

# Werken met kernkwaliteiten in het onderwijs

---

Peter Ruit  
Lennart Visser





Uitgeverij: Kloosterhof BV

Napoleonsweg 128A

6086 AJ Neer

[www.kloosterhof.nl](http://www.kloosterhof.nl)

Eindredactie: Liesbeth Rienties

Vormgeving: Annemieke Peeters

1e druk augustus 2024

ISBN: 978-90-78876-48-9

NUR: 840

© Copyright 2024, Kloosterhof Neer BV.

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 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 toestemming van de uitgever.

Ondanks alle aan de samenstelling van dit boek bestede zorg kan noch de redactie, noch de auteur(s), noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor schade die het gevolg is van enige fout in deze uitgave.



# Inhoud

Voorwoord	7
Inleiding	11
<b>1. Welbevinden in het onderwijs</b>	<b>13</b>
1.1 Kernkwaliteiten	14
1.2 Wat verstaan we onder welbevinden?	15
1.3 Positieve psychologie	16
<b>2. Kernkwaliteiten</b>	<b>19</b>
2.1 Character Strengths and Virtues	21
2.2 Kenmerken kernkwaliteiten	23
<b>3. Positief onderwijs</b>	<b>27</b>
3.1 Brede vorming van leerlingen	27
3.2 Werken met kernkwaliteiten	28
3.3 Welbevinden en sociaal-emotionele ontwikkeling	28
3.4 Positieve Psychologie Interventies	29
<b>4. De betekenis van de positieve psychologie voor het onderwijs</b>	<b>35</b>
4.1 Welbevinden	35
4.2 Zelfbeeld	36
4.3 Studie-uitstelgedrag	37
4.4 Kernkwaliteiten en onderwijs	39
<b>5. Gelukkig of ongelukkig in het onderwijs?</b>	<b>43</b>
5.1 Wat leren we van de positieve psychologie voor het onderwijs?	43
5.2 De praktijk in het speciaal onderwijs	44
5.3 Reflectie op het speciaal onderwijs vanuit de positieve psychologie	48
5.4 Relevantie voor de onderwijspraktijk	49
<b>6. Ervaringen van leraren</b>	<b>51</b>
6.1 De ervaring van en betekenis voor de docenten	52
6.2 Conclusie	53

<b>7.</b>	<b>De praktijk in het basisonderwijs</b>	<b>55</b>
	<u>Werkvormen:</u> 1. Invullen kernkwaliteitenvragenlijst	56
	2. Het logboek	59
	3. De leraar geeft kernfeedback	61
	4. Leerlingen benoemen bij elkaar kernkwaliteiten	62
	5. Groepsinventarisatie	64
	6. Werken met kernkwaliteiten bij meer- en hoogbegaafden	65
7.1	Aanvullende kernkwaliteiten	68
7.2	Rapportage	69
7.3	Suggesties voor het werken met kernkwaliteiten bij leerlingen in de onderbouw	69
<b>8.</b>	<b>De praktijk in het voortgezet onderwijs en het mbo</b>	<b>75</b>
	<u>Werkvormen:</u> 1. Het mentorgesprek	75
	2. Aanvullende kernkwaliteiten	80
	3. Kernkwaliteiten ondersteunen het werken aan doelen	82
	4. Positieve imaginatie	83
	5. Reflectie op je leven: studenten benoemen kernkwaliteiten	84
	6. Kwaliteitentest	88
	7. Kwaliteiten benoemen in bewegingssituaties	89
	8. Kwaliteiten bespreken	90
<b>9.</b>	<b>De praktijk in het hoger onderwijs</b>	<b>93</b>
9.1	Leerdoelen formuleren en reflecteren	93
9.2	Krachtgericht omgaan met uitstelgedrag	98
	<u>Werkvormen:</u> 1. Yes, het lukt!	98
	2. Kwaliteiten in beeld	98
	3. Terugkijken op een positieve studie-ervaring	99
	4. Herken je ikken	99
	5. Hoe erbij ben jij?	100
	Literatuur	106
	Register	113
	Bijlages	131



# Voorwoord

Kernkwaliteiten? Wat bedoel je daar eigenlijk mee? Voor mij stond Peter Ruit, samen met Lennart Visser. Het was op een VELON-congres. Ik kon mij er weinig bij voorstellen. Het klonk me te vaag en te zweverig. Peter en Lennart daarentegen zijn allesbehalve zweverig. Ze kijken mij lachend en vriendelijk aan. Of ik een keer met hen hierover in gesprek wilde gaan want het was juist iets heel concreets. Dat heb ik gedaan. Ik raakte enthousiast.

