

Uitgeverij: Edu'Actief b.v.  
0522-235235  
info@edu-actief.nl  
www.edu-actief.nl

Auteurs: Heinnie Kieft en Edmée Warneke

Titel: Docentenhandleiding Leefstijl VO jaar 1

ISBN: 9789037244564

© Edu'Actief b.v. 2018

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16h Auteurswet dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht ([www.reprorecht.nl](http://www.reprorecht.nl)). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in compilatiewerken op grond van artikel 16 Auteurswet kan men zich wenden tot de Stichting PRO ([www.stichting-pro.nl](http://www.stichting-pro.nl)). De uitgever heeft ernaar gestreefd de auteursrechten te regelen volgens de wettelijke bepalingen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden. Door het gebruik van deze uitgave verklaart u kennis te hebben genomen van en akkoord te gaan met de specifieke productvoorwaarden en algemene voorwaarden van Edu'Actief, te vinden op [www.edu-actief.nl](http://www.edu-actief.nl).

# INHOUDSOPGAVE

Algemene inleiding	3
Handleiding klas 1	67

## INHOUDSOPGAVE

Introductie	3
Doel en programma	3
Opbouw van de thema's en lessen	8
Methodiek	16
Belangrijke achtergrondinformatie	37
Implementatie van Leefstijl	57
Literatuuroverzicht	63

## INTRODUCTIE

In deze algemene inleiding komt het programma van Leefstijl uitgebreid aan de orde. U krijgt uitleg over de doelen van Leefstijl, de aansluiting bij burgerschapsonderwijs en u krijgt een overzicht van het programma. Daarna komen in hoofdstuk 2 de opzet en opbouw aan bod, waarbij aandacht is voor werkvormen, opstelling en materiaal. In het zogenoemde Drie-cirkelmodel wordt duidelijk welke inhoudelijke opbouw Leefstijl heeft.

De werkwijze van Leefstijl wordt in hoofdstuk 3 uitvoerig toegelicht. U krijgt onder andere didactische en praktische tips om Leefstijl effectief in te zetten in de lessen.

Hoofdstuk 4 besteedt aandacht aan belangrijke achtergrondinformatie en theorieën die in het leefstijlprogramma verwerkt zijn. Hiermee wordt mede duidelijk welke visie Leefstijl heeft en waarom Leefstijl effectief is.

In hoofdstuk 5 krijgt u als school handvatten voor een succesvolle implementatie van het programma, zodat Leefstijl een kwalitatief hoogstaand en effectief onderdeel kan zijn van uw onderwijsaanbod.

## 1. DOEL EN PROGRAMMA

### 1.1. Doel Leefstijlprogramma

Het hoofddoel van Leefstijl is het bevorderen van sociaal gedrag en sociale betrokkenheid van leerlingen op school en thuis, om hen uiteindelijk zo goed mogelijk in de maatschappij te kunnen laten functioneren. Hiertoe ondersteunen we de ontwikkeling van jongeren tot vrije persoonlijkheden met een gezond en realistisch zelfbeeld, en het vermogen om eigen emoties en die van anderen te (h)erkennen. Dit wordt gedaan middels het aanleren van sociaal-emotionele vaardigheden en burgerschapsvaardigheden. Deze vaardigheden worden ervaringsgericht aangeleerd, middels thematische lessen. Er wordt gebruikgemaakt van onder andere activerende werkvormen, kringgesprekken en individuele opdrachten.

### ALGEMENE DOELSTELLING LEEFSTIJL

**Leefstijl wil bevorderen dat jongeren opgroeien tot zelfstandige, sociaal vaardige en betrokken mensen.**

# ALGEMENE INLEIDING

Leefstijl tracht dit te bereiken door:

- educatief materiaal op het gebied van sociaal-emotionele vaardigheden voor jonge mensen te ontwikkelen en te verspreiden
- trainingen en begeleidingstrajecten voor hun professionele en natuurlijke opvoeders te ontwikkelen, zodat zij deze op een zelfstandige en creatieve manier kunnen inzetten in hun omgang met jongeren.

Het materiaal en de trainingen zijn preventief gericht en bestemd voor het basis- en voortgezet (speciaal) onderwijs, roc's en voor opvoedkundige organisaties die in de vrije tijd met kinderen en jongeren werken.

## 1.2. Een sociaal veilige school

### WETTELIJKE VERPLICHTING

Per augustus 2015 is voor zowel po als vo de 'Wet Veiligheid op school' van kracht geworden. Deze wet verplicht scholen beleid te voeren gericht op het aanpakken en voorkomen van pesten. De wet schrijft voor dat scholen in elk geval:

- een sociaal veiligheidsbeleid moeten uitvoeren.
- twee taken binnen het onderwijsteam moeten beleggen.  
Er moet een aanspreekpunt zijn waar leerlingen en ouders pesten kunnen melden. Ook moet iemand het pestbeleid op school coördineren. Dit kan dezelfde persoon zijn, maar dat hoeft niet.
- de beleving van veiligheid en het welzijn van hun leerlingen moeten volgen.  
De bedoeling hiervan is dat er altijd een actueel en representatief beeld is van de situatie op school.

Bron: Rijksoverheid

### Sociaal veiligheidsbeleid

Elke school heeft de taak actief beleid te voeren, gericht op een sociaal veilige school voor alle leerlingen. De verplichting bestaat uit het ontwikkelen van een set samenhangende maatregelen, gericht op preventie en het afhandelen van incidenten.

In het kader van pesten, wordt scholen geadviseerd om een methode te kiezen die past bij de sociaal-pedagogische visie van de school.

Bron: Stichting School & Veiligheid.

Leefstijl is een schoolbreed preventief programma dat scholen ondersteunt bij het vormgeven van sociaal veiligheidsbeleid. Dit gebeurt op drie niveaus:

1. algemene preventie
2. specifieke preventie
3. interventie.

## PREVENTIE EN INTERVENTIE

Om een sociaal veiligheidsbeleid vorm te geven dat effect op de lange termijn waarborgt, is het aan te bevelen dat scholen een beleid rond pesten uitwerken waarin aandacht wordt besteed aan alle niveaus van preventie en interventie.

**Algemene preventie** omvat alle sfeerbepalende aspecten binnen de school. Structureel aandacht besteden aan algemene preventie in de groepen, zorgt voor een basis van veiligheid en welbevinden op school.

