

Inhoud

Eerste versie Scenario's	2
Format	2
Autonomie: Ga voor goesting en interesse	3
Algemeen doel	3
Module 1 Autonomie in de vrije tijd	3
Module 2 Autonomie op school	8
Verbondenheid: Ga voor verbinding	11
Algemeen doel	11
Module 3 Verbondenheid in de vrije tijd	12
Module 4 Verbondenheid op school	15
Competentie: Ga voor flow	18
Algemeen doel	18
Module 5 Competentie in de vrije tijd	19
Module 6 Competentie op school	23

Eerste versie Scenario's

Format

Variatie in video's

- Interview met expert
- Interview met verschillende kind(eren)
- Situatieschetsen
- Interacties tussen A en B (A en B worden in elk module geïntegreerd, zij zorgen voor coherentie in hele programma. Worden ook gebruikt op drukwerk en in de module-oefeningen)

Personages:

- A en B: Cartoonfiguren
 - A: Altijd optimistisch, vol energie, leergierig en laat zich nooit van de wijs brengen door B's irritaties.
 - B: Serieuzer, neigt naar overdrijven, eerder pessimistisch en snel geïrriteerd door A.
 - Erg simpel design. Gewoon gekleurde achtergrond (in themakleur van eerste psycho-educatiefilmpje, dus per behoefte aparte kleur), met enkele attributen
- Volwassen interviewer: Interviewt kinderen, is één en al interesse, leeft mee, energieke vibe
- Kind-interviewer: Interviewt de expert (Maarten). Ze is nieuwsgierig, een beetje brutaal en gespeeld arrogant.
- Expert = Maarten, gewoon zichzelf

Autonomie: Ga voor goesting en interesse

Algemeen doel

- ✓ Begrijpen wat autonomie is en dit koppelen aan het gevoel bij jezelf.
- ✓ Weten waarom autonomie belangrijk is
- ✓ Zicht krijgen wat je zelf kunt doen om autonomie te ervaren.
- ✓ Obstakels herkennen
- ✓ Strategieën kennen om met obstakels om te gaan.

Obstakels

- ✓ Verwachtingen van buitenaf
- ✓ Onverwachte omstandigheden

Strategieën:

- ✓ Voelen wat je echt graag wilt doen en dat plannen
- ✓ Flexibel omgaan met omstandigheden
- ✓ Terugvinden wat iets interessant of belangrijk maakt

Gebaseerd op

- Focusgroepen leerlingen, leerkrachten en ouders
- Interest as the missing motivator in self-regulation (Sansone et al., 2009)
- The resource replenishment function of interest (Thoman & Silvia, 2011)
- The more interest, the less effort cost perception and effort avoidance (Song et al., 2019)
- Teacher Instruction videos Johnmarshall Reeve
- Understanding motivation and emotion (Reeve, 2025, p 93-99)
- Filmpjes Mediawijsheid, Schaal van M, gezondheidsdriehoek, Karrewiet, Jeugdjournaal en Klokhuis

Module 1 Autonomie in de vrije tijd

DEEL 1

Doel

- ✓ Begrijpen wat autonomie is en waarom het belangrijk is
- ✓ Een eerste aanknopingspunt wat je zelf kan doen om autonomie na te streven

Need crafting

- ✓ Kennis
- ✓ Bewustzijn

Start video

[Een kind met mic zegt in de camera dat deze uitdaging draait om autonomie. Ze struikelt een beetje over het woord, waardoor het drie takes kost voordat ze het vloeiend kan zeggen.]

- Kind: Ik heb deze expert gevonden [trekt Maarten in beeld]. Dit is Maarten. Hij is een beetje zoals Gandalf of een andere tovenaars [Maarten wordt kort gevisualiseerd met een lange baard en een tovenaarshoed. Hij kijkt omhoog alsof hij de hoed ziet.] want hij weet alles over het 'Levens Elixer' en... [aarzelt] a...a.. au...autonomie is een van de speciale ingrediënten, toch?
- Maarten: Nou, ik zou mezelf geen tovenaars noemen, maar zo'n hoed zou ik wel willen hebben.
- Kind: Hoe zou je jezelf dan omschrijven?
- Maarten: Ik ben professor in de motivatiepsychologie. Ik doe onderzoek naar waarom mensen doen wat ze doen. En ik onderzoek ook wat mensen best doen om zich energiek en goed te voelen.
- Kind: Wat moeten we ons daarbij voorstellen, wat doe jij de hele dag?
- Maarten: Meestal zit ik achter mijn computerscherm en ik lees veel.
- Kind: Dus 'nerd' zou beter passen?
- [Maarten lacht.]
- Maarten: Ja, misschien wel.

