

VEERKRACHT IN ONDERWIJS

VEERKRACHT IN ONDERWIJS

Voor meer welbevinden...
aan beide kanten van de lessenaar

Anja Copejans e.a.

Witsand Uitgevers

**It takes
a village
to raise
a child...**

Inhoud

Anja Copejans

INLEIDING	13
DE CONTEXT	23
VEERKRACHT IN ONDERWIJS	35
WELBEVINDEN IN ONDERWIJS, AAN BEIDE KANTEN	39
VAN DE LESSENAAR	
Wat is veerkracht?	43
Hoe ontstaat een overdosis aan stress?	45
Wat zijn de signalen van stress?	48
Hoe kunnen we de stress die we ervaren herleiden tot een minimum?	50
Wat speelt een belangrijke rol voor ons welbevinden?	53
Hoe kan iedereen op termijn sterker uit dit verhaal komen?	57
DIVERSITEIT EN MAATSCHAPPELIJKE KWETSBAARHEID	59
Wat is diversiteit?	61
Diversiteit in onderwijs	64
Hoe bepalen de verschillende wereldbeelden de manier waarop we omgaan met diversiteit?	66
De impact van migratie	69
Groepscultuurdenken ten opzichte van intentioneel opvoeden	71
Wat is de definitie van een maatschappelijk kwetsbare jongere?	76

De invloed van verschillende referentiekaders	82
De rol van onderwijs	84
Met welke bril kijk jij naar diversiteit en maatschappelijke kwetsbaarheid?	90
MEERTALIGHEID	95
Wat is meertaligheid?	101
Hoe verloopt meertalige ontwikkeling?	102
Het onderscheid tussen successieve en simultane meertalige ontwikkeling	105
Het verschil tussen meertalige en eentalige kinderen	107
Meertaligheid als meerwaarde	110
Wat kan er helpen in de kleuterklas om meertalige leerlingen te ondersteunen?	111
• Taalproductiekansen	111
• Woordenschatuitbreiding	111
• Observatie en uitdaging van de leerling	112
Hoe kunnen we het welbevinden bij meertalige kinderen en jongeren stimuleren?	114
Thuis taal op school?	119
PERFECTIONISME	121
Wat is perfectionisme?	123
Hoe ontstaat perfectionisme?	127
Welke belemmerende overtuigingen typeren perfectionisme?	130
De symptomen van perfectionisme	131
Welk effect heeft onze drang naar perfectionisme op onze gezondheid?	146
Perfectionisme aanpakken is een must, ook in onderwijs	150

PRESTATIEDRUK	155
Wat is prestatiedruk?	159
Prestatiedruk, aan beide kanten van de lessenaar	160
Prestatiedruk door een overload aan prikkels	163
De harde realiteit in cijfers...	165
Hoe kan een andere aanpak jongeren en hun onvoorspelbare tienerbrein positief beïnvloeden?	166
Realistische verwachtingen als motiverend alternatief voor meer welbevinden	169
Aan de slag...	172
De impact van curlingouders	175
Falen als leermoment	183
Social media, een onschuldige prikkel?	194
 LABELS, VOOROORDELEN EN VERWACHTINGEN	 207
Diagnosedrift	209
Het verschil tussen leer- en ontwikkelingsstoornissen	213
Het belang van een juiste studiekeuze	214
Is een diagnose altijd zinvol?	220
Het risico van een label	221
Inclusief onderwijs	227
 OUDERBETROKKENHEID	 237
Wat is ouderbetrokkenheid?	240
Verschil tussen ouderbetrokkenheid en ouderparticipatie	242
Het effect van ouderbetrokkenheid	244
Wat speelt een belangrijke rol bij ouderbetrokkenheid?	248
Naar een krachtige samenwerking tussen ouder en school – een werkkader	252

De zeven dimensies van ouderbetrokkenheid	253
• Hoe krijg je een beeld van de betrokkenheid van ouders op de school?	255
• Hoe krijg je een beeld van de betrokkenheid van de school op de ouders?	257
Checklists ouderbetrokkenheid	261
• Checklist ouders	262
• Checklist school	263
Een duurzame aanpak begint bij een multidimensionale analyse	264
• Waarvoor is deze analyse nuttig?	264
• Hoe maak je deze analyse?	265
Een actieve rol voor de leerling	268
Ouders binnen de schoolmuren, een kanttekening	271
Een brede school	272

