



Waardig en Vaardig in het leven

*Over waarden, normen en
levensvaardigheden in het onderwijs*



- „Ik schaam mij het te moeten zeggen, maar hoe onbeschaamd laten ouders tegenwoordig kinderen hun gang gaan”
- (C. (Christophorus) Hegendorphinus, *Christiana studiosae iuventutis Institutio* Tubingen 1594)
- „Een kleine jongen van dertien pleegt nu meer bedrog, meer kwalijke praktijken dan tien robuste kerels in de tijd van onze ouders. Zo ook meisjes...wat is de oorzaak daarvan? De kinderen zijn nu vroegtijdig rijp.”
- (N. Borbonius, *Tumulus*, Parijs, 1536)
- „Men kan tal van oorzaken van jeugdproblemen aanwijzen: de instabiliteit van sociale instituties, de meningsverschillen in gezinnen tussen ouders en kinderen, die tegen gezag rebelleren, de toename in levensstandaard en de daarmee gepaard gaande consumptiebehoefte en, niet in de laatste plaats de grotere sexuele vrijheid als gevolg daarvan.”
- (J.P. Falret. *Du suicide et de l'hypochondrie; considérations sur ces maladies, leur siège, leurs symptômes et les moyens d'en arrêter les progrès.* 1822).

“Scholen zijn niet de
oorzaak van zelfdodingen
onder hun leerlingen,
maar ze maken hun
preventieve
mogelijkheden
onvoldoende waar”

Sigmund Freud, Symposion Über den Selbstmord, insbesondere Selbstmord bei
Schüler, Wenen, 1910

Uitgangspunten

➤ *De school is een leergemeenschap*

- jongeren moeten er leren
- ze moeten er leren leren
- en sommige jongeren moeten er meer (leren) leren dan anderen

➤ *De school is een leefgemeenschap*

- jongeren moeten er leven (met zichzelf en anderen)
- ze moeten er leren leven (met zichzelf en anderen)
- en sommige jongeren moeten er meer (leren) leven dan anderen

Uitgangspunten

➤ *De school als leergemeenschap*

- moet jongeren (cognitieve) leervaardigheden bijbrengen
- cognitieve vaardigheden = vaardigheden in het opnemen, opslaan en verwerken, en het reproduceren of toepassen van informatie

Uitgangspunten

➤ *De school als leefgemeenschap*

- moet jongeren morele en sociaal-emotionele vaardigheden bijbrengen
- morele vaardigheden = vaardigheden in bewust zijn van en kiezen tussen moreel en immoreel gedrag, tussen waardevol en 'waardeloos' handelen
- Sociaal-emotionele = vaardigheden in het waarnemen, communiceren en sturen/hanteren van emoties

Uitgangspunten

- *Hoe vaardiger in moreel en sociaal-emotioneel opzicht jongeren zijn, zoals:*
 - moreel bewuste keuzes kunnen maken
 - zichzelf kunnen motiveren
 - eigen gevoelens en gevoelens van anderen accuraat kunnen waarnemen en communiceren
 - conflicten op een niet-gewelddadige, vreedzame manier kunnen oplossen of accepteren
- *Hoe groter de waarschijnlijkheid dat ze ook hun (mogelijke) cognitieve vaardigheden ontwikkelen*
- *MQ ~ EQ ~ IQ*

Uitgangspunten

- Waarden-Normen-Vaardigheden
- “Kinderen van opvoeders die veel uitleggen en conflicten niet op de spits drijven, gebruiken later dezelfde oplossingsstrategieën”
- “Als opvoeders tijdens conflicten refereren aan morele waarden en de gevolgen van gedrag benoemen, doen (hun) kinderen dat later ook”
- “Buiten het gezin leren van waarden en normen heeft een grotere intensiteit en voorspelt beter” (zie o.a.

Laible en Thompson, 2002, cfr. Hermanns 2003)

Geldt ook voor konfliktgedrag



Waarden:wat zijn dat?

