



Leer- & Veerkracht en burgerschap

Waarom en hoe deze heleschoolbenadering veerkracht en welbevinden aansluit bij de wet op burgerschapsonderwijs.



LEER
EN VEER
KRACHT

Colofon

Uitgave

Februari 2023

Auteurs

Rinka van Zundert en Lara Felix, Leer- & Veerkracht

Contactgegevens

Leer- & Veerkracht

Molenveldlaan 166

6523 RN Nijmegen

info@leerenveerkracht.nl

www.leerenveerkracht.nl

Gebruik materiaal

Deze handreiking is bedoeld voor gebruik in de praktijk en kan vrij gebruikt worden op Leer- & Veerkracht scholen. Voor teksten die gedeeld worden buiten de school geldt de volgende bronvermelding:

Van Zundert, R. M. P. & Felix, L. (2023). *Leer- & Veerkracht en burgerschap.*

Waarom en hoe deze heleschoolbenadering veerkracht en welbevinden aansluit bij de wet op burgerschapsonderwijs. Nijmegen: Leer- & Veerkracht.



1. Inleiding

Burgerschap gaat over de welwillendheid en het vermogen om deel uit te maken van de gemeenschap en daar een actieve bijdrage aan te leveren. Burgerschapsonderwijs is wettelijk verplicht. Dit betekent dat scholen actief burgerschap, sociale cohesie en sociale integratie op een doelgerichte en samenhangende wijze behoren te bevorderen.

Dit is geen gemakkelijke taak. Burgerschap is vaak opgedeeld, impliciet, en onherkenbaar in het onderwijs aanwezig. Daarom is het van belang dat de school haar visie en leerdoelen duidelijk maakt ten aanzien van het burgerschapsonderwijs. Daarnaast is een duidelijk burgerschapscurriculum belangrijk: een onderwijsinhoud waarbij de aanpak en het schoolklimaat passen bij de geformuleerde visie en concrete leerdoelen. Tevens is het van belang dat de professionalisering en kwaliteitszorg ondersteuning bieden aan het burgerschapsonderwijs dat gegeven wordt. Het burgerschapsonderwijs hoort ook verbindend te zijn en dus afgestemd te zijn op de maatschappelijke omgeving.

Verder is het belangrijk om als school inzicht te hebben in de resultaten van het burgerschapsonderwijs (AWP Sociale Kwaliteit, 2021).

Burgerschapsonderwijs op een kwalitatieve en krachtige wijze vormgeven vraagt dus om effectief beleid en een gestructureerde, doelgerichte en planmatige aanpak. De heleschoolbenadering veerkracht en welbevinden "Leer- & Veerkracht" vormt een zeer goed wetenschappelijk onderbouwde theoretische basis alsmede een bijna allesomvattende concrete invulling voor het burgerschapsonderwijs binnen de school. Dit document geeft een uitgebreide beschrijving hiervan.



2. De context

2.1 De wet burgerschapsonderwijs

Sinds 2006 is iedere school wettelijk verplicht om aandacht te besteden aan burgerschapsonderwijs. Op 1 augustus 2021 is de nieuwe aangepaste burgerschapswet ingegaan. De doelstelling van deze nieuwe wet is om het burgerschapsonderwijs te versterken en de taken en rollen van het bestuur en de school hierin te verduidelijken. De regering vindt het van belang om een bredere basis te creëren om te kunnen ingrijpen als een schoolcultuur antidemocratische kenmerken bevat.

Het schoolbestuur is als bevoegd gezag degene met de zorgplicht voor de schoolcultuur. Deze schoolcultuur moet in overeenstemming zijn met de waarden van onze samenleving. De verplichte taken hierin staan beschreven in het artikel:

'Burgerschap op de basisschool; wet- en regelgeving' (PO Raad et al., 2021).

Hoewel burgerschapsonderwijs inmiddels een wettelijke verplichting is, krijgen scholen nog altijd de ruimte om zelf inhoud en vorm te geven aan dit onderwijs dat zij op hun school bieden. Hierbij bepaalt de wettelijke burgerschapsopdracht wel

dat het onderwijs zich in ieder geval herkenbaar zal moeten richten op zaken als:

- Kennis hebben van de basiswaarden van de democratische rechtsstaat en daar naar handelen op school vanuit een respectvolle wijze.
- Het ontwikkelen van sociale en maatschappelijke competenties bij de leerlingen, zodat zij in staat worden gesteld deel uit te maken van en bij te dragen aan de pluriforme democratische Nederlandse samenleving.
- Kennis bijbrengen over de verschillen in godsdienst, levensovertuiging, politieke gezindheid, afkomst, geslacht, handicap of seksuele gerichtheid evenals het belang dat gelijke gevallen gelijk behandeld worden.

2.2 Basiswaarden van het burgerschapsonderwijs

Het wetsvoorstel spreekt tevens over *basiswaarden* van de democratische rechtsstaat. De school zal inzichtelijk moeten maken op welke manier die basiswaarden herkenbaar in hun onderwijs vormkrijgen.





Basiswaarden van de democratische rechtsstaat

Vrijheid van meningsuiting
Gelijkwaardigheid
Begrip
Verdraagzaamheid
Afwijzen van onverdraagzaamheid
Afwijzen van discriminatie
Autonomie
Verantwoordelijkheidsbesef

De door de overheid geformuleerde centrale waarden – vrijheid, gelijkwaardigheid en solidariteit – zijn verder uitgewerkt in acht *basiswaarden* (AWP Sociale Kwaliteit, 2021). De overheid vraagt van scholen om deze basiswaarden in het burgerschapsonderwijs te bevorderen. Een uitgebreide

beschrijving van de basiswaarden is te vinden via de kennisbank op www.scholenveiligheid.nl. Bekijk hiervoor het artikel '[IJkpunten voor goed burgerschapsonderwijs](#)'.

2.3 Bouwstenen van het burgerschapsonderwijs

Voor het leergebied Burgerschap zijn de benodigde bouwstenen (kennis en vaardigheden) in kaart gebracht die als basis dienen voor de herziening van de kerndoelen. Ze geven richting aan het curriculum (onderwijsinhoud) dat de school samenstelt voor het burgerschapsonderwijs dat zij geeft. Een uitgebreide beschrijving van deze bouwstenen is te vinden op www.curriculum.nu onder '[schematische weergave burgerschap](#)'.

In de Appendix van het huidige document wordt beschreven hoe de kerndoelen aansluiten bij het burgerschapsonderwijs.

De bouwstenen van burgerschapsonderwijs



Legenda

◆ Democratie ◆ Diversiteit ◆ Maatschappelijke thema's ◆ Denk- en handelwijzen

3. Burgerschapsonderwijs via Leer- & Veerkracht

3.1 Heleschoolbenadering Leer- & Veerkracht

Leer- & Veerkracht (LVK) is een heleschoolbenadering veerkracht en welbevinden op basis van een integraal wetenschappelijk model van gezondheid, dat middels een drie- tot vierjarig traject geïmplementeerd wordt in alle lagen van de school. Het hoofddoel is het bevorderen van het welbevinden van zowel de leerlingen als de teamleden, preventief en curatief. LVK is een relatief nieuwe aanpak en is de meest intensieve en brede heleschoolbenadering welbevinden die Nederland kent.

Het werken aan welbevinden wordt tot een belangrijke pijler van beleid gemaakt door middel van: uitgebreide en intensieve training van de leraren en het management in vele facetten van veerkracht, het verweven daarvan met de lesstof en dagelijkse

lespraktijk in de klas, het intensief begeleiden van een projectgroep en de directie, en het uitvoerig betrekken van ouders bij de aanpak.

