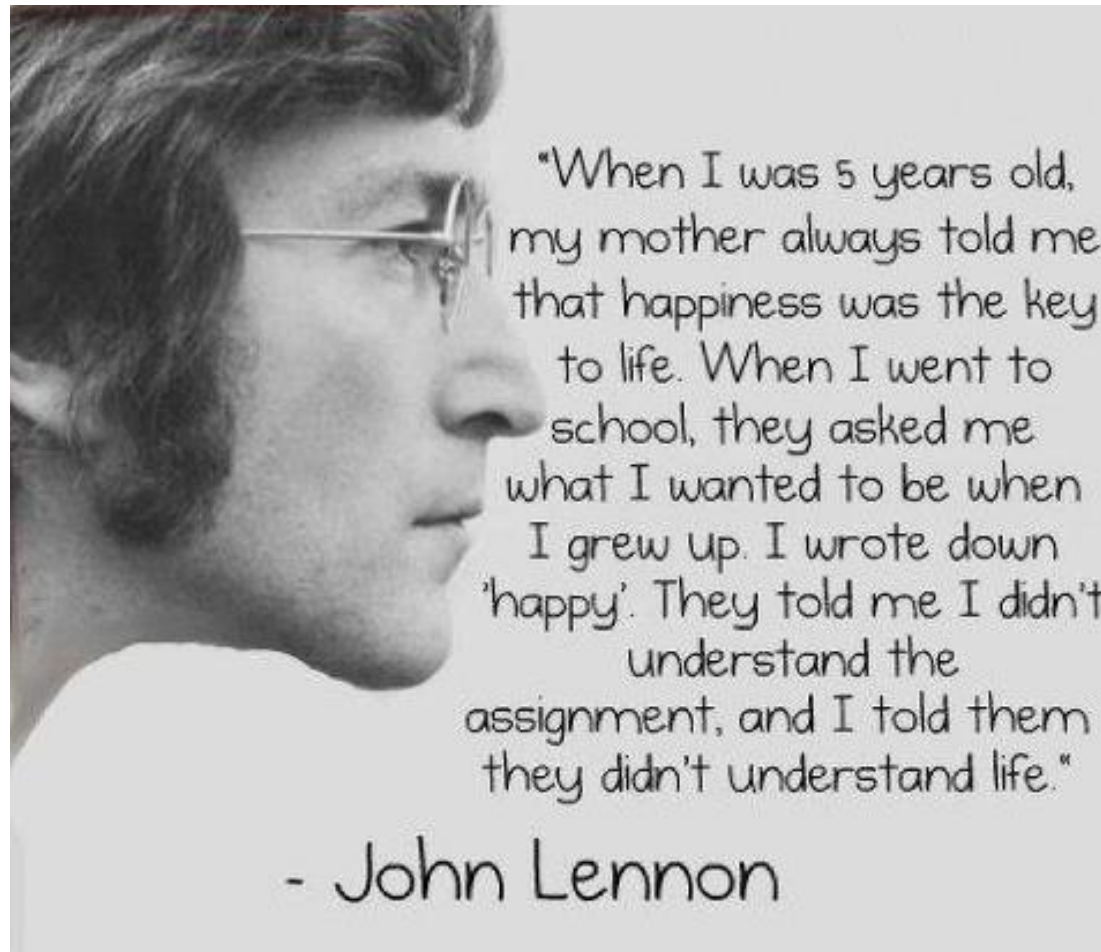


Positieve psychologie

Dr. Annemieke Mol Lous

2 april 2019



WE NEED TO PREPARE
YOUNG PEOPLE FOR
THE TESTS OF LIFE.
NOT A LIFE OF TESTS!

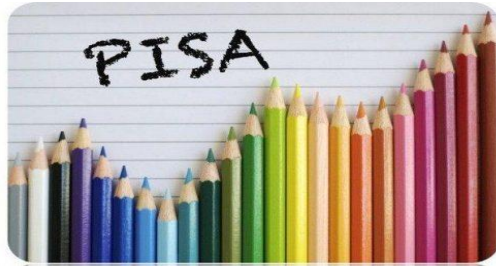
Sir Anthony Seldon



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization



Hogeschool Leiden
Member of UNESCO
Associated Schools



**The world's largest assessment
of teenage students suggests
happiness is crucial to learning**



Motivatie probleem bij nl leerlingen

...The NL (top 5) has long succeeded in managing a system with extensive early tracking and multiple tracks, but growing inequity and increasing rigidity in track placement has lead to increased pressure.

Student motivation is inadequate and there are too few top performers...