- Kind: Dat is precies wat we nodig hebben! Jij kunt ons uitleggen wat we nodig hebben om onze mentale batterij op te laden. Je weet wel, dat ene woord.
- Maarten: Welk woord? [wetende dat het kind moeite heeft met het uitspreken, plaagt hij haar terug.]
- Kind: Oh, je weet wel, dat woord dat begint met een A.
- Maarten: Hmm, ik kan het me niet herinneren...
- Kind: Oh kom op, A..a...Au...Autonomie!
- Maarten: Oh, autonomie! Ja, daar weet ik alles van.
- Kind: Dus... wat is het?
- Maarten: De beste manier om het te beschrijven is 'het gevoel jezelf te zijn'. Dit betekent dat je je vrij voelt en okay bent met de gedachten die je hebt, met wat je doet en wat je voelt. Dit is wat we bedoelen met 'je autonoom voelen', je bent jezelf en dat voelt goed. En je hebt deze ervaring nodig om je energiek te voelen, te kunnen leren, te spelen en om te groeien. En dan bedoel ik niet de groei van je lichaam, maar hier [wijst naar hoofd], wie je als mens bent en wordt.
- Kind [recht in de camera]: Oke, ik weet niet hoe het met jullie zit, maar ik snap het nog steeds niet helemaal!
- Kind [fluistert tegen Maarten]: Je moet nog een beetje werken aan je nerd-taal.
- Maarten [lacht].
- Kind: Hoe kan ik me 'autonoom' voelen?
- Maarten: Goede vraag.
- Kind: Dank je [kijkt even voldaan in de camera.]
- Maarten: Het begint allemaal met aandacht hebben voor wat er in je omgaat. Wanneer voel je vanbinnen een vonkje? Dit zijn vaak dingen die je automatisch aantrekken. Dingen die je interessant vindt, waar je goesting in hebt en dingen die je belangrijk vindt.
- Kind: Dus, interesse, goesting en belangrijkheid, dat zijn onze richtingaanwijzers als we op zoek gaan naar autonomie, toch? [tekst en visuals op het scherm.]
- Maarten: Precies!
- Kind [in de camera]: Laten we eens kijken hoe dit eruitziet "in het echt". [roept naar boven] A, B!

>>>Intermezzo<<<

- A: Ja! Komt eraan! B, help me eens!

- [B is in gedachten verzonken een boek aan het lezen (ABC van motivatie in het onderwijs misschien)] ssssst! Ik probeer te lezen!
 - A: Begint de volgende video eruit te trekken. Kom B, je kunt later lezen!
 - [B staat met tegenzin op, loopt met boek in de hand en nog steeds lezend naar blok dat A probeert te trekken, in gedachten verzonken legt hij per ongeluk zijn hand op het blok en leunt ertegenaan]
 - A: Neee!
 - [Blok met video schuift weg van het scherm, B valt, maar moet snel opstaan omdat het nieuwe videoblok snel van de andere kant van het scherm komt en hen bijna omver schuift]
-

DEEL 2

Doel

- ✓ Begrijpen wat autonomie is en dit koppelen aan het gevoel bij jezelf
- ✓ Zicht krijgen wat je zelf kunt doen om autonomie te ervaren
- ✓ Obstakels herkennen
- ✓ Strategieën kennen om met obstakels om te gaan

Need crafting

- ✓ Bewustzijn
- ✓ Actie
- ✓ Vaardigheid (planning en flexibiliteit)

Start video

[Het is vrijdagmiddag = het weekend begint]

Het kind komt thuis samen met interviewer– er volgt een korte interactie met de interviewer hierover (zo van: dus dit is waar je woont..).

Interviewer: Wat wil je echt graag doen op deze vrijdagmiddag?

Kind: Ik zou heel graag op de trampoline in de achtertuin springen.

Interviewer: Dus, voordat je dat doet, kun je beschrijven hoe het voelt om dit kleine plan voor jezelf te maken? Wat voel je?

Kind: Goesting, ik voel dat ik dit echt wil doen.

Interviewer: Oke, waar wacht je dan op?

Kind: Uh, ik wachtte op jouw vragen.

Interviewer: Oh, uh ja, natuurlijk!" [lacht] "Laten we gaan!

[Ze gaan naar de achtertuin]

[Het kind springt op de trampoline en geniet er duidelijk van. De interviewer vraagt of hij/zij mee mag doen. Samen plezier maken – versneld afgespeeld spel. Nadien, zittend in het gras naast de trampoline]

Interviewer: Dus dit is wat je echt graag doet?

Kind: Ja!

Interviewer: Hoe voelt het nu je gedaan hebt wat je echt wilde doen?

Kind: Mijn lichaam voelt een beetje moe, maar ik ben tevreden en ik wil dit nog een keer doen.

Interviewer: Wow, zou je nu direct nog eens kunnen?

Kind: Niet nu, maar een andere keer.

Interviewer : Lukt het altijd zoals je het gepland had?

Kind: Wat bedoel je?

Interviewer: Is het altijd zo makkelijk om te bedenken: 'Ik wil dit echt doen' en het dan gewoon te doen?

Kind: [lacht] Nee, zeker niet. Op vrijdag is het makkelijker, omdat ik geen huiswerk heb en mijn moeder minder streng is over hoe laat we eten en wanneer ik moet gaan slapen.

Interviewer: Ahja, hoe is dat dan op bijvoorbeeld een donderdag? Kun je dan nog steeds iets doen wat je echt wilt?

Kind: Ja, meestal wel, maar dan is het nodig om beter te plannen. Ik maak bijvoorbeeld een deal met mezelf en mijn moeder om eerst mijn huiswerk te doen, dan leeg ik de vaatwas en dan pas ga ik op de trampoline. En als de trampoline nat is van de regen, doe ik iets anders wat ik leuk vind, zoals tekenen of spelen met mijn zusje.