Kernkwaliteiten gaan over aandacht. Aandacht is de kern van goed lesgeven. John Hattie praat over lesgeven als het begeleiden van het leerproces van elk kind. Dat is iets anders dan hoe wij lesgeven zijn gaan zien in de loop van de tijd. Door de manier van organiseren, is bij ons lesgeven veelal verworden tot het geven van veel lessen aan grote groepen kinderen of jongeren die aan dezelfde eisen moeten voldoen. Dat is geen lesgeven, maar het aansturen van groepen. Het stimuleert in ieder geval niet dat je als kind volledig tot je recht kan komen, dat je kan groeien en volop kan leren. Je groeit doordat je aandacht krijgt. Dat je wordt gezien. Ooit zei een docent Nederlands tegen mij terwijl hij mij een boek in de handen drukte: "Ik wil weten wat jij van dit boek vindt." Hij zag mij. Hij was geïnteresseerd in mij. Ik heb nog nooit zo geconcentreerd en snel een boek gelezen.

In onderzoek naar kansenongelijkheid zie je dat kinderen en jongeren die onder de armoedegrens leven, vaak te veel onrust in hun hoofd en lichaam hebben om op school te kunnen leren. Ze maken thuis te veel mee. Het enige wat je als leraar echt kan doen voor die kinderen of jongeren is hen zien, hen aandacht geven en te laten geloven in zichzelf. Vertrouwen in dat je iets kan. Vertrouwen in dat je kan leren. Het werken met kernkwaliteiten is hiervoor erg geschikt. Het is verre van zweverig. Het is heel concreet over waar jij als kind of als student goed in bent, wat jij kan, waar je trots op mag zijn. Uit de onderzoeken van Peter en Lennart blijkt dat dit een effect heeft op hoe leerlingen en studenten zichzelf zien en hoe gelukkig ze zich voelen. Het heeft ook een effect op de leraar. Het reikt de leraar een heel mooie manier van werken aan om kinderen te laten groeien. Zoals een leraar van groep vier het zei: "Je ziet kinderen die zich schamen over zichzelf plotseling veel zelfbewuster worden, blijer, trotser." Kinderen die daardoor ook meer

openstaan om te leren en om taken aan te pakken die ze moeilijk vinden. Dat geeft zin. Daar doe je het als leraar voor.

Ik ben blij dat Peter en Lennart mij aanspraken en mij van mijn kortzichtige vooroordeel afhielpen. Ik hou nog steeds niet zo van de term kernkwaliteiten, maar ik ben wel erg enthousiast over hun methodiek om kinderen en jongeren pedagogische aandacht te geven en te laten groeien. In dit boek wordt het uitgebreid beschreven en toegelicht. Ik wens eenieder veel plezier toe in het werken met kernkwaliteiten met kinderen en/of jongeren. Het geeft een enorme kick voor jou als leraar om de kinderen of jongeren op die manier zelfbewuster en gelukkiger te maken. Ik gun het hen vooral.

### **Klaas van Veen**

Hoogleraar Onderwijskunde  
Rijksuniversiteit Groningen





# Inleiding

Dit boek gaat over het werken met kernkwaliteiten in het onderwijs. Het is gebaseerd op het promotieonderzoek van Peter Ruit en zijn jarenlange ervaring als senior opleidingsdocent en trainer. Daarnaast heeft Lennart Visser een deel van het boek verzorgd. Hij deed onderzoek naar hoe krachtgericht werken toegepast kan worden bij het leren omgaan met studie-uitstelgedrag. Beide onderzoeken zijn gebaseerd op de positieve psychologie en werken het concept van kernkwaliteiten uit voor de onderwijspraktijk.

De werkvormen die in dit boek beschreven staan, zijn gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek en hebben aangetoond dat zij werkzaam zijn. Het werken met kernkwaliteiten in het onderwijs vergroot het welbevinden van leerlingen en versterkt hun zelfbeeld. Vanuit andere onderzoeken weten we dat een hoger welbevinden en een sterker schools zelfbeeld de leerprestaties positief kunnen beïnvloeden. Daarnaast is het werken met kernkwaliteiten een manier om de sociaal-emotionele ontwikkeling van de leerlingen te ondersteunen en hun persoonlijke ontwikkeling te bevorderen. Bovendien kan het werken met kernkwaliteiten de zelfregie van studenten vergroten en hiermee hun uitstelgedrag verminderen.

