uitgeverij SWP

Aan de slag met positieve psychologie

meer veerkracht en zelfvertrouwen voor leerlingen van 10 tot 15 jaar

Hoe ontwikkel je vaardigheden bij pubers en prepubers die kunnen zorgen voor een gevoel van welbevinden en het vergroten van veerkracht? De 34 lessen in welbevinden uit dit boek bieden leerkrachten een stevig en flexibel instrument om leerlingen te inspireren. *Aan de slag met positieve psychologie* is opgedeeld in zes hoofdstukken van ieder vijf tot zes lessen rond een thema waaruit de leerkracht naar keuze een programma kan samenstellen. Iedere les heeft een opbouw van zestig minuten, aanwijzingen voor de uitvoering, hand-outs voor studenten die gedownload kunnen worden en referenties en gerelateerde bronnen.

Ilona Boniwell en Lucy Ryan zijn erin geslaagd om wetenschappelijke inzichten te vertalen naar een eigentijds en modern lesprogramma. De activiteiten in dit programma sluiten aan bij de leefwereld van jongeren: in lessen worden YouTube video's gebruikt of door leerlingen zelf ingebracht naast afspeellijsten met hun favoriete muziek. Coöperatief leren, een onderbouwde en effectieve didactische aanpak, is onderdeel van alle lessen.

> *'De lessen in dit boek kunnen jongeren helpen om richting te bepalen en vertrouwen te ontwikkelen in de eigen mogelijkheden in een leefomgeving die steeds turbulenter en ongewisser wordt en waarin zij steeds zelfstandiger hun weg moeten vinden.'*
> ***Ernst Bohlmeijer, Hoogleraar geestelijke gezondheidsbevordering Universiteit Twente.***



ISBN:
9789088506659

Auteurs:
Ilona Boniwell, Lucy Ryan

Meer info:
swpbook.com/1899

Klik **hier** om de voorbeeldles (les 1) te downloaden.
Klik **hier** om de bijhorende hand-outs te downloaden.
Klik **hier** om de literatuurlijst te downloaden.
Kijk **hier** naar wat Dr. Ilona Boniwell in haar TEDx talk vertelt over geluk en veerkracht.
Lees **hier** meer over *Aan de slag met positieve psychologie* in de doorlopende leerlijn van Life Skills

Evaluatierapport Universiteit Twente.

Deze eerste evaluatie laat veelbelovende resultaten zien. Het programma lijkt een positieve invloed te hebben op het welzijn van de leerlingen, waarbij dat effect voor de jongens sterker is dan voor de meisjes.

Deze positieve invloed op het welzijn in het algemeen en specifiek op het welzijn van jongens, zou volgens de onderzoekers te maken kunnen hebben met de grote flexibiliteit en inhoudelijke variatie die de verschillende lessen bieden aan de leerkracht. De te bespreken opdrachten hebben een positieve, grappige insteek die de hele doelgroep lijkt aan te spreken.

Uit de feedback van leerkrachten kwamen de volgende bevindingen:

uitgeverij SWP

1. Leerlingen vinden de activiteiten leuk, de onderwerpen in de lessen nodigen uit tot een gesprek. Hierdoor openen leerlingen zich, ze doen enthousiast en geconcentreerd mee. Leerlingen kijken uit naar de lessen en balen als het niet doorgaat.
2. leerlingen die verlegen of schuchter zijn beginnen na een aantal lessen wel te praten.
3. De activiteiten dragen bij aan bewustwording van de leerling, zij gaan nadenken over vragen zoals: wie ben ik? waar ben ik goed in? Leerlingen gaan ook nadenken over hun toekomst, wat zij willen bereiken en hoe.
4. Het zelfvertrouwen van de leerlingen groeit.
5. Het sociale klimaat in de klas verbeterd: leerlingen hebben meer begrip voor elkaar, ze gaan vriendelijker met elkaar om en daardoor verbeteren de onderlinge relaties.