

Het beoefenen van deugden



DEUGDETHIEK EN GAMIFICATION



Voor leerkrachten in alle vormen
van onderwijs

DOOR TOON VISSERS



Het beoefenen van deugden

DEUGDETHIEK EN GAMIFICATION

Naast het verwerven van kennis en professionele vaardigheden, is het van levensbelang ook je karakter en persoonlijke kwaliteiten te ontwikkelen. Spontaan gebeurt dat al door opvoeding thuis, omgang met vrienden en scholing. Maar dit kan ook gebeuren door specifieke curricula en programma's, denk aan maatschappijleer en burgerschapskunde.

Al sinds de Oudheid is er ook de methode van deugdethiek en deugdvorming. Deugden zijn karaktertrekken waarin men uitmunt. Zij zijn niet aangeboren, maar zijn goede gewoontes, een tweede natuur geworden dankzij voortdurende oefening. Deugdethiek is een ethiek van opvoeding, zelfverwezenlijking en levenskunst, waarbij het voorbeeld een centrale rol speelt. Deugden zijn positieve verbindingen tussen waarden en normen. De kern van de deugd ligt in de goede wil. Deugdzaam gedrag is een belangeloze oriëntatie op het goede en de deugd is haar eigen beloning.

Deugden passen bij het moderne levensgevoel zelf verantwoordelijk te zijn voor vrije, ethische keuzes. Deugden zijn minder betuttelend dan normen en plichten en geven meer houvast dan abstracte waarden. Men kan deugden een leven lang cultiveren en sommige zijn onmisbaar voor duurzame relaties en levensstijl. De moderne positieve psychologie (VIA) stelt dat je karaktersterktes kennen en toepassen de volgende positieve resultaten kan opleveren: zelfvertrouwen vergroten, gelukkiger worden, relaties versterken, problemen managen, stress verminderen, doelstellingen bereiken, meer betekenis aan je leven geven, werk- en studieresultaten verbeteren.

Voorbeelden van deugden zijn rechtvaardigheid, moed, wijsheid, verdraagzaamheid, betrouwbaarheid, liefde en zorgzaamheid.

DEUGDETHIEK EN GAMIFICATION

Een flink aantal Amerikaanse scholen heeft karakter-of deugdvorming in zijn curriculum opgenomen. Een sterk voorbeeld van karaktervorming in het algemeen wordt gegeven in 'The Eleven Principles of Character Education' (character.org).

In het professionele leven is men tot het inzicht gekomen dat wetgeving, voorschriften en normen, bijvoorbeeld om corruptie te voorkomen, vaak niet afdoende werken omdat het geen intrinsieke motivatie vereist. Eerlijkheid en integriteit daarentegen zijn persoonsgebonden en berusten op karakter, moraal en deugden.

Het beoefenen van deugden

De Buitenkamer heeft een project 'deugdvorming en gamification', waarbij informatie wordt verschaft over bepaalde deugden. Allereerst in de vorm van een essay voor de betrokken deugd. Gebaseerd op het essay is er vervolgens een les/cursus. De intrinsieke motivatie om die cursus te volgen wordt gestimuleerd door gamification, het gebruikmaken van aantrekkelijke methoden die ontwikkeld zijn voor videogames, maar die hier op deugden worden toegepast.



