

## **PEP: Positieve Psychologie als heleschoolbenadering op basisscholen**

J.M.Goldberg, M.Blomesath-Prenger, A.M.Clarke, T.R.Elfrink, K.M.G.Schreurs en E.T.Bohlmeijer

### **Intro**

De basisschool vormt een unieke context die bijdraagt aan de persoonlijke ontwikkeling van kinderen. De school associëren we in eerste instantie met leren. Dan gaat het om basisvaardigheden als rekenen, taalbeheersing, lezen en om kennis over onderwerpen als geschiedenis, landen en culturen. Deze competenties en kennis zijn onontbeerlijk om te slagen in het leven. Maar persoonlijke ontwikkeling omvat meer. Wanneer je aan ouders vraagt wat zij het liefste wensen voor hun kinderen, zeggen de meeste ouders: *geluk*. Hoe kun je als basisschool bijdragen aan het geluk van leerlingen nu en later?

### **Invloed positieve psychologie op kinderen**

De afgelopen jaren is in toenemende mate interesse zichtbaar in het toepassen van positieve psychologie in scholen (Gilman et al., 2009; Seligman et al., 2009). Positieve psychologie in het onderwijs is gericht op bijvoorbeeld het stimuleren van betrokkenheid en welbevinden van de leerlingen om bij te dragen aan het optimaal functioneren en tot bloei komen (floreren) van kinderen. Aandacht voor sterke kanten, positieve emoties en positieve relaties zijn daarbij belangrijk (Sin & Lyubomirsky, 2009; Norrish & Vella-Brodrick, 2009; Seligman et al., 2009).

Er komt steeds meer bewijs dat het verhogen van welbevinden bij leerlingen een positieve invloed heeft op de schoolprestaties. Uit een review naar 12 internationale positieve psychologie interventies gericht op het verbeteren van positieve relaties, veerkracht en sterke kanten van leerlingen bleek dat deze interventies een significant positief effect hadden op het welbevinden van de leerlingen, op positieve relaties en op hun academische prestaties (Waters, 2011). Belangrijk hierbij is dat de inzet van positieve psychologie op scholen zich op *alle* kinderen richt. Vaak krijgen de kinderen met wie het niet goed gaat en de kinderen die op een of andere wijze opvallen of uitblinken veel aandacht. Maar hoe is dat met de grote middengroep, de kinderen die (redelijk) goed functioneren zonder opvallende uitschieters? Ook voor die groep is het belangrijk om oog te hebben voor hun sterke kanten en positieve ervaringen en die groep te stimuleren het beste uit zichzelf en de ander te halen.

### **Heleschoolbenadering**

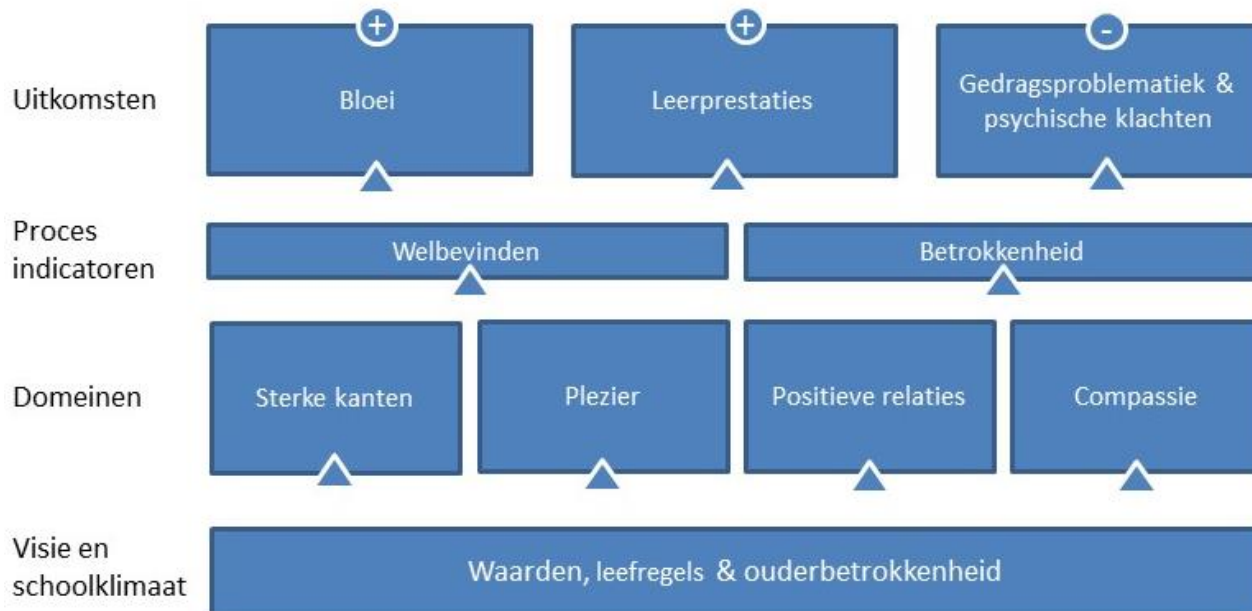
De implementatie van positieve psychologie in scholen vindt tot op heden voornamelijk plaats op klas-niveau, terwijl het gedachtegoed van de positieve psychologie zich er goed voor leent om als heleschoolbenadering ingezet te worden (Weare & Nind, 2011; Seligman et al., 2009; Bolier et al., 2013; Dix et al., 2012). Een heleschoolbenadering is gericht op alle betrokkenen (leerlingen, leerkrachten, directeuren, ouders) om daarmee een positief schoolklimaat te creëren waarin iedere betrokkene zich gehoord voelt en zich verbonden voelt met de school (Barry & Jenkins, 2007).

