

# Leerlingen stimuleren om bewust te kiezen

## Intern kompas

Hoe kunnen we leerlingen stimuleren om een bewuste, doordachte studiekeuze te maken?

Leren kiezen vereist  
bewustwording van interesses, waarden en doelen,  
geduld om ze te mogen ontdekken,  
ruimte, aanvaarding en vertrouwen om er te mogen naar handelen  
en steun in het beslissingsproces en tijdens een eventuele heroriëntatie.

Het ontwikkelen van een sterk verankerd intern kompas vormt een belangrijke basisvoorwaarde om een goed passende keuzes te maken. De kerndoelstelling van opvoeding en onderwijs is om jongeren in contact brengen met hun intern kompas.

Een intern kompas wapent jongeren om op een zinvolle en efficiënte manier te navigeren door hun latere leven.

Een solide intern kompas is gestoeld op

- Interesses: Wat vind ik interessant?
- Intrinsieke waarden: Wat vind ik belangrijk?
- Dromen en doelen: Waar wil ik naartoe?

Het intern kompas heeft 3 functies:

- Selectie: Helpt om de koers te bepalen, authentieke keuzes te maken, hier ga ik voor en hier voor niet.
- Zelfregulatie: Helpt om op koers te blijven, richting te behouden
- Veerkracht: Helpt om de storm te trotseren bij obstakels of druk van buitenaf

Jongeren die in contact staan met hun intern kompas, zijn autonoom gemotiveerd. Zij maken keuzes die ze als zinvol en/of interessant, plezant ervaren. De zelfdeterminatietheorie stelt dat autonoom gemotiveerde jongeren met meer diepgang leren, hun leerproces beter kunnen sturen en aangener zijn in de klas. Jongeren die vervreemd zijn van hun intern kompas, zullen keuzes maken om anderen te plezieren of om aan zichzelf te bewijzen dat ze het kunnen.



## Een motiverende studiekeuzebegeleider

Hoe kan je als studiekeuzebegeleider de autonome motivatie van leerlingen aanwakkeren? Door in te zetten op de basisbehoeften autonomie, verbondenheid en competentie.

Als de behoefte aan **autonomie** is vervuld, dan hebben leerlingen het gevoel dat ze bij hun leraren zichzelf kunnen zijn. Als ze angstig zijn of zich onzeker voelen, dan ervaren ze de ruimte om hierover te vertellen. Als ze geïrriteerd zijn door de aanpak van de leraar, dan mogen ze dit zeggen. De behoefte aan autonomie is ook vervuld als je bepaalde beslissingen zelf mag nemen en er een zekere (keuze)vrijheid is.

De behoefte aan **relationele verbondenheid** verwijst naar het ervaren van een warme en hechte band met leeftijdsgenoten en de leraar. Jongeren voelen dat hun leraren betrokken zijn, meeleven, en tijd met hen doorbrengen, wat het opbouwen van een goed band bevordert. Ze voelen zich thuis in de klas en hebben hechte vriendschappen weten op te bouwen met een aantal medeleerlingen.

De behoefte aan **competentie** verwijst naar een gevoel van effectiviteit, het gevoel een activiteit succesvol te kunnen uitvoeren. Als jongeren bijvoorbeeld hun huistaken (zelfstandig) kunnen oplossen, dan wordt hun behoefte aan competentie vervuld. Focus als leerkracht op sterktes en talenten van je leerlingen. Zet in op het leren ontdekken van eigen krachtbronnen.

Leerlingen vinden het vaak moeilijk om te weten wat hun kernwaarden, kwaliteiten en interesses zijn. Kernwaarden zijn diep verankerde overtuigingen die ons beeld, en ons oordeel, filteren over onszelf en over anderen. Zeggen kwaliteiten vooral hoe je dingen doet, en waar je goed in bent, verklaren waarden waarom je dingen doet. Kernwaarden zijn dus drijfveren die het waarom van je handelen verklaren.

Een interesse is datgene wat je boeit, waar je belangstelling voor hebt, waar je hart naar uitgaat.

## Methodieken-werkvormen

We reiken een aantal methodieken/werkvormen aan om op een motiverende manier jongeren te ondersteunen bij het ontdekken van hun interesses, kwaliteiten en kernwaarden.