Module 2 Autonomie op school

DEEL 1

Doel

- ✓ Autonomie frustratie herkennen
- ✓ Zich herkent voelen

Need crafting component

- ✓ Bewustzijn

Start video

[Realistisch (maar ook overdreven) scenario van frustratie over autonomie in het dagelijks leven]

[We volgen vanachter een leerling (zoals in videogame) eerst thuis en dan op school, terwijl hij/zij allerlei verwachtingen van ouders en leerkracht krijgt (zoals: "We beginnen met wiskunde, pak je wiskundeboek op pagina 12" – "Kun je de tafel dekken, lieverd?"). In de hoek van het scherm zien we de batterij van het kind leeg raken van groen naar rood]

>>>Intermezzo<<<

[De camerahoek verandert, we zien A en B de video bekijken]

- **A:** We moeten dit kind helpen! Zijn energie is bijna op!
 - **B:** [erg pessimistisch] Er is niets wat we kunnen doen, hij is VERLOREN!!
 - **A:** Waar heb je het over? We weten wat hij kan doen. Dit kind moet voelen wat hij leuk vindt, wat hem interesseert of wat hij belangrijk vindt. [Maarten wordt opnieuw geprojecteerd in een stilstaand beeld, zijn mond is echter uitgeknipt en beweegt alsof hij praat.] Hmmm, dat klonk heel makkelijk in de vrije tijd...
 - **B:** Ik zei het toch, hij is VERLOREN!! (dramatische gebaren)
 - **A:** Niet helemaal.
 - **B:** Niet?
 - **A:** Maarten kan helpen!
- [A roept naar interviewende kind] Naam! Naam! Haal Maarten erbij, we zitten hier met een noodgeval!
- **B:** [tegen het kind in de video] Hou vol!

[Nieuwe video verschijnt]

Deel 2

Doel

- ✓ Strategieën leren om je autonomer te voelen
- ✓ Inzien waarom autonomie belangrijk is

Need crafting component

- ✓ Kennis
- ✓ Bewustzijn
- ✓ Actie
- ✓ Vaardigheid

Start video

- **Kind:** [luistert naar informatie die haar in het oor wordt gefluisterd door A en B]
- **Kind:** Maarten, we hebben een probleem! [Toont een stilstaand beeld van het kind met een bijna lege batterij die dramatisch knippert.] De laatste keer dat we spraken, legde je autonomie uit, maar dat was in het weekend en dat maakte het makkelijker. Als ik dit kind zie, besef ik dat we VERLOREN zijn voor de rest van de week! [valt misschien zelf flauw]
- **Maarten:** Gaat het wel?
- **Kind:** Natuurlijk! [herstelt zich snel alsof er niets gebeurd is, herpakt razendsnel professionele houding]
- **Maarten:** Het is waar dat het moeilijker kan zijn om autonomie te vinden op school, maar het is niet onmogelijk.
- **Kind:** Je hebt mijn aandacht. [alsof Maarten blij zou moeten zijn dat ze tijd maakt om te luisteren]
- **Maarten:** Er zijn altijd manieren om dingen interessanter voor jezelf te maken.
- **Kind:** Zoals huiswerk maken met koekjes? [eventueel korte visualisatie-zeer versnelt afgespeeld- van dit kind dat 'huiswerk maakt' maar steeds wordt afgeleid door koekjes]
- **Maarten:** Ja, dat lijkt veel mensen een goed idee. Maar maakt het je *huiswerk* leuker? Je vindt gewoon die koekjes lekker.
- **Kind:** [gniffelt betrap] Goed punt, meneer de professor! [in de camera: Daar had ik nooit zo over nagedacht!]
- **Maarten:** Bij dingen die als 'moeten' voelen, stel jezelf de vraag: "Waarom is dit belangrijk voor *mij*?" En soms, terwijl je zulke 'moet'-dingen doet, voel je toch een vonkje interesse of voldoening. Geniet daar dan van, doe er vooral meer van en probeer dat ook de volgende keer terug te vinden.
- **Kind:** Oké, oké, allemaal goed en wel, maar hoe krijgt *hij* zijn energie terug?

- **Maarten:** Laten we eens kijken wat dit kind kan doen. [probeert met zijn vingers te knippen op een coole manier (wil van zijn nerd-imago af) maar faalt, mompelt wat in zichzelf] "Hmmm, daar moet ik aan werken..." [video versneld terugspoelen]

[Maarten pauzeert de video op het moment waar "pak je wiskundeboek" zorgt voor een energieverlies]

[A en B komen nieuwsgierig kijken en juichen als het de goeie kant op gaat]

- **Kind:** Laat mij met hem praten, hij gaat mij beter verstaan! [duwt Maarten opzij] Hé jij! Waarom is wiskunde belangrijk voor jou?
- **Kind2:** [draait zich om – voor het eerst zien we zijn gezicht] uuuh.....uuuhhh... ik ga anders niet over...
- **Kind:** Dat klopt! Wat nog meer?
- **Kind2:** uuuhmIk kan nu alleen boodschappen doen omdat ik geld kan tellen... dus misschien kan ik in de toekomst nog meer zelf doen als ik beter word in rekenen. [we zien de batterij een beetje opladen]
- **Kind:** [heel enthousiast] Ja, goed antwoord!! We zijn er bijna! Zijn er momenten waarop je wiskunde niet zo erg vindt?
- **Kind2:** Uhm, ja, als ik oefeningen doe die ik eerst niet snapte, maar nu wel. En als ik me goed kan concentreren. [batterij laadt verder op, bereikt terug het groen, maar nog niet vol]
- **Kind:** Precies! Ga zo door, doe er meer van!
- **Kind2:** [steekt duim op] Bedankt, ik voel me al wat beter!
- **Maarten:** Dat deed je eigenlijk zelf.
- **Kind2:** Dat is waar, dat deed ik! [kijkt tevreden en batterij krijgt nog een groen streepje bij]

Verbondenheid: Ga voor verbinding

Algemeen doel

- ✓ Begrijpen wat verbondenheid is en dit koppelen aan het gevoel bij jezelf

- ✓ Weten waarom verbondenheid belangrijk is
- ✓ Zicht krijgen wat je zelf kunt doen om verbondenheid te ervaren.
- ✓ Obstakels herkennen
- ✓ Strategieën kennen om met obstakels om te gaan.

