


# Welbevinden

## Competentie

### Inhoudsopgave

<b>Toelichting bij deze handelingssuggestie .....</b>	<b>2</b>
<i>Stellingen uit de leerkracht- en leerlingvragenlijst .....</i>	<i>2</i>
<b>Aanpak .....</b>	<b>3</b>
<i>Leerdoelen.....</i>	<i>3</i>
<i>Pedagogische interventies.....</i>	<i>3</i>
<i>Randvoorwaarden .....</i>	<i>5</i>
<i>Suggesties voor aanpak.....</i>	<i>5</i>
<i>Verwijzing naar spellen/prentenboeken .....</i>	<i>9</i>
<b>Achtergrondinformatie .....</b>	<b>11</b>
<i>Leestip .....</i>	<i>11</i>
<b>Bronnen.....</b>	<b>12</b>

Door te klikken op een regel in de inhoudsopgave, ga je direct naar de bijbehorende tekst;  
Als je in de tekst klikt op een blauw pijltje  ga je terug naar de inhoudsopgave.



## Toelichting bij deze handelingsuggestie



Onder **welbevinden** wordt het volgende verstaan: Welbevinden is het zich goed voelen in de klas zowel op relationeel gebied bij de leerkracht als op school gebied.

Onder **competentie** wordt het volgende verstaan: de leerling heeft vertrouwen in het eigen kunnen en het gevoel dat hij de gewenste resultaten kan behalen.



Stellingen uit de leerkracht- en leerlingvragenlijst

### Leerkrachtvragenlijst

#### Welbevinden

1. Komt opgewekt over.
2. Maakt een vitale, levenslustige indruk.
3. Komt ontspannen en open over.
4. Gaat graag naar school.

#### Competentie Leerlingvragenlijst

1. Ik vind dat ik moeilijke dingen goed aanpak.
2. Mij lukt het om moeilijke dingen goed te doen.
3. De dingen die ik doe op school, kan ik ook.
4. Ik vind dat ik goed ben in wat ik doe.

### Leerlingvragenlijst

#### Welbevinden

1. Ik vind de lessen van mijn juf of meester leuk en interessant.
2. Ik krijg werk dat ik graag doe.
3. Ik ben blij met hoe ik mijn werk mag doen.
4. Ik doe graag mee met de lessen.
5. Ik heb goed contact met mijn juf of meester.
6. Mijn juf of meester snapt wat ik leuk vind en wat ik moeilijk vind.
7. Ik ben blij dat ik bij mijn juf of meester in de klas zit.
8. Ik voel me fijn bij mijn juf of meester.





# Aanpak

## Leerdoelen

Bedenk vooraf: *Welk doel/welke doelen wil ik bereiken door te handelen?*

### Preventief en curatief

Deze handelingssuggestie kun je gebruiken om de behoefte aan competentie van de leerling te ondersteunen en daarmee welbevinden te verhogen. Hier kun je zowel preventief als curatief mee aan de slag. Ga je preventief aan de slag kijk dan welk doel voor jouw klas het meest waardevol is. Je kunt ook curatief met de doelen aan de slag als je hebt gemerkt dat het welbevinden in (een deel van) je groep onder druk staat. De aanpak is vooral op de groep gericht, maar je kunt er met aanpassingen ook met individuele leerlingen of groepjes leerlingen mee aan de slag.

Welbevinden – competentie	
Alle leeftijden:	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ <a href="#">Ik ervaar structuur en duidelijkheid in de klas</a></li><li>✓ <a href="#">Ik ervaar bevestiging</a></li></ul>
Vanaf onderbouw basisschool:	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ <a href="#">Ik heb vertrouwen in mezelf en het eigen kunnen</a></li></ul>

*Door te klikken op een doel, ga je direct naar de aanpak die daarbij aansluit.*

### Aanpak

Denk eerst na over de volgende punten en baseer je aanpak op de antwoorden.

- Zie je het gedrag al wel in uitnodigende situaties? Oefen dan in niet-uitnodigende situaties. Zie je het gedrag nog vrijwel niet? Oefen dan in eerste instantie zoveel mogelijk in uitnodigende situaties.
- Denk bij je aanpak ook na over verschillen tussen jongens en meisjes. Jongens zijn meer lichamelijk ingesteld en meisjes meer verbaal. Jongens uiten hun emoties meer fysiek (duwen, stoeien). Ze hebben letterlijk en figuurlijk behoefte aan ruimte.



