

Zelfbewustzijn en weerbaarheid: algemeen

1 Inleiding

Zelfvertrouwen is afhankelijk van de kijk die het kind op zichzelf heeft. We noemen dit het zelfbeeld. Dit zelfbeeld wordt in belangrijke mate gevormd door de spiegel die anderen het kind voorhouden. Die spiegel bestaat uit de kritiek en de lof van mensen uit de omgeving van het kind. De opvoeders spelen daarbij een belangrijke rol.

Het zelfbeeld van een kind kan negatief of positief zijn. Een kind met een negatief zelfbeeld heeft weinig zelfvertrouwen, een kind met een positief zelfbeeld toont veel zelfvertrouwen.

Als we naar het basisonderwijs kijken, dan moeten we constateren dat daar het gevaar van het ontstaan van een eenzijdig (dus onrealistisch) zelfbeeld nadrukkelijk aanwezig is. Immers traditioneel worden door veel mensen rekenen en taal als “de belangrijkste” vakken beschouwd. Het kind dat bij een of beide vakken niet goed mee kan, krijgt niet zelden door zijn omgeving het etiket dom of zwakke leerling opgeplakt. Terwijl het nog maar de vraag is, of zo'n kind op alle terreinen weinig vorderingen maakt. Vaak krijgt het echter niet de kans dit te demonstreren. Daar komt nog bij, dat goede prestaties tijdens de les LO of op het gebied van muziek of tekenen vaak als minder belangrijk worden ervaren.

Scheefgroei van het zelfbeeld kan worden voorkomen door de kinderen in de gelegenheid te stellen de steeds verschuivende grenzen van hun kunnen op zoveel mogelijk terreinen af te tasten. Dat heeft als voorwaarde goed passend onderwijs dat rekening houdt met verschillen tussen kinderen.

Belang

Zelfvertrouwen maakt kinderen weerbaar en minder afhankelijk van het oordeel van anderen. Het geeft ze de moed voor hun eigen mening uit te komen, initiatief te tonen en aan nieuwe dingen te beginnen.

Zelfvertrouwen is niet alleen belangrijk uit het oogpunt van het welzijn van kinderen. Ook schoolprestaties worden er gunstig door beïnvloed.

Bij het ontwikkelen van zelfvertrouwen dien je wel rekening te houden met de ontwikkelingsgeschiedenis van de kinderen. Het zou kunnen dat voor je eigen mening uitkomen, initiatief tonen en aan nieuwe dingen beginnen, activiteiten zijn die in de ontwikkeling van het kind niet altijd centraal hebben gestaan. Deze kinderen zullen daar meer moeite mee hebben.

2 Aanpak in de klas

1	Probeer elk kind te laten ervaren: ik hoor er bij, ik tel ook mee
	<p>Het zelfbeeld en daarmee het zelfvertrouwen van een kind wordt gunstig beïnvloed, wanneer het uit het gedrag en de woorden van anderen kan afleiden, dat het meetelt. Persoonlijke contacten tussen jou en de kinderen helpen een kind bij het opbouwen van een positief zelfbeeld. Kinderen ervaren die contacten namelijk vaak als een bewijs van erbij horen. Voorbeelden hiervan zijn:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elke dag de kinderen aan de deur begroeten. • Zieke kinderen bezoeken of een briefje schrijven. • Leerlingen om hun mening vragen. • De tijd nemen om naar kinderen te kijken en te luisteren.