Integratie vindt plaats binnen alle aspecten van de onderwijssetting, dus ook de gesprekkencycli (o.a. oudergesprekken, functioneringsgesprekken, gesprekken over en met leerlingen), beleid (missie/visie en vertaling naar concreet leerling- en leerkrachtgedrag op basis van gezamenlijke waarden), vergaderingen, zorg, en zo meer. Dit zorgt ervoor dat het een geïntegreerde manier van denken en handelen wordt die het welzijn van *iedereen* bevordert i.p.v. het uitvoeren van een losstaande methode die alleen gericht is op leerlingen.

Naast dat er met behulp van een teamdynamiekexpert wordt gekeken naar de teamcultuur, worden alle teamleden 3 tot 4 jaar lang uitvoerig getraind in methodes en aspecten die een groot deel van het integrale model van welbevinden bestaan (dit model wordt verderop uitgelegd). Dit betreft onder andere: sterke-kanten benadering, optimisme, dankbaarheid, groeimindset, mindfulnesstraining, verbindende communicatie, gedachteonderzoek en groepsdynamiek in de klas. Dit gebeurt vanuit het “Leer het, leef het, geef het door”-principe van Leer- & Veerkracht: je kunt leerlingen alleen echt een vaardigheid leren die je zelf ook hebt ontwikkeld. Als je het gedachtengoed als onderwijsprofessional dus zelf belichaamt, kun je dit doorgeven aan je leerlingen – en draagt dit ook bij aan je eigen welbevinden en de teamsfeer.

Scholen maken met Leer- & Veerkracht welbevinden tot belangrijke pijler van beleid, wat betekent dat Leer- & Veerkracht de paraplu vormt waar materialen en programma's die al naar tevredenheid worden gebruikt aan gekoppeld worden. Ook kan het zijn dat een school in het kader van Leer- & Veerkracht een bepaald lessenpakket of los programma aanschafft dat erop aansluit.





De borging van het traject wordt verzekerd door meerjarige intensieve begeleiding, het implementeren van de doorgaande leerlijn van Leer- & Veerkracht, en implementatie van een uitgebreide lijst van borgingscriteria op de volgende onderdelen: schoolleiding, beleid, team, curriculum, zorg, gesprekkencyclus, vergaderingen, pedagogisch klimaat, fysieke omgeving en ouders.

3.2 Waarden van Leer- & Veerkracht

Het is de missie en visie van Leer- & Veerkracht om als heleschoolbenadering bij te dragen aan een nieuwe generatie die veerkrachtig, gelukkig en compassievol is. Een nieuwe generatie, waarvan personen opgroeien tot krachtige, bewuste en authentieke burgers, die vanuit gezondheid en een positief zelfbeeld kunnen zorgdragen voor anderen. Dit draagt bij aan een samenleving van burgers waarin vreedzaam met elkaar wordt samengeleefd en er wordt omgekeken naar elkaar.

De kernwaarden van Leer- & Veerkracht spelen hierin een grote rol:

- Vrede
- Compassie
- Veerkracht
- Zelfwaardering
- Respectvolle omgang met jezelf, de ander en de wereld om je heen

Deze waarden komen sterk overeen met de in het wetsvoorstel genoemde waarden van een democratische rechtsstaat, die door middel van het burgerschapsonderwijs ontwikkeld dienen te worden. De door de overheid genoemde waarden vrijheid van meningsuiting, gelijkwaardigheid, begrip, verdraagzaamheid, afwijzen van onverdraagzaamheid, afwijzen van discriminatie, autonomie en verantwoordelijkheidsbesef sluiten alle aan bij de kernwaarden van Leer- & Veerkracht, waarin idealiter een voortdurende wisselwerking plaatsvindt tussen enerzijds goed zorgen voor jezelf en anderzijds goed zorgen voor de ander.

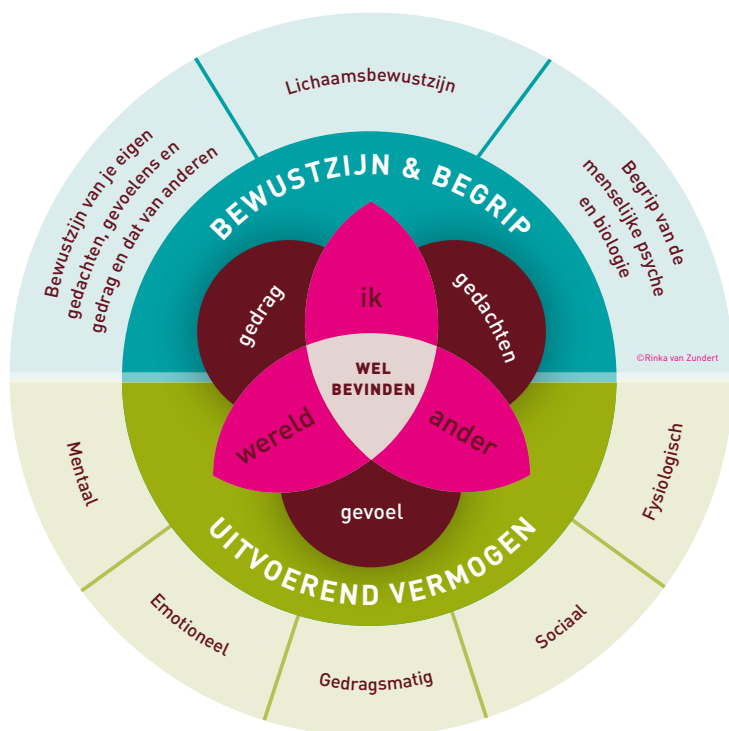
3.3 Een integraal wetenschappelijk model van welbevinden

Het werken aan veerkracht en welbevinden komt sterk overeen met het werken aan burgerschap, zoals hieronder verder zal worden toegelicht. Eerst wordt het integrale model van welbevinden van Leer- & Veerkracht hier beschreven. De ideale aanpak van een heleschoolbenadering welbevinden is volgens experts immers gestoeld op een holistisch, ofwel integraal model van gezondheid in plaats van op delen daarvan (Kleinjan et al., 2016; Weare & Markham, 2005). Een integraal model is nodig om te weten welke eigenschappen en vaardigheden je bij leerlingen en onderwijsprofessionals moet versterken om hun veerkracht en welbevinden effectief en duurzaam te vergroten. Deze eigenschappen en vaardigheden zijn gericht op de continue wisselwerking tussen: hoe zorg ik voor

mezelf, voor de ander en voor de wereld? Hiermee werkt de school aan goed burgerschap.

Dr. Rinka van Zundert, oprichtster van Leer- & Veerkracht, heeft op basis van de wetenschappelijke literatuur een integraal model geformuleerd dat bestaande modellen van sociaal emotioneel leren, welbevinden en floreren integreert (Figuur 1). Het model schetst wat we volgens de wetenschappelijke literatuur als mens kunnen doen om prettige staten van zijn te ervaren en waar de daarvoor benodigde veerkracht uit bestaat. Dit betreft factoren die binnen de cirkel van invloed van individuen vallen en gedoceerd en geoefend kunnen worden op school. Met Leer- & Veerkracht zet een school ook in op de omgevingsfactoren die welbevinden bevorderen zoals pedagogisch klimaat en inrichting van de fysieke omgeving.

Figuur 1. Integraal wetenschappelijk model van welbevinden.



