan anderen.
  - Buitenkant = Binnenkant: laat de leerling vertellen met het masker af, en met het masker in de hand (zodat beide kanten getoond kunnen worden tijdens het vertellen). Vraag aan de leerling om uit te leggen waarom hij in deze situatie ook zijn binnenkant kon laten zien. Vraag aan de leerling wat in deze situatie anders was vergeleken met de vorige situatie.



## IV. Iedereen in de kring

### DOELSTELLING

De leerlingen:

- denken na over zichzelf en over anderen
- geven feedback aan elkaar waardoor hun zelfinzicht versterkt
- verwoorden waarom een bepaalde eigenschap of emotie bij iemand past

### MATERIAAL

Deze methodiek werkt met kaartjes met emoties en eigenschappen. Misschien heb je in de school wel het kwaliteitenspel liggen of een ander kaartenspel met emoties? Gebruik deze dan gerust. Als je dit niet hebt, print dan onderstaande lijst op stevig papier en knip de kaartjes uit.

### LESKERN

1. Laat voor deze oefening iedereen in een kring zitten. In het midden ligt een stapel kaartjes waar emoties en eigenschappen op staan (bv. gesloten, opgewekt, op het gemak...).
2. Laat leerling 1 een kaartje van de stapel trekken en het woord in stilte (niet luidop!) lezen.
3. Nu mag die leerling beslissen: houden of doorgeven. Past het kaartje bij de leerling zelf, dan mag die het kaartje voorlezen en motiveren waarom hij/zij deze eigenschap of emotie vindt passen bij zichzelf. Is dat niet zo, dan mag de leerling het kaartje weggeven aan een klasgenoot waarbij hij/zij ook uitlegt waarom hij/zij vindt dat het kaartje bij die klasgenoot past. Diegene die het kaartje ontvangt mag het weigeren of aanvaarden. In beide gevallen zegt hij/zij waarom. Weigert de leerling, dan mag de groep beslissen bij welke leerling dit dan wel het beste past.
4. Nu is het de beurt aan de rechterbuur van leerling 1.
5. Ga heel de kring rond tot iedereen aan de beurt geweest is en 'draai rondjes' tot alle kaartjes op zijn.
6. Zorg ervoor dat bij het 'toewijzen van kaartjes aan anderen' niet telkens dezelfde leerlingen een kaartje krijgen. Stel actief vragen om een 'juiste' inschatting te stimuleren.

## LIJST MET EMOTIES EN EIGENSCHAPPEN

Ambitueus	Enthousiast	Humoristisch	Optimistisch	Slim
Aandacht	Eenvoudig	Idealistisch	Ontspannen	Speels
Alert	Flexibel	Krachtig	Openhartig	Sportief
Attent	Fijngevoelig	Kritisch	Opgewekt	Spontaan
Avontuurlijk	Geduldig	Knap	Ordelijk	Sterk
Behendig	Gedreven	Lef	Precies	Tactvol
Behulpzaam	Gevoelig	Lief	Reëel	Tevreden
Bescheiden	Gezellig	Mooi	Rechtvaardig	Vertrouwen
Betrouwbaar	Gul	Moedig	Relaxed	Voorzichtig
Creatief	Handig	Nuchter	Royaal	Vriendelijk
Daadkracht	Hartstochtelijk	Nieuwsgierig	Rust	Zorgzaam
Dapper	Helder	Open	Soepel	Zorgvuldig
Eerlijk	Hulpvaardig		Serius	





## IV. Stelling innemen

### DOELSTELLING

De leerlingen:

- geven hun eigen mening én luisteren naar elkaars mening

### KLASOPSTELLING / MATERIAAL

Verdeel de klas in 2 delen: de ene kant staat voor akkoord, de andere kant voor niet akkoord. Hang een blad met akkoord of niet akkoord op de tegenoverstelde muren of schrijf de woorden op de uiteinden van het bord zodat de leerlingen een blijvend referentiepunt hebben.

Als je deze oefening liever zittend aanpakt, dan kan je werken met groene (akkoord) en rode (niet akkoord) kaartjes, die de leerlingen kunnen opsteken.

Als leerkracht heb je hier vooral een faciliterende rol. De discussie die ontstaat tussen de leerlingen primeert. Blijf zelf zoveel mogelijk op de achtergrond en modereer het gesprek door verduidelijkingsvragen of bijvragen te stellen.

### LESKERN

1. Lees de stelling voor. Geef hier geen extra uitleg bij.
2. De leerlingen kiezen hun plaats in de klas naar gelang of ze akkoord zijn met de stelling of niet.
3. Als iedereen een plaats gevonden heeft, vraag je aan enkele leerlingen waarom ze die hoek van de klas of dat kaartje gekozen hebben. Leerlingen die op basis van deze argumenten van plaats willen veranderen, mogen dit.

### STELLINGEN

#### 1 "Ik kan pas tevreden zijn met mezelf als ik overal goed in ben"

Dit is een heel strenge gedachte, die bovendien niet haalbaar is. De perfecte persoon bestaat nu eenmaal niet. Er zijn dingen waar we goed in zijn, en er zijn dingen waar we minder goed in zijn. Een positieve zelfwaardering betekent net dat leerlingen dit kunnen aanvaarden en het kunnen toelaten om in bepaalde dingen minder goed te zijn (dan iemand anders).

#### 2 "Ik wil graag dat iedereen mij graag heeft"

We willen allemaal heel graag dat anderen ons graag hebben. Alleen is het niet realistisch om te wensen dat iedereen je graag heeft. Bovendien heb je helemaal geen controle over het feit of iemand anders je graag heeft (hoe hard je ook je best doet...). Daarom willen we jongeren sterker maken om zichzelf graag te zien. Jezelf graag zien is tevens een voorwaarde om ook anderen graag te kunnen zien en waardering van anderen te kunnen accepteren.

### 3 "Ik vind het belangrijk dat anderen positief over me denken, ik trek me dit aan"

Sommige jongeren laten hun eigen denken en voelen heel erg beïnvloeden door hoe anderen over hen denken. Soms zien we dat jongeren zichzelf enkel goed voelen als ze waardering en goedkeuring krijgen van anderen en omgekeerd: ze voelen zich heel slecht als iemand een negatieve opmerking maakt. Als je het volledig laat afhangen van wat iemand anders over hem of haar denkt of zegt, is dit erg negatief voor je zelfwaardegevoel. Het is dus van belang dat we voor onszelf een stukje zelfwaardegevoel hebben waar we best tevreden over zijn en dat dit los kan staan van wat anderen daarover denken. Want: heb jij controle over wat de ander over je denkt?

### 4 "Wenen is geen teken van zwakte"

Wenen is inderdaad geen teken van zwakte. Als je weent, dan is dit omdat je het nodig hebt: wenen kan helpen om je emoties niet op te kroppen en ze naar buiten te laten komen. Onderzoek toont aan dat wenen kan opluchten, maar dat dit niet per se zo hoeft te zijn (huilen zou in de helft van de gevallen soelaas bieden, voor 40 % van de ondervraagden had het geen effect en 10% voelde zich na afloop zelfs slechter). Veel blijkt af te hangen van de omgeving (reageert de omgeving begripvol en krijg je troost) en je gemoedstoestand voor je ging wenen (als je je heel slecht voelt, dan heb je minder kans dat je je beter gaat voelen). Kortom: wenen kan helpen om je emoties niet op te kroppen. Probeer er dus als individu maar ook als klas begrip voor te hebben als iemand weent, bied troost en vraag wat er gaande is.

### 5 "Zelfvertrouwen heb je of heb je niet, daar kan je niet zoveel aan doen"

Je wordt niet geboren met of zonder zelfvertrouwen. Je doet zelfvertrouwen op doorheen je leven. Dit start al vanaf de geboorte. Er zijn dus veel dingen die ons zelfvertrouwen of onze zelfwaardering kunnen beïnvloeden. We weten dat het zelfbeeld zich ontwikkelt in interactie met de omgeving en dit reeds vanaf de eerste minuut na de geboorte. Baby's en kinderen leren dat ze gewaardeerd en geaccepteerd worden als hun omgeving hen ook positief benadert (troosten, koesteren, bekrachtigen...). De opvoeding heeft ook een grote invloed op de ontwikkeling van het zelfbeeld. Uit onderzoek blijkt dat ouders die geen of onvoorspelbare aandacht en liefde geven aan hun kind, heel hard zijn, weinig empathisch zijn, straffend of schuld-inducerend, vaker kinderen hebben met een lage zelfwaardering. Dit geldt niet enkel voor de opvoeding, maar ook de wijze waarop leerkrachten met leerlingen interageren of hoe leerlingen met elkaar omgaan heeft invloed over hoe de leerling over zichzelf denkt. Als een leerkracht of medeleerling bijvoorbeeld steeds heel negatief en straffend reageert op een leerling, kan die leerling beginnen twijfelen aan zichzelf.

Kortom: zelfs tot op de dag van vandaag is je zelfvertrouwen nog steeds in volle ontwikkeling! Het positieve is dus: je kan er aan blijven werken!

**6 “Ik doe me wel eens anders voor dan hoe ik me werkelijk voel (bv. Op de speelplaats of op sociale media durf ik me vrolijker of zelf-zekerder voordoen dan ik me eigenlijk voel)”**

Dit is een fenomeen dat we vaker zien opduiken bij jongeren. Sociale media bieden het ideale platform om de beste versie van jezelf te tonen aan anderen. Laat de leerlingen vertellen wat ze hiervan vinden en hoe ze zich hierbij voelen.

**7 “Het is normaal en best oké om je eens minder goed te voelen”**

Met deze stelling willen we de mythe doorprikken dat “je altijd gelukkig moet zijn” of dat “als je je eens niet goed voelt, je meteen depri zou zijn”. Moedig de leerlingen aan om te vertellen hoe ze hierover denken en hoe zij reageren op iemand die zich niet zo goed voelt. Of: wat heeft iemand die zich niet zo goed voelt nodig om zijn emoties te kunnen tonen aan de klas en welke hulp heb je zelf het liefst als je je eens niet goed voelt?

**8 “Ik voel me vooral gelukkig als ik met mijn sociale media-profielen op Facebook, Instagram of Snapchat bezig ben”**

Deze stelling ligt in lijn met stelling 6. Probeer leerlingen aan het denken te zetten waarom ze veel tijd doorbrengen op sociale media. Waardoor worden ze daar blij van? Voelen ze zich er ook wel eens slecht door? Welke voordelen of nadelen hebben sociale media?

**9 “Ik vergelijk me nooit met anderen”**

Het is heel normaal dat jongeren zich vergelijken met anderen, dit helpt hen om een sociale identiteit te ontwikkelen: wie ben ik vergeleken met iemand anders? Hoe ziet iemand anders mij? Anderzijds toont onderzoek ook aan dat er potentiële gevaren schuilen in dit vergelijkingsproces en dan vooral in de manier van vergelijken en het object van vergelijking: als adolescenten zichzelf vergelijken met mensen die ze beter of mooier achten dan zichzelf en dit zien als een onbereikbaar ideaal (bv. filmsterren, modellen,...), heeft dit negatieve gevolgen voor de zelfwaardering en lichaamstevredenheid. Probeer met de leerlingen na te gaan met wie ze zich meestal vergelijken en of ze zich dan voornamelijk vergelijken met iemand die ze beter en mooier vinden of iemand die ze minder goed en slechter vinden. Welke gevoel geeft die vergelijking hen dan?