De sfeer op school en in de klas wordt met name bepaald door de relaties tussen de verschillende betrokkenen (leerlingen, docenten, directie, ander personeel, ouders enzovoort) en door regels en afspraken die het omgaan met elkaar in goede banen leiden. Heldere regels en afspraken dragen bij aan een sfeer van veiligheid, vertrouwen en wederzijds respect, en werken preventief tegen ongewenst gedrag. Daarnaast is het van belang aandacht te besteden aan respectvolle communicatie tussen alle betrokkenen binnen de school. Door het inzetten van positieve communicatie (in Leefstijl 'plustaal' genoemd) en door uit te gaan van gelijkwaardigheid, wordt het welbevinden van al deze betrokkenen versterkt.

Er is binnen scholen sprake van een grote diversiteit aan mensen, met verschillen in achtergrond, cultuur, levensstandaard, geloofsovertuiging enzovoort. Daarom is het oefenen van de vaardigheid omgaan met verschillen en conflicten eveneens van groot belang.

Het programma Leefstijl biedt scholen de mogelijkheid om systematisch sociaal-emotionele vaardigheden met elkaar te oefenen. Werken met Leefstijl verhoogt de sociale veiligheid en het vermogen tot omgaan met diversiteit. Algemeen preventief werken voorkomt hierdoor pestsituaties, zonder het expliciet over pesten te hebben.

**Specifieke preventie** duidt op concrete initiatieven die een school neemt om pesten te voorkomen. Op schoolniveau krijgt dit vorm door beleid rond pesten uit te werken voor de dagelijkse schoolpraktijk. Voor alle betrokkenen moet helder zijn wat de school doet om pesten te voorkomen en om eventuele pestsituaties aan te pakken. Op leerlingniveau krijgt dit vorm door activiteiten aan te bieden waarin het specifiek gaat over pesten, over omgaan met diversiteit, over tolerantie en verdraagzaamheid, over racisme en discriminatie. Niet om verschillen of conflicten te vermijden, maar om te leren ook lastige momenten met elkaar te doorstaan en er steeds weer samen uit te komen. Het creëren van openheid en het bespreekbaar maken van probleemsituaties is daarbij van belang, net als het doorbreken van een eventueel taboe rond het melden van pestsituaties. Ten slotte is het raadzaam aandacht te besteden aan de digitale wereld waarin jongeren van nu zich veelvuldig begeven, en hen te ondersteunen richting verantwoord gebruik van sociale media.

**Interventie.** Scholen die een preventieve aanpak hanteren, geven pestsituaties weinig kans. Ondanks alle waardevolle inspanningen, zullen pestsituaties echter nooit helemaal voorkomen kunnen worden. Daarom is het van belang dat scholen ook helder hebben wat ze doen als pestsituaties toch de kop op steken. **Sta op tegen pesten** (gebaseerd op de Engelse No Blame-aanpak) is een krachtige oplossingsgerichte methode die scholen kan helpen om pestsituaties aan te pakken. Onder begeleiding van een volwassene worden leerlingen geactiveerd om het pesten te stoppen. Essentieel is dat er geen schuldigen worden aangewezen of straffen worden uitgedeeld. De verbetering van de situatie staat centraal. Deze aanpak sluit naadloos aan bij het programma Leefstijl. Naast de Sta op-aanpak kan het zinvol zijn om met bemiddelaars of vertrouwensleerlingen te werken. Tot slot kan het raadzaam zijn om aanvullende begeleiding te bieden aan doelwit en pester.

# ALGEMENE INLEIDING

## Schematisch overzicht:

<b>Algemene preventie</b>	<b>Specifieke preventie</b>	<b>Interventie</b>
School- en klassenklimaat	Beleid rond pesten uitwerken	Sta op tegen pesten
Positieve communicatie	Specifieke preventie-initiatieven	Bemiddelaars
Conflicthantering en diversiteit	Taboe rond melden doorbreken	Vertrouwensleerlingen
Werken aan sociale vaardigheden	Mediawijsheid	Verdere ondersteuning

Op deze manier kan een school met behulp van het programma Leefstijl vormgeven aan alle aspecten van het sociaal veiligheidsbeleid, en voldoen aan de uitvoering van de Wet Veiligheid op school.

## 1.3. Aansluiting bij burgerschapsonderwijs

### BURGERSCHAPSONDERWIJS

Eind 2005 is een onderwijswet aangenomen die scholen vraagt aandacht te besteden aan actief burgerschap en sociale integratie. In de onderwijswet (Artikel 17 van de Wet op het voortgezet onderwijs) is de formulering hierna opgenomen.

*Het onderwijs:*

- gaat er mede vanuit dat leerlingen opgroeien in een pluriforme samenleving;*
- is mede gericht op het bevorderen van actief burgerschap en sociale integratie;*
- is er mede op gericht dat leerlingen kennis hebben van en kennismaken met verschillende achtergronden en culturen van leeftijdgenoten.*

Scholen krijgen de vrijheid hier zelf invulling aan te geven. Bij actief burgerschap draait het vooral om het begrip sociale cohesie. Samenhang en inclusiviteit in de samenleving.

Met het programma Leefstijl besteedt de school ruimschoots aandacht aan actief burgerschap en sociale integratie. Deze onderwerpen zijn verweven in alle Leefstijlthema's. Met behulp van de lessen ontwikkelen de leerlingen maatschappelijk bewustzijn en betrokkenheid. De visie van Leefstijl is immers het bevorderen van zelfstandigheid, betrokkenheid en sociaal-emotionele vaardigheden van jongeren. In het laatste thema 'De maatschappij en jij', komt actief burgerschap expliciet aan de orde en bereiden leerlingen zich voor op het leven na school.

Het is volgens de visie van Leefstijl, dat jongeren opgroeien tot zelfstandige, sociaal vaardige en betrokken burgers. Bij optimaal burgerschap maakt iedereen onderdeel uit van een zinvol geheel. De sociaal-emotionele vaardigheden die jongeren nodig hebben om optimaal burgerschap vorm te geven, krijgen impliciet aandacht in alle thema's en expliciet aandacht in thema 8: De maatschappij en jij.

Leefstijl richt zich op vier dimensies van burgerschap, conform de beschrijving van burgerschap volgens de VO-raad en MBO Raad.