MENTAAL (MIND/GEEST)

- Optimistische gedachten cultiveren
- Pessimistische gedachten onderzoeken
- Dankbaarheid
- Betekenisgeving/zingeving
- Beslissingsvaardigheden
- Zelfcompassie

EMOTIONEEL

- Emotionele geletterdheid
- Emotionele differentiatie
- Prettige emoties genereren
- 'Moeilijke' emoties erkennen, uiten, accepteren

GEDRAGSMATIG

- Doelen stellen
- Flow creëren
- Kwaliteiten herkennen en inzetten
- Zelfregulatie ontwikkelen

SOCIAAL

- Empathie
- Compassie
- Vriendelijkheid beoefenen
- Vergeving
- Communicatieve vaardigheden
- Steun vragen en geven

FYSIOLOGISCH

- Bewegen & sport
- Voeding
- Slaap
- Balans sympathische & para-sympathische zenuwstelsel



Het model laat (van boven naar beneden) zien dat werken aan welbevinden begint met 'bewustzijn' en 'begrip'. Dit bewustzijn betreft het weten wat er in jezelf omgaat aan gedachten, gevoelens en gedrag. Dus: welke gedachten heb je? Welke emoties en gevoelens ervaar je? Hoe gedraag je je in verschillende situaties en waarom? Het gaat ook om het je bewust zijn van wat er zich afspeelt in je lichaam aan emoties en sensaties. Dit bewustzijn helpt je bij het herkennen van je emoties en is essentieel om goed aan te kunnen voelen waar je grenzen liggen en wat je lijf nodig heeft. Daarnaast is begrip hebben van de menselijke psyche en biologie een belangrijke ondersteuning bij het bevorderen van welbevinden.

Dit bewustzijn en begrip openen vervolgens de deur naar keuzevrijheid; zonder bewustwording denk, voel en handel je namelijk vanuit onbewuste en automatische patronen. Om invloed uit te kunnen oefenen op je gedachten, gevoelens en gedrag is er *uitvoerend vermogen* nodig. Dit uitvoerend vermogen bestaat uit een geheel aan strategieën, eigenschappen en vaardigheden die aan te wenden zijn op mentaal, emotioneel, gedragsmatig, sociaal en fysiologisch vlak. Deze vlakken staan overigens in wisselwerking met elkaar.

Op elk vlak zijn verschillende factoren te onderscheiden die leiden tot een bepaalde uitkomst, ook wel determinanten genoemd. In dit model is de uitkomst *welbevinden*, wat kort gezegd gedefinieerd kan worden als een fysiek-emotioneel gevoel van rust, balans en tevredenheid. Deze determinanten staan rechts in de figuur afgebeeld. Elke determinant kan vervolgens ontwikkeld en bevorderd worden door middel van verschillende methoden, technieken en strategieën. Het inzetten op (een van de) determinanten fungeert als 'coping' en curatief in geval van tegenslag en problematiek, en als preventie of 'amplitie' in tijden van voorspoed en afwezigheid van problematiek. Amplitie betekent het bevorderen van floreren.

Leer- & Veerkracht heeft een doorgaande leerlijn ontwikkeld waarbij dit gehele model vertegenwoordigd is (het "Potentie Pad"). Binnen deze leerlijn

zijn leerdoelen geformuleerd voor alle determinanten uit het model, onderverdeeld in 3 ontwikkelingsfasen. Deze leerlijn is aangevuld met doelen uit de SLO-leerlijn 'Oriëntatie op jezelf en de wereld' waar het thema burgerschap ook in opgenomen is. Door deze leerlijn volledig te implementeren heeft een Leer- & Veerkrachtschool dus zowel het werken aan veerkracht en welbevinden als het burgerschapsonderwijs zeer compleet en structureel ingebed.

3.4 Het Leer- & Veerkracht model als onderlegger van burgerschapsonderwijs

Burgerschapsonderwijs heeft alles te maken met vaardigheden, kennis en inzicht die zoals genoemd veel overlap hebben met de inhoud van het Leer- & Veerkracht traject. Aangezien het hier gaat om een heleschoolbenadering, wordt er dagelijks gewerkt aan burgerschapsonderwijs door het werken aan alle determinanten te verweven met de lesstof, de alledaagse praktijk en de grondhouding als onderwijsprofessional. Dit in tegenstelling tot lespakketten, methoden en projecten waarbij slechts op gezette tijden wordt ingezet op de vaardigheden, kennis en inzicht van de onderwijsprofessional ten aanzien van burgerschapsonderwijs.

6 Aangezien het hier gaat om een heleschoolbenadering, wordt er dagelijks gewerkt aan burgerschapsonderwijs door het werken aan alle determinanten te verweven met de lesstof, de alledaagse praktijk en de grondhouding als onderwijsprofessional. Dit in tegenstelling tot lespakketten, methoden en projecten waarbij slechts op gezette tijden wordt ingezet op de vaardigheden, kennis en inzicht van de onderwijsprofessional ten aanzien van burgerschapsonderwijs. 9



De 'veerkrachtige burger' binnen het burgerschapsonderwijs ontwikkelt zich als zodanig door zich dus eerst bewust te worden van de eigen gedachten, gevoelens en gedrag en dat van anderen, en vervolgens het uitvoerend vermogen te ontwikkelen om deze te kunnen sturen op een manier die bijdraagt aan zowel het eigen welbevinden als dat van anderen. Doordat dit bewustzijn en uitvoerend vermogen in brede zin worden gecultiveerd op mentaal, emotioneel, gedragsmatig, sociaal en fysiologisch vlak, leidt dit tot de ontwikkeling van autonome en begripvolle burgers met verantwoordelijkheidsbesef, die verdraagzaamheid en gelijkwaardigheid belangrijk vinden en voorleven.

3.5 Leer- & Veerkracht elementen als expliciete invulling van het burgerschapsonderwijs

Binnen het Leer- & Veerkracht traject worden alle teamleden in de school getraind in verschillende elementen. Dat wil zeggen: methoden, technieken en strategieën, die de determinanten uit het integrale model van welbevinden bevorderen. Hierin

staat zoals eerder al aangegeven het "Leer het, leef het, geef het door"-principe centraal: de teamleden passen het geleerde toe op zichzelf en gaan er vervolgens mee aan de slag in de klassen, in contact met elkaar en met ouders. Hieronder zal uitgelegd worden om welke elementen dit onder andere gaat en wat hun essentie is.

Bij elk element dat een school binnen de Leer- & Veerkracht aanpak inzet wordt gewerkt aan zowel de *waarden* als de *bouwstenen* van het burgerschapsonderwijs. Naast het beschrijven van de inhoud en essentie van deze elementen zal hieronder per element steeds worden toegelicht hoe het specifiek gekoppeld is aan de waarden en bouwstenen van het burgerschapsonderwijs. Zie Figuur 2 voor een visueel overzicht van welk element aansluit op welke burgerschapsbouwsteen.

Groepsdynamiek

Er is een duidelijk verband tussen sociale interactie (binnen de klas en de leraar-leerling relatie), leerprestaties en welbevinden. Het is dan ook belangrijk voor onderwijsprofessionals om te weten hoe ze een goede analyse van de groepsdynamiek in hun klas kunnen maken en te weten hoe ze hierin kunnen interveniëren om het tot een positief en veilig leer- en leefklimaat te maken. Binnen deze trainingen wordt dit geleerd en wordt ook stilgestaan bij de eigen rol van de onderwijsprofessionals en het effect dat zij hebben op hun groep. Deze principes worden vervolgens ook geleerd aan de kinderen, waarbij kinderen onder andere leren: welke positie zij innemen (of zouden willen innemen); het verschil tussen ruimte geven en nemen; de kenmerken en effecten van macht en invloed in een/hun groep; wat de effecten zijn op anderen van verschillende (machts)posities in de groep; hoe iedereen verschilt in welke positie zij innemen en prettig (zouden) vinden; welke regels je samen belangrijk vindt en hoe je die als groep naleeft; hoe je als groep verantwoordelijkheid kunt nemen voor de sfeer.