	<ul style="list-style-type: none"> • Serieus op vragen ingaan. • Onder vier ogen een pluimpje geven. • Werk van leerlingen tentoonstellen. • Sarcasme vermijden. • Laten merken, dat je een kind hebt opgemerkt. • Herkenbaarheid klas- en schoolinrichting vergroten. • Aandacht voor werk van kinderen buiten groepsverband bij terugkomst in de groep (bijvoorbeeld kinderen die enkele uurtjes naar de onthaalleerkracht gaan) • ...
2	Geef kinderen de kans zowel hun sterke als zwakke punten te ontdekken op allerlei gebied
	<p>Niemand is overal goed in. Niemand is overal slecht in. Zo kun je goed zijn in muzische vorming en slecht in LO. Dit hoeft overigens nog niet te betekenen dat alle aspecten van muzische vorming je goed afgaan. Ook hoef je niet in alle onderdelen van LO slecht te zijn: trefbal kun je goed, maar vanwege je hoogtevrees kun je geen touw klimmen.</p> <p>Breng veel variatie aan in het onderwijs. Variatie heeft dan betrekking op:</p> <ul style="list-style-type: none"> • werkvormen • inhoud • technieken • leertempo • leerstijl <p>Voor een ontwikkeling van een positief zelfbeeld is het van belang om samen met de leerlingen na te gaan, welke varianten hen redelijk tot goed liggen en welke niet. Met die informatie kan je in jouw onderwijs rekening houden door zodanig te variëren, dat alle leerlingen in ieder geval regelmatig aan hun trekken komen. Maar realiseer je dat typische jongens- en meisjesactiviteiten zowel voor jongens als voor meisjes open staan. Help de leerlingen nieuwe interesse te ontwikkelen en geef de gelegenheid bestaande interesses onder en/of na schooltijd verder uit te bouwen.</p>
3	Leer kinderen de positieve kanten van zichzelf te zien en moedig ze aan die ook onder woorden te brengen
	<p>Ook al mislukt de poging van een kind om bijvoorbeeld een rekenvraagstuk op te lossen, dan toch is er altijd wel iets om een positieve opmerking over te maken (goede inzet, keurig geschreven, geconcentreerd gewerkt). Op die manier leer je kinderen zelf de positieve kanten van eigen kunnen en handelen te ontdekken en onder woorden te brengen. Zo ontstaat een positief zelfbeeld.</p> <p>Enkele voorbeelden:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Benadruk het goede en niet het falen. 'Je hebt vandaag 24 sommen goed. Dat is vier meer dan gisteren.' in plaats van 'Je hebt vandaag 6 fouten.' • Moedig de kinderen aan elkaar prestaties te tonen op gebieden waar ze goed in zijn (hoeft niet per se tot zaken in de onderwijs sfeer beperkt te blijven). • Zeg niet tegen kinderen die ergens moeite mee hebben, dat de opgave gemakkelijk is. (Zeggen: 'Dat kun je best!') Beweer eerder het tegendeel en geef ze een compliment voor hun proberen. • Benadruk in berichten naar huis (rapporten en dergelijke) en in gesprekken met ouders vooral ook de vorderingen en positieve kanten van een kind.
4	Stel het ontwikkelingsproces van jouw kinderen primair, niet het gewenste resultaat
	<p>Het zelfvertrouwen van kinderen groeit, als zij in de spiegel die anderen hen voorhouden, zien dat ze vooruit gaan. Het zelfvertrouwen neemt af, als kinderen bij herhaling wordt voorgehouden dat het ze niet gelukt is. Dat laatste gebeurt, als we de prestaties van kinderen uitsluitend vergelijken met de normen waaraan ze (uiteindelijk) moeten voldoen. Het is daarom gewenst een andere aanpak te kiezen. Deze aanpak kan aangeduid worden met de eens-kijken-of-je-al-weer-een-stapje-verder-bent-gekomen-benadering. Deze aanpak benadrukt de vooruitgang door de huidige prestaties te vergelijken met eerder geleverde prestaties. Bij deze aanpak betekent fout niet 'Je hebt gefaald', maar 'Je moet het op een andere manier proberen'.</p>