1. politiek-juridisch burgerschap: bereidheid en het vermogen om deel te nemen aan politieke besluitvorming, verkiezingen en stemmen, participatie aan politiek, in welke vorm dan ook
2. economisch burgerschap: 1) bereidheid en het vermogen een bijdrage te leveren aan het arbeidsproces en aan de arbeidsgemeenschap, 2) bereidheid en het vermogen om op gepaste en verantwoorde wijze als consument deel te nemen aan de maatschappij
3. sociaal-maatschappelijk burgerschap: bereidheid en het vermogen om deel uit te maken van de gemeenschap en een actieve bijdrage daaraan te leveren, betreft woon- en leefomgeving, zorgomgeving: thuis, school en vrijetijdsbestedingen
4. vitaal burgerschap: bereidheid en het vermogen om te reflecteren op de eigen leefstijl, zorgdragen voor jezelf en anderen, vitaliteit en fitheid in acht nemend, goede en gezonde afstemming tussen werk, zorgen, leren en ontspanning.

In het Leefstijlprogramma ligt het accent op de dimensies 3 en 4. Tevens staan de begrippen diversiteit, democratie en tolerantie centraal.

## **Diversiteit**

Jongeren groeien op in een samenleving waarin de diversiteit toeneemt, waarin sprake is van individualisering en soms ook van polarisatie. Jongeren leren aan de hand van het Leefstijlprogramma dat diversiteit een gegeven is. Ze krijgen handvatten, bij hoe ze met verschillen kunnen omgaan. Door het faciliteren en begeleiden van uitwisseling en het leren kennen van elkaars gewoonten en opvattingen, wordt het inlevingsvermogen ontwikkeld dat noodzakelijk is voor het accepteren van verschillen. Op die manier krijgt sociale cohesie meer vorm.

## **Democratie**

Het is onze onderwijsplicht om jongeren op te voeden tot democratische burgers. Net als omgaan met diversiteit, kan democratie geoefend worden. Leven in een vrij land betekent dat je vrijheid van meningsuiting hebt. Jongeren leren dat er naast alle rechten die ze hebben, ook plichten zijn. Luisteren naar elkaar, openstaan voor afwijkende meningen en je verlies leren nemen, maken deel uit van leven in een democratische samenleving. In het Leefstijlprogramma worden deze vaardigheden geoefend. Zo stimuleren we maatschappelijk bewustzijn en actief burgerschap.

## **Tolerantie**

Tolerantie gaat over de mate waarin je bereid bent iets te respecteren wat je eigenlijk afkeurt. Tolerantie ontstaat niet vanzelf. Iets afkeuren en respect behouden is best lastig. Het is belangrijk om daar met elkaar aan te blijven werken. Tolerantie blijft altijd om aandacht vragen, op elke leeftijd.

Los van opgedrongen ideeën en opvattingen, of van politieke correctheid of morele druk, worden leerlingen in het Leefstijlprogramma in staat gesteld om zelf na te denken over wat tolerantie nu echt betekent. Hierbij staat zelfontdekkend leren centraal. In Leefstijllessen is ruimte voor experimenteren, uitwisseling van opvattingen, het vergaren van kennis en informatie. Leerlingen worden daardoor beter in het omgaan met verschillen, en zijn meer in staat tot het maken van onderbouwde keuzes.

# ALGEMENE INLEIDING

## 1.4. Programmaoverzicht

### GLOBALE OPBOUW

Het programma Leefstijl voor leerjaar 1 en 2 van het vo bestaat uit dezelfde acht thema's, met per thema drie lessen. Elk leerjaar bevat daardoor 24 lessen. De terugkerende thema's maken het mogelijk jaarlijks steeds verder te verdiepen.

Deze thema's zijn gelijk aan de thema's uit het vso-programma. Dit geeft een school met verschillende opleidingsniveaus de mogelijkheid om vo- en vso-materiaal eenvoudig naast elkaar aan hun leerlingen aan te bieden.

Het programma Leefstijl voor vo bestaat uit een docentenhandleiding en een werkboek voor leerlingen. Daarnaast is er op de website van Leefstijl ondersteunend materiaal te vinden, in de vorm van kopieerbladen, films en materiaal voor het digibord (zie [www.leefstijl.nl](http://www.leefstijl.nl)). In de docentenhandleiding treft u de volgende verwijzingen aan:

*PPT Thema 1 Les 1 (Dia 1)* - Dit verwijst naar een dia van de betreffende Powerpoint horende bij het specifieke thema en les. De Powerpoint kunt u downloaden vanaf de website.

*Film* - Dit verwijst naar een link op de website van Leefstijl waar een film achter zit.

### DE THEMA'S

Het Leefstijlprogramma bestaat uit deze acht jaarlijks terugkerende thema's:

- Thema 1: Goed begonnen is half gewonnen
- Thema 2: Heldere communicatie
- Thema 3: Sterk door gevoelens
- Thema 4: Goed voor mezelf
- Thema 5: Sterk in samenwerk
- Thema 6: Opgelost!
- Thema 7: Maak jouw keuze
- Thema 8: De maatschappij en jij.

## 2. OPBOUW VAN DE THEMA'S EN LESSEN

### 2.1. Opbouw

#### OPBOUW VAN DE THEMA'S

Leefstijl voor de onderbouw vo is opgebouwd uit acht thema's. Elk thema start met een korte introductie. Deze is steeds opgebouwd zoals hierna aangegeven.

#### Algemene intro

Hierin wordt beknopt weergegeven welke inhoud in het komende thema aan de orde gaat komen. Ook worden hier soms verbanden aangegeven met andere thema's of lessen.



## Competenties

Hier wordt een opsomming gegeven van de kerncompetenties waaraan gedurende dit thema gewerkt gaat worden (zie ook hoofdstuk 3, paragraaf Competenties en vaardigheden).

## Overzicht inhoud

Hierin vindt u een korte omschrijving van de drie lessen die samen dit thema vormgeven.

## STRUCTUUR VAN DE LESSEN

In de docentenhandleiding vindt u vervolgens voor elke les een uitgewerkt lesplan. Dit lesplan volgt ook steeds eenzelfde opzet.

## Lesoverzicht

**Inleiding:** een korte introductie op het onderwerp van de les.

**Lesdoelen:** een omschrijving van de doelen die beoogd worden in deze les.

**Vaardigheden:** een vertaling van de competenties die benoemd zijn in de introductie van het thema, naar vaardigheden waaraan in de betreffende les gewerkt gaat worden om deze competenties te ontwikkelen.

**Activiteiten:** een opsomming van de activiteiten waaruit de les is opgebouwd.

**Materiaal:** een overzicht van het benodigde materiaal voor de les.

**Belangrijk voor de docent:** extra achtergrondinformatie voor de docent met betrekking tot de inhoud van de les, of procesgerichte aandachtspunten om de les goed te laten verlopen.