## V. Wat vind jij belangrijk?

### DOELSTELLING

De leerlingen:

- kennen het verschil tussen 'intrinsieke doelen' en meer 'extrinsieke doelen'
- kunnen bij zichzelf nagaan welke doelstelling ze zelf vooral nastreven.

### MATERIAAL

- een afgeprinte vragenlijst voor elke leerling

#### Achtergrondinformatie

Intrinsieke doelen zijn doelen of activiteiten die uit zichzelf voldoening, plezier en een positief gevoel met zich meebrengen (bv. zelf-ontwikkeling, iets doen voor de ander, positieve relatie met anderen), terwijl extrinsieke doelen uit zichzelf geen plezier geven (bv. het nastreven van geld, populariteit, en fysieke aantrekkelijkheid). Zo kan een leerling door bijvoorbeeld populariteit na te streven veel dingen moeten doen die hij of zij eigenlijk niet leuk vindt, maar het toch doet in de hoop om bijvoorbeeld aanvaard te worden door een groepje.

Jongeren die meer intrinsieke doelen nastreven zijn gelukkiger en hebben een positiever zelfbeeld vergeleken met jongeren die meer extrinsieke doelen nastreven. Onder andere daarom is het nastreven van het slankheidsideaal eigenlijk geen goed doel om een positief zelfbeeld te ontwikkelen, precies omdat dit een extrinsiek doel is (want wie gaat nu voor zijn plezier op dieet?). Gezond zijn is dan weer wel een goed intrinsiek doel (maar magerzucht valt hier dan weer niet onder).

### LESKERN

1. Laat de leerlingen individueel de vragenlijst invullen.
2. Als iedereen klaar is, bekijk je samen met de leerlingen naar de opbouw van de vragenlijst. Items 1, 3, en 6 zijn meer intrinsieke doelen (anderen helpen, goede vriendschappen hebben, iets doen voor de maatschappij). Items 2, 4, en 5 peilen naar extrinsieke doelen (financieel succes, status, populariteit, fysieke aantrekkelijkheid).
3. Laat de leerlingen per 2 hun scores bekijken en bespreken. Zijn er verschillen of gelijkenissen in de antwoorden? Waar gaf jij de hoogste scores aan? Waarom is dit voor jou zo belangrijk? Kan jij aan je buur uitleggen wanneer je hier voor het laatst iets mee deed en welk gevoel je dit gaf? (bv. "Ik hielp gisteren een vriend van me met... en dat gaf mij een voldaan gevoel, omdat...").
4. Sluit af met een klasdiscussie. Geef duiding over het onderscheid tussen intrinsieke en extrinsieke doelen. Wat hebben ze zelf ervaren? Zijn ze geschrokken van zichzelf? Heeft het hen tot nadenken aangezet? Denken ze dat ze gelukkig worden van het nastreven van rijkdom, populariteit of slankheid... Vraag door. Geven de doelen je oprecht een goed gevoel of geven ze je eerder een soort 'fake' goed gevoel, dat maar even duurt?

## VRAGENLIJST: WAAR DOE JIJ HET VOOR ?

Hieronder vind je een lijst met doelen die mensen belangrijk kunnen vinden.  
Geef aan hoe belangrijk deze doelen voor jou zijn?

1	2	3	4	5
Helemaal niet belangrijk		Neutraal		Heel Belangrijk
Ik vind het belangrijk om...				
1. ... mensen te helpen				1 2 3 4 5
2. ... rijk te zijn en veel dure bezittingen te hebben				1 2 3 4 5
3. ... een aantal goede en intieme vrienden te hebben waar ik op kan rekenen				1 2 3 4 5
4. ... populair te zijn				1 2 3 4 5
5. ... een slank of gespierd figuur te hebben				1 2 3 4 5
6. ... via kleine dingen de wereld een betere plaats te maken				1 2 3 4 5



## VI. Picture your life

### DOELSTELLING

De leerlingen:

- staan stil bij wat zij belangrijk vinden, welke activiteiten hen een goed gevoel geven en bij welke mensen ze zich echt goed kunnen voelen
- identificeren activiteiten en personen die hen erbovenop kunnen helpen als ze zich eens niet zo goed voelen

### VOORBEREIDINGSOPDRACHT

Geef de leerlingen de opdracht om gedurende een week foto's te nemen van dingen ze belangrijk vinden, wat ze leuk vinden om te doen, van mensen bij wie ze zich goed voelen...

*"Maak komende week elke dag minimaal één foto van iets dat jij belangrijk vindt, iets wat je leuk vindt om te doen, van mensen bij wie je je goed voelt... Het gaat hierbij niet om de perfecte foto, maar waar deze foto voor staat."*

### MATERIAAL

- mogelijkheid om foto's te projecteren
- fototoestel of smartphone met camera

#### Achtergrondinformatie

Hoe meer we dingen doen waar we ons goed bij voelen, hoe beter we ons voelen. Of: wanneer we ons eens niet zo goed voelen, kan het hen helpen om één van deze activiteiten te doen of contact op te zoeken met die personen die ze gefotografeerd hebben.

### LESKERN

1. Laat de leerlingen één voor één hun foto's voorstellen aan de klas en uitleggen waarom dit een belangrijk moment voor hen was.
2. Laat hen een (digitale) collage maken van hun foto's: hun energy poster. Zeg hen deze poster op te hangen op hun kamer, als screensaver te gebruiken, op te slaan in de photo stream van hun smartphone,... zodat ze er op moeilijke momenten even naar terug kunnen grijpen.

#### Uitbreiding

Het kan leuk zijn om de presentatie van de foto's in een les Frans of Engels te laten doorgaan. Zo komt dit thema ook aan bod in verschillende lessen.

## VII. "4 in 1": Een creatieve voorstelling

### DOELSTELLING

De leerlingen:

- leren elkaar beter kennen
- delen hun goede en minder goede kanten met anderen
- vertalen beelden waar ze voor staan

### LESKERN

1. Maak groepjes van een 4-tal leerlingen. Probeer erover te waken dat de leerlingen in evenwichtige groepen verdeeld worden, zodat iedereen ook echt zichzelf kan zijn. Zet zeker ook eens leerlingen samen die elkaar niet zo goed kennen.
2. De leerlingen mogen hun creativiteit de vrije loop laten. Ze mogen iets van zichzelf laten zien aan de andere leerlingen van de klas en ze doen dit in groep. Ze maken dus samen 1 geheel: dit kan een voorstelling zijn, een liedje, presentatie, tekening, of film-pje waar ieder een rol in speelt, waarin er iets 'typisch' van elk groeps-lid verwerkt zit (Dit kan een kenmerk zijn van zichzelf, iets wat de leerling belangrijk of leuk vindt, of iets waar ze goed in zijn).
3. Organiseer een showmoment waarbij de leerlingen hun creatief project aan de andere groepen voorstellen.

### TIP

deze methodiek past prima binnen de lessen Muziek of Plastische Opvoeding!

## VIII. Music and me, myself and I

### DOELSTELLING

De leerlingen:

- drukken zichzelf uit via muziek

### LESKERN

1. Laat de leerlingen op zoek gaan naar een liedje dat hen typeert. Een bepaalde song waarop ze zich helemaal kunnen laten gaan; waarbij ze soms echt kunnen wenen; de tekst van een bepaald liedje die precies verwoordt wat hij of zij eigenlijk ook graag zou willen zeggen, een liedje dat hen helpt om zich beter te voelen... Belangrijk is dat ze een liedje kiezen dat hen typeert om een dieperliggende reden en niet enkel "omdat ze het een goed nummer vinden".
2. Verzamel de liedjes en zoek ze allemaal op via YouTube.
3. Laat een liedje horen. Weet de klas van wie het liedje is? Laat hen raden.
4. Laat de persoon in kwestie vertellen waarom hij of zij dat liedje gekozen heeft.
5. Sluit, nadat je alle liedjes beluisterd hebt, af met een klasgesprek. Wat is bij de leerlingen blijven hangen? Zijn er dingen waarvan ze geschrokken zijn? Die ze nog niet wisten over iemand anders?



## THEMA 2

# *De kracht van complimenten*



# I. Vraaggesprek in de klas: Waarom zijn complimenten zo belangrijk?

## DOELSTELLING

De leerlingen:

- leren waar hun eigen focus ligt: op wat ze goed doen of op wat minder goed gaat
- beseffen dat dit een effect heeft op hun zelfwaardegevoel en zelfbeeld
- ervaren wat er anders zou zijn in de klas als er meer aandacht zou zijn voor het positieve in de klas en bij elkaar

## MATERIAAL

- kaartjes met de drie stellingen
- een aantal identieke blanco kaartjes voor elke leerling
- een grote enveloppe

## LESKERN

### Stap 1. Waar focus jij je op?

1. Laat alle leerlingen in een kring zitten.
2. Leg de drie kaartjes met de stellingen omgekeerd op tafel.

Stellingen:

- Als ik een toets terugkrijg, kijk ik eerst naar de goede en dan pas naar de foute antwoorden
  - Als ik in de spiegel kijk, kijk ik vooral naar wat niet 'perfect' is (bv. een vervelende puist)
  - Na een wedstrijd, spreekbeurt of optreden, vind ik het belangrijk dat mijn kijkers me vooral vertellen wat ze niet zo goed vonden, dan kan ik dat verbeteren.
3. Vraag aan 1 leerling om naar voor te komen om een kaartje op te pakken en de stelling voor te lezen.
  4. Start een reactieronde: iedere leerling geeft heel kort een reactie op de stelling. Daarna geeft de leerling die de stelling voorlas aan van welke leerling(en) hij of zij een toelichting bij hun eerste reactie wil horen. Laat elke leerling apart aan het woord (en niet door elkaar). Vat, nadat enkele leerlingen toelichting hebben gegeven, hetgeen je gehoord hebt samen. Toets bij de leerlingen af of je het goed begrepen hebt.

### Achtergrondinformatie

Feedback van anderen is heel belangrijk omdat we ons soms niet altijd bewust zijn van onze eigen kwaliteiten! Wat we goed kunnen vinden we soms heel normaal, tot iemand ons daarop wijst! Eigenlijk zijn wij soms heel streng voor onszelf en de anderen. We hebben vaak de neiging om vooral te kijken naar wat niet zo goed gaat of wat niet perfect is, en wat we goed doen zien we vaak (onterecht) als normaal.



### Heb je hier al even bij stilgestaan?

Ook jij als leerkracht kan helpen om je leerlingen hun eigen sterktes te leren zien of om niet te sterk te focussen op het negatieve:

- Hoe kijk jij naar jezelf: ben je iemand die vooral focust op wat je goed doet of op wat er beter kan? Kijk je ook op eenzelfde manier naar je leerlingen?
- Duid jij soms op een toets of een huiswerk aan wat de leerling goed deed?
- Werk jij met een rode pen om de fouten aan te duiden?
- Probeer jij de talenten bij je leerlingen te zoeken en vertel je hen wat ze goed doen?