Groepsdynamiek en de burgerschapsbouwstenen

Het leren van, door en over de waarden van de democratische rechtsstaat en het leven naar deze waarden, begint allemaal met regels/afspraken in



de eigen leefomgeving, zoals de klas en school(team), en breidt uit naar de publieke ruimte en samenleving. Werken aan groepsdynamiek neemt hierin een centrale rol in. Een klas en school(team) is tenslotte een minimaatschappij waarin je leert om vreedzaam met elkaar om te gaan tijdens besluitvormingsprocessen, om mededogen voor elkaar te ontwikkelen, om van mening te verschillen en om overeenkomsten en verschillen tussen elkaar te ontdekken. De zaken die leerlingen leren binnen dit kader van groepsdynamiek dragen een-op-een bij aan de bouwstenen *vrijheid en gelijkheid, macht en inspraak, democratische cultuur, diversiteit, solidariteit en denk- en handelwijzen*. Herkennen welke positie in de groep je inneemt (en waarom), en welke positie bij jou past, draagt voorts bij aan de bouwsteen *identiteit*.

Sterke-kantenbenadering

De sterke-kantenbenadering is een benadering waarbij het ontwikkelen, versterken en optimaliseren van ieders kwaliteiten en sterke kanten centraal staat. Er wordt ingezet op het herkennen van de eigen kwaliteiten en die van anderen, wat zelfvertrouwen en groei genereert en zorgt voor onderlinge waardering. Door de herkende kwalitei-

ten vervolgens aan elkaar te benoemen en constructief in te zetten, bijvoorbeeld in de samenwerking, versterkt het een positief klas- en teamklimaat en wordt waardering een kenmerk van de schoolcultuur.

Sterke-kantenbenadering en de burgerschapsbouwstenen

Inzicht hebben in je kwaliteiten en sterke kanten en deze ontwikkelen is van groot belang voor je identiteit. Bovendien geeft het (h)erkennen van je kracht en kwaliteiten zelfsturing, zelfvertrouwen en autonomie. Het herkennen van de kwaliteiten van de mensen om je heen draagt ook bij aan hoe je je tot hen verhoudt. Als je de kwaliteiten van een ander kunt zien draagt dit bij aan de waardering van de ander en tot constructief samenwerken. Verschillen tussen mensen worden dan juist als positief en complementair ervaren. Weten dat achter het gedrag van een ander dat jij als storend ervaart ook kwaliteiten schuilen (mogelijk in de valkuil-vorm) geeft begrip voor de ander. Daarnaast betreffen kwaliteiten niet alleen concrete competenties, maar ook karaktereigenschappen, zoals: geduldig, begripvol, verdraagzaam, oordeeleloos, vriendelijk, vergevingsgezind, altruïstisch,





empathisch, zorgzaam, enz. Vanuit de sterke kanten-benadering worden deze kwaliteiten op school behandeld en geoefend. Samenvattend geeft het werken en leren vanuit de sterke kanten-benadering dus invulling aan de bouwstenen *identiteit*, *diversiteit*, *solidariteit* en *denk- en handelwijzen*.

Indirect bevordert de sterke kanten-benadering echter ook de maatschappelijke thema's van de burgerschapsbouwstenen. Wanneer iemand de eigen kwaliteiten kent en moreel besef heeft ontwikkeld, kan deze persoon de eigen kwaliteiten bewust en gericht inzetten om maatschappelijke vraagstukken te helpen oplossen. Wanneer iemand is getraind om de kwaliteiten van de ander te zien, te waarderen en te benutten, zal dit samenwerking om oplossingen te vinden ten goede komen. Dit is dienend voor vraagstukken zoals *(omgaan met) macht*, *diversiteit*, *digitaal samenleven*, *duurzaamheid*, *globalisering* en *technologisch burgerschap*.

Groeimindset

Mindset gaat in essentie over welke overtuigingen mensen hebben over of en in welke mate vaardigheden en eigenschappen te ontwikkelen zijn (groeimindset), of vaststaan (vaste mindset). Deze overtuigingen hebben gevolgen voor mensen hun leermotivatie, de mate waarin ze zich al dan niet ontwikkelen en hun doelen bereiken, omgang met tegenslag, zelfbeeld, omgang met feedback en kritiek, en tot slot, hoe mensen omgaan met het suc-

ces van anderen. Bij de trainingen in groeimindset leert de onderwijsprofessional via de theorie de belangrijkste principes van de (groei)mindset. De eigen (groei)mindset wordt onderzocht en er wordt gekeken naar het ontwikkelen van een groeimindset-cultuur voor de klas en de school. Leerlingen leren vervolgens de theorie en beoefenen dagelijks de praktische toepassing van mindset in hun denken, voelen en handelen.

Groeimindset en de burgerschapsbouwstenen

Bij het ontwikkelen van een groeimindset werkt iemand vanuit de gedachte dat kwaliteiten, intelligentie en persoonlijkheid kunnen groeien door te leren en ervaringen op te doen. Als mens neem je hiermee een houding aan waarbij je je medeverantwoordelijk voelt voor het recht op je eigen ontplooiing en dat van anderen. Dit is een belangrijke houding binnen burgerschap, gekeken naar de bouwstenen *identiteit* en *solidariteit*. Solidariteit, het waarderen van diversiteit en empathische en ethische *denk- en handelwijzen* worden ook gestimuleerd door de groeimindset, omdat de capaciteiten en het succes van anderen daarin als inspirerend en leerzaam worden gezien, waar dat bij het perspectief vanuit een vastere mindset als bedreigend kan worden ervaren. Wanneer feedback wordt gezien als helpend in plaats van als bedreigend, heeft dit een positieve invloed op de interactie tussen mensen. Wanneer het succes van anderen als positief wordt ervaren, maakt doorgeslagen competitieve wedijver plaats voor vreedzaam en constructief samenleven en -werken.

Tot slot, in lijn met het hierboven genoemde indirecte effect dat de sterke-kantenbenadering heeft op de bouwstenen die onder maatschappelijke thema's vallen, is een groeimindset als grondhouding zeer behulpzaam bij het oplossen van maatschappelijke vraagstukken binnen die thema's. Niet zelden wekken maatschappelijke crises een gevoel van machteloosheid op dat verlamd kan werken, zeker nu deze crises in hoeveelheid, omvang en intensiteit toenemen. Een groeimindset, evenals een optimistische en oplossingsgerichte denkstijl, helpt burgers om proactief te blijven werken aan oplossingen in plaats van door gevoelens van machteloosheid in passiviteit te vervallen.



Verbindende communicatie

Verbindende communicatie, ook wel geweldloze communicatie genoemd, is een methode of zienswijze waarbij concrete handvatten aangereikt worden om wederzijds begrip te creëren in onderling contact. Een van de kernpunten van deze zienswijze is dat emoties en gedrag gestuurd worden door het al dan niet vervuld zijn van universele onderliggende menselijke behoeften. Deze behoeften vervullen we als mens bewust en onbewust door middel van strategieën, waarbij sommige strategieën belemmerend kunnen werken voor de behoeftenvervulling van anderen.