Obstakels

- ✓ Je buitengesloten voelen
- ✓ Ruzie
- ✓ Per ongeluk iets fout doen
- ✓ Zelf onvriendelijke doen
- ✓ Niet weten hoe

Strategieën:

- ✓ Zelf toenadering zoeken
- ✓ Sorry zeggen
- ✓ Non-verbaal contact zoeken
- ✓ Je engageren in een interactie
- ✓ Je bewustzijn van je houding

Gebaseerd op

- Focusgroepen leerlingen, leerkrachten en ouders
- Social competence – molecular behaviors correlated with social competence and success at peer group entry (Dodge et al., 1986)

- Looking, laughing, and smiling in dyads as a function of intimacy motivation and reciprocity (McAdams et al, 1984)
- Understanding motivation and emotion (Reeve, 2025, p 104- 109)
- Teacher Instruction videos Johnmarshall Reeve
- Filmpjes Mediawijsheid, Schaal van M, gezondheidsdriehoek, Karrewiet, Jeugdjournaal en Klokhuis

Module 3 Verbondenheid in de vrije tijd

DEEL 1

Doel

- ✓ Wat is verbondenheid (gevoel bij zelf) en waarom is het belangrijk

Need crafting component

- ✓ Bewustzijn
- ✓ Actie

Start video

[paar korte takes van verbondenheid]

1. Shot van kind alleen in de zetel tv aan het kijken, schuift op tilt deken op zodat sibling ernaast kan kruipen. Eerst wat afstand ertussen, dan kruipt zus/broer beetje dicht
 2. Kinderen spelen voetbal in de tuin, mooie actie – high five momentje
 3. Kind is verdrietig en wordt getroost door broer (vader passeert, geeft ze beiden aai over hoofd van 'ik zie dat jullie je moment hebben, maar weet dat ik er ben voor jullie als jullie dat nodig hebben)
 4. 2 kinderen kijken elkaar aan en beginnen te lachen, 1 heeft volle mond water en proest alles uit = nog harder lachen.
-

DEEL 2

Doel

- ✓ Begrijpen wat verbondenheid is en waarom het belangrijk is
- ✓ Een eerste aanknopingspunt wat je zelf kan doen om verbondenheid na te streven

Need crafting component

- ✓ Kennis
- ✓ Bewustzijn
- ✓ Actie

Start video

Interview met expert

- Kind: Dat is duidelijk, we hebben anderen nodig om onze batterij op te laden
- Maarten: Ja, we hebben allemaal de behoefte om ons verbonden te voelen. Met andere mensen, maar je kunt je ook verbonden voelen met een dier. We voelen ons dan graag gezien, gesteund, veilig, getroost, begrepen.
- Kind: Stel ik kom van een andere planeet en ik wil weten wat dat is, verbondenheid. Hoe begin ik daaraan?
- Maarten: Goh, dan zou ik zeggen om vooral oogcontact te maken, te lachen en te glimlachen.
- Kind: En dan?
- Maarten: Je houding open houden [doet dit voor] en op een vriendelijke toon praten. Dat is het begin.
- Kind: Okay, check [doet alles in de camera + coole move]. En dan?
- Maarten: En dan zijn er veel dingen die je kunt doen. Samen een spel spelen, samen sporten of praten, wat rondhangen, iemand een gemeend compliment geven, samen aan iets werken of iemand helpen.
- Kind: Wat doe jij om je verbonden te voelen?
- Maarten: [eigen antwoord]

- Kind: En, ik weet nog iets wat jij doet: Jij helpt graag, vooral Sinterklaas [Toont foto]
- Maarten [had dit niet zien aankomen]: ohhh, hoe ben je daar achter gekomen?
- Kind: ik heb mijn bronnen [kijkt zelfvoldaan in de camera]
- [kind haalt staf boven, die half af is]
- Maarten: Oh, je hebt zelfs mijn staf gevonden!
- Kind: Hij is wel een beetje kapot hè...Je zou beter een nieuwe vragen voor Sinterklaas dit jaar

>>> Intermezzo <<<

Doel

- ✓ Begrijpen wat verbondenheid is en waarom het belangrijk is
- ✓ Wat je zelf kan doen om verbondenheid na te streven
- ✓ Inzicht in sociale interacties - wederkerigheid

Need crafting component

- ✓ Bewustzijn
- ✓ Actie
- ✓ Strategie

START

B: [komt uitgeput aan bij A met een grote batterij die hij voortsleept]

A: [staat achter toonbank met achter hem een rek elektronica materiaal] Wat kan ik voor je doen?

B: Ik wil dat je deze weer oplaadt [bitchy toon, staat half met rug gedraaid naar A, ongeïnteresseerde wat arrogante houding]

A: Dat gaat zomaar niet [blijft vriendelijk en glimlacht]

B: [verontwaardigd] Waarom niet? Je ziet toch duidelijk dat'ie leeg is! Hij moet gevuld worden

A: Sorry, maar dat gaat zo niet

B: [wordt wanhopig, begint te smeken en te snikken dat hij zo niet verder kan.]