Daarna volgt een concrete uitwerking van elk onderdeel van de les.

## De les

Elke les start met een klassikale opdracht of oefening ter introductie van het onderwerp. Vervolgens wisselen opdrachten, oefeningen en groepsgesprekken elkaar af. Afwisselend werken de leerlingen hierbij klassikaal, in kleine groepen, in tweetallen of individueel. Elke les sluit af met een evaluatie. Daarin wordt teruggekeken op het leerproces en de concrete leerresultaten. Tot slot wordt de leerlingen aan het einde van elke les gevraagd om de komende week specifiek ergens op te letten. Dit wordt gedaan om de transfer van de leerresultaten ook buiten de lessituatie te bevorderen.

Voor de leerlingen is er het leerlingenwerkboek. Hierin vinden zij een introductie op het thema, en opdrachten en oefeningen. Deze worden afwisselend in kleine groepen, tweetallen of individueel gemaakt, en vormen een onderdeel van de totale les.

## Tijdsindicaties

Elke les bestaat uit meerdere lessuggesties. Per lesonderdeel wordt een tijdsindicatie gegeven, bedoeld om de docent een globale indicatie te geven van de tijd die nodig is voor het betreffende lesonderdeel. Eén en ander is sterk afhankelijk van de groepsgrootte en groepsdynamiek.

# ALGEMENE INLEIDING

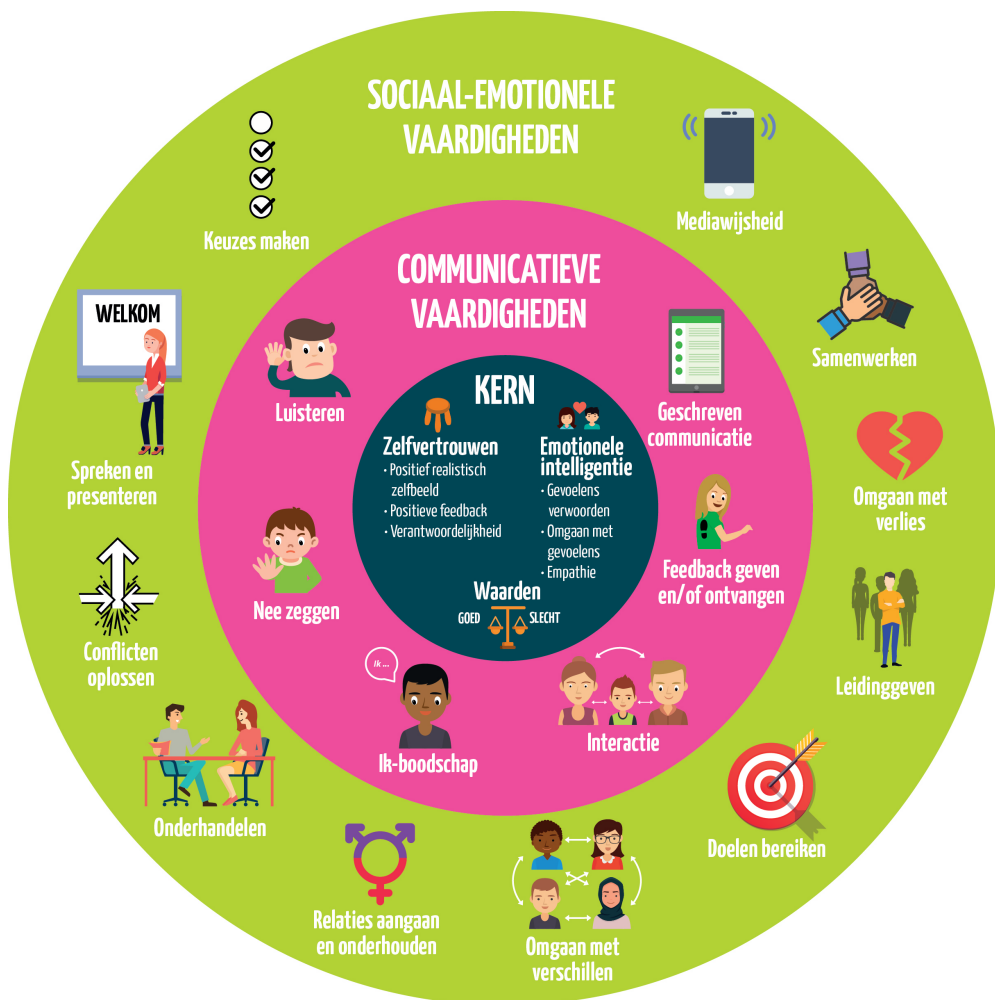
Per school zal ook de beschikbare tijd voor een Leefstijlles verschillend zijn. Wanneer u niet uitkomt met de tijd, kunt u ervoor kiezen een lesinhoud te spreiden over meerdere lessen, zodat alle onderdelen voldoende aan bod kunnen komen. U kunt er ook voor kiezen om onderdelen weg te laten. Mocht dit laatste het geval zijn, bedenk dan:

- met welke activiteiten u bij deze groep de lesdoelen het beste denkt te kunnen behalen
- bij welke vaardigheden de leerlingen de meeste ondersteuning nodig hebben.

De lessen en activiteiten zijn geen doel op zich, maar vormen een hulpmiddel om de sociaal-emotionele vaardigheden van de leerlingen tot ontwikkeling te laten komen.

## 2.2. Drie-cirkelmodel

Het Drie-cirkelmodel geeft weer hoe de competenties en vaardigheden waaraan met het programma Leefstijl wordt gewerkt, zich tot elkaar verhouden. De begrippen in de drie cirkels hebben onderling een relatie, die te omschrijven valt als 'van binnen naar buiten'.



## **De kern**

In de binnencirkel wordt de kern weergegeven voor het ontwikkelen van sociaal gedrag en sociaal-emotionele vaardigheden:

- zelfvertrouwen: gebaseerd op een positief realistisch zelfbeeld, positieve feedback van anderen en het nemen van verantwoordelijkheid
- emotionele intelligentie: het kunnen herkennen en benoemen van gevoelens bij jezelf en anderen en deze constructief, adequaat en respectvol kunnen gebruiken in communicatie en handelen
- waarden die opbouwend sociaal gedrag vormgeven, zoals respect voor jezelf en anderen, voor natuur en cultuur, eerlijkheid, integriteit en beleefdheid, hulpvaardigheid en onbaatzuchtigheid, en een basaal gevoel van goed en slecht.