Dit boek geeft achtergrondinformatie over waarom aandacht besteden aan het bewust worden en leren gebruiken van kernkwaliteiten belangrijk is voor het onderwijs. Als leerlingen zich bewust worden van hun eigen kernkwaliteiten, maar ook de kwaliteiten van anderen leren waarderen, heeft dat een gunstige uitwerking op de groepssfeer en werken ze samen aan een inclusievere maatschappij. Een directeur van een school in Amsterdam vertelde nadat het werken met kernkwaliteiten geïntroduceerd was, dat de ruzietjes op het schoolplein vrijwel niet meer voorkwamen, doordat leerlingen op een andere manier naar elkaar hadden leren kijken en met elkaar omgingen.

Dit boek is bedoeld voor leraren in het basisonderwijs (en speciaal basisonderwijs), voortgezet onderwijs, middelbaar beroepsonderwijs (mbo) en hoger beroepsonderwijs (hbo). Omdat wetenschappelijke inzichten op een toegankelijke manier beschreven zijn, is het ook geschikt als studieboek voor lerarenopleidingen.

Na een uiteenzetting over de positieve psychologie en de betekenis daarvan voor het onderwijs, volgen praktijkhoofdstukken waar allerlei werkvormen met kernkwaliteiten uitgewerkt worden. De werkvormen zijn beschreven voor het basisonderwijs, voortgezet onderwijs, mbo en het hbo. Met enige creativiteit kunnen de werkvormen uit bijvoorbeeld het basisonderwijs ook gebruikt worden in het voortgezet onderwijs of het mbo en omgekeerd. De beschreven werkvormen zijn toegepast per onderwijsvorm.

De hoofdstukken van dit boek kunnen afzonderlijk gelezen worden, zonder voorkennis van voorgaande hoofdstukken. Dit kan soms betekenen dat er sprake is van een korte herhaling van enkele begrippen of concepten.

Een bijzonder woord van dank aan de leden van de 'Ontwikkelgroep kernkwaliteiten' waarmee Peter Ruit heeft samengewerkt. In dit team zitten leraren die zeer geïnteresseerd zijn in het werken met kernkwaliteiten in het onderwijs. Zij hebben een grote affiniteit met dit onderwerp en probeerden allerlei werkvormen uit in hun praktijk. Zij hebben dan ook veel praktijkkennis in kunnen brengen die in dit boek is opgenomen. De leden van dit team zijn: Judith de Waal-Van Oostrum, Jaco Offermans, Debora Brandwijk-Toonen en Harriet van Schoonhoven. Daarnaast dank ik Judith van Driel-Noordermeer voor het aanleveren van werkvormen die zij in het mbo heeft toegepast.

De foto's in dit boek zijn gemaakt door de auteur en tonen kinderen en jonge mensen met hun kernkwaliteiten in verschillende levensfasen.

Uit ons onderzoek is gebleken dat leraren behoefte hebben aan een training om het werken met kernkwaliteiten in de vingers te krijgen. Het werken met kernkwaliteiten vraagt namelijk nieuw gedrag dat door er alleen over te lezen lastig onder de knie te krijgen is. Daarom ontwikkelden wij introductietrainingen en coachingtrajecten. Meer informatie hierover vindt u op [www.peterruit.nl](http://www.peterruit.nl).

Dr. Peter Ruit

Dr. Lennart Visser



1

# 1. Welbevinden in het onderwijs

Hoe staat het met het welbevinden van de leerlingen op school? Lijkt het onderwijs niet te veel gericht te zijn op presteren, waardoor de vormende waarde van het onderwijs meer naar de achtergrond verdwijnt? Wij zijn van mening dat het onderwijs de opdracht heeft om leerlingen meer te bieden dan hoge toetsscores.

In het nieuws komt regelmatig aan de orde dat scholieren en studenten last hebben van stress, lichamelijke en mentale problemen die veroorzaakt zouden worden door de grote prestatiedruk en het 'perfecte' plaatje dat sociale media hun voorhouden. Hun welbevinden heeft hieronder te lijden. In het onderwijs zijn we goed in het analyseren en diagnosticeren van veel verschillende problematieken. De eerste reactie is vervolgens om al die verschillende problemen specifiek aan te pakken met het doel het welbevinden van leerlingen te bevorderen. Een grote mate van welbevinden zorgt ervoor dat een leerling tot bloei en ontwikkeling kan komen. Leerlingen die een hoge mate van welbevinden ervaren, laten betere leerprestaties zien dan leerlingen met een lage mate van welbevinden.<sup>1</sup> Een manier om het welbevinden te bevorderen is aandacht te hebben voor de krachtkant van het individu. Dit kan door de leerlingen/studenten zich bewust te laten worden van hun kernkwaliteiten (zoals vriendelijk, leergierig of behulpzaam) en deze te gebruiken.