### Stap 2. Hoe anders zou het zijn?

1. Vraag aan de leerlingen wat zij denken dat anders zou zijn mochten er meer complimenten gegeven worden. Wat zou er anders zijn in de klasgroep? Wat zou er anders zijn voor hen persoonlijk? Laat hen hun ideeën neerschrijven op de kaartjes.
2. Verzamel de kaartjes in een grote enveloppe (op die manier worden de antwoorden geanonimiseerd).
3. Lees een aantal antwoorden van de leerlingen hardop voor (of laat leerlingen dit voorlezen) en bespreek dit in de klas. Kan iedereen zich erin vinden? Is dit een wenselijke verandering of niet?
4. Concludeer: als we al deze eigenschappen samenleggen, hoe zou onze klas eruit zien? Zou dit bijdragen tot een positief klasklimaat?

### Stap 3. Speel een complimentenspel

Hieronder geven we een aantal complimentenoefeningen die je kan doen met de klas om elkaar complimenten te geven (bv. complimentenmuur, -harmonica, -sleutel, en sluit de dag positief af). Kies één of meerdere oefeningen waar je je zelf het beste bij voelt en die je het best bij de klasgroep vindt passen.

#### Achtergrondinformatie

Opdat deze oefeningen de gewenste effecten zouden hebben, zetten we eerst een aantal zaken over 'goed complimenteren' nog op een rijtje. Onderzoek toont immers aan dat niet elk compliment even goed is voor het zelfbeeld! We waken er dus best over dat we op de juiste manier complimenten geven...



### Sta even stil bij jezelf als leerkracht

Wat denk jij zelf over de volgende stellingen?

1. Intelligentie is iets zeer fundamenteels, iets waar je niet veel aan kunt veranderen.
2. Ook al doe je ontzettend hard je best, sommige dingen kan je gewoon niet (aan)leren.
3. Ongeacht hoe getalenteerd je bent, je kan er altijd nog behoorlijk wat aan veranderen.

4. Je kunt altijd substantieel veranderen hoe intelligent je bent.
5. Ik vind het fijn (of op z'n minst niet erg) om kritiek te krijgen. Van fouten maken kan ik veel leren.

De stellingen 1 en 2 zijn geënt op een **statische of fixed mindset**. De stellingen 3, 4 en 5 geven een **op groei gerichte mindset** weer. De ene is ervan overtuigd dat je bekwaamheid vastligt, de andere gelooft in je ontwikkelkracht (groei). Onderzoek wijst uit dat de meeste mensen een gemengde mindset hebben. Afhankelijk van het domein (intelligentie, hobby, sociaal functioneren) of de context (voel je je veilig, heb je het gevoel beoordeeld te worden) klinkt de fixed of groeimindset het luidst. Misschien heb je deze nuance ook gemerkt bij jezelf toen je de algemene stellingen beoordeelde. Dacht je bij jezelf: "Ja, ik ga akkoord voor talenten, maar niet voor hoe intelligent iemand is". Of: "Het hangt ervan af van wie ik kritiek krijg".



### Wat is het verschil tussen een fixed en een op groei gerichte mindset?

Mensen met een **"fixed mindset"** zien intelligentie, talent of persoonlijkheid als een min of meer vastliggende eigenschap: je hebt er een bepaalde mate van en er is niet veel dat je er aan kunt doen om het te veranderen. Je prestatie is dan iets dat je bekwaamheid onthult. Anderen kunnen zo meteen zien hoe bekwaam, intelligent of getalenteerd je eigenlijk bent. Omdat je aan deze eigenschappen niets kan veranderen, geldt je prestatie voor altijd. Bijvoorbeeld: als je vandaag een slechte toets van wiskunde maakt, dan zegt de fixed mindset: "Je bent slecht in wiskunde en dat zal altijd zo blijven." Dat maakt presteren best wel spannend. De fixed mindset maakt dat we heel de tijd afvragen: Hoe kom ik over? Zie ik er wel intelligent, bekwaam of getalenteerd genoeg uit? Leerlingen met een fixed mindset ervaren meer druk om goed te presteren en zijn meer faalangstig zijn (omdat ze moeten bewijzen dat ze slim en getalenteerd zijn), gaan minder snel een moeilijke uitdaging aan (omdat ze bang zijn het niet te kunnen, hetgeen zou betekenen dat ze dom zijn) en ervaren minder plezier bij het studeren en leveren ook minder goede prestaties bij moeilijke taken.



Mensen met een **"op groei gerichte mindset"** zien intelligentie, talent of persoonlijkheid als ontwikkelbaar. Een prestatie geeft een beeld van wat je op een bepaald moment kan of NOG niet kan. Wat je in de toekomst zal bereiken, is niet voorspelbaar op basis van je huidige prestatie, maar kan ontwikkelen op basis van bijvoorbeeld inzet en inspanning. Leerlingen die een op groei gerichte mindset hebben, zien een moeilijke taak eerder als een uitdaging, zijn gemotiveerder en presteren doorgaans beter. Bovendien zien deze leerlingen fouten maken niet als falen, maar als een deel van hun leerproces en ze gebruiken betere leerstrategieën. Hun mindset vormt een soort "buffer" bij tegenslag ('ik ben er nog niet'), waardoor ze het niet opgeven en ze meer open staan voor feedback. Kortom: deze leerlingen ervaren meer leerkansen en presteren dus ook beter.

In [bijlage 1](#) vind je nog meer info over beide mindsets.



### Hoe kan je als leerkracht een groeimindset stimuleren bij je leerlingen?

Onderzoek toont aan dat de meerderheid van de leerkrachten een groeimindset heeft. We geven soms wel onbedoeld 'gemengde signalen'.

Leerkrachten kunnen (naast de ouders) een belangrijke rol spelen bij het aanleren van een groeimindset bij jongeren. Een belangrijk manier om dit te doen is door op de juiste manier feedback (bv. complimenten) te geven. In [bijlage 2](#) kan je een complimentenlijst voor in de klas vinden.

Hieronder geven we enkele tips rond het geven van complimenten:

**1.** Geef gedragsgerichte complimenten en vermijd persoonsgerichte complimenten. Persoonsgerichte complimenten zijn complimenten over de persoonlijke kwaliteiten en vaardigheden van het kind (bv: 'jij bent slim'). Gedragsgerichte complimenten zijn complimenten die meer specifiek het gedrag of de inspanning van het kind benoemen (bv: 'goed gewerkt') of het proces (bv: 'je hebt het goed aangepakt door...'). Uit onderzoek blijkt dat persoonsgerichte complimenten het zelfbeeld van jongeren met een laag zelfbeeld nog meer naar beneden halen, in het bijzonder wanneer ze falen of iets niet goed doen.

*Waarom is dit zo?* Als je aan een leerling zegt dat hij slim is, dan legt dit een bepaalde druk en kan de leerling het gevoel krijgen dat hij altijd goed moet blijven presteren om te bewijzen dat hij inderdaad slim is. Wanneer je echter de inspanning van de leerling benadrukt (eerder dan het resultaat) of de wijze waarop iemand iets deed, zal de leerling zich niet of veel minder gefaald of dom voelen wanneer hij eens minder presteert. Complimenteer een leerling dus niet met zijn talent, maar voor wat hij met dat talent doet!

**2.** Geef CONCRETE complimenten. Hoe concreter het compliment, hoe meer kans dat iemand daar iets mee kan: het is makkelijk te herhalen. Probeer ook details te geven in je compliment. Bijvoorbeeld: "Je hebt mooi haar" wordt: "de kleur en de glans van je haar zijn bijzonder en je hebt het zo mooi gevlochten".

**3.** Waak erover dat complimenten gemeend en niet overdreven zijn (dus niet "jij bent geweldig!"). Onderzoek toont aan dat overdreven complimenten ook niet werken...

**4.** Behalve directe complimenten kun je ook indirecte complimenten geven. "Hoe is het je gelukt om dit zo snel af te hebben?" ; "Hoe heb je dit aangepakt?"; "Hoe zijn jullie erin geslaagd om goed samen te werken?". Deze indirecte complimenten zijn effectief, omdat de leerling daardoor nadenkt over zijn eigen kunnen. Daardoor worden ze minder afhankelijk van complimenten van anderen.



### Wil je meer weten over groeigerichte feedback?

Breinset is een organisatie die vanuit gedragsneurowetenschappelijke inzichten (hersenunderzoek naar ons denken en gedrag) de brug wil maken naar de onderwijspraktijk. Wat we weten over onze hersenen met recente beeldvormingstechnieken, is bijvoorbeeld dat ze plastisch zijn... ze veranderen op basis van onze ervaringen. Dat lijkt de groeimindset te bevestigen: er is zeker ontwikkelkracht, meer dan we soms denken. Toch horen we zo vaak tegengestelde signalen, in de media, in uitspraken van volwassenen en jongeren, ... Ontwikkeling is niet altijd vanzelfsprekend. Juist op die momenten is de groeimindset broodnodig! Bij breinset kan je terecht voor **navorming** over mindsets. Er wordt heel concreet ingegaan op de link met de klas/school en oefenen mag! Een lezing, een workshop, coaching, blended learning, ... Er wordt steeds op maat gewerkt: [www.breinset.com](http://www.breinset.com)



## II. COMPLIMENTENSPELLETJES

Moedig de leerlingen aan om ook hun ouders een compliment te geven. Welke complimenten die ze al gehoord hebben van anderen, ze eigenlijk ook aan hun eigen ouders zouden kunnen geven. Vraag hen achteraf naar hun ervaringen hiermee. Vonden ze het leuk om te doen? Wat was het effect op hun ouders?

### Voor je aan een complimentenspel begint...

Spreek met de leerlingen een aantal spelregels af voor het complimenteren. Ga zeker na of iedereen deze spelregels begrijpt en wil volgen. Laat de leerlingen bij voorkeur de spelregels op het bord schrijven:

- We geven enkel gemeente en niet-overdreven complimenten.
- We houden het leuk en respectvol, luisteren goed naar elkaar en lachen niet met elkaar.
- We maken onze complimenten zo concreet mogelijk en benoemen hierbij een gedrag. Gedrag is iets wat je doet en niet iets wat je hebt. We beginnen onze zinnen steeds met "jij kan..." eerder dan met "jij bent...". Wil je toch "jij bent" gebruiken, zeg dan zeker ook waarom dat zo is (bv. jij bent lief omdat je altijd een luisterend oor biedt).
- We mogen genieten van gekregen complimenten.

### II.1 COMPLIMENTENMUUR

#### MATERIAAL

- een groot vel papier met daarop de namen van alle leerlingen
- dikke stiften

#### LESKERN

1. Hang het grote vel papier op in de klas opgehangen; dit is de complimentenmuur.
2. Laat de leerlingen complimenten schrijven voor elkaar. Elke leerling bedenkt een compliment voor elke andere leerling.
3. Doe ook zelf mee: zet je naam ook op het blad en laat de leerlingen complimenten zoeken voor jou en geef zelf ook complimenten aan de leerlingen.
4. Bespreek dit daarna klassikaal: zijn ze geschrokken van bepaalde complimenten die ze gekregen hebben? Waar herkennen ze zich het beste in? Wat vinden ze het meest verrassend? Laat de leerling die het compliment opschreef verduidelijken waar nodig.
5. Vul deze methodiek aan met de volgende methodiek: de ontwikkelmuur.