Het grootste deel van de ontwikkelde heleschoolbenaderingen is uitgevoerd in de Verenigde Staten (voorbeelden zijn: Positive Action, Character plus way, Project Achieve, PeaceBuilders, CAPSLE en Lions Quest). Verscheidene recente reviews laten zien dat er ook op Europees niveau behoefte is aan de ontwikkeling van een heleschoolbenadering om de ontwikkeling en het leren van kinderen te stimuleren (zie bijvoorbeeld: Weare & Nind, 2009).

### **PEP**

De afgelopen jaren is door de Universiteit Twente in samenwerking met Consent een heleschoolbenadering ontwikkeld gebaseerd op de positieve psychologie: het Positief Educatief

Programma (PEP). PEP is mede gebaseerd op het model voor positieve educatie dat door Norrish et al. (2013) is ontwikkeld en waarin het bevorderen van het floreren van kinderen door aandacht voor sterke kanten, positieve emoties et cetera centraal staat. PEP heeft twee componenten aan het model toegevoegd. Ten eerste stimuleert PEP de medewerkers van scholen om te reflecteren op de kernwaarden van de school en deze te vertalen in een missie en in leefregels. Ten tweede is er veel aandacht voor welbevinden en betrokkenheid als twee indicatoren van het positief functioneren van kinderen. Deze component is ontwikkeld door het Centrum voor Ervaringsgericht Onderwijs (CEGO) in Leuven (Laevers & Heylen, 2013) en geïntegreerd in PEP. Figuur 1 geeft PEP als heleschoolbenadering schematisch weer. Hieronder beschrijven we kort de drie centrale niveaus van PEP.



Figuur 1. Heleschoolbenadering Positief Educatief Programma (PEP)

### Waarden en leefregels

Expliciete waarden vormen de cultuur van een school en drijven het handelen en de motivatie van leerkrachten en andere medewerkers van een school. Op een waardenconferentie bespreken de leerkrachten *wat het werk 'de moeite waard maakt en op welke wijze zij het verschil willen maken'*. De opbrengst van waarden worden geclusterd en scholen worden uitgenodigd om de waarden te vertalen in een aansprekende missie en deze zichtbaar te maken. Tevens wordt geanalyseerd welke waarde op dat moment extra aandacht verdient. Deze waarde wordt uitgewerkt in een leefregel die aangeeft hoe je in de dagelijkse praktijk met elkaar en met de leerlingen om wil gaan. Een voorbeeld van een leefregel van twee PEP-scholen is: *"iedereen wordt blij van een compliment van mij"*. Rondom deze leefregel worden vervolgens lessen gegeven, maar ook geeft deze leefregel richting aan de dagelijkse omgang met de leerlingen, de interactie tussen de leerkrachten en de communicatie met de ouders. Een goede leefregel zet uitdrukkelijk in op positief gedrag en is zinvol, adequaat en haalbaar. Een goede leefregel wordt bovendien ontwikkeld samen met de kinderen in plaats van voor de kinderen. Deze werkwijze is ontwikkeld door Jo Morreel en gebaseerd op tientallen jaren consulentchap rond het versterken van veerkracht van kinderen in het onderwijs.