	<p>Overige suggesties:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Besteed regelmatig aandacht aan de emotionele aspecten van het schoolwerk: 'Ben je teleurgesteld nu je het niet zo goed gedaan hebt, als je eerst dacht?' • Kijk niet alleen naar het product, maar probeer er ook achter te komen welk proces eraan vooraf ging: 'Ik vind je tekening erg mooi. Je hebt mijn lievelingskleuren gebruikt. Vertel eens hoe je hem gemaakt hebt?' • Benadruk de vorderingen van kinderen die weinig zelfvertrouwen hebben, bijvoorbeeld door samen met hen een Onder-de-knie-kaart bij te houden. • Informeer de ouders op welke manier je het zelfvertrouwen van hun kinderen probeert te vergroten en waarom je dat doet. • Laat de kinderen een logboek bijhouden, waar ze eens per week in opschrijven wat ze nu wel kunnen, maar vorige week nog niet. • Geef kinderen vaker de mogelijkheid om hun werk zelf te plannen en kijk na afloop terug op het planningsproces.
5	Geef jouw leerlingen vaak direct feedback over hun prestaties en vorderingen
	<p>De feedback is het meest effectief als die aan de volgende eisen voldoet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • De feedback is zakelijk en treft een leerling niet in zijn of haar waarde. • De feedback wordt snel gegeven <p>Voorbeeld:</p> <p>De kinderen zijn aan het rekenen. Vandaag zijn ze bezig met optellen en aftrekken. De leerkracht legt uit dat het teken + aangeeft dat je moet optellen en het teken - dat je moet aftrekken. Hij doet een paar sommen voor op het bord en laat de kinderen de sommen beantwoorden. Dan gaan de kinderen zelf aan de slag. De leerkracht loopt ondertussen tussen rond en kijkt in de schriften hoe de kinderen het doen. Bij Teo blijft hij even staan. Het eerste rijtje sommen dat in zijn schrift staat is niet goed. De leerkracht zegt: 'Teo, moet je nu zien wat je gedaan hebt. Dit eerste rijtje is helemaal fout. Snap je het niet of zo? Doe het nog maar een keer.' Teo schrikt en kruipt in elkaar. De andere kinderen kijken allemaal naar Teo. De leerkracht benadrukt in dit geval het falen van Teo, hij maakt Teo tot het middelpunt van de klas en raakt hem daarmee in zijn waarde. Het is beter om een zakelijk en snel antwoord te geven. Bijvoorbeeld: 'Teo, kijk nog eens naar de antwoorden van het eerste rijtje. Volgens mij heb je opgeteld en niet afgetrokken, zoals de bedoeling was.' Op die manier is de stimulerende en corrigerende werking die ervan uitgaat namelijk het grootst.</p> <p>Een paar suggesties:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ga, terwijl de klas aan het werk is, deels gericht en deels steekproefsgewijs na, of de leerlingen op het goede spoor zitten. • Geef het werk, dat de leerlingen niet zelf kunnen of mogen nakijken, uiterlijk de volgende dag gecorrigeerd terug. • Maak gebruik van zelfcorrigerend materiaal en correctiekaarten waarmee de leerlingen zelf hun eigen werk kunnen nakijken. <p>Vooraf bij het aanleren van taal is positieve en directe feedback op taaluitingen van kinderen erg belangrijk. In de praktijk krijgt dat vorm door 'spiegelen' en ondersteunen/informereren/afsluiten.</p>
6	Streef naar uitbreiding van gebieden waarvoor kinderen zelf verantwoordelijkheid dragen
	<p>Als kinderen geen beslissingsbevoegdheden krijgen, leren ze ook niet vertrouwen op zichzelf. Ze leren zich niet verantwoordelijk te voelen voor hun eigen doen en laten. Je moet hierbij wel oppassen dat je kinderen geen verantwoordelijkheden geeft, die ze (nog) niet aankunnen. Kinderen zijn echter tot meer in staat dan we vermoeden.</p> <p>Voorbeeld:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Richt het klaslokaal in op een manier die het zelfstandig handelen van kinderen stimuleert; • Gebruik toegankelijke kasten met een duidelijke vermelding van de inhoud op de buitenkant;

	<ul style="list-style-type: none"> • Maak veel gebruik van zelfcontrolerend materiaal, werkbladen, opdrachten op de computer, waarmee kinderen zelfstandig kunnen werken; • Maak gebruik van 'leerhulpen' waarmee kinderen zelf aan de slag kunnen, zoals stappenplannen, zelfstuuringskaarten, tafelkaartjes... • Leer kinderen omgaan met atlas, woordenboek, computer. • Organiseer je onderwijs op een manier die in toenemende mate een beroep doet op de zelfstandigheid en zelfverantwoordelijkheid van kinderen door steeds minder zelf alles te regelen of door zaken op een andere manier te regelen: <ul style="list-style-type: none"> ○ Kinderen kunnen - met enige begeleiding - vaak heel goed zelf bepalen in welke volgorde ze het dagprogramma zullen afwerken. ○ Sluit leercontracten met kinderen, waarin de leeractiviteit, de te leveren prestatie, de beschikbare tijd en het te gebruiken materiaal zijn vastgelegd. ○ Laat kinderen met elkaar het onderwerp of thema van een wereldoriëntatie project kiezen. ○ Laat kinderen gedurende enige tijd verantwoordelijkheid dragen voor de uitvoering van een klastaak (schoolbord, planten, schoolmelk) of voor de aankleding van een gedeelte van het klasseninterieur (plantenhoek, hobbyhoek, prikbord). ○ Geef kinderen de beschikking over tijd die ze, binnen aangegeven grenzen, zelf mogen invullen.
7	Leer kinderen, hoe ze op een zelfbewuste manier in allerlei situaties op kunnen treden
	<p>Leer kinderen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • vragen te stellen • hoe ze een beroep op een ander kunnen doen • 'nee' te zeggen, als zij iets per se niet willen • positieve opmerkingen te maken naar derden • kritische opmerkingen te maken zonder anderen te kwetsen • hoe ze op kritiek kunnen reageren. <p>Dit soort dingen leren mensen vaak pas na vallen en opstaan.</p>