## II.II ONTWIKKELMUUR

Deze opdracht kan op zich gebruikt worden, maar vormt ook een leuke aanvulling op de voorgaande methodiek: de complimentenmuur.

### MATERIAAL

- een groot vel papier met daarop de namen van alle leerlingen
- dikke stiften

### LESKERN

1. Geef aan de leerlingen mee dat we ons op de ontwikkelmuur voornamelijk willen focussen op ontwikkelingen, verbeteringen, dingen die we geleerd hebben (uit falen/fouten maken).
2. De leerlingen noteren voor elke medeleerling een 'ontwikkelpunt': hoe hebben ze iemand zien ontwikkelen de voorbije weken/maanden. Waak er wel over dat ze zichzelf niet onderling gaan vergelijken (bv. Miet kon het langer uithouden dan Joke op de coopertest).
3. Bespreek dit daarna klassikaal: zien ze bij zichzelf dezelfde ontwikkelpunten die hun medeleerlingen gezien hebben? Waar herkennen ze zich het beste in? Wat vinden ze het meest verrassend? Waar zijn ze het meest trots op?

## II.III COMPLIMENTENHARMONICA

### MATERIAAL

- wit blad per leerling
- pen per leerling

Elke leerling krijgt 1 papier waar zijn naam bovenaan opstaat. Laat iedereen in een kring zitten. Het is de bedoeling dat iedereen zijn papier in wijzerzin doorgeeft en een compliment noteert over de persoon die bovenaan het papiertje staat. Wanneer het compliment genoteerd is, vouwt de leerling het papiertje op zodat het compliment niet meer te lezen is (maar de naam nog wel). Zo gaan jullie de hele kring rond en krijgt iedereen een harmonica met complimenten over zichzelf.

### LESKERN

1. Laat alle leerlingen in een kring zitten.
2. Iedereen krijgt een wit blad en noteert zijn eigen naam bovenaan.
3. De leerlingen geven hun eigen blad in wijzerzin door aan het klasgenootje dat naast hen zit.
4. Laat alle leerlingen nu op het blad een compliment schrijven aan de eigenaar van het blad. Daarna plooien ze het blad een klein stukje om, zodat het geschreven compliment niet meer te lezen is voor de volgende (maar de naam van de persoon nog wel).
5. Geef de bladen opnieuw in wijzerzin door aan de volgende.

6. Als iedereen iets heeft neergeschreven bij elke persoon, is het blad in harmonievorm gevouwen terug bij de eigenaar. Laat de leerlingen rustig hun complimentenharmonica doornemen.
7. Bespreek dit daarna klassikaal: zijn ze geschrokken van bepaalde complimenten die ze gekregen hebben? Waar herkennen ze zich het beste in? Wat vinden ze het meest verrassend? Laat de leerling die het compliment opschreef verduidelijken waar nodig.

## II.IV COMPLIMENTENSLEUTEL

### MATERIAAL

- een symbolische of echte complimentensleutel

### LESKERN

Wie heeft de complimentensleutel?... Dit spel kan gedurende enkele weken gespeeld worden met de klas. Breng dus ook andere leerkrachten van de klas in kwestie op de hoogte.

1. Elke dag krijgt iemand de complimentensleutel. Geef de sleutel bij de start aan 1 leerling. Wie de sleutel heeft, is geheim. Wie de sleutel bij zich draagt, probeert eerlijke en gemeende complimenten te geven aan de klasgenoten. Het is niet de bedoeling om de klasgenoten te overladen met complimenten, maar moedig de leerlingen wel aan een soort 'complimentenbril' op te zetten, zodat ze vooral dingen zien bij de klasgenoten waar je positief over kan zijn. Benadruk hierbij dat een compliment soms in de kleine dingen zit.
2. Laat de leerlingen op het eind van de lesdag raden wie de complimentensleutel had. En misschien zit er wel een mol in de klas die ook stiekem complimenten uitdeelt om de anderen om de tuin te leiden?
3. De leerling die gedurende een dag de complimentensleutel heeft, geeft 's avonds in volstrekte geheimhouding de sleutel door aan een andere leerling die nog niet aan de beurt geweest is.

## II.V SLUIT DE DAG POSITIEF AF

### MATERIAAL

- doop een leuk plekje in het lokaal (kan ook aan de muur zijn) om tot 'het positieve plekje'
- leg hier post-its en een dikke stift. Moedig de leerlingen aan het eind van elke les minimaal 1 iets positiefs te noteren (dit kan over zowat alles gaan, zolang het gemeend en positief is)

### LESKERN

Daag de klas uit om aan het eind van de les minimaal één post-it te nemen en er iets positiefs op te schrijven en dit op het plekje aan de muur te klevens. Dit kan gaan over wat de leerkracht goed deed, wat ze geleerd hebben, hoe iemand geholpen werd in de klas, waarom iemand een blij gevoel had,... Zo wordt dit lege plekje in de klas stilaan een gekleurd en positief plekje!

### TIP

was er net een les Frans, Duits of Engels? Laat de leerlingen die taal ook gebruiken op de post-it.

## THEMA 3

# *De invloed van vergelijking*



### Achtergrondinformatie

Ons zelfbeeld of zelfwaardegevoel komt niet zomaar uit de lucht vallen. Je zelfbeeld wordt niet enkel beïnvloed door hoe je over jezelf denkt en voelt (zie Thema 1), maar ook door:

- het oordeel dat anderen (ouders, vrienden en leerkrachten) uitspreken over ons (of hoe we denken dat iemand ons beoordeelt)
- de vergelijking met anderen (bv. vrienden of beroemdheden)

Zichzelf vergelijken met anderen maakt dus deel uit van de normale ontwikkeling van adolescenten, het helpt hun om een eigen sociale identiteit te ontwikkelen.

Leerlingen verschillen in de mate waarin ze het oordeel van anderen belangrijk vinden. Jongeren die veel belang hechten aan wat anderen over hen denken, voelen zich vaker slecht over zichzelf en zijn eerder wat onzeker. Deze jongeren zouden zich ook makkelijker anders voordoen om aanvaard te worden.

Als jongeren zich vaak vergelijken met anderen die ze als beter, mooier en gelukkiger inschatten, voelen ze zich nadien slechter over zichzelf. Daarom is het belangrijk dat er een zeker evenwicht zit in hoe en met wie ze zich vergelijken. Het zich vergelijken met anderen hoeft dus niet per se slecht te zijn, maar er zijn een aantal risico's aan verbonden...

## I. Vraaggesprek in de klas: de invloed van vergelijking

### DOELSTELLING

De leerlingen:

- krijgen inzicht in het positieve en negatieve effect van zich vergelijken met anderen
- kunnen voor zichzelf inschatten in welke mate ze belang hechten aan de vergelijking met anderen

### MATERIAAL

- pen en papier

### LESKERN

1. Vraag aan de leerlingen of ze zichzelf wel eens vergelijken met anderen. Op welke punten? Denken ze dat het goed is om zich te vergelijken met anderen?
2. Laat hen hierna individueel nadenken over de volgende vraag en een antwoord of kernwoorden te noteren op hun blad:

*“Ondanks het feit dat het heel normaal is dat we ons vergelijken met anderen, horen we jongeren toch ook zeggen dat ze hier soms toch ook last van hebben. Herken je dit? Waarom heb jij soms last van het feit dat je je vergelijkt met anderen? Wanneer heb je hier wel of net geen last van?”*

Laat de leerlingen hun antwoorden delen met de rest van de klas. Bespreek welk effect het zich vergelijken met anderen heeft. Wanneer is het positief? Wanneer is het negatief?

## II. Het fotospel

### DOELSTELLING

De leerlingen:

- verwerven inzicht in hoe we ons vergelijken
- begrijpen dat er een verschil is tussen zich vergelijken met mensen die je goed kent enerzijds en met mensen die je slechts oppervlakkig kent maar naar wie je opkijkt anderzijds
- beseffen dat genuanceerde vergelijkingen beter zijn dan oppervlakkige vergelijkingen

### MATERIAAL EN VOORBEREIDING

- Vraag vooraf aan de leerlingen om 2 soorten foto's mee te brengen:
  - foto's van mensen die ze goed kennen (en graag hebben)
  - foto's van beroemdheden naar wie ze opkijken

#### Achtergrondinformatie

We hebben de neiging om bij beroemdheden ons vooral te focussen op de buitenkant, zoals het uiterlijk. Dit leidt vaak tot een gevoel van 'tekortschieten'. Dit is heel anders bij mensen die we goed kennen. Hier zal de vergelijking vaker genuanceerd zijn: we kijken zowel naar de binnenkant en de buitenkant. Dit zorgt ervoor dat de vergelijking minder oppervlakkig is en dit zorgt voor een meer tevreden gevoel.

### LESKERN

1. Vraag de leerlingen om de foto's van hun 'bekenden' links op het bord te bevestigen. De foto's van beroemdheden komen rechts. Vraag hen om, terwijl ze de foto opkleven, te vertellen op welk vlak ze zichzelf met deze persoon vergelijken.
2. Als alle foto's opgehangen en gekaderd zijn, start je een klasgesprek:
  - Vraag hen nu of zij de neiging hebben om zich op een andere manier te vergelijken met de rechtse groep foto's vergeleken met de linkse groep foto's.
  - Welke vergelijkingen voelen het meest realistisch aan?
  - Wat streven we het vaakst na?
  - Voel je je gelukkiger als je je met beroemdheden vergelijkt? Of net niet?
  - Voelt het anders als je je met bekenden vergelijkt. Waarom wel of niet?

## III. Social Media en vergelijking

### DOELSTELLING

De leerlingen:

- beseffen dat het beeld dat we van onszelf ophangen op social media vaak een 'gecensureerd' ideaalbeeld is
- kunnen hierover reflecteren en hun eigen 'posting'-gedrag desgevallend aanpassen
- leren op die manier ook genuanceerder naar de posts van anderen kijken

### MATERIAAL

- projectiemogelijkheid
- computer waarop leerlingen een powerpoint presentatie kunnen laten zien

### LESKERN

1. Deel de klas op in duo's. Zorg ervoor dat de beste vrienden niet samen een duo vormen, probeer vooral leerlingen die elkaar niet zo goed kennen samen te zetten. Je kan de duo's ook indelen door briefjes te trekken.
2. Geef de leerlingen de volgende huiswerkopdracht mee: *"indien je dat nog niet bent, word dan vrienden met je partner op Facebook en / of Instagram. Analyseer de posts die je partner de laatste maand gepost heeft. Welke indruk krijg je ervan? Maak aan de hand van het materiaal dat je op social media gevonden hebt een powerpoint-presentatie waarin je de persoon in kwestie voorstelt aan de klas. Focus tijdens je presentatie niet gewoon op de dingen die je partner gedaan heeft, maar welk beeld je van hem of haar gekregen hebt."*
3. Laat de leerlingen aan de hand van de presentatie hun partner voorstellen aan de klas. Na de voorstelling mag eerst de partner in kwestie reageren
  - Herkent hij of zij zichzelf in deze omschrijving?
  - Ziet hij of zij zichzelf anders? Hoe?
  - Is hij of zij er zich van bewust dat hij of zij zo overkomt op sociale media? Is het een bewuste strategie?
4. Trek, nadat alle leerlingen aan de beurt geweest zijn, de discussie open. Worden we door anderen anders gepercipieerd, louter en alleen op basis van het beeld dat we schetsen op sociale media? Hoe komt dat? Zijn we daar bewust mee bezig? Delen we alleen positieve of ook negatieve momenten uit ons leven? Waarom wel of niet? Hoe probeer jij je hiertegen te wapenen zodat je je niet laat leiden hierdoor en gaat denken "dat jij toch maar een saai leven hebt, of er niet zo goed uitziet" als die anderen op sociale media wel lijken te hebben?