### Pedagogische interventies

Bedenk bij bovenstaande doelen: *Wat vraagt dit van mij als leerkracht?*

Er zijn vijf pedagogische vaardigheden die je als leerkracht kunt inzetten om problemen te voorkomen en aan te pakken. Dit zijn:

- Leiding geven en grenzen stellen



- Monitoring: balanceren tussen ruimte nemen en ruimte geven
- Positieve betrokkenheid tonen
- **Positieve bekrachtiging geven**
- Leren problemen oplossen

**Positieve bekrachtiging geven:** Twijfel over het eigen kunnen wordt versterkt als leerlingen nooit te horen krijgen dat het waardevol is wat ze doen. Zorg daarom voor opbouwende feedback. Houd bij het geven van feedback rekening met de volgende dingen:

- Geef alleen positieve feedback als het verdiend en dus gemeend is. Dit helpt leerlingen om een accuraat gevoel van competentie te hebben en houden. Overdrijf ook niet in het geven van complimenten.
- Feedback is meest effectief als het specifiek gericht is op de taak en de vaardigheden van de leerlingen. Dus geen algemene feedback zoals "Goed gedaan", maar bijvoorbeeld 'wat goed dat je steeds de tussenstapjes opgeschreven hebt bij het oplossen van de som!'
- Zoek naar punten van verbetering en zoek vervolgens naar mogelijkheden om vaardigheden te verbeteren door middel van [\*scaffolding\*](#). Dit betekent letterlijk 'steigers bouwen'. Je ondersteunt de leerling in het behalen van een volgend, hoger doel, waardoor het kind uiteindelijk de zone van naaste ontwikkeling bereikt. Dit doe je bijvoorbeeld door een deel van de informatie te geven en vervolgens ruimte te geven aan het kind om het volgende stapje te zetten.
- Heb als leerkracht hoge verwachtingen en schrijf falen niet aan intelligentie toe, maar bijvoorbeeld aan gebrek aan inspanning. Het accent leggen op veranderlijke eigenschappen bevordert de groei van een groeimindset. Een groeimindset is de overtuiging dat je er zelf iets aan kunt doen om een bepaalde prestatie neer te zetten.





## Randvoorwaarden

Bedenk: *Welke zaken moeten op orde zijn, voordat ik aan een doel kan werken?*

- Zorg dat het klassenmanagement op orde is: kies een klasindeling die past bij de werkvormen die je toepast en die aansluit bij de vaardigheden van de leerlingen. Zorg voor duidelijke regels en hanteer ze consequent. Zorg voor activiteiten die uitdagen/in de zone van naaste ontwikkeling zitten en tegelijk ook haalbaar zijn.
- Bij de keuze voor een handelingssuggestie kies je voor 1 van de psychologische basisbehoeften, autonomie, competentie, relatie met de leerkracht of relatie met andere kinderen. Het is echter belangrijk dat de overige basisbehoeften niet vergeten worden! Als één van de drie behoeften een tijd niet wordt vervuld is het gevolg waarschijnlijk dat de andere twee behoeften ook onvervuld raken, waarvan een verminderd welbevinden het gevolg is.



## Suggesties voor aanpak

Bedenk bij het kiezen van een suggestie: *Welke aanpak past bij het doel dat ik gekozen heb?*

De aanpak kan niet uitsluitend voor welbevinden worden gebruikt, maar ook voor betrokkenheid worden ingezet.

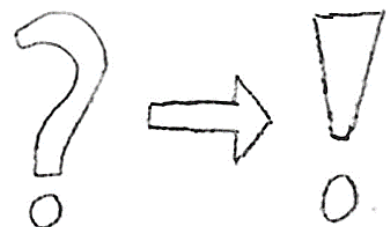
---

### **Doel: Ik ervaar structuur en duidelijkheid in de klas (alle leeftijden) – Verwachtingen aangeven**

---

*Bij het zorgen voor structuur en duidelijkheid in de klas, is het belangrijk om aan te geven wat je van de leerlingen verwacht.*

Wanneer je als leerkracht de les start met je verwachtingen, zorg je voor een stukje duidelijkheid bij de leerlingen. Geef het doel van de les aan en zorg dat je dit op een manier doet die de leerlingen motiveert om de stof van die les te willen leren. Waarom is het belangrijk dat de leerlingen dit leren? Wat kunnen ze ermee, buiten school? Geef ook aan wat je van de leerlingen in de les verwacht, wanneer en hoe ze hulp kunnen vragen en hoe lang ze over de taak mogen doen. Kortom, zorg ervoor dat de vragen die leerlingen hebben, opgelost zijn voordat ze aan de slag gaan. Daarnaast is het van belang dat je de gestelde eisen en regels consequent opvolgt.