OECD, 2017

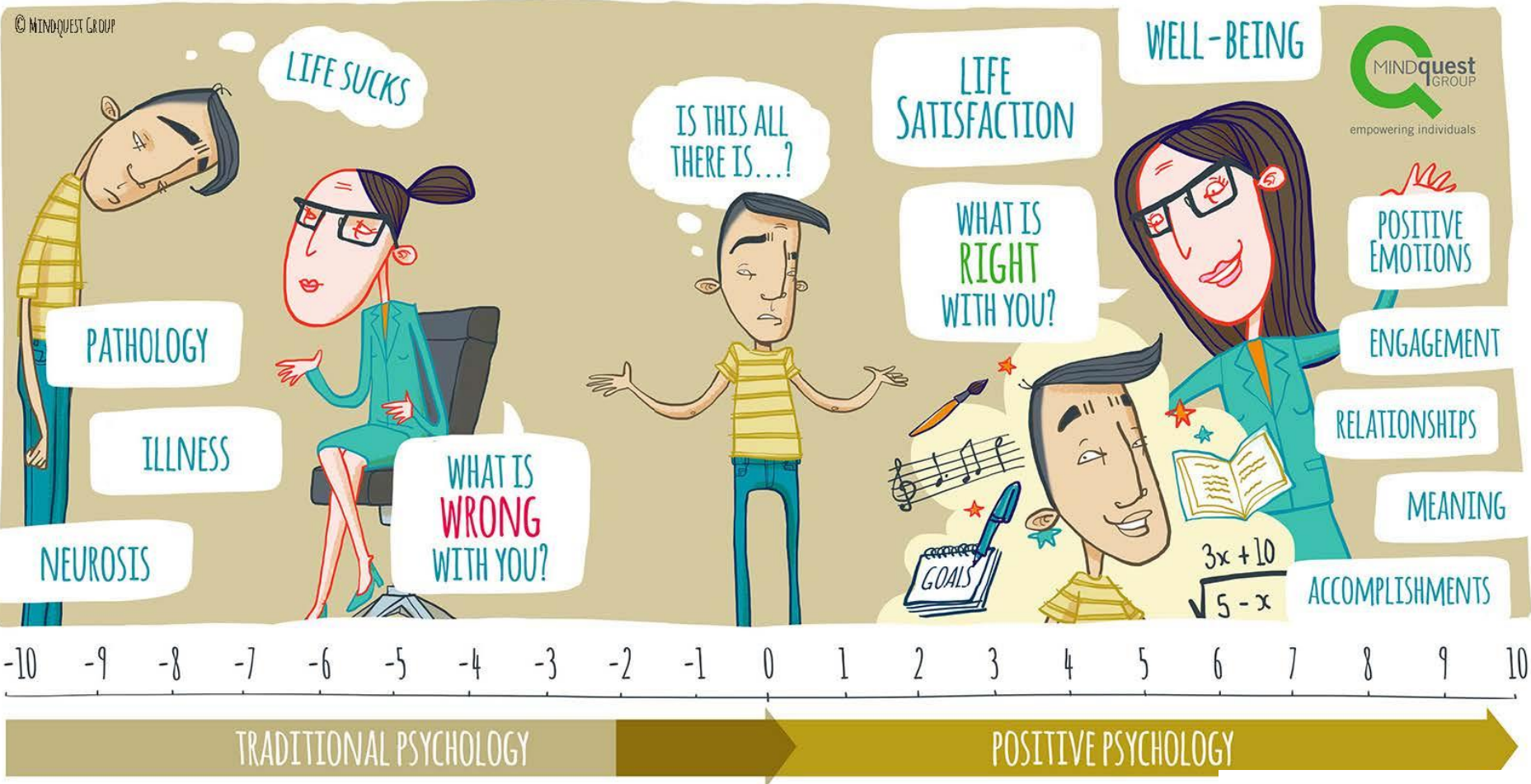


Positive Psychology Defined

Positive Psychology focuses on: “What kinds of families result in children who flourish, what work settings support the greatest satisfaction among workers, what policies result in the strongest civic engagement, and how people’s lives can be most worth living.” (p. 5)



Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.