### Uitbreiding: Hoe zou jij het doen?

Vraag aan de leerlingen of als ze later zelf mama of papa zullen zijn, ze dan sociale media zouden verbieden voor hun kind? Waarom? Wat zouden hier de voor- en nadelen van zijn? Waarom zouden ouders sociale media soms verbieden? Waarom vind je dat dit zeker nooit mag verboden worden, waar zijn sociale media wel goed voor?



Laat de leerlingen aan hun ouders vragen hoe het 'in hun tijd' was, zonder sociale media: voelden zij minder druk om er goed uit te zien en steeds de beste versie van zichzelf te zijn? Hoe vergeleken zij zich en met wie vergeleken zij zich dan? Het kan leuk zijn om deze gesprekken opnieuw te bundelen in de klas en te bespreken onder de titel "In onze tijd..."

## IV. Hoe vergelijk jij jou?

### DOELSTELLING

De leerlingen:

- krijgen inzicht in het feit dat hoe en met wie ze zich vergelijken mee kan bepalen of we ons na een vergelijking goed of minder goed voelen
- kunnen hier proactief mee omgaan

### MATERIAAL

- een aantal gele, oranje, groene en roze post-its voor elke leerling
- twee kolommen op het bord: "met wie vergelijk je je?" en "hoe vergelijk je je?"

### LESKERN

1. Breng met de leerlingen in kaart welke factoren bepalen of we ons goed voelen na een vergelijking met iemand anders. Stel hen volgende vragen en laat hen telkens voor zichzelf het antwoord opschrijven:
  - **Met wie** vergelijk je je: vergelijk jij je eerder met mediasterren of beroemdheden of met vrienden, kennissen, familie? Schrijf de namen op van mensen met wie je je vaak vergelijkt, in positieve zowel als negatieve zin, offline, of mensen die je via sociale media volgt. Schrijf de namen van bekenden op een gele post-it, die van beroemdheden op een oranje.
  - **Hoe** vergelijk je je: Ga jij je vergelijken met mensen die jij beter of mooier vindt, of ga jij je juist vergelijken met mensen die je minder knap en leuk vindt? Bekijk de gele en oranje post-its. Bekijk elk van de namen die je opgeschreven hebt op de gele en oranje post-its. Op welke punten vergelijk je jezelf met hen? Vind je dat zij beter zijn dan jij op vlak van dat vergelijkingspunt? Schrijf dat dan op een roze post-it. Kom je er zelf beter uit? Schrijf het op een groene post-it.
2. Laat de leerlingen de post-its in de juiste kolom kleven: de gele en oranje in de "wie-kolom", de roze en de groene in de "hoe-kolom".
3. Start een klasgesprek. Vergelijken we ons vooral met bekenden of met beroemdheden? En vinden we dan vooral dat anderen 'beter' zijn of net niet? Haal er enkele post-its uit en vraag de auteurs ervan om toelichting.
  - Waarom vergelijk jij je met anderen?
  - Zijn er momenten waarop je meer de neiging hebt om je te vergelijken?
  - Helpt het je soms om je te vergelijken met anderen? Leert het je soms iets?
  - Wanneer helpt het jou en wanneer niet? Wat kan je hieruit leren?
  - Als het je op bepaalde momenten niet helpt om je te vergelijken: Wat zou je kunnen doen om het vergelijken te stoppen?



# V. ROLLENSPEL

## DOELSTELLING

De leerlingen:

- nemen stelling in en hebben argumenten om niet mee te doen aan de druk om slank, perfect en sexy te zijn
- durven dit ook te doen ten opzichte van hun leeftijds- en klasgenoten

## MATERIAAL

- pen en papier

### Achtergrondinformatie

Sommige jongeren vinden het zeer moeilijk om zichzelf niet te vergelijken met anderen. Jongeren vergelijken zich zowel met beroemdheden (zoals filmsterren, mediafiguren, of popsterren) als met leeftijdsgenoten en vrienden. Daar is op zich niets mis mee, maar het is wel een valkuil als ze zich eenzijdig gaan vergelijken. Als jongeren zich voornamelijk focussen op wat ze beter vinden bij die ander, dan kunnen ze daar ongelukkig van worden (bv. het feit dat die ander populair, heel knap en sexy is, of iemand succesvol, bekend en rijk is – en de jongere niet).

We zien dat iedereen zich inderdaad wel eens vergelijkt met iemand waar je naar 'opkijkt', maar het kan wel knap lastig worden als je gelooft dat jij ook zo slim, succesvol en sexy moet zijn. Dit kan jou veel druk en een slecht gevoel bezorgen. Vaak is dit dan nog omdat we gaan denken dat die ander succesvol is precies omdat hij of zij zo knap of slim is.

## LESKERN

1. Warm je leerlingen wat op rondom het thema. Je kan hiervoor de inleidende discussie van pagina X gebruiken, of één van de voorgaande oefeningen doen. Zorg ervoor dat je klas begrijpt wat de valkuil is van het zich vergelijken met anderen.
2. Laat leerlingen kleine groepjes vormen (per drie of vier) waarin ze kunnen nadenken over redenen waarom ze niet aan het schoonheidsideaal (fysieke aantrekkelijkheid, slankheid, spieren, perfect zijn) moeten voldoen. Waarom denken zij dat het goed is om je er niet door te laten leiden? Vraag de leerlingen om zoveel mogelijk argumenten neer te schrijven. Laat ze eveneens nadenken over hoe ze er precies voor zouden kunnen zorgen dat ze zich minder door het schoonheidsideaal laten leiden.
3. Laat de leerlingen in dezelfde groepjes rollenspelen uitoefenen. Hierin zal één leerling de rol innemen van iemand die ervan overtuigd is dat het belangrijk is om het slankheidsideaal na te streven, terwijl de andere leerling die persoon ervan probeert te overtuigen om dit niet te doen en ook aangeeft hoe de leerling dit kan doen. Een influisteraar helpt deze tweede leerling bij het vinden van goede argumenten waarom niemand eruit kan zien zoals de mensen in de media en het dus ook niet eerlijk is om dit na te streven. Geef elk groepje een andere kapstok mee om dit rollenspel aan op te hangen:

- jullie lezen samen een tijdschrift
- jullie kijken naar een populair TV programma
- jullie zitten op sociale media en zien mooie foto's van beroemdheden
- jullie komen langs een bushalte op weg van school en zien een levensgrote poster van een mooie vrouw
- jullie bekijken de laatste videoclip van een idool via de smartphone

## VI. JE BENT GOED ZOALS JE BENT

### DOELSTELLING

De leerlingen:

- begrijpen het belang van onvoorwaardelijke aanvaarding
- staan stil bij wie ze zich onvoorwaardelijk aanvaard voelen

### MATERIAAL

- 1 werkblad voor elke leerling

### LESKERN

1. Deze oefening is een schrijfoefening die de leerlingen individueel uitvoeren. Je kan deze opdracht combineren met andere opdrachten binnen dit lespakket of meegeven als huiswerk.
2. Geef elke leerling 1 werkblad. Laat hen de schrijfoefening maken.
3. Koppel nadien terug in de klas. Je hoeft niet in te gaan op de details van het verhaal, maar vraag aan de leerlingen hoe ze de oefening ervaren hebben.
  - Vonden ze het moeilijk om zich een situatie voor de geest te halen? Konden ze kiezen uit meerdere situaties? Ging die dan over dezelfde of over meerdere personen?
  - Welk gevoel krijgen ze als ze terugdenken aan of schrijven over deze situatie?
  - Hoe staan ze tegen zo'n vormen van onvoorwaardelijke aanvaarding? Is dit belangrijk? Waarom wel of niet? Hebben ze het gevoel dat ze zelf mensen onvoorwaardelijk aanvaarden? Is dat moeilijk? Waarom?



Laat leerlingen hierover nadenken en moedig hen aan om dit thuis te bespreken: Hebben je ouders of andere belangrijke personen thuis al eens iets gedaan waardoor jij het gevoel kreeg dat ze je graag zien zoals je bent en dat je dus best jezelf mag zijn? Wat deden ze dan? Heb je hen dit al eens verteld? Misschien kan je dit vandaag eens vertellen aan hen. Zo weten je ouders of andere belangrijk personen hoe zij jou kunnen helpen om jezelf te zijn!

## Je bent goed zoals je bent

Deze oefening is een schrijfoefening die je alleen mag doen. We zouden je willen vragen om na te denken over de volgende situatie: "Denk aan vrienden, ouders, of familieleden waarbij je het gevoel hebt dat ze je vrijwel altijd graag zien en je aanvaarden zoals je bent. Je hebt het gevoel dat het feit dat ze je graag hebben niet afhangt van hoe jij je gedraagt of hoe goed jij bent in iets."

Bij wie heb je zo'n gevoel? \_\_\_\_\_

Probeer nu aan een specifieke situatie te denken waarbij deze persoon je nog steeds accepteerde en waardeerde zoals je bent, ook al maakte je een fout of deed je iets niet goed of stoms. Probeer je dit moment goed te herinneren en schrijf hier neer wat er gebeurde, en vooral wat je vriend zei of deed en hoe jij je hierbij voelde.

## THEMA 4

*De hele school  
doet mee!*



We willen jullie in dit thema graag een aantal suggesties meegeven hoe je het Thema Take-off in de hele school kan doen leven en hoe je de ouders zoveel mogelijk bij het thema kan betrekken. Als we een echte verandering willen creëren, dan is het van belang dat ouders thuis ook het welzijn van de jongeren mee ondersteunen en dat het thema leeft in de hele school.

Laat zeker ook de leerlingen zelf het heft in handen nemen om de thema's van Take-off op de kaart te zetten in de hele school en om ook hun ouders erbij te betrekken. Moedig hen aan om zelf met creatieve ideeën te komen!

## I. De school doet mee

Het kan leuk zijn om als klas ook **actie** te ondernemen om de hele school onder te dompelen in het thema "Take off" zodat je ook echt een welzijn-school kan worden. Een stevige basis hiervoor wordt uitgewerkt op de website van [Vlaams Instituut Gezond Leven](#).

Hieronder vind je concrete voorbeelden als inspiratie.