Marijke Cornelis

HET DIVERSITEIT & INCLUSIE KOMPAS	277
Veerkracht als een relationeel vraagstuk	284
De school als viermaster – een metafoor	287
Do we still need education?	289
Super, die diversiteit... toch?	292
Veerkracht en superdiversiteit	296
• De communicatie verloopt moeizamer	296
• We voelen ons niet ‘gezien’	297
• De sociale cohesie staat onder druk	299

Diversiteit & Inclusiebeleid als antwoord	300
Het Diversiteit & Inclusie Kompas	304
– een navigatie-instrument	
Bakens uitzetten	309
• Diversiteit is relationeel	309
• Geen inclusie zonder gelijkwaardigheid	310
• Omgaan met diversiteit is onderhandelen	311
• Oplossingsgericht denken werkt	311
Onze Noordster bepalen	312
Het Diversiteit & Inclusie Kompas als competentieprofiel	315
• Normaliseren	316
• Relativeren	318
• Openen	320
<i>Intermezzo: de zeven B's van toegankelijkheid</i>	322
• Verkennen	326
• Schakelen	328
• Dialogeren	330
• Co-creëren	332
• Conflicteren	334
Het Diversiteit & Inclusie Kompas als instrument	336
bij diversiteitsvraagstukken	

Mien Jochems

TALENTEN	339
Hoe leven en werken vanuit je talenten je	343
meer veerkracht geeft	
Een streepje theorie	348
Waarom het nu vaak fout loopt	354

Het Rode Neuzen-gevoel	360
Maar wat is nu eigenlijk juist 'talent'?	362
En nu de praktijk	371
En nog even dit...	373
Een cadeautje voor jou...	374
Hoe ik werk	375

Jacques Heemstra

MINDSET	377
Mindset	382
Het belang van mindset	388
In beweging komen...	391
Groeizinnen	392
Ter illustratie...	396
Het effect van mindset op onze veerkracht	399
Het DKW-model	408
Aan de slag in de klas...	410
Mindset als handvat	413
Conclusie	415

Cindy Maas

RELAX IN DE KLAS	417
De start van Relax in de Klas	423
De opzet van Relax in de Klas	427
Alles vraagt tijd	429

Het belang van stilte	433
Omgaan met stress	439
Je ademhaling als EHBO-kist	445
Mila en amygdala op hol...	447
Het vlindereffect	451
Wat met het welbevinden van de leerkracht?	455

Anja Copejans

CONCLUSIE	457
-----------	-----

INLEIDING

– Anja Copejans –

**Everybody is a GENIUS.
But, if you judge a
FISH by its
ABILITY to
climb a TREE,
it will spend
its whole life
BELIEVING
that it is stupid!**

– Albert Einstein –

VEERKRACHT IN ONDERWIJS is een boek waarvan we hopen dat we de spreekwoordelijke steentjes in de rivier kunnen helpen te verleggen, om uiteindelijk te komen tot een andere stroming, stapsgewijs, omdat het werkt. Omdat we geloven dat het mogelijk is. Omdat het, gezien de huidige tendens in onderwijs, wat betreft het welbevinden aan beide kanten van de lessenaar nodig is. Ons onderwijs is de afspiegeling van onze maatschappelijke realiteit. Onze schoolomgeving en leerlingenpopulatie zien er helemaal anders uit dan enkele decennia geleden. Diversiteit in de breedste zin van het woord kleurt nagenoeg elke schoolomgeving. De school is net als de buurt eromheen in vele gevallen een interculturele smeltkroes geworden, en dat is een logische evolutie wanneer we onze samenleving zelf bekijken. Superdiversiteit is geen exclusiviteit meer voor de grote steden van ons land. Nagenoeg elke gemeente heeft nieuwe bewoners gekregen, die afkomstig zijn uit alle windstreken. De leerlingenpopulatie is bijgevolg steeds meer gekleurd en divers. Dat is een realiteit waarmee onze schoolteams moeten leren om te gaan, of ze dat nu willen of niet.