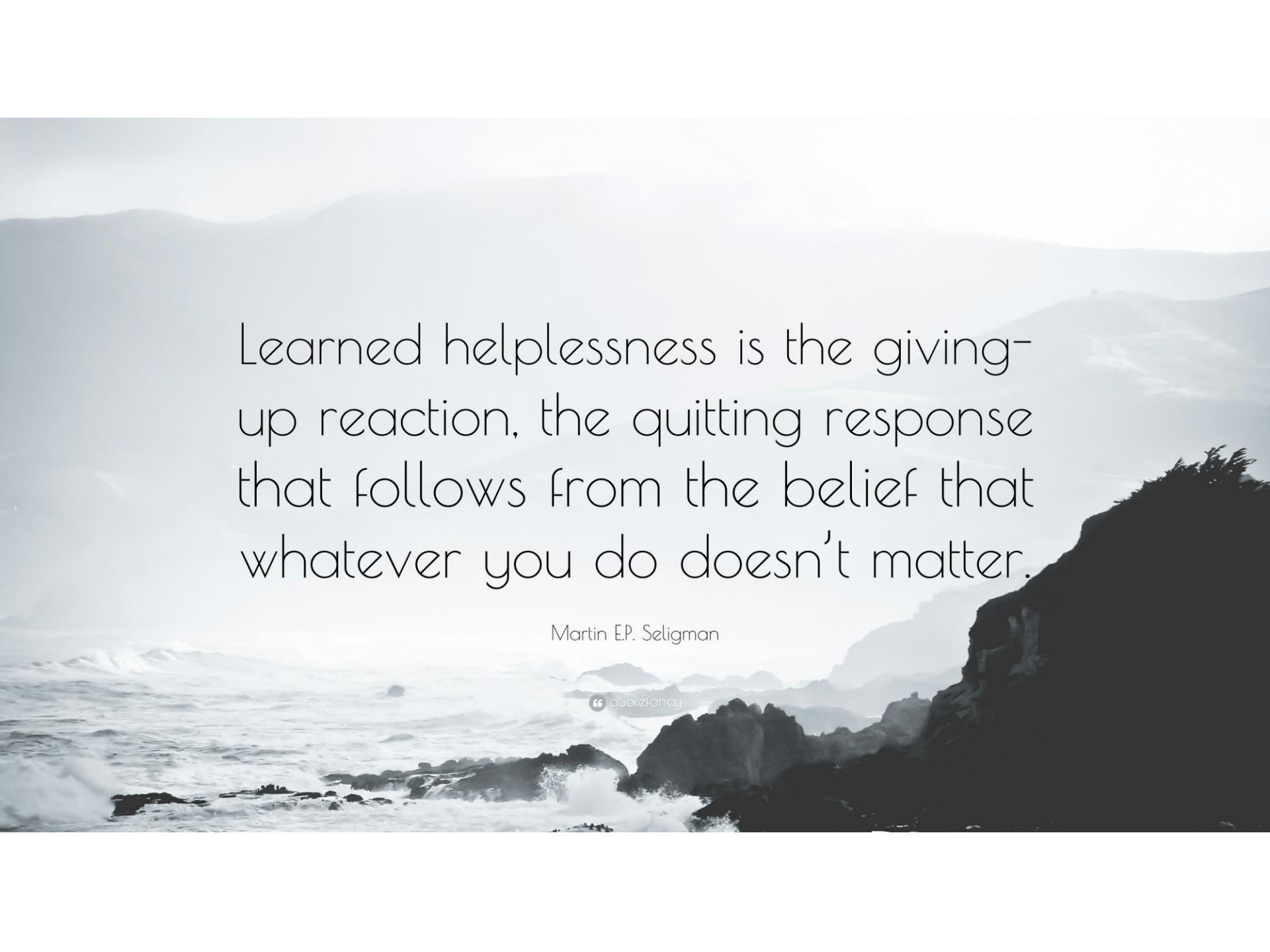
- POSITIVE EMOTIONS
- ENGAGEMENT
- RELATIONSHIPS
- MEANING
- ACCOMPLISHMENTS



United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization



Hogeschool Leiden Member of UNESCO Associated Schools



Learned helplessness is the giving-up reaction, the quitting response that follows from the belief that whatever you do doesn't matter.

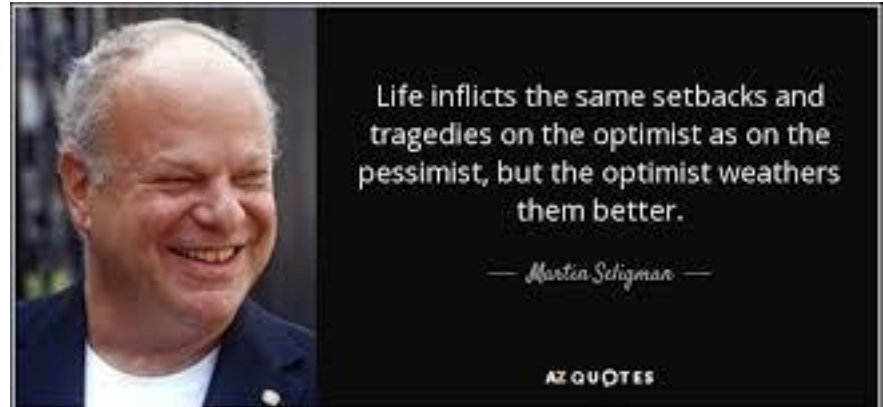
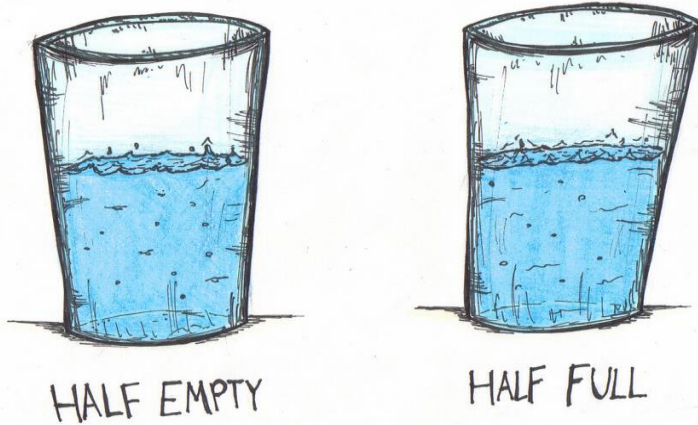
Martin E.P. Seligman