### 1 Maak er een jaarthema van!

Deel de klas in groepen op, en vraag elke groep om een actie met de school uit te werken. Wat kan bijdragen tot een welzijn-stimulerende school? Wat vind je nodig om op school te doen? Gebruik de [matrix gezonde school](#). Zet de verschillende acties uit op een kalender en bekijk daarna met de schoolkalender erbij of er nog interessante momenten zijn in de al geplande kalender. Deze oefening kan bijvoorbeeld ook met de leerlingenraad uitgewerkt worden.

### 2 Informeer alle betrokken partners

Richt je bij het uitwerken van acties op alle belangrijke doelgroepen:

- **Directie én leerkrachtenteam:** Zorg eerst voor een draagvlak. Ga na bij de directie én leerkrachten of ze weten dat jullie met welzijn bezig zijn in de les en of ze het ook belangrijk vinden dat de hele school hieraan meewerkt! Zorg dat jullie steeds een akkoord hebben vooraleer acties op te zetten.
- **CLB:** Check bij je CLB-er op school wat rond dit thema gebeurt in andere klassen of in andere scholen van de scholengroep. Vertel over wat je zelf plant te doen en check welke samenwerking mogelijk is voor leerlingen met signalen van beginnend probleemgedrag rond zelfbeleving en lichaamsbeeld.
- **Ouderwerking/Ouderraad:** Werk met **ambassadeurs** en informeer de ouderwerking over het lespakket Take off. Misschien dat men binnen de ouderwerking ook graag aan de slag gaat met deze thema's? Misschien zijn er wel ouders die graag meewerken aan het maken van posters voor in de school, of een welzijnsmuur, of ... . Roep ouders op om na te denken over hoe zij het thema kunnen helpen vormgeven op basis van hun eigen talenten en ideeën, hetgeen vaak ook gelinkt kan zijn aan het beroep van de ouders.

- **Ouders:** Om duurzame effecten te creëren, is het belangrijk om ook de ouders te informeren over het thema. Onder "II. De ouders doen mee" geven we tips hoe je ouders kan betrekken bij het Take off project op de school. Probeer dit zo laagdrempelig mogelijk te doen, zodat je alle ouders bereikt.

### 3 Integreer welzijn in het schoolbeleid

Neem het thema op op sleutelmomenten in de school (cf. [matrix gezonde school](#)).

- **Oudercontact:** Waarom zou je op school ook het oudercontact niet organiseren vanuit een welzijns-bril? Al te vaak gaat het tijdens het oudercontact voornamelijk over de cognitieve prestaties van de leerlingen en gaat het over waarin de leerling nog tekort schiet en dus in moet verbeteren. We weten echter dat het veel beter is voor het welzijn én de prestaties van jongeren om vooral in te gaan op datgene wat goed gaat en waar hun sterktes liggen. Dit kan over de cognitieve prestaties gaan, maar evenzeer over sociale of creatieve prestaties.

Ouders vinden het ook heel fijn om te horen hoe jij als leerkracht hun zoon of dochter ziet functioneren in de klas. Is dit verschillend van hoe de ouders hun kind thuis zien?

- **Klassenraad:** Jullie kunnen de klassenraad eens onder de loep nemen:
  - Hoe gaat de bespreking van de leerlingen er precies aan toe? Focussen jullie voornamelijk op datgene waar de leerlingen in tekort schieten of net op datgene waar ze goed in zijn?
  - Geloven jullie erin dat jongeren kunnen groeien en dat ze -mits inspanning- talenten tot ontwikkeling kunnen laten komen? Of denken jullie dat 'er aan bepaalde leerlingen niet veel meer te doen valt'? Wat is jullie visie op de groei en ontwikkeling van leerlingen?
- **Leraarskamer:** De kracht van modelleren is bijzonder sterk. Investeren in zelfwaardering binnen het leerkrachtenkorps is dan ook bijzonder lonend! Stem af met collega's wie wanneer rond welke thema's werkt. Het zorgt niet alleen voor gelukkige werknemers voor het schoolbestuur, maar ook voor krachtige voorbeelden die bijna vanzelf tot versterkend gedrag bij leerlingen aanzetten. Durf dus ook even de leraarskamer onder de loep te nemen: Wat is versterkend in het onderling samenwerken? Wat geeft energie? Waar is men trots rond? Wat kan beter? Wat neemt energie weg?

### 4 Inspiratie voor concrete acties op school

- Hang **post-its of stickers** op de spiegels in de toiletten met boodschappen zoals: "Hou van jezelf zoals je bent", "Wees jezelf, er zijn al anderen genoeg", "Hallo daar! Je bent goed zoals je bent", "Zeg, weet jij eigenlijk wel hoe leuk je bent?".
- Hang **posters** uit in de gangen en toiletten met een leuk beeld en slogans (zie in [bijlage 5](#) enkele voorbeelden). Deze kunnen door de ouders of leerlingen zelf gemaakt worden.





- Hang **afscheurbriefjes** met complimenten aan de binnenzijde van de toiletdeur. Op het toilet heb je tijd om na te denken aan wie je een complimentje kan geven. Als je een geschikt kaartje ziet en je weet aan wie je het kan geven, dan kan je het briefje eraf scheuren. Zorg voor voldoende exemplaren, want je zal zien dat ze het toilet uitvliegen!
- Creëer een **Take off-muur** op de speelplaats: een muur waar leerlingen vrij zijn om op een creatieve manier te werken rond welzijn in de school.
- Werk een **themedag** uit voor de school:
  - Laat de leerlingen een **activistische** campagne voeren waarbij ze het belang van welzijn op de school aanklagen. Roep leerlingen op om zelf ACTIE te ondernemen en te vragen aan hun leerkracht om hier ook aandacht aan te besteden in de lessen.
  - Organiseer een **complimentendag** op school. Zorg er wel voor dat de complimenten goed gegeven worden. Geef de tips zoals we meegegeven hebben op pagina 30 ook zeker mee aan je leerlingen!
  - Vraag leerlingen om **informatiestandjes** te maken of **workshops** te geven waar leerlingen kunnen komen om informatie en opdrachten uit te voeren om hun welzijn te versterken (bv. hoe complimenten geven, hoe kan je je vergelijken zodat je je nadien ook goed kan voelen...).
  - Laat leerlingen een **interview** afnemen van leerlingen uit een andere klas rond het thema dat hen het meest boeide. Hoe kijken leerlingen uit een andere klas naar de thema's? Laat de leerlingen die aan de slag gingen met het lespakket op basis van het interview doorgeven wat ze geleerd hebben.
  - Tentoonstelling:** organiseer een toonmoment in de school waarop collages, de complimentenmuur of andere concrete Take off-producten getoond worden. Dit kan een toonmoment zijn tussen klassen maar ook voor (groot)ouders. Je kan dit ook integreren in de opendeurdag van de school of een oudercontact.

## II. De ouders doen mee

Het is niet enkel belangrijk om welzijn in de klas en op school centraal te stellen, het is ook belangrijk om de ouders mee te nemen in dit verhaal.

Een aantal tips:

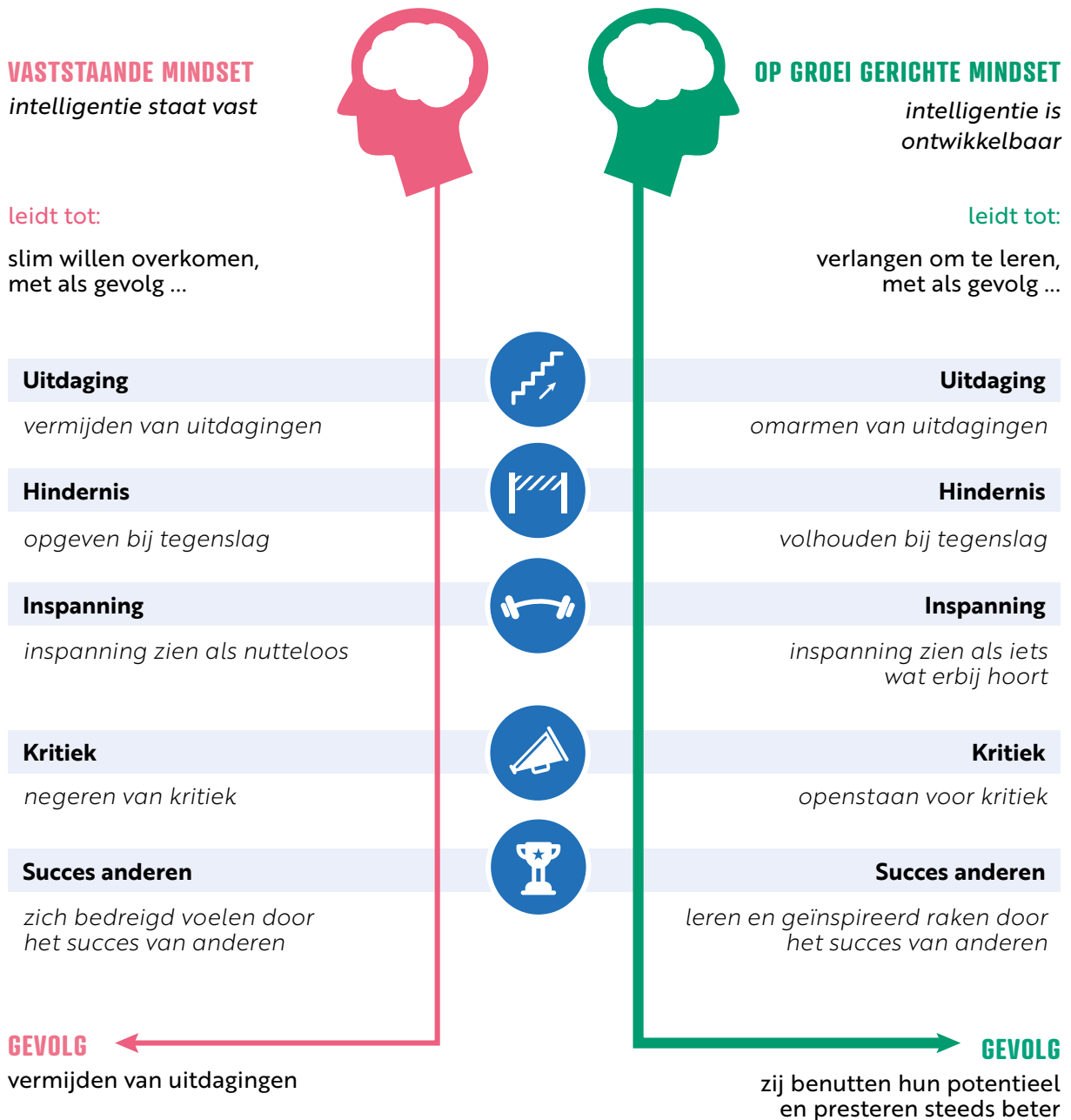
- Informeert ouders via **informatiebrieven**. Deel ze op papier uit, mail ze of plaats ze op smartschool. In [bijlagen 3 en 4](#) kan je uitgewerkte informatiebrieven vinden rond de drie thema's. Voel je vrij om (misschien in samenwerking met de ouderwerking) zelf informatiebrieven te ontwerpen.