### Welbevinden en betrokkenheid

PEP traint de leerkrachten in het observeren in welke mate de leerlingen welbevinden en betrokkenheid ervaren gedurende de lessen en PEP stimuleert de leerkrachten hier vervolgens ook naar te handelen door het uitvoeren van interventies voor de hele klas. Welbevinden wordt hierbij gezien als het zichzelf kunnen zijn, zich emotioneel veilig voelen, vitaliteit tonen en genieten. Betrokkenheid verwijst naar de intensiteit van het uitvoeren van een activiteit, de mate van concentratie en het plezier in exploreren. Deze twee kernindicatoren kunnen bevorderd worden door aan te sluiten bij de talenten van kinderen en door de kinderen hun sterke positieve eigenschappen te laten ontdekken en uit te laten breiden. Deze focus leidt tot een positieve spiraal: kinderen die meer welbevinden en betrokkenheid ervaren, leren beter en ervaren daardoor weer meer welbevinden en betrokkenheid, wat leidt tot een beter schoolklimaat, wat bijdraagt aan het welbevinden en de betrokkenheid van leerkrachten, directeuren en ouders (Laevers & Heylen, 2013).

### **Domeinen van positief functioneren**

PEP is een meerjarig programma. In het eerste jaar staan de waarden en het proces van welbevinden en betrokkenheid centraal. In de volgende jaren gaan scholen hiermee verder. Daarnaast is er aandacht voor domeinen van positieve educatie: positieve emoties, sterke kanten, positieve relaties en compassie. Als eerste wordt in kaart gebracht en gewaardeerd wat scholen al doen op deze vier domeinen. Vervolgens wordt gezamenlijk besproken welk domein een extra investering verdient. Daarbij kan gebruik gemaakt worden van de vele methodieken en lesmethoden die reeds zijn ontwikkeld in Nederland. Denk bijvoorbeeld aan mindfulness voor kinderen, de Geluiskoffer, Zippy's friends, et cetera. Een school kan besluiten om een specifiek lesprogramma te implementeren en daarvoor extra trainingen te volgen.

### **PEP en PBS**

Eén van de meest gebruikte effectieve heleschoolbenaderingen in Nederland op dit moment is het programma Positive Behaviour Support (PBS). In het PBS staat het bevorderen van *positief gedrag* en het voorkomen van probleemgedrag. Hoewel er overlap is tussen beide programma's onderscheidt PEP zich door het centrale focus op persoonlijke groei van kinderen en het belang van ervaringsgericht onderwijs. Beide programma's zijn complementair. Wanneer een school enkele jaren met PBS heeft gewerkt is het goed mogelijk om vervolgens PEP te implementeren. PEP kan gezien worden als een grondhouding van de school/leerkrachten, welke zorgt voor een open houding naar alles wat er in de klas gebeurt, waarna de leerkrachten vervolgens in zelfgekozen richtingen aan het werk gaan. Uniek daarbij is zeggend het systematisch screenen van welbevinden en betrokkenheid als procesindicatoren.

### **Pilot PEP**

Met subsidie van het Fonds Kinderpostzegels voerde de Universiteit Twente een eerste pilotonderzoek uit. Kwalitatief onderzoek liet zien dat leerkrachten een positieve invloed van PEP zagen op het schoolklimaat en op hun relatie met de leerlingen. Leerkrachten gaven aan zich meer bewust te zijn van de vaardigheden en talenten van de kinderen en ze gaven aan zich meer in staat te voelen om de betrokkenheid van de leerlingen te observeren. Ook de ouders gaven aan een positief verschil te merken in schoolklimaat en minder probleemgedrag waar te nemen bij hun kinderen (Elfrink et al., 2016).

Deze kwalitatieve resultaten worden ondersteund door de kwantitatieve resultaten op basis van gestandaardiseerde vragenlijsten. De leerlingen scoorden significant hoger op welbevinden en significant lager op probleemgedrag zoals hyperactiviteit, emotionele problemen en problemen in contact met andere leerlingen. Bovendien was het aantal gepeste kinderen gedaald ten opzichte van het begin van het schooljaar. Ook was er een significante toename in positief schoolklimaat waarneembaar (Elfrink et al., 2016). Op de drie pilotscholen zijn bovendien door

een onafhankelijke onderzoeker van het CEGO scans gehouden aan het begin en aan het eind van het schooljaar en daaruit bleek dat de betrokkenheid van de leerlingen op alle drie de scholen gestegen was. De effecten waren klein en omdat er geen controlegroep was kunnen de effecten niet worden toegewezen aan PEP op basis van deze pilotstudie. Hoewel de leerkrachten positief zijn over PEP geven zij ook aan dat het moeilijk is om tijd te maken voor nieuwe activiteiten in hun bestaande drukke programma.