Algemene aandachtspunten:

- Geef aandacht aan de leerling zelf, los van het onderwerp. Uitgangsvraag: “Hoe is het met jou?”
- Neem een structurerende rol op: bied kader en overzicht

### 1. In contact komen met **interesses**

- Verdeel de klas in een aantal groepjes van 3 à 4 leerlingen.
- Laat de leerlingen in het verleden duiken en 10 activiteiten bedenken
  - 1) waaraan hij/zij plezier beleefde
  - 2) waarvan hij/zij vindt dat ze in zijn ogen geslaagd zijn
- Leerlingen luisteren naar elkaar en bevragen: ‘Wat deed je?’ en ‘Waarom beleefde je er precies plezier aan?’
- Leerkracht gaat bij elk groepje langs
- Terugkoppeling in klasgroep: wat is de rode draad doorheen de verhalen van de leerlingen? Wat valt op? Wat zijn gelijkenissen en verschillen?

### 2. In contact komen met **kernwaarden**

- Verdeel de klas in een aantal groepjes van 3 à 4 leerlingen
- Leg jongeren een lijst met verschillende kernwaarden voor en vraag om er 5 te selecteren die ze belangrijk vinden (zie bijlage 1)
- Leerlingen luisteren naar elkaar en vullen elkaar aan (bv. “Zoals ik jou ken, vind jij deze waarde ook belangrijk”)
- Leerkracht gaat bij elk groepje langs om te beluisteren wat er besproken wordt + aanvulling te geven (bv. Zoals ik jou ken, vind jij deze waarde ook belangrijk)
- Terugkoppeling in klasgroep: leerlingen hebben een aantal waarden gekozen die zij belangrijk vinden. Bij het maken van een studiekeuze is het belangrijk om met jouw waarden rekening te houden.
  - Bv. Je vindt “opkomen voor anderen” een belangrijke waarde. In welke job komt dit vaak aan bod? Sociale sector, juridische sector,... => laat leerlingen aanvullen
  - Bv. Je vindt “zorgzaamheid” een belangrijke waarde; In welke job komt dit aan bod? => verpleegkunde, opvoeder, maatschappelijk werk,... => laat leerlingen aanvullen.

### 3. Exploreren van de eigen **kwaliteiten**:

- Wat zijn mijn kwaliteiten? Hoe zie ik mezelf? = eigen blik
- Wat zijn mijn kwaliteiten? Hoe zie jij mij? = andere blik op jezelf

Je kan hiervoor gebruik maken van:

-kwaliteitspel: meer info: <https://shop.aanstokerij.be/190-ken-je-kwaliteiten-jeugd kwaliteitspel.html>

-kwaliteitenkwartet: kaartjes: zie bijlage 2

Werkwijze kwaliteitenkwartet:

- Verdeel de klasgroep in groepen van 6. Zorg dat de 'vrienden' niet allemaal samenzitten.
- Elke groep gaat aan een tafel zitten en krijgt dezelfde stapel kwaliteitenkaarten
- Iemand schudt en verdeelt de kaarten onder de 6 spelers zodat iedereen 4 kaarten heeft. Deze kaarten hou je voor jezelf. De kaarten die overblijven worden omgekeerd op een stapel gelegd.
- De persoon die begint, neemt een kaart van de stapel. Hij heeft nu 5 kaarten in de hand. Om terug aan 4 te geraken, kan je 2 dingen doen:
  1. Een kwaliteitenkaart aan een medespeler geven met de boodschap: "Deze eigenschap vind ik goed passen bij jou." De speler die het kaartje ontvangt, legt dat voor zich open (leesbaar) op tafel. De beurt van de eerste speler is nu voorbij en gaat naar de volgende speler.
  2. De speler legt een kaartje weg waarvan hij vindt dat het niet bij iemand past. Er wordt dus een tweede stapel begonnen van kaartjes die weer weggelegd worden als '(voorlopig) niet bruikbaar'.
- Het 1<sup>e</sup> deel van het spel gaat net zolang door tot elke speler 4 kaarten van anderen ontvangen heeft. Als een speler al 4 kaartjes ontvangen heeft, kan hij er geen meer krijgen maar wel nog weggeven wanneer het zijn beurt is.
- Dan gaat het tweede deel van start. Daarin mag iedereen om de beurt vragen stellen bij z'n kaarten, bv.: "Waarom vind jij dat deze eigenschap bij mij past?". Als alles duidelijk is, geeft de speler aan hoe het voor hem is om juist deze 4 kwaliteiten te ontvangen.