Dit hoeft geen negatief verhaal te zijn, ook al lijkt het dat al te vaak wanneer we alle berichtgeving mogen geloven. We worden overspoeld met berichten over hoe het bergaf gaat met de kwaliteit van ons onderwijs. We horen niets anders dan dat de druk in het onderwijs steeds groter wordt, wat leidt tot een massale burn-out bij zowel leerkrachten als leerlingen. Leerkrachten gaan ten onder aan administratieve beslommeringen en planlast terwijl zij hebben gekozen voor een baan waarin kennisoverdracht de kerntaak is. Kennisoverdracht blijft uiteraard nog steeds erg belangrijk, maar door alles wat er extra bovenop komt, hebben ervaren leerkrachten steeds meer stress en vinden ze minder voldoening. Dit zorgt voor heel wat frustratie en negatieve stress op de werkvloer. Leerlingen hebben vaak een label dat om een individuele aanpak vraagt. Ook

de jongeren op school voelen heel wat prestatiedruk, waardoor ze afhaken wanneer de druk te groot wordt. De huidige, ongekwalificeerde uitstroom en het watervaleffect in het voortgezet onderwijs (Nederland) en het secundair onderwijs (Vlaanderen) stemmen tot nadenken.

De superdiversiteit op de werkvloer zorgt zonder twijfel voor een grotere complexiteit. Dit kan echter worden benaderd als een meerwaarde wanneer we dit onomkeerbare gegeven gaan omdenken en vanuit het gemeenschappelijke op zoek gaan naar verbinding. Dat is wat nu vaak ontbreekt, aan beide kanten van de lessenaar. De media en beeldvorming spelen hierin misschien wel een belangrijke rol maar het is niet de bedoeling van dit boek om culpabiliserend te zijn. We willen net af van de voortdurende polarisering en de heersende negatieve tendens. We willen met dit boek vooral een positieve boodschap brengen, in het belang van alle betrokkenen: de jongeren, want zij zijn de toekomst van onze maatschappij, waarin er vandaag heel wat verkeerd loopt, op vele vlakken. Dit heeft zijn invloed op het algemeen welbevinden. Ook het onderwijs blijft daarvan niet gespaard, helaas.

We leven in een maatschappij waarin burn-out *en masse* de kop opsteekt. De meeste slachtoffers daarvan zitten vastgeroest in een keurslijf van verwachtingen van hun omgeving en het streven naar steeds betere prestaties. Alles moet altijd sneller, beter en meer. De voortdurende drang naar perfectionisme speelt hierin een verwoestende rol, ook in het onderwijs. We moeten altijd en overal bereikbaar zijn, de klok rond. Wie niet onmiddellijk reageert op een mailtje voldoet niet langer. In de greep van de digitalisering wordt mislukken niet getolereerd en keihard afgestraft. We blijven doorgaan, uit angst voor het onoverkomelijke. Falen wordt niet gezien als de leerkans die het kan zijn. Het is iets beschamends,

dat onvermijdelijk gepaard gaat met een gevoel van zwakte dat ons zelfvertrouwen in de diepte stort. En dat terwijl kwetsbaarheid ons net in onze kracht zet. Maar de moed ontbreekt ons al te vaak, uit angst voor de reacties van onze omgeving. Toch kunnen we met de juiste mindset groeien en evolueren, zoals we vanuit een focus op talenten welbevinden en motivatie kunnen stimuleren, zodat prestaties als vanzelf volgen. Leerkrachten hebben vanuit een zeker idealisme gekozen voor een baan in het onderwijs. Door de veranderende en bijkomende invulling van hun taken wordt het echter steeds moeilijker om op de werkvloer de voldoening te vinden die zo belangrijk is om het eigen welbevinden te voeden.

Er is veel frustratie op de werkvloer. En dat terwijl leerkrachten net een voorbeeldfunctie hebben en een rolmodel kunnen zijn voor de kinderen en jongeren in hun klas. Vanuit een oprechte verbinding kunnen jonge mensen door hun leerkracht op unieke wijze worden gemotiveerd om hun doel te bereiken. Zo wordt de huidige generatie jongeren de allerbeste versie van zichzelf, authentiek en volledig in hun kracht, wat de maatschappij een veelbelovend toekomstbeeld biedt. Dat dit niet evident is gezien de huidige complexiteit verdient de nodige aandacht. Leerkrachten moeten de kans krijgen om zich verder te professionaliseren, levenslang te leren en te evolueren, voortdurend mee te bewegen op het ritme en de golven van de maatschappij. Wie stagneert, verliest zijn passie. Wie zijn passie verliest, verliest zichzelf en de voldoening in zijn baan. Terwijl net dat onontbeerlijk is om het eigen welbevinden op peil te houden en niet het zoveelste slachtoffer te worden van een burn-out.