Binnen verbindende communicatie wordt de focus van de communicatie verschoven van het gedrag of de strategieën naar de onderliggende behoeften. Omdat deze behoeften universeel zijn én ten grondslag liggen aan de gekozen strategieën, kan vervolgens met meer wederzijds begrip gezocht worden naar andere strategieën, oplossingen en compromissen, die de onderliggende behoeften van alle betrokkenen zoveel mogelijk vervullen. De stappen en principes van verbindende communicatie worden dan ook veelvuldig toegepast bij media-

tie en vredesbesprekingen in oorlogsgebieden. In de trainingen en lessen maken onderwijsprofessionals respectievelijk de leerlingen zich deze handvatten eigen en gaan ze zien welke behoeften aan het gedrag van zichzelf en anderen ten grondslag liggen. Hierdoor gaan ze beter begrijpen wat er in de ander omgaat en vanwaaruit de ander reageert – en dat mensen daarin kunnen en mogen verschillen. Ook worden ze zich meer bewust van wat hun eigen behoeften zijn en hoe ze die met behulp van gezonde strategieën kunnen vervullen. Door middel van de elementen van verbindende communicatie worden emotionele geletterdheid en differentiatie, communicatieve vaardigheden en empathie expliciet ontwikkeld. Daarnaast wordt er geleerd hoe je op een verbindende manier nee kunt zeggen, grenzen aan kunt geven, feedback kunt geven en ontvangen en hoe je heldere verzoeken kunt doen over wat jij nodig hebt.

Verbindende communicatie en de burgerschapsbouwstenen

Het toepassen van de onderdelen van verbindende communicatie stelt mensen onder andere in staat om op gelijkwaardige en vreedzame wijze conflic-



ten met elkaar op te lossen en tot besluitvorming te komen. Hierbij telt ieders stem en is duidelijk dat alle onderliggende behoeften valide en legitiem zijn, omdat ze universeel zijn. Het uitgangspunt is: "Ieder mens is gelijkwaardig. Niemand heeft gelijk of ongelijk. Mensen verschillen alleen in gedrag en mogen daar ook in verschillen. We kiezen verschillende oplossingen, strategieën om onze behoeften te vervullen en deze behoeften zijn niet 'goed' of 'fout'". Door deze denkwijze en tools al op jonge leeftijd eigen te maken (en als onderwijsprofessional voor te leven), wordt belangrijke invulling gegeven aan de bouwstenen *vrijheid en gelijkheid, macht en inspraak, democratische cultuur en diversiteit*.

Het leren herkennen van het eigen gedrag en de emoties en behoeften die daaraan ten grondslag liggen, én deze leren oordeelloos te accepteren, geeft essentiële invulling aan de bouwsteen *identiteit*. Die emoties en behoeften te herkennen en accepteren bij anderen zorgt weer voor empathie, ethisch redeneren en handelen, en voor vreedzaam en behulpzaam reageren op anderen. Daarmee sluit de beoefening en toepassing van verbindende

communicatie aan op de bouwstenen *solidariteit en denk- en handelwijzen*.

Tot slot, de volgende kernboodschap van verbindende communicatie draagt bij aan maatschappelijke vraagstukken binnen de bouwsteen *globalisering*: "Alle mensen hebben dezelfde behoeften, deze zijn universeel. Overal op de wereld, los van geslacht, leeftijd, geloof, cultuur, ras, hebben mensen hetzelfde nodig. Zo hebben we bijvoorbeeld allemaal behoefte aan voedsel, veiligheid, begrip, liefde en creativiteit. Alles wat we doen en zeggen, doen we bewust of onbewust om onze eigen behoeften vervuld te krijgen".

Optimisme en gedachteonderzoek

Optimisme wordt doorgaans gedefinieerd als de neiging om het beste te verwachten en de dingen op een positieve manier te interpreteren. Een optimistische denkstijl is volgens wetenschappelijke studies erg belangrijk voor mensen hun fysieke en mentale welbevinden, terwijl een pessimistische denkstijl de ontwikkeling van depressieve symptomen voorspelt. Bovendien zijn gedachten voor mensen de grootste bron van stress.





Optimisme en pessimisme hebben sterk te maken met de gedachten die mensen hebben en deze gedachten zijn van sterke invloed op emoties en gedrag. Andere woorden voor gedachten zijn: interpretaties, aannames, conclusies, oordelen en overtuigingen. Belemmerende gedachten kunnen óveral over gaan; over onszelf, anderen, de wereld, geld, het lichaam, liefdesrelaties, werk, school, seksualiteit, het milieu, etc. Wanneer 'negatieve' gedachten voor waar worden aangenomen leidt dit tot een heel scala aan 'negatieve' emoties en reacties, ook in relatie tot anderen en de wereld om ons heen.

Binnen de trainingen en lessen over optimisme en gedachteonderzoek leren onderwijsprofessionals respectievelijk de leerlingen: dat gedachten van grote invloed zijn op onze emoties, gedrag en situaties; leren ze zich bewust te worden van hun (belemmerende) gedachten (c.q. oordelen, aannames, interpretaties, conclusies); en leren ze hoe ze deze kunnen onderzoeken, uitdagen en loslaten. Het succesvol eigen maken van gedachteonderzoek betekent dat iemand in staat is om oordelen over zichzelf en anderen te bevragen in plaats van deze automatisch aan te nemen. Dit heeft meer prettige emoties en reacties naar zichzelf, anderen en de wereld om zich heen tot gevolg.

Optimisme, gedachteonderzoek en de burgerschapsbouwstenen

Het vermogen om de oordelen over jezelf en anderen te kunnen bevragen in plaats van deze automatisch voor waar aan te nemen, heeft een zeer grote en vergaande impact op alle waarden en bouwstenen van het burgerschapsonderwijs. We beperken ons in dit document tot enkele voorbeelden:

Oordelen over anderen leiden tot zaken als discriminatie, onverdraagzaamheid, polarisatie, onbegrip, agressie en conflict. Tezamen met overtuigingen dat de ene mens meer waard is dan de ander op basis van welk kenmerk dan ook, ondermijnen deze oordelen over anderen de bouwstenen *vrijheid en gelijkheid, macht en inspraak, democratische cultuur, diversiteit, solidariteit en globalisering*. Het kunnen bevragen en loslaten van deze oordelen en overtuigingen over anderen leidt daarente-

gen tot gelijkwaardigheid, inclusiviteit, verdraagzaamheid, begrip, en vreedzaam samenleven. Het creëert ethische en empathische, en kritische doch objectieve *denk- en handelwijzen*.

Waar oordelen over jezelf, je eigenschappen, en/of je lichaam leiden tot een laag zelfbeeld, onzekerheid en emoties zoals somberheid en angst, leidt het bevragen en loslaten van oordelen over jezelf tot zelfcompassie, zelfvertrouwen en emoties zoals tevredenheid, vreugde en levenslust. Bovendien: oordelen over onszelf, en de bijbehorende angst niet 'goed genoeg' te zijn, projecteren we op de mensen om ons heen. Hierdoor proberen we, veelal onbewust, onszelf te bewijzen, wat weer kleine en grote nadelige gevolgen heeft in onze sociale relaties (Crocker & Park, 2004). Het belemmert tevens de vrijheid om jezelf te zijn en daarmee ook je autonomie. Het toepassen van gedachteonderzoek stelt mensen in staat om zich te bevrijden van hoe ze denken dat ze zouden moeten zijn in de ogen van anderen – en om te gaan leven vanuit wie ze daadwerkelijk zijn. In plaats van hun identiteit te koppelen aan (tijdelijke) eigenschappen kunnen mensen leren dat ze goed zijn zoals ze zijn, met al hun kwaliteiten en tekortkomingen. Gedachteonderzoek is dus belangrijk voor de ontwikkeling van een gezonde *identiteit* met bijbehorend onvoorwaardelijke eigenwaarde.