3 Lessuggesties

3.1 Kleuters

Maak gebruik van opdrachten waarin kinderen de volgende vragen beantwoorden:

Wie ben je? Hoe zie je eruit? Hoe weten anderen dat jij het bent? Waaraan herken je anderen? Waarin lijk je op anderen of juist niet? Wat is speciaal aan jou en anderen? Wat is hetzelfde? Waar hou je van? Waar houden anderen van? Wie zijn je vriendjes? Waarom vind je iemand eigenlijk aardig? Wat vinden anderen aardig aan jou?

Wie ben ik?

Plaats de kinderen in een kring. Deel een aantal handspiegels uit en laat de kinderen zichzelf bekijken. Laat ze vertellen wat ze zien. Stel bij het gesprek de volgende vragen:

- Wat zie je aan jezelf?
- Wat kun je zeggen over jezelf, bijvoorbeeld je ogen of je haar?
- Wat kun je vertellen over je lichaam?
- Zijn er dingen hetzelfde bij andere kinderen?
- Wat kun je vertellen over je kleren?
- Hoe kun je nu zien dat jij het bent en niet iemand anders?

Variant

Laat kinderen een tekening maken van zichzelf. Daarbij kunnen ze gebruik maken van de handspiegels. Stel de kinderen vragen als:

- Wat zie je aan je neus, ogen of mond?

- Wat zie je in je mond?
- Wat zie je aan mij?
- Wat is er anders aan mij?
- Zijn er ook dingen die verschillen, maar die je niet kon tekenen?

Laat de kinderen na afloop alle tekeningen inleveren. Kies een tekening uit. Stel de kinderen vragen als:

- Wie is dit?
- Waarom denk je dat?
- Waar kun je dat aan zien?
- Wat vind je aardig aan (naam kind)?

3.2 Eerste graad lager onderwijs

Maak gebruik van opdrachten waarin leerlingen de volgende vragen beantwoorden:

Hoe weten anderen dat jij het bent? Waaraan kunnen ze je herkennen? Hoe voelt het als je anders bent dan anderen? Wat kun je al? Wat kun je nog niet, maar wil je wel graag? Hoe kun je dat bereiken? Wat mag je nog niet, maar wil je wel? Hoe kan dat veranderen? Van wie houd je of wie vind je aardig? Waarom vind je iemand aardig? Wat vinden anderen aardig aan jou?

Interview

Laat twee kinderen elkaar interviewen. Elk interview bestaat uit een algemeen deel (vragen die door u zijn opgesteld en waarmee elk interview begint) en een vrij deel (vragen die de interviewer zelf bedenkt).

Het interview heeft als doel het beter leren kennen van je klasgenoten en duurt zo'n 5 tot 10 minuten. Draai zelf ook mee. Zo leren de kinderen u ook wat beter kennen. Demonstreer het interview de eerste keer en laat zien dat doorvragen erg verhelderend kan zijn.

Vragen die gesteld kunnen worden zijn:

- Waar hou je van?
- Wat kun je goed of (nog) niet zo goed?
- Wie zijn je vriendjes?
- Wat is speciaal aan jou?
- Vind je dat je anders bent dan de kinderen in je klas? Waarom?
- Lijk je op je vader of moeder? Hoezo?

