

ZELFBEELD

Veel leerlingen met leerachterstanden en/of gedragsproblemen hebben last van een laag/ negatief zelfbeeld. Op allerlei fronten zijn ze 'niet goed genoeg' bevonden en afgewezen.

'Zelfbeeld', wat is dat?

Het zelfbeeld kan gezien worden als het beschrijvende verhaal van je leven (Doomen, 2010). Volgens Verhofstadt (1995) bestaat het zelfbeeld uit een zestal constructen waarmee we onszelf, de ander en de relatie daartussen definiëren. Het zijn mentale beelden die gevormd zijn door persoonskenmerken, waarbij cognities, gevoelens, gedrag, karaktereigenschappen, het fysieke lichaamsbeeld en de lichamelijke conditie een rol spelen. Een positief zelfbeeld is een realistische inschatting van je kwaliteiten en acceptatie van je mindere kanten. Het stelt je in staat je gewaardeerd en gerespecteerd te voelen zodat je je doelen en waarden in je leven tot uitdrukking kan brengen.

Een negatief zelfbeeld

en negatief zelfbeeld kan worden opgevat als het onvoldoende hebben ontwikkeld van het mentaliserende vermogen en daarmee een onvoldoende vermogen om te wisselen van perspectief. Wanneer er sprake is van een negatief zelfbeeld dan zal dit het gedrag gaan bepalen. Hierdoor zullen er weinig tot geen andere ervaringen meer opgedaan worden. Denk bijvoorbeeld aan een kind dat zich buitengesloten voelt, het gaat zich terugtrekken en onopvallend gedragen en wordt vervolgens over het hoofd gezien. Hierdoor doet het kind opnieuw de ervaring op er niet bij te horen. Iemand met een negatief zelfbeeld zal informatie die niet overeenkomt met het zelfbeeld negeren ten gunste van het negatieve zelfbeeld. Positieve informatie die niet bij het zelfbeeld past, wordt geweerd door de mening van de ander te devalueren als niet volledig, sociaal aangepast, of te beschouwen als toevalstreffer (Van Heycop, 2013). Ook vermijding van afkeuring of afwijzing en het voortdurend gericht zijn op het verbergen van (delen) hun innerlijke zelf komen voor (Korrelboom & Ten Broeke, 2014).

Uit onderzoek is gebleken dat het hebben van een negatief zelfbeeld kan leiden tot het ontwikkelen van klachten of stoornissen. Ook is er een verhoogd risico op terugval en kan het soms tot suïcidale ideaties leiden (Korrelboom, 2012). Een negatief zelfbeeld is geen aparte stoornis, maar maakt wel deel uit van diverse stoornissen die we kennen vanuit de DSM-V.



Zelfbeeld en sociale acceptatie

Er zijn sterke aanwijzingen dat op jonge leeftijd de, veelal met leerproblemen gepaard gaande, (externaliserende) gedragsproblematiek, leerlingen ongeliefd maakt bij hun groepsgenoten (Bakker, Denessen & Bosman, 2006). Wanneer er sprake is van geringe acceptatie door groepsgenoten lijkt dit daarnaast niet zo zeer gerelateerd te zijn aan de leerproblematiek, maar meer aan de daarmee gepaard gaande schoolprestaties van de leerling. De leerlingen zelf ervaren hun leerproblematiek wel degelijk als een hindernis binnen het acceptatieproces. Meisjes met algemene leerproblemen tonen zich in dit verband het meest kwetsbaar. Anders dan jongens, verbinden zij hun lage sociale status in de groep niet alleen aan een negatief zelfbeeld maar ook aan geringere gevoelens van eigenwaarde en een geringere competentiebeleving (Steijn, 2017).

Hoe kunnen we werken aan het zelfbeeld van leerlingen?

Drama of theater is bij uitstek een laagdrempelige manier om aan het zelfbeeld van leerlingen te werken. Met veel beweging, fantasie en plezier leren kinderen dat falen oké is en dat samenwerking je verder brengt.

Het Noordelijk Onderwijsgilde biedt, in samenwerking met Improsa, themacolleges over dit thema aan: 'Zelfbeeldtheater'. Deze scholing start op 26 mei 2021. Schrijf je snel in via onze website.



Zelfbeeld en schoolprestaties

Er wordt al geruime tijd onderzoek gedaan naar de verschillende factoren die van invloed zijn op schoolprestaties. De meeste van deze studies richten zich op de invloed van onderwijs en schools gedrag, en minder op het sociaal emotionele leren. Door sociaal emotioneel leren, leer je omgaan met jezelf en met de ander. Een aantal studies suggereert dat sociaal emotioneel leren samenhangt met schoolprestaties. Zo blijkt uit deze onderzoeken dat sociale en emotionele vaardigheden, academische motivatie, zelfbeeld en cognitieve controle een positieve invloed hebben op schoolprestaties (Steijn, 2017).

De zelfdeterminatie theorie ondersteunt dit. Deze theorie veronderstelt dat mensen zich meer inzetten en meer volharding tonen voor het nastreven van doelen die overeenstemmen met hoe ze zichzelf omschrijven (Ryan & Deci, 2000).

Literatuur

- Bakker, J. T. A., Bosman, A., Denessen, E., Krijger, M., & Bouts, R. A. (2006). *Zelfbeeld en sociometrische status van kinderen met specifieke en algemene leerproblemen in regulier en speciaal basisonderwijs*. Tijdschrift voor orthopedagogiek, 45, 385–405.
- Doomen, L. (2010). *Consensus-based onderzoek bij dramatherapie met angststoornissen*. Nijmegen: HAN CTO.
- Heycop, B. van (2013). *Praktijkboek gedragstherapie*. Amsterdam: Boom.
- Korrelboom, K. (2012). *COMET for treating low self-esteem in patients with depressive disorders: a randomized clinical trial*. Depression and anxiety, pp. 102-110.
- Korrelboom, K. & Broeke, E. Ten (2014). *Geïntegreerde cognitieve gedragstherapie*. Bussum: Coutinho.
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2000). *Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being*. American Psychologist, 55, 68-78.
- Steijn, J. C. (2017). *De Invloed van Algemeen en Schools Zelfbeeld op Schoolprestaties met Sociale Steun als Moderator (Thesis)*. <http://dspace.library.uu.nl/handle/1874/352078>
- Verhofstadt-Denève, L. (1995). *Zelfreflectie en persoonlijkheidsontwikkeling*. Leuven: Acco.