A: [zucht] Okay, okay laten we eens zien wat we kunnen doen. Laat me eerst dit even van je overnemen [tilt zware tas die B vastheeft op en zet hem op de toonbank, schuift een stoel dichterbij en zet B erop neer, geeft hem wat water] Hoe voel je je nu?

B: [verbaast door al deze zorg kijkt A recht aan] Al veel beter, dank je [batterij is zonder dat B dat merkte verhoogd, als hij dank je zegt verhoogd batterij nog beetje meer].

A: Je ziet eruit alsof je er een lastige dag op hebt zitten [B knikt erkent], wil je een mop horen?

A: [A vertelt mopje dat B erg grappig vindt, hij lacht]

B: oh, oh, ik weet er ook één! [Op dit moment engageert B zich écht en zien we een grote sprong in batterij- hij vertelt ook een mopje dat A heel grappig vindt. Terwijl ze samen lachen is B zijn batterij volledig opgeladen en zegt 'pling'].

B: Oh wow [bedankt A oprecht]

[op dat moment horen we nog een 'pling', A kijkt op zijn smartwatch]

A: En de mijne is ook meteen opgeladen se!

B: [kijkt enorm verwonderd naar de smartwatch]

A: je hoeft die niet steeds mee te slepen hè, je kunt die gewoon thuis laten staan, dat scheelt weer wat energie [knipoog]

Module 4 Verbondenheid op school

Doel

- ✓ Verbondenheid frustratie en vervulling herkennen
- ✓ Zich herkend voelen
- ✓ Strategieën om tot verbinding te komen
- ✓ Inzicht in klasdynamiek/effect op anderen

Need crafting component

- ✓ Bewustzijn
- ✓ Actie
- ✓ Obstakels
- ✓ Strategieën

Start video

“The Class is What We Make it” / “De klas is zoals we hem zelf maken” (gebaseerd op Reeve, 2025 ‘The world is what we make it’)

[een aantal heel korte scenes in school die voor verbondenheidsfrustratie zorgen- zonder tekst – we zien de batterijen boven hoofden van elk kind leeglopen en dan weer vollopen na need crafting]

1. [excluded] C heeft gevoel dat anderen over haar praten/belachelijk maken op speelplein [aan blik van 1 van hen (kind D) zien we dat deze heeft opgepikt hoe kind zich voelt en dat zij meeleeft en een reflectie maakt (de batterij van deze persoon loopt wat leger dan van de kinderen die hier niet aandachtig voor zijn, maar straks in klas zal deze terug vollopen door need crafting]
2. [fight] In de gang van school zien we 2 kinderen (E en F) roepen op elkaar, beginnen vechten, leerkracht haalt ze uit elkaar
3. [hurt] Kind (G) springt uitgelaten op vriend(in) (H) rug, die schrikt en heeft pijn, kind voelt zich schuldig ‘ik heb iets fout gedaan’, trekt zich terug.
 - De bel gaat iedereen komt de klas binnen.
 - Er hangen zwarte wolken in de klas, de leerkracht kijkt bezorgd omhoog alsof het elk moment kan gaan regenen. Trekt alvast haar regenjas aan en begint de les (aan haar blik te zien heeft ze dit duidelijk nog meegemaakt, maar ze heeft er vertrouwen in dat de kinderen dit zelf kunnen aanpakken).
 - We zien ook even hoe frustraties van anderen ‘onschuldigen’ in de klas kunnen raken. Bijv. Kind K zit naast kind F, die geagiteerd is door gevecht net,

kind K stoot F per ongeluk aan, waarna kind K geraakt wordt door de bliksem (terwijl F hem supernijdig aankijkt).

- Er volgen verschillende kleine acties- zowel need crafting om van frustratie naar satisfactie te komen, als kinderen die gewoon fijne dingetjes doen in relaties. De lucht klaart gaandeweg op.
 1. Kind D brengt taak naar voren, legt intussen een briefje bij C met een smiley en vraag of ze straks samen zullen spelen, D knikt. □
batterijtjes van beiden vullen (Bij D is het nog niet helemaal gevuld-komt straks)
 2. We zien een kind dat spontaan buur help met een moeilijke som
 3. We zien E en F naar elkaar kijken in de klas (alsin 'staarwedstrijd' waarbij je uiteindelijk moet lachen), begint boos, dan begint E te grijnzen (ziet ineens de humor ervan in), wat aanstekelijk werkt op F. E doet hartje naar F, F kijkt beschaamd weg, kijkt dan terug en doet heel snel hartje terug (zodat niemand het ziet) [sterker als dit jongens zijn denk ik]. [E is zo'n typje die zich nergens voor schaamt en overal mee wekomt]
 4. Kind D brengt afgewerkte taak naar voren en legt in het voorbijgaan briefje neer bij de andere 2 kinderen die haar belachelijk maakten (zitten naast elkaar): verdrietige smiley □ blij smiley = straks spelen op zandberg? Kinderen kijken berouwvol en knikken. Batterij D volledig opgeladen.
 5. We zien een kind (I) dat potlood opraapt voor ander kind (J). J is aan het tekenen, I bekijkt tekening en geeft complimentje
[Volgende speeltijd]
 6. Kind G zegt sorry tegen kind H, kind H zegt sorry terug: het is weer goed
 7. Groepje kinderen speelt tikkertje, een van hen merkt op dat er iemand alleen staat en vraagt diegene om mee te doen

Deel 2: A en B

[Laatste stukje van vorige filmpje verschuift perspectief. We zien A geconcentreerd naar filmpje kijken terwijl B aan het lezen is. A heeft allerlei aantekeningen gemaakt. Nu wil hij dat wat hij geleerd heeft in praktijk brengen. Hij kijkt naar B, gaat erop af en slaat hem hard]

B: AAAUW! Wat doe je?!?