## **Communicatieve vaardigheden**

De tussencirkel wordt gevormd door de basisaspecten voor effectieve communicatie:

- spreken en luisteren
- nee kunnen en durven zeggen
- het effectief kunnen inzetten van een ik-boodschap
- wederkerigheid in communicatie
- zicht hebben op posities in interactie
- hanteren van geschreven communicatie.

## **Sociaal-emotionele vaardigheden**

In de buitencirkel zijn meer complexe sociaal-emotionele vaardigheden opgenomen, die gestoeld zijn op de kernbegrippen en de vaardigheden uit de tussencirkel:

- keuzes maken
- spreken en presenteren
- conflicten oplossen
- onderhandelen
- feedback geven en ontvangen
- omgaan met verschillen
- doelen bereiken
- leidinggeven
- omgaan met verlies
- samenwerken
- relaties aangaan en onderhouden
- mediawijsheid.

De begrippen in de binnencirkel liggen aan de basis van de ontwikkeling van vaardigheden in de cirkels daaromheen. Voor het adequaat kunnen toepassen van meer complexe sociaal-emotionele vaardigheden uit de buitenste cirkel, zijn zowel communicatieve vaardigheden nodig, als aspecten uit de kern.

# ALGEMENE INLEIDING

Neem de vaardigheid 'nee zeggen'. Daarvoor is het belangrijk om de eigen emoties serieus te nemen, om aan te kunnen voelen waar je wel of niet 'nee' tegen wilt zeggen. Daarnaast is het van belang om op basis van je waarden te kunnen beslissen wat je wel en niet wilt. Ten slotte heb je enige mate van zelfvertrouwen nodig om daadwerkelijk 'nee' te durven zeggen. Zo is deze communicatieve vaardigheid onlosmakelijk verbonden met de kern.

Een complexe vaardigheid als samenwerken zal bijvoorbeeld beter tot zijn recht komen als de personen die samenwerken een positief en realistisch zelfbeeld hebben, hun eigen emoties en die van anderen adequaat weten te hanteren, kunnen handelen vanuit wederzijds respect, en over voldoende communicatieve vaardigheden beschikken.

Het Drie-cirkelmodel laat zien dat werken aan sociaal-emotionele en communicatieve vaardigheden altijd invloed heeft op de kern. Met het oefenen van afzonderlijke vaardigheden, wordt de kern verstevigd. Ook het omgekeerde is het geval. Zelfvertrouwen, emotionele intelligentie en zicht op de eigen waarden helpt jongeren krachtiger te communiceren en maakt het inzetten van sociaal-emotionele vaardigheden effectiever. Zo kunnen jongeren zich ontwikkelen tot zelfstandige, betrokken en verantwoordelijke volwassenen.

## 2.3. Het recht van passen

Tijdens de Leefstijllessen hebben de leerlingen het recht om te passen. Dat betekent dat ze een time-out kunnen nemen bij een discussie, gesprek of activiteit waarin of waarbij persoonlijke meningen, gevoelens of ervaringen worden geuit. Dit recht om te passen geeft leerlingen de gelegenheid hun eigen grenzen te bepalen bij wat ze wel en niet willen delen met de groep. Een leerling kan toekijken bij een oefening, maar ook gedoseerd deelnemen. Passen staat rechtstreeks in verband met 'persoonlijke grensbewaking', doordat de leerling de regie houdt over de eigen deelname.

Het 'recht om te passen' legt u aan het begin van de eerste les uit, om dit vervolgens tijdens de lessen nog herhaaldelijk te benadrukken.

## 2.4. Opstelling

De opzet van de lessen vraagt om een andere lokaalopstelling dan gebruikelijk. Om een open interactie te realiseren, moeten alle leerlingen elkaar goed kunnen zien. De ideale opstelling is een kringopstelling, of een opstelling in hoefijzervorm, bij voorkeur zonder tafels. De bewegingsruimte, en belangrijker nog, de aard van gesprekken, is anders bij een kringopstelling dan als iedereen aan de eigen tafel zit.

Het kan een hobbel zijn om de lokaalopstelling aan te passen, zeker in een klein lokaal. Begin tijdens de eerste les direct met het maken van de kringopstelling. Maak er een routine van. Daag de leerlingen uit om de tafels en stoelen zo snel en zo zacht mogelijk in de juiste opstelling te zetten. (Kunnen ze het record van de vorige keer verbeteren?)

Als het mogelijk is, zorg dan voor een ruimer lokaal: dat werkt prettig voor de leerlingen, en ook voor u. In de lessen komen naast de kringopstelling ook andere opstellingen aan de orde. U leest daarover meer in de betreffende lessuggestie.

## 2.5. Werkvormen

In het programma Leefstijl staat ervaringsleren centraal. De nadruk ligt dan ook op werkvormen die de leerlingen activeren: energizers, gespreksvormen, opdrachtvormen (veelal doe-opdrachten) en spelvormen.

Bij al deze werkvormen gaat het meer om het op gang brengen van denkprocessen bij leerlingen, dan om kennisoverdracht. Als docent bent u tijdens de Leefstijllessen veelal vaardigheden aan het trainen. Dit betekent dat u zich voornamelijk faciliterend zult opstellen, om het ontwikkelingsproces van de leerlingen ruimte te geven en te ondersteunen.

Hierna vindt u van de veelgebruikte werkvormen een korte omschrijving. In de docententraining komen deze werkvormen concreet aan de orde. U kunt dan zelf ervaren hoe het is om met zo'n werkvorm aan de slag te gaan.

### ENERGIZERS

Energizers zijn korte groepsactiviteiten, meestal in spelvorm. Energizers zijn onlosmakelijk verbonden met ervaringsleren. Ze zorgen voor plezier en inspiratie. De energizers aan het begin van een les dienen vaak om het ijs te breken, of als introductie op het thema. Tijdens de lessen moeten regelmatig groepjes worden gevormd, met een wisselende samenstelling. In de lessen zijn verschillende energizers opgenomen, waarmee u deze groepen kunt samenstellen.

Het is belangrijk om leerlingen aan het werken met energizers te laten wennen. Hoewel dit in het begin kan betekenen dat u en de leerlingen soms een drempel over moeten, adviseren wij u om de energizers die opgenomen zijn in de lessen, altijd te doen. De waarde van een energizer is groot, zeker op het gebied van het scheppen van een prettige sfeer in de klas, maar ook om ervaringsleren mogelijk te maken.

In hoofdstuk 3 van de algemene inleiding vindt u extra tips en aandachtspunten voor de voorbereiding en uitvoering van energizers en andere werkvormen.