### **Conclusie**

PEP als heleschoolbenadering beoogt een overstijgend kader te bieden waarmee de samenhang tussen alles wat scholen doen zichtbaar wordt gericht op de ontwikkeling van het hele kind en het floreren van kinderen. Het versterkt de visie en de waarden die een school heeft. De waarden, visie en de structurele aandacht voor welbevinden en betrokkenheid geven een handzame sturing aan scholen en leerkrachten. Wat scholen al toepassen op het terrein van sterke kanten, talenten, welbevinden en positieve emoties, positieve communicatie en veerkracht en compassie kunnen zij blijven toepassen. Er wordt een gemeenschappelijk begrippenkader verstrekt, maar er blijft vrijheid voor scholen om toepassingen te kiezen die bij hun eigen context passen, om daarmee hun leerlingen gelukkiger te maken. De eerste ervaringen en resultaten van onderzoek zijn positief maar er is nog veel werk aan de winkel. Er is een gecontroleerd effectonderzoek in voorbereiding met steun van het Fonds Kinderpostzegels. Ook vindt op dit moment een pilotproject plaats naar de implementatie van PEP in het speciaal onderwijs in samenwerking met Attendiz.

*PEP wordt mede mogelijk gemaakt door Fonds Kinderpostzegels.*



### **Auteursblok**

Jochem Goldberg, MSc, drs Marjolein Blomesath, dr. Aleisha Clarke, Teuntje Elfrink, MSc, prof. dr. Karlein Schreurs en prof. dr. Ernst Bohlmeijer zijn allen werkzaam bij de vakgroep Psychologie Gezondheid en Technologie van de Universiteit Twente. Allen zijn/waren betrokken bij de opzet en uitvoer van het Positief Educatief Programma (PEP).

## Referenties

- Barry, M. & Jenkins, R. (2007). *Implementing Mental Health Promotion*. Oxford: Elsevier,.
- Bolier, L., Walburg, J.A. and Boerefijn, J. (2013). Positieve psychologie op school. In Bohlmeijer, E.T., Bolier, L., Westerhof, G.J. and Walburg, J.A. (Ed.), *Handboek Positieve Psychologie*. Amsterdam: Uitgeverij Boom,, pp. 325-354.
- Dix, K. L., Slee, P. T., Lawson, M. J. and Keeves, J. P. (2012). Implementation quality of whole-school mental health promotion and students' academic performance. *Child and Adolescent Mental Health*, 17(1), 45-51.
- Elfrink, T.R., Goldberg, J.M., Schreurs, K.M.G, Bohlmeijer, E.T. and Clarke, A.M. (2016). Positive Educative Programme: A whole school approach to supporting children's well-being and creating a positive school climate. A pilot study. *Manuscript submitted for publication*.
- Gilman, R., Huebner, E.S. and Furlong, M.J. (2009). *Handbook of positive psychology in schools*. New York: Routledge/Taylor & Francis Group.
- Laevers, F., Heylen, L. and Maes, J. (2013). *Een procesgerichte aanpak voor 6- tot 12-jarigen in het basisonderwijs*. Leuven: Averbode.
- Nind, M. and Weare, K. (2009). Evidence and outcomes of school based programmes for promoting mental health in children and adolescents. In, *ECER 2009, Vienna Theory and Evidence in European Educational Research*. Vienna, Austria, 28 - 30 Sep 2009.
- Norrish, J. M. and Vella-Brodrick, D. A. (2009). 'Positive psychology and adolescents: Where are we now? Where to from here?'. *Australian Psychologist*, 44(4), 270-278
- Norrish, J. M., Williams, P., O'Connor, M., & Robinson, J. (2013). An applied framework for positive education. *International Journal of Wellbeing*. 3(2), 147-161.
- Seligman, M.E.P., Ernst, R.M., Gillham, J., Reivich, K. and Linkins, M. (2009). Positive education: positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35(3), 293-311.
- Sin, N. L. and Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of clinical psychology*, 65(5), 467-487.
- Waters, L. (2011). A review of school-based positive psychology interventions. *The Australian Educational and Developmental Psychologist*, 28(2), 75-90.
- Weare, K. and Nind, M. (2011). Mental health promotion and problem prevention in schools: what does the evidence say?. *Health promotion international*, 26(1), i29-i69.