A: Ik moest je eerst even pijn doen zodat ik sorry kan zeggen. Dat is goed voor onze verbondenheid.

B: Wat??? Springt furieus op om A te pakken, A rent heel hard weg, al sorry zeggend.

Competentie: Ga voor flow

Algemeen doel

- ✓ Begrijpen wat competentie is en dit koppelen aan het gevoel bij jezelf.
- ✓ Weten waarom competentie belangrijk is
- ✓ Zicht krijgen wat je zelf kunt doen om competentie te ervaren.
- ✓ Obstakels herkennen
- ✓ Strategieën kennen om met obstakels om te gaan.

Obstakels

- ✓ Sociale vergelijking
- ✓ Het lukt niet: ik wil opgeven

Strategieën

- ✓ Stel een klein persoonlijk doel, jij bent de referentie.
- ✓ Zelfs als je maar 1% verbetert, is dat belangrijk.
- ✓ Stop, kijk terug, pas aan.
- ✓ Oefen, oefen, oefen!

- ✓ Een optimale uitdaging = 50/50 kans op succes.

Gebaseerd op

- Focusgroepen leerlingen, leerkrachten en ouders
- Agentic engagement in class (Reeve, 2013)
- Using board games to improve mathematical creativity (Park & Lee, 2017)
- Teacher Instruction videos van Johnmarshall Reeve
- Characteristics of the flow state (Csikszentmihalyi, 1990)
- Understanding motivation and emotion (Reeve, 2025, p 99-104)
- Comparison of topologies of Peak Experience, Peak Performance and Flow (adapted from Privette 1983 in Rodriguez-Ardura & Meseguer-Artola, 2017)
- Filmpjes Mediawijsheid, Schaal van M, gezondheidsdriehoek, Karrewiet, Jeugdjournaal en Klokhuis

Module 5 Competentie in de vrije tijd

DEEL 1

Doel

- ✓ Begrijpen wat competentie is en waarom het belangrijk is
- ✓ Het gevoel van flow herkennen
- ✓ Inzicht in wat je zelf kan doen om flow gevoel na te streven

Need crafting component

- ✓ Kennis en bewustzijn
- ✓ Actie
- ✓ Obstakels
- ✓ Strategie

Start video

[We zien een sprintwedstrijd tussen verschillende kinderen. Het wordt visueel duidelijk gemaakt dat kind C ons target is. Kind C ziet er erg gefocused uit voor de start en tijdens het rennen. Hij kijkt geen enkele keer naar anderen, is op zichzelf gericht. Het kind eindigt verreweg als laatste – het duurt echt belachelijk lang vergeleken de anderen om over de finish te geraken -de interviewer kijkt zelfs eens vlug vertwijfeld naar de cameraman- maar eenmaal over de finish komt het kind breed lachend naar de interviewer die op hem staat te wachten]

- Interviewer: Wow C, uuuh..wat een wedstrijd! Hoe voel je je? [weet zichzelf niet echt een houding te geven over deze nederlaag en blijft dus twijfelend hangen in het 'script' dat reporters gebruiken bij overwinningen]
- C: Ik voel me echt heel content en blij!
- Interviewer: [Wat verbaasd] Ja dat zie ik! Je straalt helemaal. Maarrruh, je hebt toch verloren?
- C: Ohja, ik verlies meestal, bijna altijd zelfs [lacht].
- Interviewer: Waar ben je dan eigenlijk blij mee?
- C: Ik had mezelf voorgenomen om deze keer binnen de minuut te blijven en dat is gelukt, voor het eerst!
- Interviewer: Ohhhhh ja, het was eigenlijk een wedstrijd met jezelf...
- C: Ja zoiets inderdaad. En waar ik ook blij mee ben is dat ik nu dus weet dat mijn nieuwe strategie werkt om mijn tijd te verbeteren.
- Interviewer: En die is?
- C: Ik doe nu ook 1x per week speciale beenspieroefeningen zodat ik meer kracht heb. Het lukte lange tijd niet om mijn eigen tijd te verbeteren en ik heb op heel wat manieren geprobeerd om beter te worden. Maar nu heb ik dus iets gevonden wat werkt! [zegt dit heel blij].
- Interviewer: Jeetje, C., ik echt onder de indruk! Raak je nooit ontmoedigd door de anderen die beter zijn?
- C: Ja soms wel natuurlijk, maar ik heb gemerkt dat ik daar vooral ongelukkig van word. Ik voel me dan stom en dan wil ik opgeven, dus dat helpt totaal niet om beter te worden.
- Interviewer: ja daar heb je helemaal gelijk in...[zegt dit op een manier waaruit blijkt dat hij zelf tot een belangrijk inzicht komt]

- C: Als ik al naar de anderen kijk, probeer ik daar vooral van te leren. Zij hebben misschien een strategie waar ik ook beter van kan worden. Soms vraag ik dat dan zelfs. Zoals met die beoefeningen die ik nu doe, dat heb ik van haar [wijst, meisje kijkt om en ze zwaaien even naar elkaar].
- Interviewer: Awel, ik ga een beetje naar jou kijken, ik kan nog veel van jou leren... [we zien een heel korte flash van de interviewer die verliest met tennis en dan zijn racket kapot slaat op de muur]
- Interviewer: Hoe heb jij deze wijsheid eigenlijk geleerd?
- C: [lacht] Van Lady Gaga! Niemand geloofde in haar, ze moest echt heel veel platenmaatschappijen langsgaan voor het lukte. Maar ze bleef toch gaan voor wat zij wilde bereiken en ze blijft zichzelf uitdagen. [korte flash en zangnoot van lady Gaga die triomfantelijk klinkt]

>>Intermezzo<<

Introductie van 'flow'

[We zien gekleurd scherm waar A en B allebei heel ingespannen aan iets aan het werken zijn. Opperste concentratie. Dan horen we ineens de stem van het kind dat Maarten interviewt]

Kind: A!! B!!