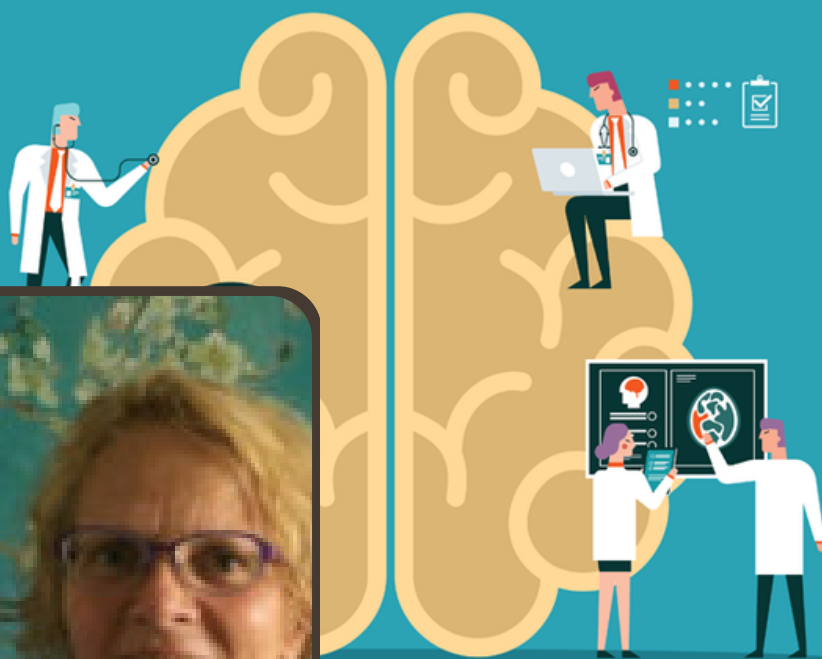
a.h.j.vissers@kpnplanet.nl



Het beoefenen van deugden



AWARENESS THROUGH THE BODY: EEN METHODE OM AANDACHT, CONCENTRATIE, ZELFREGULATIE EN ZELFSTURING TE VERGROTEN.



Voor Professionals die met kinderen/ jongeren werken

DOOR KARIN VAN DER PLAS



Het beoefenen van deugden

AWARENESS THROUGH THE BODY

Iedere school heeft de intentie om bij te dragen aan het ontwikkelen van “zelfkennis”, maar worstelt met de uitvoering ervan. Bovendien krijgt het nauwelijks een plek als wezenlijk onderdeel van het school curriculum. Vanuit deze leemte is Awareness Through the Body (ATB) al meer dan 25 jaar geleden ontstaan.

HET DOEL VAN ATB IS ERVARINGEN AANREIKEN

Het doel van ATB is het aanreiken van instrumenten zodat een kind, een jongvolwassene, zelfs een volwassene, zichzelf beter leert kennen. Jezelf beter kennen maakt dat je beter in staat bent jezelf aan te sturen, vanuit een dieper, waarachtiger en meer integer deel van jezelf. Met ATB worden ook aandacht en ontspanning geleidelijk aan ontwikkeld en versterkt. Er worden geen mentale concepten opgelegd, maar ervaringen aangereikt die lichamelijke ankerpunten creëren in het lichaam. Deze ankers worden referentiepunten voor het ontwikkelen van gezonde patronen. Daarmee vind je positieve manieren om met jezelf, met anderen en je omgeving om te gaan.





Het beoefenen van deugden

ZELFKENNIS ONTWIKKELEN VANUIT OEFENING

We maken gebruik van oefeningen en 'body felt sense', die je helpen bij het ontwikkelen van een ontspannen manier van volgehouden aandacht, concentratie, zelfbewustzijn, zelfkennis en zelfregulatie. Oefeningen die tastbaar en toepasbaar zijn, omdat ze ervaren worden. Kinderen en jongeren zetten hiermee de eerste stappen richting bewustwording. Stappen om de basis te leggen voor het vermogen om naar zichzelf, naar anderen en naar de wereld om hen heen te luisteren. Dit legt de basis voor het vermogen tot zelfregulering. Daarnaast nodigt ATB de kinderen uit om het innerlijke contact (dat elk kind met zichzelf heeft) levend te houden, zodat ze een basis leggen om al jong hun mogelijkheden van binnenuit te ontplooiën.

WERKEN AAN DOEN VANUIT AANDACHT

Hieraan wordt 'gewerkt' door opgedane ervaringen tijdens de oefeningen. Je kunt bijvoorbeeld ervaren hoe je je aandacht verdeelt tussen binnen- en buitenwereld, als je rondwandelt terwijl je een aluminium bord op een stok in balans houdt. Dat vraagt een innerlijke concentratie. Wat gebeurt er in je als het bord met veel lawaai op de grond valt? Of het bord van een ander? Hoe pak je jezelf vervolgens bij elkaar om de opdracht te hervatten?

Dit is maar een klein voorbeeld. Ben je nieuwsgierig naar meer? Graag nodigen we je uit de website te bekijken om een meer compleet beeld te krijgen van het werk en de uitgangspunten ervan.



karin@awarenessthroughthebody.org