### GESPREKSVORMEN

Ervaringsleren staat, zoals gezegd, centraal in de Leefstijllessen. Regelmatige interactie tussen leerlingen is daarbij van groot belang. U komt in de lessen dan ook veel gespreksvormen tegen. We onderscheiden hierin het onderwijsleergesprek of reflectiegesprek en de discussie.

Een onderwijsleergesprek of reflectiegesprek is gericht op het vergroten van het inzicht van leerlingen. In het gesprek stimuleert u hen aan de hand van open vragen om over een onderwerp na te denken en daarover samen van gedachten te wisselen. Het onderwijsleergesprek kunt u vooral gebruiken voor het bespreken van ervaringen, voor het opfrissen, verbreden en verdiepen van aanwezige kennis, voor het analyseren van problemen en voor het zoeken naar oplossingen. Het reflectiegesprek is goed bruikbaar voor de nabespreking van opdrachten en activiteiten. Beide gespreksvormen vragen van u als docent vaardigheid in het stellen van open en verdiepende vragen, het in acht nemen van wachttijden en het stimuleren van betrokkenheid van alle leerlingen, zodat het uitwisselen van opvattingen en ideeën de ruimte krijgt.

# ALGEMENE INLEIDING

Een discussie is meer gericht op meningsvorming. Met behulp van argumenten, proberen leerlingen elkaar van een standpunt te overtuigen. Om een discussie goed te laten verlopen, is het belangrijk dat zij openstaan voor de ideeën van anderen. Bij een goede discussie gaat het niet om 'gelijk krijgen', maar om het uitwisselen van goed onderbouwde argumenten. Een deelnemer kan gedurende de discussie van mening veranderen, op basis van goede argumenten van anderen. In een discussie is de docent gespreksleider. De leerlingen voeren de discussie. U leidt het gesprek in goede banen, u stuurt het proces en neemt zelf niet inhoudelijk deel aan de discussie.

Voor alle gespreksvormen gelden deze aandachtspunten:

- Bereid u inhoudelijk goed voor.
- Kies welke gespreksvorm het beste aansluit bij het doel.
- Denk van tevoren na over processen die op gang kunnen komen.
- Maak goede afspraken met elkaar over hoe je met elkaar wilt omgaan.
- Bewaak de gemaakte afspraken.
- Beperk zo veel mogelijk het geven van uw eigen mening.
- Stel open vragen (in het programma vindt u bij elke opdracht een aantal suggesties voor nabesprekingsvragen).
- Bereid zelf ook vragen voor die u geschikt acht voor uw eigen leerlingen.

## OPDRACHTVORMEN

In de lessen zijn verschillende opdrachten opgenomen. Deze variëren van creatieve opdrachten, waar lijm, papier en schaar aan te pas komen, tot het gebruik van het werkboek voor leerlingen, of het gebruik van computer, smartphone of andere media.

In de docentenhandleiding staat altijd precies aangegeven welke voorbereidingen u moet treffen en welk materiaal u nodig heeft. Ook vindt u er uitgebreide aanwijzingen voor de instructie, de begeleiding en de nabespreking van de diverse opdrachtvormen.

U kunt bij de opdrachtvormen gebruikmaken van deze suggesties:

- Geef altijd een korte, heldere instructie.
- Maak duidelijke afspraken over de tijdsduur van de opdracht.
- Geef duidelijk aan waar de opdracht gaat plaatsvinden.
- Vertel op welke wijze de opdracht wordt nabesproken.
- Zorg dat u de benodigde materialen binnen handbereik heeft.
- Houd rekening met leerlingen die meer tijd nodig hebben.
- Houd een extra opdracht achter de hand, voor de snellere leerlingen.

## SPELVORMEN

Leefstijl maakt leerlingen sociaal en emotioneel vaardiger, vergroot hun vermogen zich in anderen te verplaatsen, en ondersteunt een gezonde ontwikkeling. Dit vraagt om verschillende, soms minder traditionele werkvormen.

In de praktijk blijken activerende werkvormen buitengewoon sterke middelen om de hiervoor gegeven ambities te realiseren. Er komen in de diverse lessen veel verschillende activiteiten aan de orde.

Bij de voorbereiding en uitvoering van de activiteiten zijn deze punten van belang:

- U en uw leerlingen kunnen meer aan dan u denkt: laat u verrassen door wat er allemaal wél mogelijk is.
- Houd rekening met de etnische achtergrond van de leerlingen.
- Niets is fout en lachen is gezond.
- Geef een korte, heldere instructie en ondersteun deze visueel.
- Maak duidelijke afspraken over tijd en plaats.
- Geef bij dramavormen eventueel 'kijkopdrachten' aan degenen die passen.
- Vertel op welke wijze u het spel nabespreekt.
- Geef ruimte om ook de werkvorm zelf na te bespreken.
- Houd voor uzelf bij welke leerlingen al eens aan bod zijn geweest.

## 2.6. Materiaal

Bij elke les vindt u in de inleiding een overzicht van de benodigde materialen en apparatuur.

Kopieerbladen kunt u van de website van Leefstijl downloaden. U kunt deze vinden op [www.leefstijl.nl](http://www.leefstijl.nl).

Bij meerdere lessen is een internetverbinding van belang voor het bekijken van filmfragmenten. Ook is het aan te bevelen een account aan te maken op Kahoot!, via [www.getkahoot.com](http://www.getkahoot.com).

In de praktijk blijkt het handig te zijn om over een kast of kist te beschikken met materialen die nodig zijn voor de lessen. Ook maakt u regelmatig gebruik van papier, stiften, post-its enzovoort. Het is dus prettig om deze op voorraad en binnen handbereik te hebben. Hierna vindt u een lijst met de mogelijke inhoud van een Leefstijlmateriaalkast.

- grote vellen papier (flip-over)
- teken- en schildermateriaal
- schrijfpapier
- stiften, krijt, waskrijt, potloden
- scharen, lijm, breed plakband
- schilderstape
- kranten, tijdschriften, ansichtkaarten
- stevig papier om (verdeel)kaarten te maken
- zachte bal(len), eventueel gemaakt van gebruikt papier en schilderstape
- bordjes A, B, C in verschillende kleuren (A is rood, B is blauw, C is geel)
- bordjes EENS, ONEENS en VOOR, TEGEN
- kaartjes of naamstickers
- ronde stickertjes in meerdere kleuren
- dobbelstenen en pionnen
- paperclips, nietmachine
- mandje of doos
- blinddoek
- post-its in verschillende kleuren
- timer

# ALGEMENE INLEIDING

- een reep stof of lint (voor een staart)
- hoepels
- meerdere pakken speelkaarten
- bierviltjes
- kleine kartonnen bordjes en plastic bekertjes.