Gedachteonderzoek kan tot slot bijdragen aan de bouwstenen in de categorie 'maatschappelijke thema's': *digitaal samenleven, duurzaamheid, globalisering en technologisch burgerschap*, omdat bijna al het menselijk gedrag voortkomt uit gedachten en overtuigingen. Denk aan het transformeren van belemmerende gedachten (bijv. zelf-oordeel) en dus depressie en angst die teweeg worden gebracht door cyberpesten. Denk aan de heftige reacties van mensen op sociale media die voortkomen uit gebrek aan emotieregulatie, wat veroorzaakt wordt door gedachten. Denk aan overtuigingen over de (mindere waarde) van anderen die mensen in staat stelt anderen te schaden. Met een exponentieel ontwikkelende technologie is een ethische grondhouding letterlijk en figuurlijk van levensbelang voor de aarde en haar bewoners. Daarbij komt dat onze gedachten en overtuigingen

onze grootste bron van stress zijn, die de energie wegnemen om bij te dragen aan een veilige, schone en vreedzame wereld.

Mindfulness

Mindfulnessstraining, ook wel aandachtstraining genoemd, is een wetenschappelijk bewezen methode waarmee mensen leren om hun binnen- en buitenwereld te observeren vanuit gerichte, bewuste en oordeelloze aandacht. Het vergroot het bewustzijn van gedachten, gevoelens en gedrag en van het lichaam. Het beoefenen van mindfulness stelt mensen in staat om zonder oordeel naar zichzelf en anderen te kijken en non-reactief te reageren op situaties en triggers. Daarmee draagt het bij aan zelfregulatie, emotionele intelligentie en sociaal vermogen. Bovendien biedt het tools om staande te blijven in de uitdagingen van onze complexer wordende en steeds sneller veranderende maatschappij. Doordat mindfulness training (en meditatie) aantoonbaar zorgen voor stressreductie

en cardiovasculair herstel na stress draagt het beoefenen hiervan tevens bij aan balans tussen het sympathische en parasympathische zenuwstelsel.

Mindfulness en de burgerschapsbouwstenen

Mindfulnessstraining biedt veel tools om denkprocessen, gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen te observeren en in het huidige moment te komen. Het principe om niet te oordelen en juist met een milde en nieuwsgierige blik de wereld in te kijken is van groot belang als het gaat om burgerschapsonderwijs. Dit principe ondersteunt namelijk het leven in *vrijheid en gelijkheid* en *solidariteit*, en schept vreedzame *denk- en handelwijzen*.

Het observeren van de eigen gedachten, emoties en eigen (lichamelijke) grenzen, en die van klasgenoten of collega's leren kennen, draagt bij aan het besef dat verschillen in inzicht, waarden, overtuigingen, belangen en emoties niet altijd overbrugd kunnen of hoeven te worden (*democratische cultuur en diversiteit*). Onderdeel van mindfulnessstraining is tevens het luisteren naar de ander met bewuste, gerichte, en oordeelloze aandacht. Daarbij wordt ook het zelfregulatievermogen getraind om de eigen behoefte (tot spreken) even uit te stellen, zodat de ander gehoord kan worden. Deze vaardigheden dragen bij aan de bouwstenen *macht en inspraak* en *democratische cultuur*.

Mindfulnessstraining levert ook een belangrijke bijdrage aan de bouwsteen *identiteit*, onder andere op de twee volgende manieren: waar mensen zich veelal identificeren met hun gedachten, wordt in mindfulnessstraining ten eerste geleerd dat we deze gedachten niet *zijn*, en dat we ze door gewaarzijn te ontwikkelen kunnen observeren. Dit sluit uit aan op het eerdergenoemde punt van de rol van gedachteonderzoek bij het ontwikkelen van een gezonde, stabiele identiteit, die gekoppeld is aan een onvoorwaardelijke eigenwaarde. Mindfulnessstraining stimuleert tevens zelfcompassie; het begripvol tegemoet kunnen treden van de eigen onvolkomenheden.

Emotionele geletterdheid en differentiatie, en 'moeilijke' emoties kunnen erkennen en toelaten





bij jezelf, schept het fundament voor empathisch vermogen. Om te kunnen voelen en snappen wat een ander voelt, en hiervoor compassie te hebben, geldt namelijk als voorwaarde dat we dat bij onszelf kunnen toepassen. Binnen mindfulness-training worden deze elementen ontwikkeld, waarmee het bijdraagt aan een empathische en ethische benadering van anderen en de wereld om ons heen, en daarmee aan de bouwstenen *solidariteit* en *denk- en handelwijzen*.

Mindfulnessstraining draagt tot slot bij aan de bouwstenen *digitaal samenleven* en *technologisch burgerschap*. De wereld van nu kenmerkt zich door vergaande digitalisering met een groot scala aan prikkels tot gevolg. De verleiding is groot om je te laten leiden door deze prikkels, waardoor je eigen behoeften, ideeën, mening en grenzen vervagen. Mindfulnessstraining leert mensen om zich autonoom te kunnen bewegen in deze wereld vol van prikkels, verwachtingen en keuzes, door bewust stil te staan bij zichzelf - en vanuit daar eigen keuzes te maken en zich daarnaar te gedragen.

Waarden

Een school functioneert het meest optimaal wanneer eenieder zijn regie en kracht kan inzetten om bij te dragen aan ontwikkeling en werkgeluk voor zichzelf en het systeem. Binnen het Leer- & Veerkrachttraject geven scholen hun missie en visie (opnieuw) vorm door gezamenlijk de waarden te bepalen die zij het meest belangrijk vinden. Vervolgens wordt gekeken hoe deze waarden vertaald kunnen worden naar concreet leerkracht- en leerlinggedrag, en hoe dat gedrag bevordert en gemeenten kan worden. Deze waarden worden ook ingebracht in de klassen waarbij de leerlingen als groep verantwoordelijk zijn voor het leven en (door) ontwikkelen van deze waarden in de klas. Op deze manier sluit het formuleren en hanteren van waarden aan bij de volgende determinanten uit het model van welbevinden: betekenisgeving, doelen stellen en sociaal vermogen.

Waarden en de burgerschapsbouwstenen

De door teams gekozen waarden binnen het Leer- & Veerkracht traject komen vaak sterk overeen



met de burgerschapswaarden (o.a. samenleven, respect, autonomie). Zowel leerlingen als onderwijsprofessionals ontwikkelen zich (verder) in deze waarden en leren hoe je die concreet leeft in hoe je denkt, handelt en communiceert. Ook sluiten de kernwaarden van Leer- & Veerkracht nauw aan bij de burgerschapswaarden en deze kernwaarden zijn vertegenwoordigd in alle elementen die het traject bevat.

Sommige onderdelen van het model van welbevinden bevorderen rechtstreeks een sociale houding: vriendelijkheid, empathie, compassie, vergeving en steun vragen en geven. Dit alles creëert *denk- en handelwijzen* die gekenmerkt worden door de waarden vrede, compassie, veerkracht, zelfwaardering en respect. Door middel van deze onderliggende waarden en de waarden die de school zelf kiest, geeft het Leer- & Veerkracht traject invulling aan alle waarden en bouwstenen van burgerschap.