## Vorming

De vorming van de leerling moet weer de aandacht krijgen die ze verdient. Een leerling die zich veilig en competent voelt presteert beter dan een leerling die vooral de druk voelt om te presteren. De positieve psychologie, een stroming die sinds eind jaren negentig van de vorige eeuw is opgekomen, vraagt aandacht voor de kracht van mensen, ook wel kernkwaliteiten (persoonlijke eigenschappen) waarover mensen in potentie beschikken.<sup>2</sup> Daarvan leert het onderwijs dat het aandacht moet hebben voor zowel het aanleren van reguliere schoolse vakinhouden als voor het persoonlijk welbevinden van leerlingen. Met de opkomst van de positieve psychologie zijn er interventies (werkvormen) ontwikkeld die iemands welbevinden kunnen vergroten.<sup>3</sup> Een aantal van deze interventies vind je in dit boek terug.

## 1.1 Kernkwaliteiten

Wie zijn persoonlijke kwaliteiten bewust inzet en verder ontwikkelt, doet positieve ervaringen op en dat komt zijn welbevinden ten goede.

Het werken met kernkwaliteiten in het onderwijs heeft een positief effect op het welbevinden van leerlingen, verbetert de relatie tussen leeftijdgenoten en vergroot de belangstelling voor de schoolvakken. Zowel leraren als leerlingen vinden het werken met kernkwaliteiten boeiend, relevant en zinvol. Leraren geven bovendien aan dat hun pedagogische idealen hierdoor bereikt worden, waardoor zij meer voldoening van hun werk hebben.<sup>4</sup> Een leraar geeft een leerling een compliment: "Jan, ik weet dat je deze sommen moeilijk vindt, maar je hebt laten zien dat je een doorzetter bent doordat je geprobeerd hebt alle sommen te maken. Dat is heel dapper van je." Door op deze manier een compliment te geven, laat de leraar aan Jan zien dat hij zijn gedrag waardeert, maar ook dat hij hem ziet in wie hij is als persoon. Hij benoemt naast het gedrag twee kernkwaliteiten: doorzetter en dapper. Jan beantwoordt zijn leraar met een blijde glimlach en glinsterende ogen van dankbaarheid. De leraar heeft het idee dat hij van betekenis is voor de leerling, wat een diep ideaal van hem is.

*"We hebben vandaag toetsen gehad en ik heb bij niemand afgekeken." "Ik vind rekenen leuk en ik leer er veel van." Deze twee uitspraken van leerlingen laten zien dat zij zich bewust zijn geworden van hun kernkwaliteit 'betrouwbaar' en 'liefde voor leren'.*

## 1.2 Wat verstaan we onder welbevinden?

Welbevinden is een combinatie van goed voelen en goed functioneren.

Je goed voelen houdt in dat je positieve emoties ervaart zoals geluk, tevredenheid, interesse of genegenheid.<sup>5</sup> Positieve emoties zijn de voedingsbodem voor optimaal welbevinden en kunnen leiden tot optimaler functioneren.<sup>6</sup> Bij goed functioneren gaat het om een gevoel van autonomie of zelfbeschikking (het vermogen om keuzes te kunnen maken) en om bekwaamheid en zelfeffectiviteit (het vermogen om dagelijkse activiteiten uit te kunnen voeren).

Welbevinden en floreren zijn begrippen die beide de kwaliteit van het leven duiden. Floreren wordt door Schotanus-Dijkstra gedefinieerd als "het hebben van een hoge mate van hedonisch welbevinden (gelukkig en tevreden zijn met jouw leven) in combinatie met een hoge mate van eudaimonisch welbevinden (een zinvol leven waarin je van betekenis en vriendelijk bent voor jezelf en anderen)."<sup>7</sup> Welbevinden zou je als voorwaarde kunnen zien om te floreren. Het werken met kernkwaliteiten geeft een positieve emotie en verhoogt daardoor de mate van welbevinden.<sup>8</sup>

Welbevinden geeft veerkracht, waardoor mensen een soort reserve hebben zodat zij moeilijke gebeurtenissen kunnen doorstaan en overwinnen.<sup>9</sup>

De mate van welbevinden kan blijvend beïnvloed worden door persoonlijke kwaliteiten dagelijks bewust in te zetten. Het versterken van die persoonlijke kwaliteiten is de basis van optimaal functioneren.<sup>10</sup>