## Tip

- Voor de afwisseling kun je ook eens aan de leerlingen vragen wat zij denken dat het doel van de les is, of hoe zij denken dat ze het doel behalen.
- Zorg dat de besproken verwachtingen ook zichtbaar zijn voor de leerlingen tijdens het werk. De tijd kan bijvoorbeeld aangegeven worden met een zandloper of klok, het geluidsniveau met een stoplicht, enz.



---

## Doel: Ik ervaar bevestiging (alle leeftijden) – Positieve feedback geven

---

*Door leerlingen positieve feedback te geven over wat ze goed gedaan hebben, geef je ze bevestiging over wat ze kunnen.*

Wanneer je feedback aan leerlingen geeft, geef dan niet alleen aan wat ze fout gedaan hebben, maar vooral ook wat ze goed gedaan hebben. Wees hierin concreet, zodat ze weten waarom je hen die feedback geeft. Dan kunnen ze dit een volgende keer weer zo doen. Leerlingen leren vaak meer van duidelijk commentaar op hun werk dat ze goed gedaan hebben, dan van kritiek op fouten<sup>3</sup>. Geef ook aan wat de leerling nog nodig heeft of nog moet doen om de rest van de opdracht ook tot een goed einde te brengen.



## Tip

- Positieve feedback krijgen is voor alle leerlingen belangrijk. Ook als leerlingen er niet om vragen, vinden ze het fijn om te krijgen.
- Geef feedback op een onverwacht moment. Wanneer een leerling onverwacht feedback krijgt, komt het beter binnen en is hij eerder geneigd om er even bij stil te staan. Als een leerling de feedback al verwacht had, zal hij deze snel weer naast zich neerleggen. Het kan ook zijn dat een leerling alleen zijn best doet om een compliment te krijgen, in plaats van dat hij zich goed gedraagt omdat dat hoort of hij hiertoe intrinsiek gemotiveerd voor is.



Wanneer je merkt dat een leerling weinig vertrouwen heeft in zichzelf en zijn eigen kunnen, kun je extra vaak positieve feedback geven, waarbij je erop let hoe je de boodschap overbrengt. Zorg ervoor dat je dan je feedback formuleert volgens de interne stabiele attributie, zodat het succes toegeschreven wordt aan het kunnen van de leerling: Intern wil zeggen dat de leerling het resultaat aan zichzelf toeschrijft, hij heeft er dus iets voor gedaan. Stabiel wil zeggen dat het altijd geldt en dus niet eenmalig was.

Attributies	Wie of wat is de oorzaak van succes of falen?		
		<b>Intern</b>	<b>Extern</b>
Stabiliteit	<b>Stabiel</b>	"Ik ben gewoon niet zo slim"	"Ik heb een hele goede meester"
	<b>Variabel</b>	"Ik had vandaag niet zoveel zin"	"Er werd geklust op de gang en dat maakte veel herrie"





---

## **Doel: Ik heb vertrouwen in mezelf en het eigen kunnen (vanaf onderbouw) - Inzet en prestatie**

---

*Om vertrouwen in zichzelf te krijgen, is het nodig dat leerlingen het verband gaan zien tussen hun eigen inzet en hun prestaties.*

Om een gevoel van competentie te ontwikkelen, kunnen leerlingen hun vorderingen volgen en het verband tussen inzet en hun leerprestaties onderzoeken.

1. Stel met de leerling een leerdoel op (bijvoorbeeld: "Ik heb over een periode van 4 weken elke week 5 antwoorden of meer goed op het dictee" of "Over vier weken heb ik een 8 voor mijn spellingtoets"). Laat leerlingen drie dingen opschrijven
  - het doel
  - antwoord op de vraag: Hoe ga ik dit doel bereiken?
  - antwoord op de vraag: Hoe goed ben ik bezig? (zo vaak invullen als nodig)
2. Laat de leerlingen hun vorderingen in kaart brengen (bijvoorbeeld door middel van het inkleuren van een staafdiagram).
3. Laat de leerlingen hun inzet en voorbereiding volgen in samenhang met hun vooruitgang. Laat kinderen op een schaal aangeven hoe tevreden zij zijn met hun voorbereiding. Doordat leerlingen hun inzet en voorbereiding in samenhang met hun leerprestaties bijhouden worden ze zich meer bewust van het verband, zodat het gevoel van competentie verbetert.