“ quote fancy

Learned negativism: Depressie bij jongeren

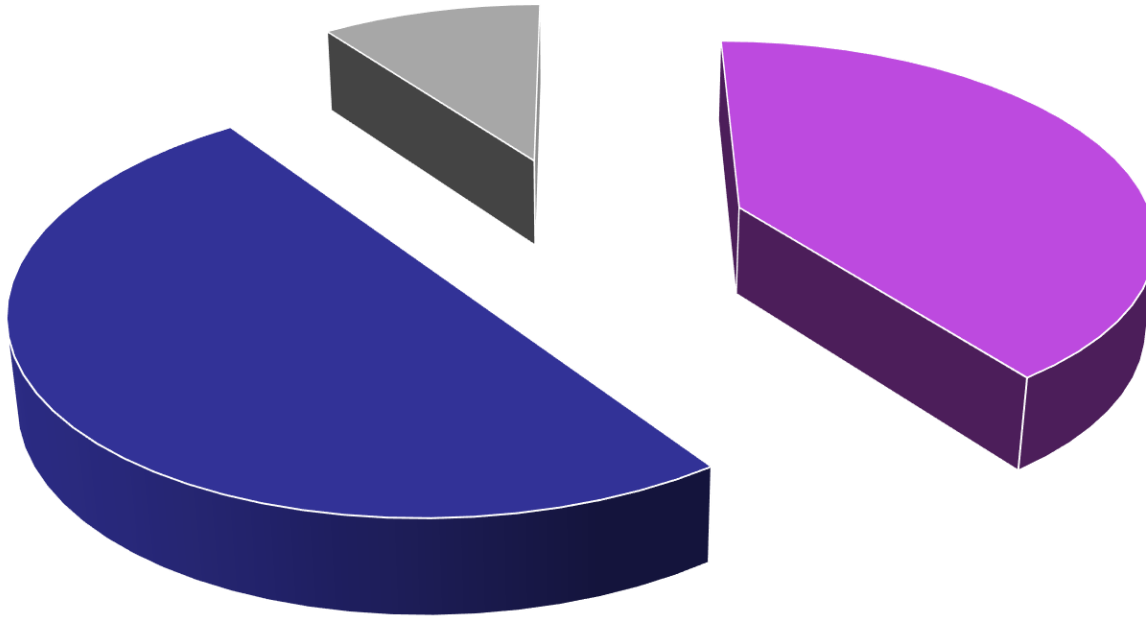
- Strijdig met ontwikkelingstaken van autonomie en zelfstandig worden
- Wordt vaak niet uitgesproken
- Is ook vaak niet bespreekbaar
- Daardoor te laat of te weinig ondersteuning
- Meer suïcide pogingen onder jongeren en adolescenten

Learned positivism (Seligman, 2004)



Genetisch – Omstandigheden – Eigen activiteiten

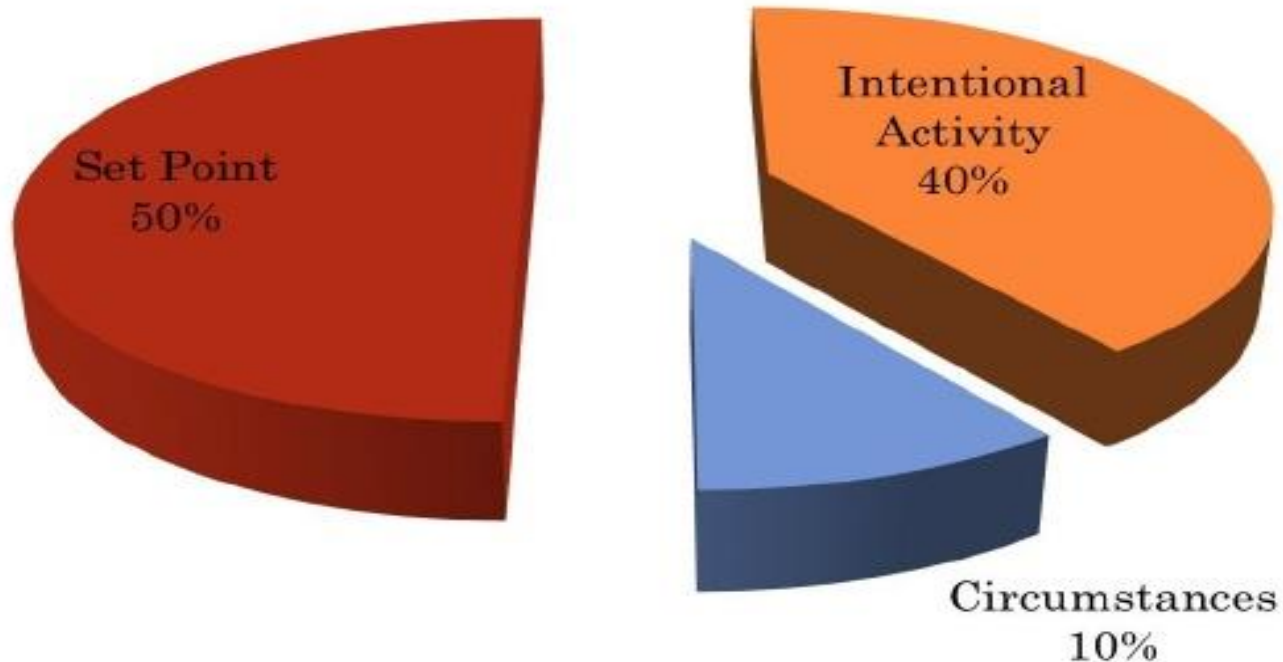
Hoe is het verdeeld volgens jullie? 50 % – 40 % - 10 %



Lyubomirsky, Sheldon, & Schkade (2005)

SOURCES OF HAPPINESS

Architecture of Sustainable Happiness



Geen HAPPY-OLOGY!