- Waarde is een collectieve neiging om een bepaalde gang van zaken de voorkeur te geven boven een andere. Een waarde is 'als het ware een gevoel met een richting' (Hofstede)

Waarden en Deugden

(Plato-Aristoteles:deugden-theorie)

- Rechtvaardigheid
- Moed
- Verstandigheid
- Gematigdheid

Sociale waarden en deugden

- Rechtvaardigheid
- Weldadigheid (versus Geweldadigheid, cfr. 'mis'dadigheid)
- Waardigheid
- Vrijheid

(vormen dimensies zoals:

rechtvaardig-----onrechtvaardig)

Waarden en normen

- Norm = collectieve afspraken omtrent welk gedrag in voldoende mate waarde realiseert (bv. 'schooletiquette')
- Normen moeten duidelijk worden geformuleerd en vastgelegd in collectief verband (Iedereen, ook leerlingen 'mede-eigenaar' van de afspraken)
- Normen vereisen vaardigheden (konflikten vreedzaam of democratisch oplossen moet geleerd worden in betreffende domein)
- Normen moeten voortdurend worden uitgelegd door verwijzing naar waarden

Wat zijn sociaal-emotionele
vaardigheden?

Omgaan met conflicten, ook die niet kunnen worden opgelost, omgaan met autoriteit, problemen oplossen, het maken en houden van vrienden of relaties, samenwerken, zelfbewustzijn, creatief denken, beslissingen nemen, kritisch denken, omgaan met stress, onderhandelen, helderheid over waarden, groepsdruk weerstaan, omgaan met teleurstelling, vooruit kunnen plannen, empathie, omgaan met gevoelens, assertiviteit, actief luisteren, respecteren, tolereren, vertrouwen, delen, sympathie, compassie, sociaal zijn, zelfrespect.(WHO, 1996)

LevensVaardigHeden

- zelfbewustzijn en empathie
 - Een positief zelfbeeld vormen en bewustworden van je eigen gedrag en de gevolgen daarvan voor anderen, praktisch en emotioneel)
- omgaan met gevoelens, stress en conflicten
- creatief denken en kritisch denken
 - Onderscheidingsvermogen, leren nadenken over goed en slecht, waardig-onwaardig, etc.
 - Leren uit je fouten
 - Risiko's leren inschatten
- Beslissingen nemen en problemen oplossen
- communicatie- en relatievaardigheden
 - Samenwerken, hulp vragen en geven

Uitgangspunten LevensVaardigHeden

- Levensvaardigheden gaat basaal om vaardigheden in:

✓ **W**
(Waarnemen)

✓ **D**
(Denken)

✓ **V**
(Voelen)

✓ **D**
(Doen)

Constructie programma

- Via panels van jongeren, ouders en leerkrachten
- Identificatie van konfliktsituaties (jongeren daar sterk bij betrokken, niet vrijblijvend, veel voorkomend, sterk emotioneel)
- Drie versies (over periode 1996-2002) empirisch onderzoek
- Aanpassingen en uitbreiding op basis van uitkomsten studies en uitkomsten van Rotterdamse Jeugdmonitor
- In periode 2006-2008 opnieuw grootschalig onderzoek samen met TNO

Inhoud programma

- Basisprogramma (14 lessen)
- Vervolg modules (9 lessen)
 - Zelfpresentatie (3 lessen)
 - Omgaan met agressie (3 lessen)
 - Omgaan met ernstige emotionele problemen en suicidaliteit (3 lessen)

leerprincipes

- Zelf doen (directe oefening)
- Voorbeelden zien
- Zelfregulatie inwendige spanningen
- Uitleg krijgen/toegesproken worden

Leermiddelen

- **Rollenspelen**
- **Groepsoefeningen**
- **Video**
- **Werkbladen (schriftelijke oefeningen)**
- **Gedragsafspraken**
- **Uitleg**

Themalessen

- Les *** Genotmiddelen en gokken
- Les 5** Genotmiddelen, gokken en leren nee zeggen
- Les 6** Conflict tussen leerling, leraar en medeleerlingen
- Les 7** Roddelen
- Les 8** Gepest worden. Hoe ga je ermee om?
- Les 9** Pesten. Waarom doe je het?
- Les 10** Sexualiteit
- Les 11** Conflict tussen leerling en ouders
- Les 12** Conflict tussen leraar en leerling
- Les 13** Afronding en afscheid

Materialen

- Docenten-handleiding basisprogramma
 - Inleiding
 - Materiaal voor de 13 basislessen
- Leerlingenboek
- Boekje over 4-G schema (zelfstudie voor docent)
- Docenten-handleidingen vervolgmodes:
 - Zelfpresentatie (3 lessen)
 - Omgaan met agressie (3 lessen)
 - Omgaan met ernstige emotionele problemen en suicidaliteit (3 lessen)
- Programma en handleiding voor training docenten