## 3. METHODIEK

### 3.1. Introductie

In het hoofdstuk over methodiek worden de toepassing en werkwijze van het Leefstijlprogramma uitgelegd. Om een optimaal effect te krijgen bij het sociaal-emotioneel leren, is het zinvol om goed te kijken naar alle handvatten die hierbij aan de orde komen. Een sociaal veilige school creëren is mogelijk als Leefstijl breed ingezet wordt door professionals die hun werk serieus nemen. Een programma werkt pas goed, als degene die ermee werken het optimaal gebruiken.

Er wordt in eerste instantie een kapstok aangeboden om sociaal-emotioneel leren duidelijk vorm te geven. Daarna wordt uitgebreid ingegaan op de werkwijze van Leefstijl.

### 3.2. Competenties en vaardigheden

#### SOCIAAL-EMOTIONEEL LEREN

Leefstijl is gelieerd aan het Lions Quest-programma, dat wereldwijd in meer dan 100 landen wordt ingezet. Het is gebaseerd op de educatieve aanpak die bekend staat als Social and Emotional Learning (SEL). Door middel van SEL ontwikkelen kinderen en jongeren kennis en vaardigheden die hen helpen inzicht te krijgen in eigen en andermans gevoelens, en leren zij daarmee om te gaan. SEL helpt hen met het stellen en bereiken van ontwikkelingsdoelen, het maken van verantwoorde keuzes, het ontwikkelen van empathie, en het aangaan van positieve relaties.



## Kerncompetenties volgens Casel



De vijf kerncompetenties van SEL zijn onderling nauw met elkaar verbonden. Zoals te zien in de afbeelding hiervoor, zijn twee kerncompetenties gericht op de persoonlijke ontwikkeling (oranje), twee kerncompetenties (blauw) leggen de focus op het contact met anderen, en de laatste kerncompetentie (groen) is gericht op het maken van keuzes.

### KERNCOMPETENTIES

#### 1. Zelfbewustzijn

Het vermogen om eigen gevoelens en gedachten te herkennen en te onderkennen, en hoe deze het eigen gedrag beïnvloeden. Inclusief het bewustzijn van persoonlijke kwaliteiten, uitdagingen en beperkingen, het stellen van realistische doelen, en het hebben van basisvertrouwen en een optimistische instelling.

#### 2. Zelfregulering

Het vermogen om in verschillende situaties de eigen emoties, gedachten en het eigen gedrag te reguleren. Onder meer het uitstellen van behoeftebevrediging, stressmanagement, impulsbeheersing, zelfmotivatie, en het bereiken van persoonlijke en cognitieve doelen.

#### 3. Sociaal bewustzijn

Het vermogen om vanuit het perspectief van een ander te kijken en mee te kunnen leven met die ander, inclusief mensen met een andere achtergrond of cultuur. Sociaal bewustzijn betekent ook het begrijpen van sociale en ethische gedragsnormen en de waarde van familie, school en gemeenschap.

# ALGEMENE INLEIDING

## 4. Relationele vaardigheden

Het vermogen om gezonde relaties aan te gaan en te onderhouden met verschillende individuen en groepen. Relationele vaardigheden omvatten ook het vermogen helder te communiceren, goed te kunnen luisteren, samen kunnen werken, negatieve sociale druk kunnen weerstaan, constructief kunnen onderhandelen bij conflictsituaties en effectief hulp kunnen zoeken, indien nodig.

## 5. Verantwoorde keuzes maken

Het vermogen om constructieve keuzes te maken op het gebied van persoonlijk gedrag en sociale interacties, inclusief school- en toekomstverwachtingen, rekening houdend met ethische standaarden, veiligheidskwesties, sociale normen en een realistische beoordeling van de consequenties van diverse gedragingen. Verantwoorde keuzes tonen zowel zorg voor het eigen welbevinden, alsook voor het welbevinden van anderen.

Aan het begin van elk Leefstijlthema wordt aangegeven op welke van de vijf kerncompetenties in het betreffende thema het accent ligt. In deze versie van het Nederlandse Leefstijlprogramma is aan deze vijf kerncompetenties nog een zesde SEL-competentie toegevoegd, te weten mediawijsheid.

## 6. Mediawijsheid

Mediawijsheid is de verzameling vaardigheden die je nodig hebt om actief en bewust deel te kunnen nemen aan de mediasamenleving (Bron: Mediawijsheid Competentiemodel). Leefstijl richt zich daarbij met name op het sociaal-emotionele aspect van het omgaan met sociale media. Zoals: inzicht hebben in de medialisering van de samenleving, zien hoe media de werkelijkheid kleuren, participeren in sociale netwerken, en reflecteren op het eigen mediagebruik.

## VAARDIGHEDEN

Elke kerncompetentie omvat een ruime set aan vaardigheden, die helpt de competentie te ontwikkelen. Hierna geven we per competentie een aantal voorbeelden.

### 1. Zelfbewustzijn

Vaardigheden:

- het verband herkennen tussen gevoelens, gedachten en gedrag
- eigen kwaliteiten kennen
- realistische doelen stellen.

### 2. Zelfregulering

Vaardigheden:

- impulsbeheersing
- kunnen omgaan met stress
- zelfmotivatie.

## **3. Sociaal bewustzijn**

Vaardigheden:

- perspectief kunnen innemen
- verschillen respecteren
- tolerantie.

## **4. Relatieve vaardigheden**

Vaardigheden:

- heldere communicatie
- kunnen samenwerken
- conflicthantering.

## **5. Verantwoorde keuzes maken**

Vaardigheden:

- rekening houden met zichzelf en anderen
- consequenties van gedrag kunnen inschatten
- vragen om hulp, advies of feedback.

## **6. Mediawijsheid**

Vaardigheden:

- contacten aangaan en onderhouden
- netiquette binnen sociale netwerken bewaken
- gedoseerd gebruiken van sociale media.

Voorafgaand aan elke Leefstijlles worden, naast de doelen van de les, ook de vaardigheden vermeld waaraan in de betreffende les gewerkt gaat worden.