### **Tip**

- Niet iedere leerling is zich bewust van het waardevolle van self-efficacy (het geloof in eigen kunnen). Als leerkracht kun je dan **verhalen vertellen** over beroemdheden die doelen hadden bereikt, omdat ze geloofden dat als ze maar goed genoeg hun best deden, ze veel konden. Voorbeelden zijn de verhalen van Michiel de Ruijter (geschiedenisles), Willem van Oranje (geschiedenisles), Mary Jones (godsdiensles).







## Verwijzing naar spellen/prentenboeken

Bedenk: *Hoe kan ik materialen inzetten om te werken aan de leerdoelen?*

Het inzetten van spellen/prentenboeken kan een effectieve bijdrage leveren bij het werken aan het ondersteunen van het competentiegevoel. Hieronder volgt een suggestie.



---

### Spiegel jezelf spel – vanaf 8 jaar

---

**Sterke eigenschappen mogen gezien worden. Vergroot spelenderwijs je zelfvertrouwen.**

**Tijdens dit spel worden je kwaliteiten door anderen bevestigd, waardoor het zelfvertrouwen vergroot wordt. Dit zorgt voor een gevoel van competentie en een hoger welbevinden.**

<https://dubbelzesuitgeverij.nl/spiegel-jezelf/>

---

### Beestenfeest – 4 t/m 12 jaar

---

*Met dit spel kunnen kinderen een zelfportret creëren. Op een speelse manier leren kinderen zichzelf en elkaar beter kennen en ook beter waarderen. Een speler trekt of kiest een dierenkaartje en laat door middel van geluiden en bewegingen zien welk dier er op het kaartje staat. De vragen die gesteld worden mogen alleen met 'ja' of 'nee' beantwoord worden.*



De leerlingen leren elkaar beter kennen en waarderen, wat zorgt voor **bevestiging** van kwaliteiten. Dit vergroot het **zelfvertrouwen** van leerlingen, wat zorgt voor meer **welbevinden**.

<https://www.earthgames.nl/beestenfeest.html>



---

### Spelend leren bal – vanaf 7 jaar

---

**De bal voor sociaal emotionele ontwikkeling biedt een plezierige manier voor kinderen om te spelen en de competitie met elkaar aan te gaan, terwijl ze al spelende leren. Kennis, houding en vaardigheden worden bij het spel aangesproken.**

Bij het gebruik van deze bal wordt het **welbevinden** van leerlingen verhoogd, doordat leerlingen positieve dingen aan elkaar meegeven en elkaar **bevestigen**. Dit verhoogt het **zelfvertrouwen**.

<https://www.educatheek.nl/spelend-leren-bal-sociaal-emotionele-ontwikkeling>



---

## Opgekikkerd – vanaf 7 jaar

---

*Een vrolijk bordspel voor kinderen die alleen maar kunnen denken aan wat er allemaal mis kan gaan. Leer ze hun faalangstige-, pieker- en dwanggedachtes te veranderen in opkikkertjes, dan kunnen ze moeilijke situaties beter aan!*

Door het bedenken van positieve, helpende gedachtes wordt het **zelfvertrouwen** van leerlingen versterkt. Dit draagt bij aan het gevoel van **competentie** en een beter **welbevinden**.

Tip: vorm het groepje zo dat er kinderen in zitten die het al goed kunnen (die krijgen begrip voor anderen) en kinderen die het nog moeilijk vinden.

<https://decoolekikker.nl/opgekikkerd.html>



---

## Cassette: karaktervorming – 2 t/m 5 jaar

---

*In de cassette zitten de volgende vijf boeken: Rennen, Bas! / Voor mama, van Bas / Bas doet het voor / Bas durft best! / Bas op avontuur! Op een leuke manier wordt ingegaan op de ontwikkeling die kinderen doorgaans doormaken, bijvoorbeeld als het gaat om winnen of verliezen of elkaar iets leren. Naast de boekjes bevat de cassette ook een*

*lesbrief.*

Leerlingen ervaren **bevestiging**, doordat in deze boekjes alledaagse situaties voorkomen die zij ook meemaken. Ook komt **zelfvertrouwen** aan bod.