Bovendien gaat het model van welbevinden en de implementatie daarvan binnen scholen uit van het volgende punt: "Iedereen is zelf verantwoordelijk

voor zijn of haar intenties, gevoelens, behoeften en gedrag". Het ultieme verantwoordelijkheidsbesef en de autonomie (waarden van de democratisch rechtsstaat) van de volwassen 'veerkrachtige burger' zijn misschien wel gelegen in het erkennen dat anderen weliswaar de aanleiding kunnen zijn voor onze gevoelens en gedrag, maar niet de *oorzaak*. Deze basishouding komt terug in alle elementen van Leer- & Veerkracht. Wanneer mensen zelf verantwoordelijkheid nemen voor hoe zij denken, voelen, handelen en wat zij nodig hebben, bewegen ze zich terug naar de enige plaats van daadwerkelijke invloed. Wanneer zij het bewustzijn en het uitvoerend vermogen bezitten om deze invloed vorm te geven is er pas daadwerkelijk sprake van autonomie. Dat die eigen invloedssfeer heel groot is blijkt uit het integrale model van welbevinden.

3.7 Leer- & Veerkracht elementen als impliciete invulling van het burgerschapsonderwijs

In de praktijk krijgt het toepassen van de principes van Leer- & Veerkracht via veel verschillende thema's en werkwijzen vorm. Er worden veel handvatten geboden voor hoe er met de leerlingen en ouders en als team onderling kan worden gewerkt aan veerkracht en welbevinden, waarbij de inhoud veelal gekoppeld wordt aan de bestaande lesstof van alle vakken en de dagelijkse onderwijspraktijk. Zo kan de onderwijsprofessional kiezen voor een hele les in de klas over het thema dankbaarheid, sterke kanten of gezondheid, maar kan er ook aandacht besteed worden aan de werking van het brein of optimisme door kleine toepassingen te doen in de vorm van een werkje, opdracht of kringgesprek. Binnen het team kan dit o.a. via vergaderingen en functioneringsgesprekken en met ouders via bijvoorbeeld rapport- en/of oudergesprekken en thema-avonden.

Via lessen en bovengenoemde werkvormen kunnen bouwstenen en zelfs de kerndoelen van burgerschapsonderwijs centraal worden gesteld – en dus ook de bouwstenen die in mindere mate expliciet worden ingevuld door de elementen binnen Leer- & Veerkracht: *digitaal samenleven, duurzaamheid, globalisering* en *technologisch burgerschap*. Door



het op maat gemaakte karakter van Leer- & Veerkracht en doordat het een heleschoolbenadering is, worden scholen uitgedaagd om ook bij deze onderwerpen aan burgerschap te werken.

Zo kunnen bij het behandelen van veel actuele en maatschappelijke thema's bijvoorbeeld basisvragen worden gesteld die (indirect) gekoppeld zijn aan het werken aan welbevinden. Wanneer schadelijke of juist helpende en vreedzame aspecten van menselijk handelen of maatschappelijke situaties behandeld worden, kan worden gevraagd: "Welke kwaliteiten zie je terug bij deze persoon/personen?", of "Welke kwaliteiten zouden nodig zijn om dit op te lossen?". "Welke gedachten en behoeften van deze persoon/personen zouden hieraan ten grondslag kunnen liggen? Welke emoties en gedragingen heeft dat tot gevolg? Hoe zouden deze mensen anders kunnen denken? Welke emoties en gedragingen zou dát tot gevolg hebben? Hoe zou iemand deze behoeften op een andere manier kunnen invullen? Wat voor effect

zou dat hebben op die persoon, de omgeving en de situatie?" – en daarbij steeds de koppeling maken naar hoe dat voor de leerling geldt: "Welke kwaliteiten van jouzelf zou je in zo'n situatie kunnen inzetten en hoe? Denk jij ook wel eens zo? Welke behoefte van jou ligt daar dan onder? En welke gevolgen heeft dat? Hoe zou je anders kunnen denken of handelen?".

Aan de kracht, waarde en het belang van de natuur kan overigens aandacht besteed worden in het kader van de determinanten 'balans sympathische en parasympathische zenuwstelsel' en 'genereren prettige emoties'. In het kader van sterke kanten, dankbaarheid en optimisme kunnen leerlingen onderzoeken wat de kwaliteiten van de natuur zijn, wat de voordelen zijn van een gezonde natuur en het verblijven in de natuur, wat ze zouden missen als de natuur er niet meer was (dankbaarheid), wat oplossingen zijn om schade aan de natuur tegen te gaan en hoe ze hun groeimindset zouden kunnen aanwenden om milieuvervuiling op te lossen.



 Figuur 2. Schematische weergave van de door Leer- & Veerkracht ingezette elementen die expliciet dan wel meer impliciet invulling geven aan de bouwstenen van het burgerschapsonderwijs.

Expliciete invulling

	Vrijheid & gelijkheid	Macht & Inspraak	Democratische cultuur	Identiteit	Diversiteit	Solidariteit	Denk- en handelwijzen
Groepsdynamiek	x	x	x	x	x	x	x
Sterke kanten benadering				x	x	x	x
Groeimindset				x	x	x	x
Verbindende communicatie	x	x	x	x	x	x	x
Gedachteonderzoek	x	x	x	x	x	x	x
Mindfulness	x	x	x	x	x	x	x
Waarden	x	x	x	x	x	x	x

Impliciete invulling

	Digitaal samenleven	Duurzaamheid	Globalisering	Technologisch burgerschap
Groepsdynamiek				
Sterke kanten benadering	x	x	x	x
Groeimindset	x	x	x	x
Verbindende communicatie	x	x	x	x
Gedachteonderzoek	x	x	x	x
Mindfulness				x
Waarden	x	x	x	x

Legenda

◆ Democratie ◆ Diversiteit ◆ Maatschappelijke thema's ◆ Denk- en handelwijzen



4. Conclusie

In de Memorie van Toelichting op de Wet burgerschapsonderwijs is het volgende opgenomen over waarom burgerschap een opdracht is aan scholen: *“Om op een constructieve en vreedzame manier samen te kunnen leven, is het nodig dat we de spelregels van de samenleving kennen en delen. Kinderen worden niet geboren met een ‘democratisch gen’ en krijgen niet altijd vanzelfsprekend vanuit huis kennis en respect mee voor de basiswaarden van onze samenleving. Dit vraagt van scholen om leerlingen kennis van en respect voor de basiswaarden bij te brengen en hen dagelijks uit te dagen om met de essentie van die basiswaarden te oefenen. Scholen zijn belangrijke ontmoetingsplaatsen. Juist de omgang met medeleerlingen die anders zijn of andere denkbeelden erop na houden, stelt leerlingen in staat een onderlinge verdraagzame houding te ontwikkelen.”*

Er zijn grote overeenkomsten tussen deze burgerschapsopdracht die de overheid aan scholen geeft en de waarden en leerdoelen van Leer- & Veerkracht. Met de missie om bij te dragen aan een nieuwe generatie die veerkrachtig, gelukkig en compassievol is, werken Leer- & Veerkrachtscholen uitgebreid en diepgaand aan goed burgerschap. Zij nemen de verantwoordelijkheid om kinderen de basiswaarden van onze samenleving en het ‘menszijn’ te leren, door hen te begeleiden en te laten oefenen met de andere kinderen waarmee zij in

contact komen op school. Ze leren leerlingen eigenschappen, vaardigheden en strategieën die erop gericht zijn om in verbinding te staan met zichzelf, de ander en de wereld.