## **WAARDEN**

Aan het Lions Quest-programma ligt een aantal kernbehoefte ten grondslag, zoals gehoord, gezien en gewaardeerd worden. Het programma is gebaseerd op deze kernwaarden: een gezonde leefstijl, respect voor zichzelf en anderen, vriendelijkheid en compassie, integriteit en betrouwbaarheid, verbinding, behulpzaamheid, moed en doorzettingsvermogen, zelfbeheersing, verantwoordelijkheid. Leerlingen worden aangemoedigd om te handelen vanuit hun waarden, hetgeen zal leiden tot gezond sociaal-emotioneel gedrag.

### **3.3. Het aanleren van sociaal-emotionele vaardigheden**

Het programma Leefstijl draagt ertoe bij dat jongeren zich sociaal-emotioneel gezond kunnen ontwikkelen.

Sociaal-emotionele vaardigheden worden in interactie met anderen ontwikkeld. Het Leefstijlprogramma is gericht op het bevorderen van positieve groepsrelaties. Samenwerken aan veiligheid en vertrouwen, samen op zoek gaan naar oplossingen bij problemen. Daarbij zijn de kracht en de mogelijkheden van de leerlingen steeds het uitgangspunt. Binnen de veilige setting van een groep kan gedrag geoefend worden. In een veilige groep leren leerlingen meer over hun eigen gedrag en dat van anderen. Ze ontwikkelen zelfvertrouwen door te oefenen met gedragsalternatieven en te leren van hun fouten.

# ALGEMENE INLEIDING

Sociaal-emotioneel leren is een kwestie van vallen en opstaan, ofwel: falen en opstaan. Jongeren leren met Leefstijl hoe ze negatieve emoties kunnen omzetten naar positieve. Ze krijgen handvatten om risicogedrag om te buigen naar positief en gezond gedrag. Ze ontwikkelen strategieën om onwenselijk gedrag te voorkomen.

Jongeren leren door Leefstijl hoe ze in toenemende mate op eigen kracht het leven buiten de schoolomgeving kunnen aangaan. Vanuit de veilige schoolomgeving worden stappen gezet richting het leven daarbuiten. Door het leren van sociaal-emotionele vaardigheden, worden jongeren goed voorbereid op het leven.

Belangrijk bij het leren van sociaal-emotionele vaardigheden, is dat negativiteit of risicogedrag aandacht krijgt. De vaardigheden die jongeren leren, zijn bedoeld om hen te ondersteunen in de ontwikkeling, niet om problemen te negeren of uit de weg te gaan. Met negativiteit krijgt ieder mens te maken. Dit moet je leren accepteren als deel van het leven, zodat je er beter mee leert om te gaan.

Mogelijke problemen of risicofactoren waarmee jongeren te maken hebben:

- cognitieve problemen: een gebrek aan concentratie, of leerproblemen
- emotionele problemen: faalangst, overmatig piekeren, depressie, stemmingswisselingen
- onvoldoende zelfbeheersing
- externe locus of control: oorzaken van problemen altijd buiten jezelf zoeken, weinig regie hebben over je eigen leven
- een onrealistisch zelfbeeld: zichzelf onderschatten of juist overschatten
- een problematische thuissituatie
- onvoldoende inlevingsvermogen
- een taalachterstand
- moeilijk kunnen communiceren over emoties
- hechtingsproblemen
- verslavingsproblemen.

Jongeren kunnen ondanks problemen of blootstelling aan risicofactoren opgroeien tot positieve, betrokken en sociaal vaardige mensen. Een veilige en uitdagende setting om met gedrag te kunnen experimenteren, zal daarbij zeker ondersteunend werken. In Leefstijllessen worden jongeren geactiveerd en gefaciliteerd om (zelf)reflectie toe te passen, zodat ze zelf leren hoe ze goede keuzes kunnen maken. Het geeft een extra krachtig leereffect als jongeren autonoom mogen werken, zelf mogen creëren en daarbij samen terugblikken om situaties betekenis te geven. Samen een ervaring beleven, aangaan en verwerken, om verder te komen in hun sociaal-emotionele ontwikkeling.

## 3.4. Ervaringsleren

Binnen het programma Leefstijl hanteren we de cyclus van het ervaringsleren: leren door doen. In alle lessen wordt gewerkt met activerende werkvormen, waarbij de leerlingen actief oefenen en ervaringen opdoen. Op deze concrete ervaring volgt altijd reflectie: hoe heb ik het gedaan, wat gebeurde er en wat was het effect van mijn handelen? Wat deed de ander met mij? Het nabespreken van een zojuist ervaren actie, levert meer inzicht en reflectiemogelijkheden op dan wanneer er alleen gepraat wordt over een eventuele actie. De juiste combinatie van ervaring en reflectie leidt tot dieper leren. In het leerproces wordt steeds het verband gelegd met concrete praktijksituaties, waarin het geleerde toegepast kan worden.

*Ik hoor en ik vergeet.*

*Ik zie en ik onthoud.*

*Ik doe en ik begrijp.*

*(Confucius 551-479 v. Chr.)*

Reflectie is het vermogen om gestructureerd terug te kijken op en en na te denken over het eigen handelen, met als doel jezelf te ontwikkelen. Reflecteren is leren van eigen ervaringen door er systematisch naar te kijken, en is daardoor een krachtig hulpmiddel bij ervaringsleren.

Niet iedere leerling is van nature even reflectief ingesteld. Het is echter een vaardigheid die je kunt leren. Om leerlingen bewust te leren reflecteren, maakt Leefstijl bij het nabespreken van activiteiten gebruik van de reflectiecyclus van Korthagen (naar analogie van Kolb).

## **Reflectiecyclus (Korthagen)**

Met behulp van de reflectiecyclus van Korthagen leren leerlingen stapsgewijs te reflecteren. Na de laatste stap in het proces beginnen ze weer bij de eerste stap, waardoor er een cyclisch proces ontstaat.



*Reflectiecyclus Korthagen.*

In de Leefstijllessen doen leerlingen concrete ervaringen op. Vervolgens wordt daar samen met hen op gereflecteerd. Dit stelt hen in staat om, vanuit nieuw ontstaan begrip, opnieuw te gaan handelen. Hiermee is de cirkel van doen-denken-doen rond. Door te reflecteren, worden de opgedane ervaringen bovendien op cognitief niveau verankerd. De activiteit en de opgedane ervaringen vormen het uitgangspunt voor het leerproces. De 'theorie' wordt vervolgens door de leerlingen zelf ontwikkeld, vanuit de reflectie op die ervaring.

Als docent heeft u de taak om de leerlingen de verschillende fasen van het reflectieproces goed te laten doorlopen. Dit doet u door bij elke fase passende vragen te stellen.