Levensvaardigheden

Aantoonbare effecten bij jongeren na volgen Levensvaardigheden



Jongeren profiteren van lessen in sociale en emotionele vaardigheden

Honderden Rotterdamse jongeren volgden in de afgelopen jaren lessen Levensvaardigheden (LV). Maar sorteren de lessen ook het beoogde effect? Uit de eerste effectmeting bleek, naar eigen zeggen van de jongeren, een toegenomen geloof in persoonlijke effectiviteit*. Geloof in persoonlijke effectiviteit wordt gezien als de sleutel tot gedrag door de ontwikkelaars van LV. De uitkomsten van een tweede, bredere effectmeting waren nog bemoedigender.

Bij de eerste effectmeting gaven jongeren aan dat hun geloof in hun persoonlijke effectiviteit toenam na het volgen van de lessen in sociale en emotionele vaardigheden. Vooral bij meisjes en leerlingen van de lagere schoolniveaus was dat het geval. Dit leidde tot aanpassing van de LV-docententraining. Meer aandacht voor onder meer het rollenspel zou het effect van LV bij jongens en hogere schooltypes kunnen vergroten. In de tweede en onlangs afgeronde effectmeting ging het om drie vragen: is er nu

lees verder op pagina 2

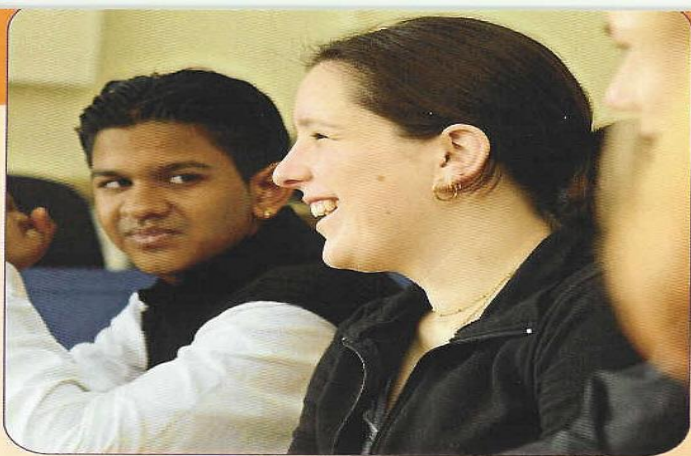


STOP
tel eerst tot
10

Levensvaardigheden is een lesprogramma gericht op het aanleren en verder ontwikkelen van

Inhoud van dit bericht

1 Aantoonbare effecten bij jongeren na volgen



Belangrijkste uitkomsten: effecten op de lange termijn

De effectstudie had een groot aantal uitkomsten. Hieronder staan de belangrijkste weergegeven. Bijzonder zijn vooral de gemeten effecten op de lange termijn.

Groter gevoel van persoonlijke effectiviteit in conflictsituaties

Direct na het volgen van lessen LV, ervaren jongeren een groter gevoel van persoonlijke effectiviteit in conflictsituaties dan jongeren die geen LV-lessen volgden. Ook op langere termijn - een half jaar na de laatste lessen - ervaren de jongeren nog steeds dat zij meer invloed kunnen uitoefenen.

Grotere zelfwaardering

Jongeren blijken op de korte en lange termijn na het volgen van LV een groter gevoel van zelfwaardering te hebben.

Minder spanning bij het uiten van negatieve emoties

Zowel op de korte als de lange termijn ervaren leerlingen die LV volgden minder spanning bij het uiten van negatieve emoties dan voor de lessen. Ook in vergelijking met de leerlingen die de lessen niet volgden. Deze groep leerlingen meldde zelfs een lichte toename van ervaren spanning bij het uiten van negatieve emoties.