Dat doen zij vanuit het wetenschappelijk kader van waaruit Leer- & Veerkracht opgebouwd is. De basiswaarden en bouwstenen van burgerschap vinden hun plaats binnen het overkoepelende model van welbevinden, binnen de elementen en methodes die worden ingezet, en binnen de dagelijkse praktijk van een Leer- & Veerkrachtschool. Hiermee vormt het Leer- & Veerkracht traject een bijna geheel dekkende invulling van de complete burgerschapsopdracht voor scholen.

Tot slot: doordat Leer- & Veerkracht gebouwd is op het principe “Leer het, leef het, geef het door” draagt het tevens bij aan de veerkracht, het geluk en de compassie van de onderwijsprofessionals in de school. Daarmee draagt de Leer- & Veerkrachtschool zorg voor het welbevinden en werkgeluk van haar personeelsleden. Leer- & Veerkracht zorgt dus niet alleen dat de leerling als volwaardig burger aan de samenleving kan gaan deelnemen, maar draagt ook bij aan de kracht en stabiliteit van de onderwijsprofessional. Deze kan daardoor op diens beurt weer een veilige en leerrijke omgeving bieden waarbinnen de burgerschapswaarden optimaal geoefend en geleefd kunnen worden.

“Hiermee vormt het Leer- & Veerkracht traject een bijna geheel dekkende invulling van de complete burgerschapsopdracht voor scholen.”

Literatuurlijst

- AWP Sociale Kwaliteit e.a. (2021). *IJkpunten voor goed burgerschapsonderwijs*. Amsterdam AWP-SK.
- Crocker, J., & Park, L. E. (2004). The costly pursuit of self-esteem. *Psychological Bulletin*, 130, 392-414.
- Kleinjan, M., Bolier, L., Onrust, S., & Monshouwer, K. (2016). *Mentale weerbaarheid en mentaal welbevinden in de schoolsetting*. Utrecht: Trimbos-instituut.
- Zundert, R. M. P. (2017). Heleschoolbenadering positieve psychologie. *Tijdschrift Positieve Psychologie*. 1, 73-80.
- Samenwerking PO raad en Stichting School & Veiligheid (2021). Burgerschap op de basisschool; wet- en regelgeving.
- Weare, K, & Markham, W. (2005). What do we know about promoting mental health through schools? *Promotion & Education*, 12, 118-122.
- www.curriculum.nu
- www.schoolenveiligheid.nl

Appendix. De kerndoelen

De huidige kerndoelen zijn sinds 2006 van kracht. Het zijn er 58 in totaal. Ze beslaan de leergebieden: Nederlands, Engelse taal, (Friese taal), rekenen/wiskunde, oriëntatie op jezelf en de wereld, kunst-zinnige oriëntatie en bewegingsonderwijs. Een overzicht van de kerndoelen met karakteristieken staan in het kerndoelenboekje (SLO), klik [hier](#) om te downloaden.

In het primair onderwijs zijn de kerndoelen die de meeste raakvlakken hebben met burgerschap te vinden in het leergebied “Oriëntatie op jezelf en de wereld”. Sommige van deze kerndoelen zijn direct en concreet aantoonbaar te verbinden aan bepaalde burgerschapsaspecten. Overige kerndoelen zijn meer op afstand gerelateerd aan burgerschap. Ook zijn er kerndoelen met vaardigheden die van belang zijn voor deelname aan de pluriforme democratische samenleving, hetgeen weer onderdeel uitmaakt van de bouwstenen van burgerschap. Deze zijn te vinden in het leergebied Nederlands.

De kerndoelen 36, 37 en 38 hebben direct betrekking op het samenleven in en deelnemen aan de Nederlandse democratische en pluriforme samenleving. Zij zijn als primaire kerndoelen voor burgerschap te vinden in het domein “Oriëntatie op jezelf en de wereld”.

Kerdoel 36: De leerlingen leren hoofdzaken van de Nederlandse en Europese staatsinrichting en de rol van de burger.

Kerdoel 37: De leerlingen leren zich te gedragen vanuit respect voor algemeen aanvaarde waarden en normen.

Kerdoel 38: De leerlingen leren hoofdzaken over geestelijke stromingen die in de Nederlandse multiculturele samenleving een belangrijke rol spelen, en ze leren respectvol om te gaan met seksualiteit en met diversiteit binnen de samenleving, waaronder seksuele diversiteit.



Kerdoelen 3, 6, 7 en 8 zijn gericht op meningsvorming en (online) informatievaardigheden. Zij zijn terug te vinden in het domein *Nederlands*.

Kerdoel 3: De leerlingen leren informatie te beoordelen in discussies en in een gesprek dat informatief of opiniërend van karakter is en leren met argumenten te reageren.

Kerdoel 6: De leerlingen leren informatie en meningen te ordenen bij het lezen van school- en studieteksten en andere instructieve teksten, en bij systematisch geordende bronnen, waaronder digitale bronnen.

Kerdoel 7: De leerlingen leren informatie en meningen te vergelijken en te beoordelen in verschillende teksten.

Kerdoel 8: De leerlingen leren informatie en meningen te ordenen bij het schrijven van een brief, een verslag, een formulier of een werkstuk. Zij besteden daarbij aandacht aan zinsbouw, correcte spelling, een leesbaar handschrift, bladspiegel, eventueel beeldende elementen en kleur.

Andere kerndoelen die gerelateerd kunnen worden aan burgerschap betreffen de kerndoelen 34, 35, 39, 47 en 53. Deze zijn terug te vinden in het domein *“Oriëntatie op jezelf en de wereld”* en *“Kunstzinnige vorming”*.

Kerdoel 34: De leerlingen leren zorg te dragen voor de lichamelijke en psychische gezondheid van henzelf en anderen.

Kerdoel 35: De leerlingen leren zich redzaam te gedragen in sociaal opzicht, als verkeersdeelnemer en als consument.

Kerdoel 39: De leerlingen leren met zorg om te gaan met het milieu.

Kerdoel 47: De leerlingen leren de ruimtelijke inrichting van de eigen omgeving te vergelijken met die in omgevingen elders, in binnen- en buitenland, vanuit de perspectieven landschap, wonen, werken, bestuur, verkeer, recreatie, welvaart, cultuur en levensbeschouwing. In ieder geval wordt daarbij aandacht besteed aan twee lidstaten van de Europese Unie en twee landen die in 2004 lid werden, de Verenigde Staten en een land in Azië, Afrika en Zuid-Amerika.

Kerdoel 53: De leerlingen leren over de belangrijke historische personen en gebeurtenissen uit de Nederlandse geschiedenis en kunnen die voorbeeldmatig verbinden met de wereldgeschiedenis.

Bron: www.slo.nl

Bij de samenstelling van het curriculum van de school zullen de bovenstaande kerndoelen als uitgangspunt genomen moeten worden. Deze kerndoelen moeten herkenbaar terugkomen in het onderwijs dat wordt aangeboden op de school.

Zoals genoemd zijn deze doelen geïncorporeerd in de doorgaande leerlijn van Leer- & Veerkracht (Potentie Pad).

NB. Het boek *‘Leerlijnen voor het basisonderwijs’* van Maarten van der Steeg (2020) is de moeite waard om naar te verwijzen qua kerndoelen. Het beschrijft de leerlijn burgerschapsonderwijs binnen het PO.