[geen reactie]

Kind: [nu door megafoon] A!! B!!

[A en B schieten op uit hun activiteit]

A en B: Ja! Ja! Wat is er??

Kind: We hebben het andere scherm nodig! Wat waren jullie aan het doen?

A: oooh ik was aan het tekenen!

B: aan het lezen over de ruimte!

Kind: [grinnikend] jaja, het is al goed, kunnen we dan verder nu?

A en B: Ja tuurlijk! [trekken van boven -als velux gordijn- de volgende video tevoorschijn]

DEEL 1

Doel

- ✓ Kennis over competentie en flow
- ✓ Waarom is dat belangrijk
- ✓ Inzicht wat je zelf kunt doen om je competent te voelen

Need crafting component

- ✓ Kennis
- ✓ Bewustzijn
- ✓ Actie
- ✓ Vaardigheid

Start video

[Kind tegen A en B]: Bedankt!

- Kind: Maarten, onze energie-expert ter plaatse, ik begrijp iets niet helemaal. Ik dacht dat competentie ging over ergens goed in zijn. Maar dat is dus niet zo?
- Maarten: Niet helemaal. Je wordt natuurlijk wel beter door iets te oefenen en dat geeft een goed gevoel. Maar het gaat meer over jezelf verbeteren in iets dat voor jou van belang is.
- Kind: En als er niks meer te verbeteren is...? [kijkt in de camera alsof ze de perfectie zelve is]
- Maarten: [grinnikt] Dat lijkt me heel saai. Het is namelijk ontzettend leuk om jezelf uit te dagen en steeds een beetje beter te worden. Je kunt zelfs in een Flow terecht komen, waardoor je even volledig opgaat in wat je doet, dat geeft veel energie en voelt heerlijk.
- Kind: Flow dus [proeft het woord], wat kan ik doen om in de 'flow' te komen [doet golfbeweging met handen]
- Maarten: Het begint met jezelf uitdagen. De beste uitdaging geeft je het gevoel dat je 50% kans op slagen hebt en 50% kans op niet slagen.
[in beeld "1: Daag jezelf uit"]

- Maarten: Dan heb je een strategie nodig. Hoe ga jij slagen in je uitdaging? [in beeld “2: Strategie”]. Dat betekent ook dat je steeds kijkt of je strategie werkt en je dus wel vooruitgaat. Zo niet, pas je iets aan.
- Maarten: Tot slot is het belangrijk om er gewoon aan te beginnen en er voor te gaan. Dus even al je angst dat het niet zal lukken aan de kant zetten en eraan beginnen [in beeld “3: Gewoon GAAN!”].
- [Kind heeft terwijl Maarten alleen in beeld stond uit te leggen een éénwielers fiets gepakt waar ze heel stuntelig mee aan het prutsen is]
- Kind: Okay, dus ik daag mezelf uit om hier drie keer op te kunnen trappen zonder te vallen
- Maarten: Ja, dat lijkt me inderdaad 50% kans op slagen momenteel [wat sarcastisch]
- Kind: [kijkt gespeeld boos terwijl ze verder sukkelt en in de camera zegt] Ik trek me dus ook niks aan van anderen!
- Maarten: [Beetje schuldbeust] haha, ja dat is inderdaad ook erg belangrijk.
- [Kind zit, valt er bijna af, maar Maarten houdt haar recht, zo lukt het toch om even te fietsen].
- Kind: Okay, deze strategie werkt inderdaad beter. Dank je. Een beetje hulp kan je af en toe ook wel gebruiken hè?
- Maarten: Zeker! Hulp vragen, of kijken en leren van iemand anders kan ook een strategie zijn die goed werkt.

[laatste take is kind en Maarten vanachter gefilmd: Kind probeert alleen te fietsen en Maarten blijft er nog wat naast stappen om op te vangen indien nodig]

Module 6 Competentie op school

DEEL 1

Doel

- ✓ Competentie frustratie en vervulling herkennen
- ✓ Zich herkend voelen
- ✓ Waarom is competentie belangrijk
- ✓ Inzicht wat je zelf kunt doen om je competent te voelen

Need crafting component

- ✓ Bewustzijn
- ✓ Actie
- ✓ Vaardigheid

Start video

[Klasscène: Juf legt iets van rekenen uit. Terwijl de les steeds ingewikkelder wordt, zie je de concentratie van alle kinderen in de klas stijgen. Er worden vingers in de lucht gestoken, vragen gesteld, om uitleg gevraagd. Bij kind 1 zien we steeds meer spanning (close-ups van benen onder tafel die onrustig worden bijv. De spanning loopt zo hoog op dat hij/zij uiteindelijk opgeeft (= batterij leeg): roept woedend dat'ie hier te dom voor is, het noooooooooooooit zal begrijpen en dat ook niet eens wil omdat het echt belachelijk saai is – stormt de klas uit. (Dit is een reactie zoals we allemaal weleens zouden willen doen als we totaal gefrustreerd zijn in onze competentie, maar natuurlijk nooit echt uitvoeren))]