- Welke activiteiten helpen mensen om zelf bij te kunnen dragen aan hun eigen gevoel van welbevinden?
- Hoe kunnen we mensen ondersteunen om hier actief op in te zetten?
- Hoe kunnen we veerkracht bevorderen?
- Hoe kunnen we bijdragen aan het denken in oplossingen i.p.v. het denken in problemen?
- Hoe kunnen we onze eigen authentieke kwaliteiten inzetten om een bijdrage te leveren aan onze wereld?



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization



Hogeschool Leiden
Member of UNESCO
Associated Schools

RESILIENCE = VEERKRACHT

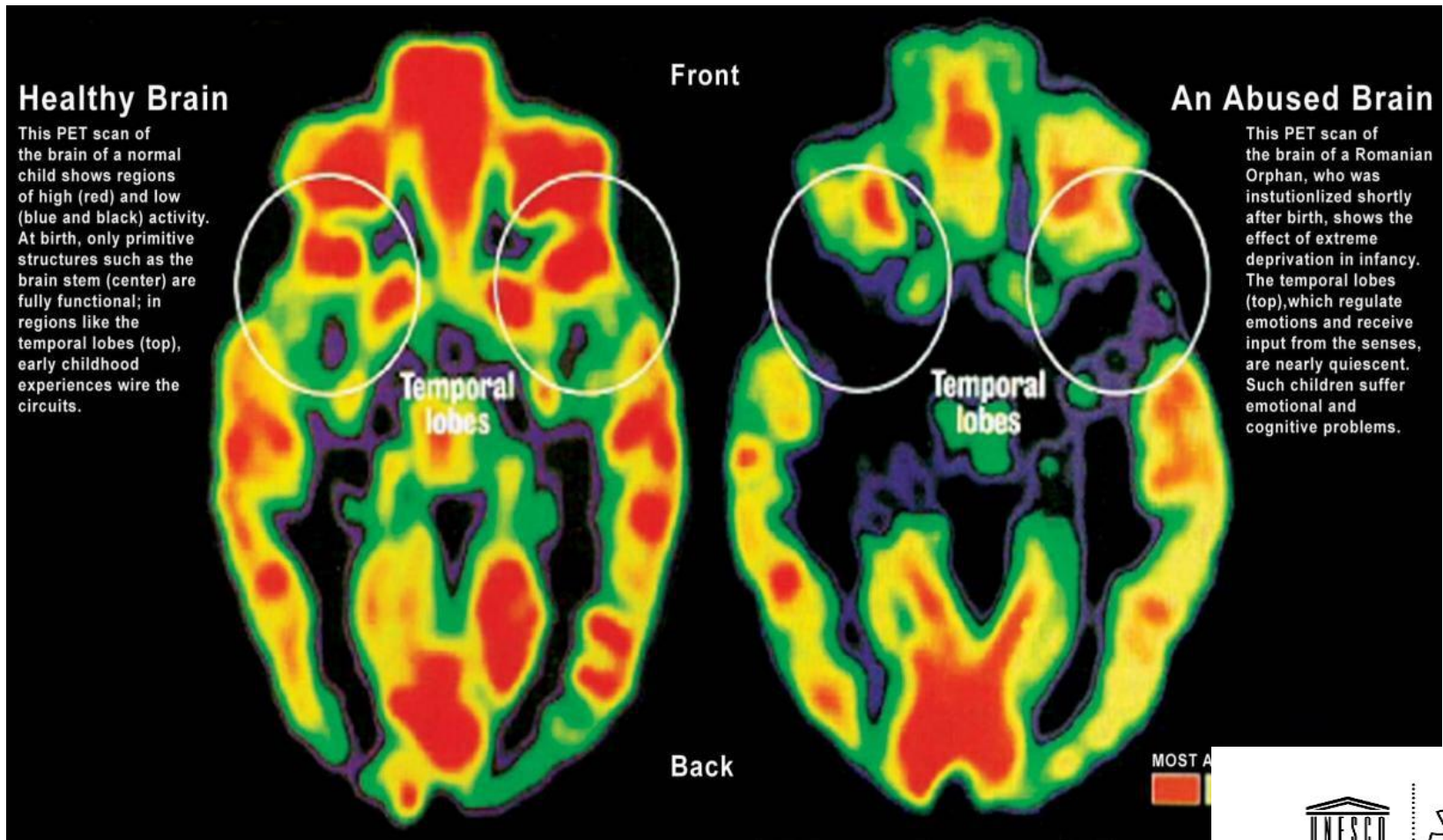


United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization



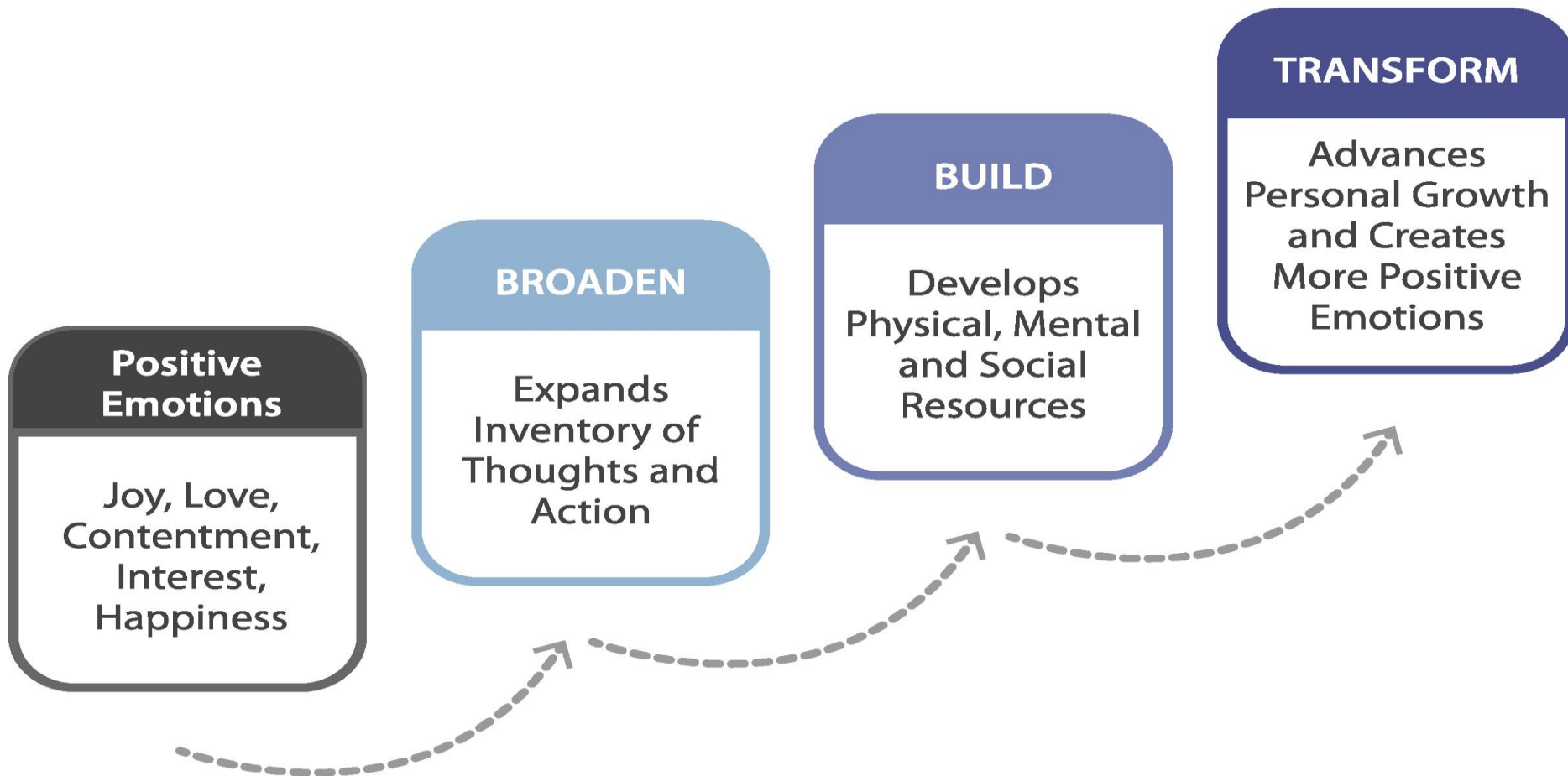
Hogeschool Leiden
Member of UNESCO
Associated Schools

Neuro science: Effect trauma zichtbaar



Frederickson, 2011

Broaden-and-Build Theory
Positive Emotions Create Upward Spirals



Negatieve emotie = stagnatie



Negatieve emotie = fight or flight



Positieve emotie = oplossingen zien!



Focus op talent en (toekomst)perspectief



Versterken vanuit intrinsieke motivatie



“Het beetje extra aandacht dat we geven, maakt dat het toch lukt. Hier kan je iedere keer weer opnieuw beginnen, ook al blow je veel of ben je vaak niet aanwezig. Je krijgt hier de tijd om te rijpen.”

Positive education (Seligman, Ernst, Gilham, Reivich, & Linkins, 2009)



Eigenaarschap en echte gesprekken



Out of the Box in a Box.

- Samen zoeken naar oplossingen
- Bundelen van expertise
- Waarderende gesprekken (Appreciative Inquiry)
- Vooral als het echt ingewikkeld is