<https://www.baseducatie.nl/shop/bas-prentenboeken/cassette--karaktervorming/>





## Achtergrondinformatie

### Welbevinden-competentie

De context waarin kinderen leven bepaalt hun welbevinden, de mate waarin ze zich thuis voelen, zichzelf kunnen zijn en zich emotioneel veilig voelen. Een kind dat een laag welbevinden heeft, vraagt om een pedagogisch klimaat waarin het zelfvertrouwen en het vertrouwen in de ander wordt bevorderd. Het welbevinden van de leerling kan daarom worden verhoogd door het gevoel van competentie te bevorderen. Competentie betekent dat de leerling het gevoel heeft dat hij de gewenste resultaten kan behalen en vertrouwen heeft in eigen kunnen. Voor het ontwikkelen van een gevoel van competentie, is het van belang dat een leerkracht heldere verwachtingen van de leerling heeft en deze aan hem bekend maakt. Het is van belang dat deze verwachtingen aansluiten bij het ontwikkelingsniveau en hulp en ondersteuning aan leerlingen zorgt ervoor dat de leerlingen beter in staat zijn om een leeractiviteit uit te voeren. Zonder richtlijnen zijn kinderen verward en kunnen ze niet naar een bepaald doel toewerken. 

### Leestip

Er is nog veel meer te lezen over dit onderwerp. Bedenk: *Waar wil je meer over te weten komen?*



---

**Visies op onderwijs aan jonge kinderen** – Bert van Oers & Frea Janssen-Vos (1995).

---

De theorie van Vygotsky over de zone van de naaste ontwikkeling wordt vaak verkeerd begrepen. Dat kan vervelende gevolgen hebben voor de onderwijspraktijk, omdat leerkrachten denken dat ze hun lespraktijk baseren op de theorie, maar dan blijkt dat Vygotsky het toch anders bedoeld had.

Volgens Vygotsky is de zone van de naaste ontwikkeling wat het kind meer kan wanneer hij ondersteuning krijgt bij de uitvoering van een activiteit. Dit betekent dat kinderen met eenzelfde actueel ontwikkelingsniveau niet per definitie ook dezelfde zone van de naaste ontwikkeling hebben. En dat betekent ook dat je deze kinderen op verschillende manieren verder moet helpen in hun leerproces. Het ene kind kan grotere stappen nemen dan het andere kind.

Deze en andere wetenswaardigheden over onderwijs en de verschillende visies en theorieën hierover zijn beschreven in dit boek. Wanneer je als leerkracht meer wilt



weten over de verschillende visies op onderwijs en wat deze van elkaar onderscheidt en je ook geïnteresseerd bent in modellen, is dit boek een aanrader.

*Dit boek past bij deze handelingssuggestie over betrokkenheid en competentie, omdat de theorie over de zone van de naaste ontwikkeling inspeelt op wat kinderen kunnen. Wanneer de leerkracht de leerling helpt bij het maken van een nieuwe stap die de leerling aan kan, zal deze zich competent voelen en daardoor ook meer betrokkenheid op de taak laten zien.*



## Bronnen

Toelichting bronvermelding: Voor de leesbaarheid van de handelingssuggesties is ervoor gekozen om in de suggesties zelf geen verwijzingen naar bronnen op te nemen, maar deze aan het einde van het document te plaatsen. Soms is het echter interessant om te weten waar een praktische tip vandaan komt of staan er bij de tip nog meer interessante bronnen. In dat geval is er een klein cijfertje in de tekst geplaatst zodat opgezocht kan worden waar het vandaan gehaald is.

<sup>3</sup> Ros, A., Castelijns, J., Loon, A.M. van, & Verbeeck, K. (2014). *Gemotiveerd leren en lesgeven: De kracht van intrinsieke motivatie*. Bussum: Coutinho.

Broer, N.A., Haverhals, B., & Bruin, H. L. de (2012). *Verantwoording pedagogisch expertsysteem Zien! Voor het primair onderwijs!* Gouda: Driestar educatief.

Marzano, R. J., & Pickering, D. J. (2016). *Betrokkenheid! De sleutel tot beter leren* [The highly engaged classroom] (F. Collignon', Vert.). Rotterdam, Nederland: Bazalt.

Marzano, R. J., Pickering, D. J., & Pollock, J. E. (2008). *Wat werkt in de klas: Didactische aanpak*. Rotterdam: Bazalt.

Illustraties zijn gemaakt door Lizanne Both en met haar toestemming opgenomen.