- Organiseer een **thema-avond** voor ouders rond welzijn. Nodig een spreker uit die ouders wat meer kan vertellen over zelfwaarde bij jongeren (Eetexpert), groeimindset (Breinset), hoe jongeren ondersteunen in het omgaan met sociale media (Child Focus), ...
- Organiseer **toonmomenten voor de ouders** (bij voorkeur op momenten dat de ouders naar school komen, zoals een oudercontact). Laat de leerlingen hun project voorstellen aan de ouders via een performance, tentoonstelling, presentatie, informatiestandje,...
- Maak een **onlinegroep** (bv binnen smartschool) en nodig de ouders uit om lid te worden. Hier kunnen leerlingen updates van hun project 'Take off' op posten, tips geven aan ouders hoe ze hen best kunnen ondersteunen,... Ook de school kan hier informatie, een goed artikel, of links naar interessante websites rond het thema welzijn op posten om het thema warm te houden bij de ouders.
- Probeer zoveel mogelijk de **link** te leggen tussen de **opdrachten** in de klas en thuis. Bij sommige opdrachten hebben we suggesties gedaan hoe je dit kan doen (zie ). Probeer dit bij andere opdrachten ook te doen.

# Bijlage 1

Figuur groeimindset versus fixed mindset



Twee mindsets. Aangepast van Two Mindsets (Dweck & Holmes, 2007)

## Bijlage 2

Complimentenlijst (school aan zet)

	BEGINNER	GEVORDERDE	EXPERT
<b>VERANTWOORDELIJK</b>			
Zelfstandig werken			
Goede werkhouding en concentratie			
Heeft de taak af			
Helpt anderen bij het leren			
Leidt anderen niet af			
<b>DOORZETTINGSVERMOGEN</b>			
Doet dappere poging			
Blijft positief			
Gaat uitdaging aan			
Zelf de oplossing gevonden			
Geeft niet op, blijft betrokken			
<b>VINDINGRIJK</b>			
Toont eigen initiatief			
Ziet creatieve/ alternatieve oplossingen			
Heeft goede vragen gesteld			
Gebruikt hulp van klasgenoten			
<b>DOORDENKEND</b>			
Geeft weldoordacht antwoord			
Heeft goed plan van aanpak/ planning			
Heeft feiten/ bewijs verzameld			
Kan denkstappen goed verwoorden			
Kan nieuw probleem oplossen			
<b>ZELFINZICHT</b>			
Gaat gemotiveerd aan de slag			
Stelt vragen			
Leert van fouten/ feedback			
Reflecteert op eigen werk(houding)			
Controleert gemaakt werk (volledigheid en kwaliteit)			

Bron: school aan zet

## Bijlage 3: Algemene informatiebrief aan de ouders

Betreft: Project Take off op school X

Datum

Beste (groot)ouder,

Via deze brief willen we u informeren over het project Take off waaraan *naam school* meewerkt. De klas waarin uw zoon/dochter zit, doet hier ook aan mee. Het maakt deel uit van een ruim project waarin versterkend gewerkt wordt t.a.v. mentale problemen, met specifiek lesmateriaal voor 12-15 jarigen, en voor 15-18 jarigen. Take off richt zich tot de groep van 12-15 jaar. Het project focust op het sterker en weerbaarder maken van jongeren en is ontwikkeld door het preventie-team van het kenniscentrum Eetexpert.be VZW, in samenwerking met de Vlaamse Vereniging voor Geestelijke Gezondheidszorg, met de steun van Cera.

Dit project werkt rond het versterken van het zelfwaardegevoel van jongeren.

### Waarom is dit belangrijk?...

... Jongeren met een positieve zelfwaardering voelen zich goed en tevreden met wie ze zijn en hoe ze eruit zien ("ik ben de moeite waard"). Jongeren met een positieve zelfwaardering hebben er vertrouwen in dat ze op hun pootjes terecht komen in het leven. Het helpt jongeren zichzelf ten volle te ontplooiën en realiseren. Bovendien zien we bij deze jongeren minder vaak (psychische) problemen opduiken. Ze worden er dus sterker van!

We doen dit aan de hand van een aantal componenten die bijdragen aan het opbouwen van een sterk zelfwaardegevoel:

- Jongeren leren **zichzelf** beter **kennen**: wie ben ik, wat kan ik goed en minder goed, en wat doe ik graag, waar krijg ik energie en een goed gevoel van? Hierbij ligt de nadruk op het verwerven van een realistisch en genuanceerd beeld van zichzelf. Als ouder kan je hierbij actief helpen om deze puzzelstukjes bij elkaar te leggen.
- We willen het zelfbeeld van jongeren een boost geven door te focussen op goede punten en dingen die ze goed doen. We doen dit bijvoorbeeld door elkaar **complimenten** te geven. Je zoon of dochter zal jou binnenkort misschien ook enkele complimenten geven.
- Vanaf de adolescentie gaan jongeren zich meer en meer **vergelijken** met anderen. Dit maakt deel uit van hun normale ontwikkeling en het helpt hun om een eigen sociale identiteit te ontwikkelen. We kijken kritisch naar het vergelijkingsproces en willen jongeren helpen om zich op een positieve manier te vergelijken met anderen.
- We willen met dit project graag de hele school en alle ouders meekrijgen. Verwacht dus dat je zoon of dochter soms opdrachten mee naar huis zal nemen of je kritische vragen kan stellen. We houden jullie ook op de hoogte van het project aan de hand van enkele flietsberichten over de drie thema's (op weg naar een positief zelfbeeld, het geven en krijgen van complimenten en het vergelijken met elkaar).

Mocht u vragen hebben over de uitvoering van het Take off project op *naam school*, dan kunt u contact opnemen met *functie en naam contactpersoon school*.

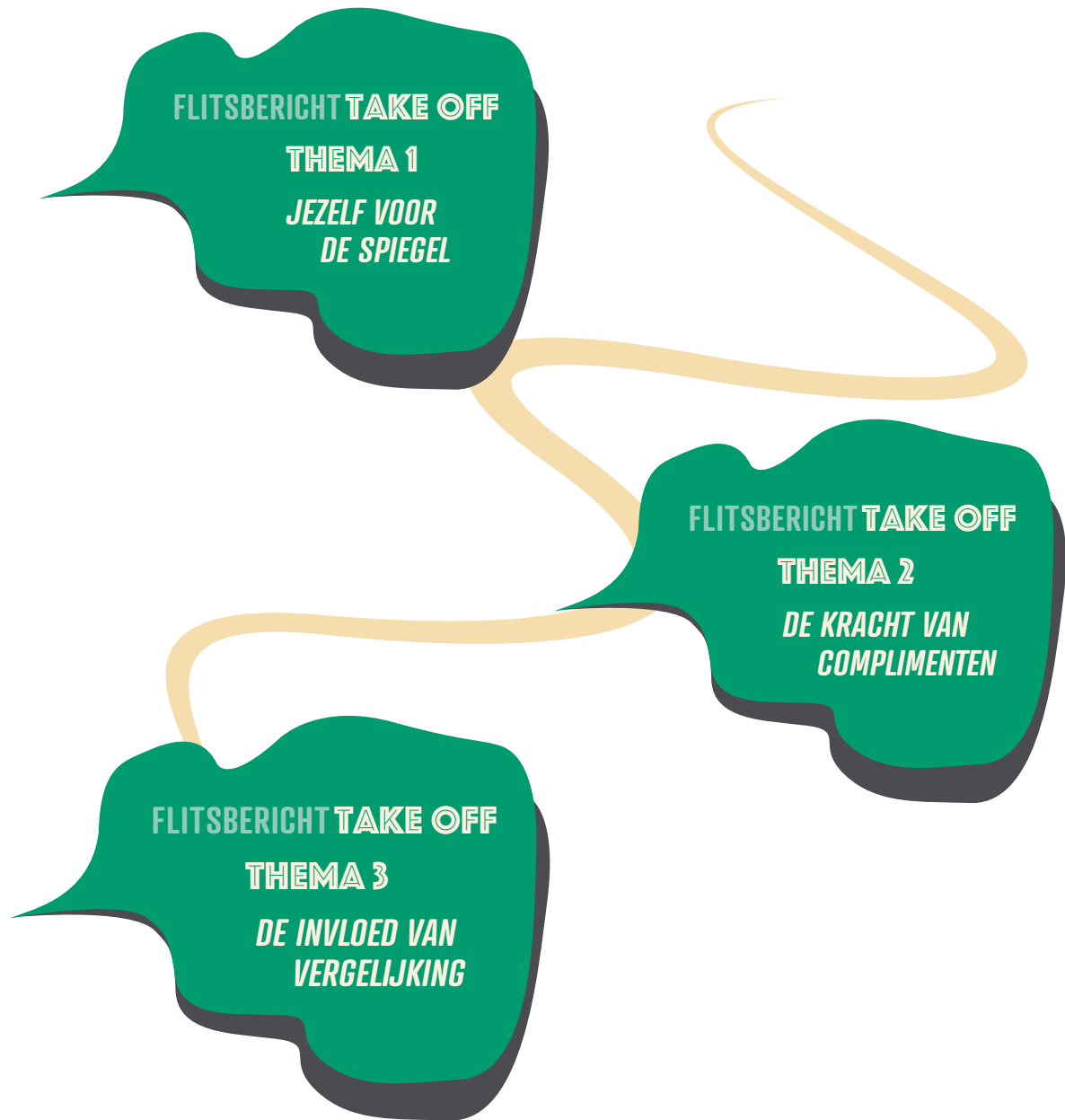
Met vriendelijke groet,

*Naam contactpersoon*

*Telefoonnummer*

*Emailadres*

## Bijlage 4: Informatiebrieven per thema aan de ouders



## Infobrief ouders

### Hoe kan je het zelfbeeld van je zoon of dochter ondersteunen?



#### ZELFBEELD: WAT IS DAT?

Iedereen heeft een beeld over zichzelf: een **zelfbeeld**. Je denkt daarbij aan *kenmerken* zoals uiterlijk, bezit, prestaties, persoonlijkheid, maar ook activiteiten, vrienden...

*Hoe* je naar jezelf kijkt, dat is onze **zelfwaardering**: dit kan eerder positief of negatief zijn. Ons zelfbeeld en -waardering is iets dat zich ontwikkelt en opbouwt doorheen ons leven, in interactie met onze omgeving en dit reeds vanaf de eerste minuut na de geboorte.

*"Ik kan het & ik mag er zijn"*

#### GEVOLGEN VAN POSITIEF EN NEGATIEF ZELFBEELD

Een **positief zelfbeeld helpt** jongeren flink vooruit om:

- ... zichzelf ten volle te ontplooiën, gelukkig te zijn en een eigen identiteit uit te bouwen.
- ... weerbaar te worden tegen misleidende beelden.
- ... positiever te kijken en meer tevreden te zijn met het eigen lichaam
- ... zichzelf ten volle te kunnen ontplooiën en realiseren.
- ... zichzelf te beschermen tegen psychische problemen, eetstoornissen, depressie, verslaving en pestgedrag.

Een **negatief zelfbeeld** is een **spelbreker**

- ⦿ Ze schatten zichzelf niet op waarde.
- ⦿ Ze zoeken naar bevestiging van buitenaf en neigen zich te conformeren aan stereotypen.
- ⦿ Kan gevoel geven van er niet bijhoren, van hulpeloosheid, van geen controle over het leven hebben, van mislukking.
- ⦿ Kan leiden tot depressie, zelfverwonding, eetstoornissen of alcohol- en drugsmisbruik.