3.3 Tweede graad lager onderwijs

Maak gebruik van opdrachten waarin leerlingen de volgende vragen beantwoorden:

Hoe ben je veranderd sinds je een baby en peuter was? Waardoor ontstaan die veranderingen? Wat kun je nu wel, wat je eerder niet kon? Hoe voelt het als je iets gedaan hebt wat nieuw voor je was of heel moeilijk? Hoe kun je gevoelens van verlegenheid en onzekerheid steeds meer de baas worden? Kun je op een zelfbewuste manier verzoeken doen en weigeren, complimenten geven en aannemen, kritiek geven en ontvangen?

Situatiespelen

Laat de kinderen verschillende herkenbare situatie naspelen, waarmee kinderen die weinig zelfvertrouwen hebben, vaak niet goed raad weten. Het gaat om situaties waarin complimenten gegeven en ontvangen worden, situaties waarin verzoeken gedaan en geweigerd worden en situaties waarin kritiek gegeven en ontvangen wordt. Neem situaties die voor de kinderen herkenbaar zijn. Bijvoorbeeld:

- **Verzoeken weigeren**
Je bent volgende week jarig en je hebt al verschillende vriendjes en vriendinnetjes uitgenodigd voor je feestje. Nu vraagt Sarah, een meisje uit je klas, of zij ook op je verjaardagsfeest mag komen. Je hebt daar eigenlijk niet zoveel zin in, omdat je Sarah nogal een opschepper vindt. Wat zeg je tegen haar?
- **Verzoeken doen**
Je loopt met twee kinderen uit je klas naar huis. Het zijn geen echte vrienden van je. Als je hoort dat ze straks thuis het nieuwste computerspel gaan spelen, krijg je er ook zin in. Het lijkt je erg leuk, maar je weet niet zeker of de twee kinderen het goed zullen vinden, dat je met hen mee gaat. Wat doe je?
- **Complimenten geven**
Elif houdt een spreekbeurt over haar konijn. Je vindt dat zij het erg goed doet. Zeg je er na de tijd iets over tegen Elif?

- **Complimenten aannemen**

Je hebt in een winkel iets gekocht. Bij het afrekenen zie je dat je teveel geld terug krijgt. Je zegt dat tegen het meisje achter de kassa. Zij zegt: 'Bedankt dat je zo eerlijk bent.' Wat is jouw reactie op dit compliment?

- **Kritiek geven/ontvangen**

Je vriend is aan het tekenen. Je staat er bij te kijken. Je vindt er eigenlijk niet zoveel aan: je vindt de kleuren veel te donker. Je vriend kijkt op en zegt: 'Hoe vind je mijn tekening?' Probeer eens eerlijk te zijn, zonder je vriend te kwetsen. En wat zeg je als je de vriend bent?

3.4 Derde graad lager onderwijs

Maak gebruik van opdrachten waarin leerlingen de volgende vragen beantwoorden:

Wat vind je van de veranderingen die er in en aan jouw lichaam en dat van anderen optreden? Verlopen die veranderingen bij jou hetzelfde of anders dan bij je vrienden? Wie en wat is belangrijk voor je? Waar ben je goed in? Waar maak je je zorgen over? Wat zijn toekomstverwachtingen? Maak je je zorgen over je toekomst? Wat kun je daaraan veranderen?

Kun je op een zelfbewuste manier verzoeken doen en weigeren, complimenten geven en aannemen, kritiek geven en ontvangen? Waar ben je al verantwoordelijk voor? Wat vind je daarvan?

Een boekje open

Laat de kinderen zelf een boekje maken waarin ze zelf de hoofdrol spelen. De kinderen kunnen hier elke week een bepaalde tijd aan werken. Het boekje kan de volgende hoofdstukindeling hebben:

- Zo zie ik eruit (een foto en/of tekening van jezelf met een beschrijving van hoe je eruit ziet)
- Dit is mijn leven (bijvoorbeeld een verhaal over het eerste wat je je kunt herinneren of de buurt waarin je leeft of je hobby's)
- Zo zie ik mezelf
- Ik heb ook gevoel
- Kijk eens wat ik kan
- Ik en de anderen
- Dit is mijn mening
- Wat ik graag zou willen (zou je jezelf willen veranderen?)
- Vroeger en later (hoe je er vroeger uitzag, wat je vroeger leuk vond en nu niet meer, wat je later wilt worden)
- Tenslotte (alles wat je in de vorige hoofdstukken niet kwijt kon).