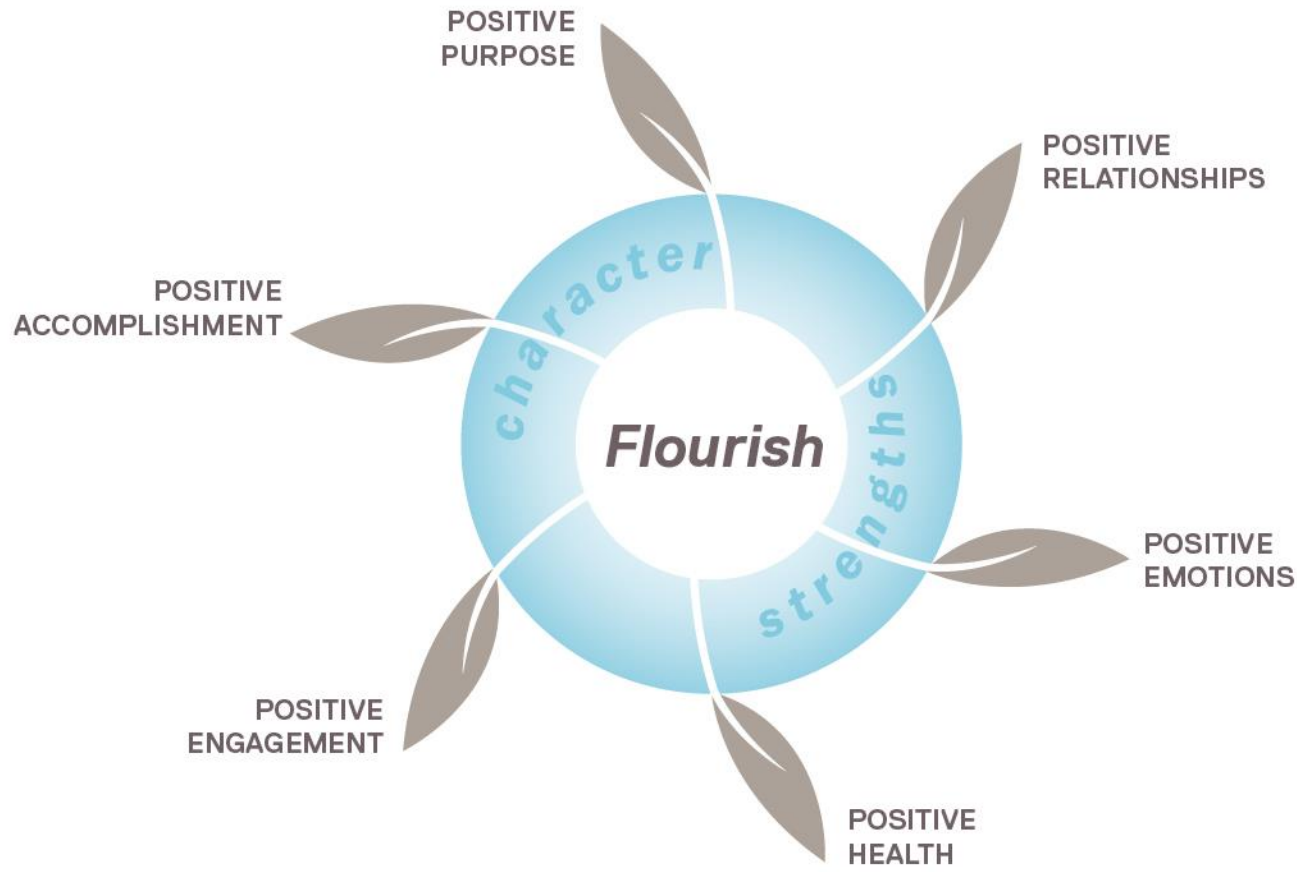
Groeiend aantal onderzoeken en conferenties.



A promotional graphic for "THE FESTIVAL OF Positive Education" held from July 18-20, 2016, in Dallas, TX. The graphic features the IPEN logo (International Positive Psychology Association) in the top left. A circular inset shows a photo of Shawn Achor, a man in a dark jacket, smiling. To his right, the text reads: "SHAWN ACHOR", "The Happiness Advantage: Linking Positive Brains to Performance", and "#IPENFEST16". At the bottom, it says "SPONSORED BY: livehappy mindUP".



Geelong Grammar School Australia



“planning alternative tomorrows with hope”