Veranderde aanpak conflictsituaties

Om te achterhalen of jongeren na het volgen van LV anders omgaan met conflictsituaties, zijn drie zaken nader onderzocht: intenties om vaardigheden te gebruiken, uiting van negatieve emoties en gedragsstrategieën in stressvolle situaties. Het blijkt dat de LV-jongeren vooruitgaan wat betreft hun intenties om sociale en emotionele vaardigheden te gebruiken (korte en lange termijn). Terwijl de niet-LV-jongeren achteruitgaan. Bij de mate waarin jongeren hun negatieve emoties uiten, was er geen verschil tussen de twee groepen jongeren. Dat was er wel bij de gebruikte strategieën in conflictsituaties. De experimentele groep zocht vlak

In dit schema wordt ervan uitgegaan dat niet de gebeurtenis bepalend is voor gevoelens en gedrag, maar de gedachten over de gebeurtenis.

na de lessen duidelijk meer steun bij anderen om stressgevoelens te verminderen dan de controlegroep. Op langere termijn waren er geen verschillen.

Suicide: minder gedachten en pogingen

Op korte termijn na de lessen zeggen jongeren minder gedachten aan zelfdoding te hebben en zeggen zij ook minder pogingen te doen. Op de lange termijn zijn deze effecten niet gevonden.

Verbeterde onderlinge relatie jongeren

De effectmeting toont aan dat de onderlinge verhouding tussen jongeren verbetert na het volgen van LV. Dit geldt zowel voor de korte als de lange termijn. Bij de controlegroep werd een lichte achteruitgang gemeten. Er waren geen verschillen van betekenis tussen de groepen bij de relatie tussen leerlingen en docenten.

De resultaten van de effectmeting zijn bemoedigend. Voor een belangrijk deel zijn de beoogde effecten bereikt. Vooral de verbetering van geloof in de persoonlijke effectiviteit en de zelfwaardering is belangrijk, aangezien dit als een belangrijke bepalende factor voor gedrag en gedragsverandering wordt gezien (zie kader 'theoretische basis van LV'). Daarnaast ervaren leerlingen aantoonbaar minder spanning bij het uiten van negatieve emoties, hebben zij een sterkere intentie om sociale en emotionele vaardigheden te gebruiken en ervaren zij een betere relatie met klasgenoten. Deze effecten zijn niet alleen op korte termijn te zien, maar ook ruim een half jaar na het volgen van de laatste Levensvaardighedenles.

Theoretische basis van LV

Het lesprogramma LV steunt op het gedachtegoed van de sociaal-cognitieve leertheorie (Bandura) en de rationeel-emotieve therapie, afgekort als RET (Ellis). Centraal in de leertheorie is de gedachte dat menselijk gedrag in belangrijke mate wordt bepaald door denkprocessen. Verwacht wordt dat beïnvloeding van denkprocessen een positieve invloed heeft op het geloof in persoonlijke effectiviteit.

Geloof in persoonlijke effectiviteit is weer sterk bepalend voor hoe iemand tegen zichzelf aankijkt, welke taken iemand durft aan te pakken en hoe snel iemand zich herstelt na vervelende ervaringen. Geloof in persoonlijke effectiviteit of eigen kunnen is daarmee een belangrijke determinant voor gedrag en gedragsverandering en kan bovendien leiden tot vermindering van spanning in stressvolle situaties en het adequater omgaan met dergelijke situaties.

LV maakt gebruik van het 4G-schema van Knaus voor het aanleren van sociale en emotionele vaardigheden bij scholieren. Dat bestaat uit vier begrippen, hun onderlinge relatie en hun volgorde als schematische weergave van het effect dat gebeurtenissen op gedrag hebben.

Gebeurtenis (G1) + gedachten (G2) = Gevoel (G3) + Gedrag (G4)

Effekten Levensvaardigheden

- Toename van geloof in eigen kunnen (tav konklikten)
- Gevoel van zelfwaardering neemt toe
- Bereidheid om sociale en emotionele vaardigheden te gebruiken neemt toe
- Negatieve gevoelens worden adekwater geuit
- Relaties met klasgenoten verbetert
- Leerlingen tellen vaker tot 10 voordat ze reageren!
- (Suïcidale gedachten nemen af)

eisen aan context

“ook de context is een interventie”

- een betrokken en samenwerkend team van docenten
- een voortdurende reflectie op het schoolklimaat
- een verankering van de school in de sociale omgeving van leerlingen.
- het voorleven door alle bij de school betrokken volwassenen van de levenswaardigheden en -vaardigheden

‘We have to be the change we wish to see’

Mahatma Gandhi