#### 4. Exploreren van **studiekeuzeprocessen van anderen**:

-Werkwijze:

- Geef leerlingen de opdracht om iemand uit hun omgeving (ouders, grootouders, leerkracht, trainer,...) te interviewen door gebruik te maken van volgende vragen:
  - Hoe heb jij je studie gekozen?
  - Hoe is jouw loopbaan verlopen?
  - Hoe ziet jouw job eruit? Wat vind je leuk? Wat vind je minder leuk?
- Bespreek in de klasgroep:
  - Wat is jouw bijgebleven uit het interview? Wat heb je ontdekt dat je nog niet wist? Wat heeft je verrast?

#### 5.(E) Valueren van gemaakte keuzes

-Werkwijze: Bouw doorheen het keuzeproces verschillende klasgesprekken in en hanteer hierbij een aantal richtvragen:

- Wat vind je (niet) waardevol aan je keuze?
- Ben je nog steeds tevreden met je keuze? (autonomie)
- Voel jij je verbonden met (belangrijke) anderen? (verbondenheid)
- Voel jij je verbonden met wie je bent en waar je voor staat? (verbondenheid)
- Hoe zelfverzekerd voel je je? (competentie)
- Kan je laten zien waar je goed in bent? (competentie) cfr kwaliteiten inzetten

## Bronnen

- Vansteenkiste, M., & Soenens, B. (2015). Vitamines voor groei. Ontwikkeling voeden vanuit de Zelf-Determinatie Theorie. Acco Leuven/Den Haag. (hoofdstuk 7 – 8 – 9)
- Vandenkerckhove, B., Soenens, B., Vansteenkiste, M., Craeynest, M., Deeren, B., Depotter, I., & David, J. Het noorden kwijt? Het intern kompas als houvast bij het studiekeuzeprocess. Caleidoscoop, jg.28, nr. 4
- Meens, E. (2020). Een leven lang kiezen. Het coachen van loopbaan- en levenskeuzes. Boom: Amsterdam.
- <https://www.education.impetus.academy>
- <https://geefgoesting.pxl.be/>
- <https://hetnlpinstituut.nl/kernwaarden>

## Bijlage 1: Kernwaarden

Authenticiteit	Geld	Macht	Rechtvaardigheid	Uitdaging
Beleefdheid	Genot	Naastenliefde	Religie	Uitmuntendheid
Bescheidenheid	Gerechtigheid	Nederigheid	Respect	Vaderlandsliefde
Betrokkenheid	Gevoeligheid	Netheid	Samen (zijn)	Verantwoordelijkheid
Creativiteit	Groei	Onafhankelijkheid	Schoonheid	Volmaaktheid
Dapperheid	Gulheid	Ondernemendheid	Sensatie	Vriendelijkheid
Discipline	Hartstocht	Oorspronkelijkheid	Speelsheid	Vriendschap
Echtheid	Humor	Oprechtheid	Spiritualiteit	Vrijheid
Ecologisch leven	Integriteit	Openheid	Spontaniteit	Waarheid
Eerlijkheid	Kennis	Orde	Stabiliteit	Wijsheid
Eenvoud	Leiderschap	Persoonlijke groei	Status	Winnen
Erkenning	Leren	Plezier	Tolerantie	Zekerheid
Expressie	Liefde	Positiviteit	Traditie	Zorgvuldigheid
Familie	Loyaliteit	Prestatie	Trouw	Zorgzaamheid

## Bijlage 2: Kwaliteiten

Rust  
Soepel  
Serieus  
Slim  
Speels  
Sportief  
Spontaan  
Sterk  
Tactvol  
Tevreden  
Vertrouwen  
Nieuwsgierig  
Open  
Optimistisch  
Ontspannen  
Opgewekt  
Ordelijk  
Precies  
Reëel  
Rechtvaardig  
Relaxed  
Royaal  
Ambitieuus  
Aandacht  
Alert  
Attent  
Avontuurlijk  
Behendig  
Behulpzaam  
Bescheiden  
Betrouwbaar  
Creatief  
Daadkracht  
Dapper  
Eerlijk  
Enthousiast  
Eenvoudig  
Flexibel  
Fijngevoelig  
Geduldig  
Gedreven  
Gevoelig  
Gezellig  
Gul

Handig  
Hartstochtelijk  
Helder  
Hulpvaardig  
Humoristisch  
Idealistisch  
Krachtig  
Kritisch  
Knap  
Lef  
Lief  
Mooi  
Moedig  
Nuchter