Eerste scholen in Nederland gestart

LEARN – LIVE – TEACH – EMBED



Tijdelijk maatwerk zoals bijvoorbeeld: CLEO

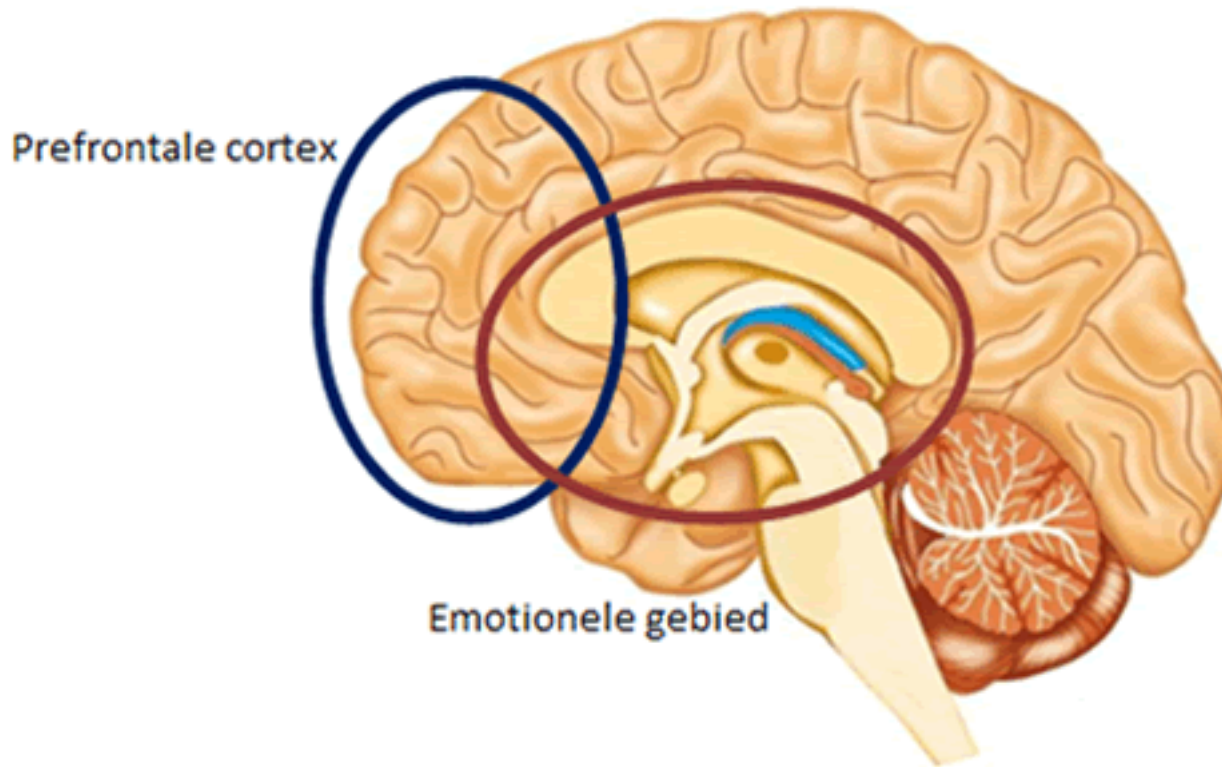
- Positief perspectief
- Eigenaarschap
- Verantwoordelijkheid
- Oplossingsgericht

- Buiten spelen

- Sport



Prefrontale cortex wel actief bij pubers





Positieve feedback activeert
puberbrein



**Universiteit
Leiden**

Hoe kun je de “base line” verhogen?

- Aardig zijn
- Bewust genieten
- Dankbaarheid
- Coping
- Doelen stellen
- Flow versterken
- Optimisme cultiveren
- Sociale relaties koesteren
- Zelf compassie
- Vergeven
- Zingeving
- Zorgen voor lichaam en geest
- “ERTOEF DOEN ERVARINGEN.....”



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization



Hogeschool Leiden
Member of UNESCO
Associated Schools

Baseline verhogen met “signature strenghts”

- DSM van symptomen van geluk

VIA Classification of Character Strengths

www.viacharacter.org



Creativity



Curiosity



Judgement



Perspective



Bravery



Perseverance



Zest



Honesty



Social Intelligence



Kindness



Love



Leadership



Fairness



Teamwork



Forgiveness



Love of Learning



Gratitude



Spirituality



Self-Regulation



Humility



Appreciation
of Beauty



Prudence



Hope



Humor

Wat beïnvloedt “Life satisfaction”: onderzoek vanuit de positieve psychologie?

- Een plezierig leven: zoveel mogelijk positieve emoties beleven
- Een betrokken leven met flow ervaringen en “engagement”
- Een betekenisvol leven; je eigen kwaliteiten kennen en er echt toe doen!
- N.B. Ertoe doen is vooral bij adolescenten een belangrijk levensopdracht.



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization



Hogeschool Leiden
Member of UNESCO
Associated Schools

Esther Wokke: Wat is er echt belangrijk?





ONE ...

One tree can start a forest;
One smile can begin a friendship;
One hand can lift a soul;
One word can frame the goal;
One candle can wipe out darkness;
One laugh can conquer gloom;
One hope can raise your spirits;
One touch can show you care;
One life can make the difference,
be that one today.

www.themelists.com



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization



Hogeschool Leiden
Member of UNESCO
Associated Schools

referenties

Bors, G. (2014, 24-02). Carol Dweck: het belang van een growth mindset. (Nivoz.nl)

Fredrickson, B.L. *The broaden-and-build theory of positive emotions*. The Royal Society. Published online, 2004.

Korthagen, F. & Lagerwerf, B. (2011). *Leren van binnenuit. Kwaliteit en inspiratie in het onderwijs*.

Linkinsab, M., Niemieca, R. M., Gillhamcd, J., & Mayersonab, D. (2014) Through the lens of strength: A framework for educating the heart a VIA Institute on Character. *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice, volume 9*.

Lyubomirsky, S., Sheldon, K.M., Schkade, D. (2005). *Pursuing happiness: The architecture of Sustainable Change*. Review of General Psychology, 2005.

Mol Lous (2015). *Passend onderwijs. Tijd voor een goed gesprek*. Tijdschrift voor Orthopedagogiek (54, nr. 1).

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. doi:10.5502/ijw.v3i2.2

Rempel, K, D. (2012). Mindfulness for children and youth: A review of the literature with an argument for school-based implementation. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, Vol 46(3), 2012. pp. 201-220.

Ruit, P. (2013, 01-06). De betekenis van de positieve psychologie voor het onderwijs. (Nivoz.nl)

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihaly, M. (2000). Positive Psychology, An Introduction. In *Flow and the Foundations of Positive Psychology* (pp. 5-14). American Psychologist.

Seligman, M, E, P., Ernst, R, M, E., Gillhamc, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*

Vol. 35, No. 3, June 2009, pp. 293–311