## WAT BEÏNVLOEDT HET ZELFBEELD?

Het zelfbeeld van jongeren wordt door vele aspecten beïnvloed. Er wordt een basis meegegeven vanaf de babytijd, dus hoe jij als ouder omging en omgaat met je kind en zijn emoties zal mee invloed hebben op het zelfbeeld. Daarnaast is er ook een invloed van genetica en temperament. Hoe ouder je kind wordt, hoe groter de invloed van buiten het gezin. Het zelfbeeld van een adolescent wordt ook sterk bepaald door de vriendengroep, (social) media, leerkrachten, coaches,...

## HOE KAN JE HET ZELFBEELD ONDERSTEUNEN?

Enkele tips hoe je het zelfbeeld van je zoon of dochter kan helpen ondersteunen:

1. Help je kind te ontdekken wie het eigenlijk is: wat kan ik (minder) goed, wat is zo typisch aan mij, wat kenmerkt mij, ...?
2. Waardeer je kind voor wie hij is (onvoorwaardelijk), en niet voor wat hij doet of de prestaties. Help je kind dit fundament, dit basisvertrouwen opbouwen.
3. Benoem wat je goed ziet gaan bij je kind en zet zijn sterktes in de verf. Benoem hierbij het gedrag.
4. Stimuleer je kind in wat hij graag doet (en niet wat 'zou moeten'), zo zal je kind dichterbij zijn passie en zijn talenten komen.
5. Luister naar je kind en maak ruimte voor emoties. Wil je kind je iets vertellen? Probeer dan niet onmiddellijk oplossingen te bedenken, maar erken dat iets moeilijk en pijnlijk is en luister zonder te oordelen.
6. Laat je kind fouten maken of eens minder presteren, daar leren ze uit. We hebben zo toch ook leren fietsen?
7. Wees een positief rolmodel: ben jij kritisch voor jezelf of anderen? Ga jij voor je passie en wat je graag doet, of laat je je vooral leiden door wat anderen van je denken? Focus jij je vooral op wat goed gaat en wat je goed kan? Laat jij je zelfwaardergevoel afhangen van wat anderen van je denken?



## FLITSBERICHT TAKE OFF

### THEMA 2

## DE KRACHT VAN COMPLIMENTEN

### Infobrief ouders

## Mijn kind een goed compliment geven: hoe doe ik dat?

### WAAROM IS HET BELANGRIJK OM JE KIND COMPLIMENTEN TE GEVEN?

De zelfwaardering van je kind wordt niet enkel bepaald door hoe hij of zij zichzelf ziet, het wordt ook in belangrijke mate ingevuld en gekleurd op basis van wat het kind over zichzelf hoort van anderen – en dus ook van jou als ouder!

*Wat denken  
anderen  
over mij?*

*Hoe beoordelen  
anderen me?*

*Waardeert  
men mij?*

*Wat kan ik goed?  
Wat denken  
anderen?*

Dat is eigenlijk best goed nieuws! Dat betekent dat jij als ouder kan helpen bij het opbouwen van een positief(ver) zelfbeeld van je kind.

Probeer je als ouder voldoende stil te staan bij de dingen die goed gaan bij je kind, wat je kind graag doet of waar hij zich heel hard voor inzet? Of probeer je voornamelijk te verbeteren wat nog niet goed gaat?

*“Wat je aandacht geeft GROEIT”*

Het is heel belangrijk om vooral die **positieve** en **sterke punten** bij je kind te benadrukken! Onderzoek toont namelijk aan dat wanneer jongeren zich meer bewust zijn van hun sterke punten, ze positievere emoties hebben, meer gemotiveerd zijn, zich beter in hun vel voelen en zelfs beter presteren!

### Welk effect heeft het op jou?

Denk eens na voor jezelf: Waar krijg jij het meeste energie van: *Iemand die zegt wat je beter kan doen of iemand die zegt wat je al goed kan?*

## HOE KAN JE DAN BEST COMPLIMENTEN GEVEN? ENKELE TIPS OP EEN RIJTJE:

### TIP 1

Focus je op het gedrag en de inspanning van je kind ("ik zag dat je echt je best deed", "je werkwijze was goed") en niet op het resultaat of de persoon ("wat ben jij slim: een 9/10")

#### WAAROM?

Focussen op het resultaat of hoe slim je kind is, kan druk geven om zichzelf een volgende keer opnieuw te moeten bewijzen. De inzet, de werkwijze of aanpak is trouwens wél iets waar je kind invloed op heeft! Met deze feedback kan je kind dus ook echt iets!

### TIP 2

Wees specifiek & zo concreet mogelijk in de feedback die je geeft

#### WAAROM?

Hoe concreter en specifiek je compliment, hoe beter je kind weet waar hij goed in is en hoe groter de kans dat hij dit een volgende keer opnieuw zal inzetten.

### TIP 3

Ga samen op zoek hoe iets anders of beter kan: zo kan je kind leren en groeien

#### WAAROM?

Fouten maken is niet erg, het hoort erbij! Geef dit ook mee aan je kind. Je kan wel samen met je kind op zoek gaan naar oplossingen (maar los het zelf niet op).

### TIP 4

Geef enkel gemeende en niet-overdreven complimenten

#### WAAROM?

Dit soort complimenten werkt gewoon niet...  
*Hoe voel jij je als iemand je zegt dat je geweldig bent? Niet echt geweldig, toch?*

### TIP 5

Geef ook af en toe indirecte complimenten

#### WAAROM?

Jij moet niet steeds zeggen wat je kind goed kan. Het is nog beter als je kind dit zelf kan zeggen.  
Probeer deze vragen eens: "Wat maakte dat het zo goed ging? Wat vond je zelf dat goed ging? Wat zou je de volgende keer anders/beter doen?"

# FLITSBERICHT TAKE OFF

## THEMA 3

### DE INVLOED VAN VERGELIJKING

#### Infobrief ouders

#### Waarom vergelijken jongeren zich en is dit erg?



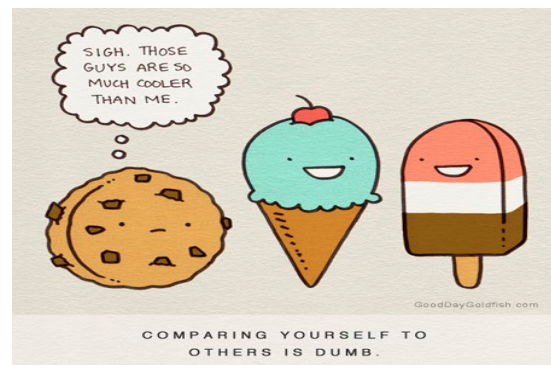
#### VERGELIJKING: EEN NORMAAL PROCES IN HET OPGROEIEN VAN JONGEREN

Vergelijkt je kind zich sterk met anderen (op het vlak van uiterlijk, kledij, talenten, punten, prestaties, hobby's, bezittingen)?

... Jouw kind is niet de enige...

De adolescentie is namelijk een **piekperiode** waarin jongeren zich gaan vergelijken met anderen. Dit is een belangrijk en noodzakelijk onderdeel van hun **identiteitsontwikkeling**: "Wie ben ik en hoe verhoud ik mij tegenover anderen?"

*"Ik bouw mijn zelfbeeld op door me te vergelijken met anderen"*



#### GEVAREN VAN VERGELIJKINGEN

Het vergelijken op zich hoeft dus geen probleem te zijn.

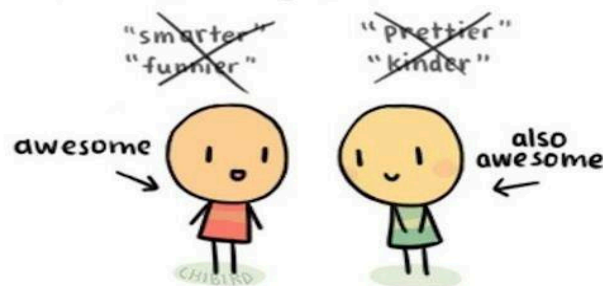
Het gevaar ligt hem voornamelijk in de **manier** van **vergelijken** en **met wie** ze zich vergelijken: wanneer adolescenten zichzelf vergelijken met mensen die ze *beter of mooier* achten dan zichzelf en dit zien als een *onbereikbaar ideaal* (bv. filmsterren, modellen, knappe, gespierde of slimme vrienden...), dan zullen ze zich na deze vergelijking misschien slechter voelen. Ze kunnen concluderen dat ze hier niet aan voldoen en dit kan een negatieve impact hebben op hun zelfbeeld.

## WAT KAN JE ALS OUDER DOEN?

Enkele tips hoe je het vergelijkingsproces van je kind positief kan ondersteunen:

1. Praat met je kind: zo weet je wat er zich in het hoofd van je kind afspeelt en hoe je kind zich voelt. Dit zorgt er ook voor dat je kind sneller bij jou zal komen als er vragen zijn of het zich niet goed voelt.
2. Probeer je in te leven hun leefwereld: stel vragen en wees geïnteresseerd in wat je kind doet op school, op social media, met de vrienden. Pas als je weet wat ze doen, kan je hen ondersteunen en helpen. Vergelijken ze zich met elkaar, weet je kind dat foto's bewerkt worden, dat iedereen zijn 'beste-ik' post op social media...
3. Wees zelf een rolmodel: Toon jij jezelf onzeker voor de spiegel? Bekritiseer jij jezelf of anderen om hoe ze eruit zien of omdat ze dingen niet zo goed kunnen?
4. Help je kind op een positieve en genuanceerde manier naar zichzelf (en anderen) kijken. Er zijn dingen die we goed kunnen (en beter kunnen dan anderen), en er zijn dingen die we minder goed kunnen (en minder dan anderen). Perfectie bestaat niet, dat zou toch saai zijn als iedereen er hetzelfde uitziet of overal perfect in is?
5. Vergelijk je kind in eerste instantie met zichzelf en niet met anderen (ook niet met broers of zussen): ga op zoek naar het leerproces en vooruitgang van je kind zelf, naar hoe je kind plezier krijgt in dingen die beter beginnen te lukken (bv. hobby's), en aanvaard dat je kind bepaalde dingen misschien nooit zo goed zal kunnen als iemand anders: Elk kind heeft zijn unieke talenten!

stop comparing yourself to others.



## Bijlage 5: Slogans voor posters die gebruikt kunnen worden in de school

1. Wees jezelf, er zijn al zoveel anderen
2. Ik heb het nog nooit gedaan, dus ik denk wel dat ik het kan
3. Echte schoonheid zit van binnen
4. Het mooiste dat je kunt worden is jezelf
5. Je bent precies goed zo
6. Als ik de muggen mag geloven ben ik toch best een lekker ding
7. Niet perfect maar uniek
8. Trek iets positiefs aan, dat past altijd!
9. Wees trots op wat je hebt bereikt, ook al ben je er nog niet. Wanneer je alleen maar verder kijkt, zie je je prestatie niet