[Interviewer staat buiten en vangt het kind op]

- Interviewer: Hey, gaat het?
- Kind: Kan beter [stuurs]
- Interviewer: Wat is er gebeurd?
- Kind: Ik snap gewoon niks van rekenen en het interesseert me ook niet, die hele school is superstom.
- Interviewer: Ja dat gevoel had ik vroeger ook weleens. En dan vraag je je af waarom je eigenlijk naar school gaat en waarom je zou leren. [interviewer mijmert even weg en we zien hem in getekende visual de school opblazen]
- Kind: [voelt zich duidelijk erkent] Ja!
- Interviewer: En is rekenen het grote probleem?
- Kind: Meestal wel ja, gedeelde eerste plaats met taal. [korte getekende visual met Taal (ABC op elkaar gestapeld als figuurtje en Rekenen (123 op elkaar gestapeld) die staan te dringen op een te kleine 1^{ste} plaats]
- Interviewer: Ik heb laatst veel geleerd van een jongen die niet goed was in sprinten [benadrukt nog even] en dan bedoel ik écht niet goed, en die toch blij was na elke verloren wedstrijd [flashback van dat blij gezicht na finish]. De truc is om jezelf uit te

dagen zodat het interessant voor je wordt. En een strategie te bedenken om je doel te behalen.

[visual met grafiek waarin flow -optimale uitdaging te zien is] – Dan kan je hierin [flow veld licht op/wordt aangewezen] belanden, dat maakt het gemakkelijker en leuker. En het mooie is dat je dat met alle vakken kunt doen.

Misschien zou die strategie ook voor jou werken?

- Kind: [haalt schouders op] erger kan het toch niet worden...

[Nieuwe take: Wiskundeles begint opnieuw: we zien een kleine energiedrop in batterij. Tool 1 wordt ingezet (zoals in animal crossing) [“uitdaging = ik wil wiskunde 1% beter snappen” in beeld getyped.] Houding is anders – let beter op- batterij gaat iets omhoog. Het wordt ingewikkeld, batterij zakt opnieuw beetje. Tool 2 wordt ingezet: ‘Strategie: vraag om uitleg’ wordt in scherm getyped. Juf verwoord uitleg nu met een metafoor, waardoor kind het ineens begrijpt. Batterij schiet stukje omhoog. We zien kind duim omhoogsteken naar het raam, waar interviewer verwachtingsvol door het glas aan het kijken is.]

DEEL 2

Doel

- ✓ Aantal actieplannen en strategieën kennen

Need crafting component

- ✓ Actie
- ✓ Vaardigheid

Start video

[Profiel schetsen zoals als je persoon/figuur kiest om playstation game mee te spelen - stem die aankondigt is vervormd zwaar/strijdlustig zoals in [streetfighter](#). Misschien is er zelfs een app waarmee we de kinderen kunnen vervormen – met gsm opnemen?]

- Kind 1

[staat met hoofd gebogen en ogen dicht, richt zich dan plots op en kijkt recht in de camera – als naam wordt gezegd]

Missie: [in typemachine letters getyped: Missie: voldoende op spellingtoets]

Strategie: [Elke dag 5 woorden oefenen]

Kracht: [dit wordt krachtig uitgesproken] Ik blijf oefenen tot het lukt [visueel: doorzettingsvermogen]

[sluit af met eigen 'strijd' move – batterij in beeld laadt volledig op]

- **Kind 2**

[Andere openingsmanier. Bijvoorbeeld met rug naar camera en dan omdraaien als naam klinkt]

Missie: [visueel: Opletten bij rekenen]

Strategie: [Beter worden in wiskunde = beter worden in schaak]

Kracht: Ik kan alles interessant maken [visueel: Creativiteit]

[sluit af met eigen 'strijd' move- batterij in beeld laadt volledig op]

- **Kind 3**

[Andere openingsmanier. Bijv. Beide armen horizontaal voor gezicht, deze krachtig opzij trekken als naam klinkt]

Missie: [Spannende verhalen schrijven]

Strategie: [Nalezen en verbeteren]

Kracht: Ik ben mijn eigen antwoordsleutel [visueel: Zelf verbeterend vermogen]

[sluit af met eigen 'strijd' move- batterij in beeld laadt volledig op]

Afsluiter

[B is een oneindig hoge berg aan het beklimmen, hij staat voor een enorm rotsblok waar hij maar niet omheen geraakt. Dan hoort hij plots gejoel. A komt voorbijrijden op het stroompje dat langs de berg omhoog (ja omhoog 😊)loopt. Het is bubbelend, enthousiast water].

B: Hee! Wat doe je daar?

A: Hetzelfde als jou, die berg op, maar dan 'in de flohoowwww'

B: [kijkt bedenkelijk en afkeurend en probeert opnieuw het rotsblok te beklimmen]

A: [zich even vasthoudend aan een boomwortel kijkt vermakelijk naar B] Kom erbij, zet gewoon een klein stapje!

B: [Kijkt om naar A] Een klein stapje? [vraagt zich af wat A bedoelt]

[A drijft joelend verder]

B: [kijkt naar het water. Zet dan toch een klein stapje het water in, komt verschrikt boven maar vindt het al gauw net zo leuk als A en joelt eerst voorzichtig maar dan volledig bevrijd terwijl hij A achterna drijft]