

Handleiding materialenkoffer

'Goed in je vel'

basisonderwijs

COLOFON

Auteur

Logo Gezond+ vzw: Edith Leus en Letticia De Sutter

Geïnspireerd op

De materialenkoffer 'Geestje Gezond' van Logo Brugge-Oostende

De materialenkoffers 'Geestje Gezond voor kleuteronderwijs' en 'Geestje Gezond voor lager onderwijs' van het samenwerkingsverband PREVIA (Preventie in Antwerpen), waarvan Logo Kempen deel uitmaakt.

Deden een bijdrage in de leescommissie

Lien Samyn, vCLB Deinze

Ine Vermeersch, CGG Eclips

Marleen Roesbeke, Logo Gezond+ vzw

Met steun van

Financiële middelen van de regio Schelde-Leie, in het kader van de regionale campagne 'Veerkrachtige Gemeente' (2015). Deze campagne liep in de gemeenten Deinze, De Pinte, Gavere, Kluisbergen, Kruishoutem, Nazareth, Oudenaarde, Sint-Martens-Latem, Wortegem-Petegem en Zingem.

Vormgeving

Koen Van Langenhove, Logo Gezond+ vzw

Logo Gezond+ vzw

Keizer Karelstraat 1

9000 Gent

info@gezondplus.be

www.logogezondplus.be

BE0817842830

RPR Gent

Inhoud

INLEIDING	PAG 1
WERKEN AAN GEESTELIJK GEZONDHEIDSBELEID OP SCHOOL	PAG 1
BEVORDEREN VAN GEESTELIJKE GEZONDHEID	PAG 2
MODELLEN GEESTELIJKE GEZONDHEIDSBEVORDERING	PAG 2
EFFECTIEVE INTERVENTIES BIJ KINDEREN EN JONGEREN	PAG 3
ONDERSTEUNING EN INSPIRATIE	PAG 4
VOORBEELD MATRIX GEESTELIJK GEZONDHEIDSBELEID	PAG 5
BESCHERMENDE FACTOREN GEESTELIJKE GEZONDHEID	PAG 6
BABELSPEL JUNIOR	PAG 7
EMOTIEPOPPEN MET 2 GEZICHTEN	PAG 7
MAM, HOE GAAT DAT DAN?	PAG 7
MIJN VRIENDJE RIKKI	PAG 8
SPRING KIKKER SPRING!	PAG 8
TOVERDRUPPELS	PAG 9
BABELSPEL	PAG 9
BILLETJES BLOOT SPEL	PAG 9
BINGO: HET GELUID VAN EMOTIES	PAG 10
DOOR HET ZURE HEEN GEBROKEN	PAG 10
EIGENWIJSJES	PAG 10
IK EN FAALANGST	PAG 11
KINDERKWALITEITENSPEL	PAG 11
LEKKER IN JE VEL SPEL	PAG 11
POWERVERHALEN VOOR KIDS	PAG 12
VLIEG ERIN!	PAG 12
NOKNOK	PAG 12
OVERZICHT EDUCATIEVE MATERIALEN WELBEVINDEN	PAG 12

INLEIDING

Het is niet altijd eenvoudig om aan de slag te gaan rond geestelijke gezondheid en welzijn in de klas en op school. Er bestaan gelukkig heel wat materialen waarmee je meteen aan de slag kan gaan of waar je inspiratie uit kan putten. De materialenkoffer 'Goed in je vel' wil leerkrachten en directies laten kennismaken met een greep uit het aanbod kwalitatieve, educatieve materialen voor kleuteronderwijs (roze sticker) en lager onderwijs (blauwe sticker).

Het geselecteerde materiaal heeft als doel leerlingen zich goed in hun vel te doen voelen. De materialen bieden de mogelijkheid om met leerlingen te werken rond onder meer het herkennen en leren omgaan met emoties, sociale vaardigheden, conflicthantering, omgaan met verlieservaring en rouwverwerking.

Bij voorkeur worden deze materialen niet los gebruikt, maar binnen een gezondheidsbeleid op school waar geestelijke gezondheid en welbevinden een onderdeel van is. Daarom geeft deze handleiding eerst en vooral informatie over hoe een geestelijk gezondheidsbeleid er kan uitzien binnen het basisonderwijs.

De materialen in de materialenkoffer worden vervolgens één voor één besproken. Bij elk materiaal wordt aangegeven wat er precies aan bod komt, voor welke leeftijd het geschikt is en waar je het eventueel zelf kan aankopen. Tot slot geven we nog een overzicht van alle materialen die momenteel op de markt zijn om een geestelijk gezondheidsbeleid in de basisschool vorm te geven. Via een hyperlink kunt u doorklikken naar meer informatie over de voorgestelde materialen.

Bij het werken met deze materialen kunnen moeilijke en pijnlijke zaken op de voorgrond treden zoals pestervaringen, verlieservaringen, misbruik of mishandeling. Neem voldoende tijd als je met de materialen aan de slag gaat en wees alert voor leerlingen die uitzonderlijk stil worden of gedrag vertonen dat je niet gewoon bent. Als je je echt zorgen maakt, meld je dit best aan de CLB-contactpersoon of neem je dit op met de ouders van de leerling.

WERKEN AAN GEESTELIJK GEZONDHEIDSBELEID OP SCHOOL

WAAROM?

De meeste leerlingen brengen een vierde van hun tijd door op school. Alleen al daarom hoort de school een veilige plaats te zijn.

De school is bij uitstek de plaats waar kinderen leeftijdsgenoten ontmoeten, beter leren kennen,... Het is een belangrijke plek om kennis te maken en te leren omgaan met sociale regels en afspraken. De school wordt dikwijls gezien als een omgeving waar kinderen meer mens worden en waar levenslange vriendschappen vorm krijgen. De school is evengoed een omgeving waar tal van conflicten tot uiting kunnen komen. Die conflicten en de manier waarop de school ermee om gaat kunnen een grote impact hebben op kinderen.

Er wordt algemeen aangenomen dat kinderen die zich goed voelen op school, optimaal gebruik maken van hun leer- en groeikansen. Dit draagt dan weer bij tot de ontwikkeling van een positief evenwichtig zelfbeeld. Een goede schoolcarrière vormt de onderbouw van een volwassenheid met betere garanties op zelfontplooiing, zelfrealisatie en een goede levenskwaliteit.

Het is duidelijk dat de school een belangrijke impact heeft op de psychosociale ontwikkeling van de leerlingen, op het zelfbeeld en het vermogen om duurzame relaties aan te gaan met leeftijdsgenoten en volwassenen.

EEN GEESTELIJK GEZONDHEIDSBELEID OP SCHOOL

Het aanleren van sociale vaardigheden en het werken aan het algemeen welbevinden van kinderen is niet eenvoudig. Effect ondervinden van je inspanningen en acties vergt doordacht en procesmatig werk. Daarbij kan de gezondheidsmatrix een hulpmiddel te zijn. De matrix stimuleert om acties op te zetten voor de individuele leerling, op klasniveau, schoolniveau en voor de omgeving (vb. ouders). De voorbeeldmatrix geeft u een idee hoe een matrix rond geestelijke gezondheid er kan uitzien.

>> [Matrix: Gezondheidsmatrix Geestelijk gezondheidsbeleid op een basisschool](#)

In een geestelijk gezondheidsbeleid is het belangrijk om te focussen op alle leerlingen en niet alleen op de leerlingen met problemen. Zo werk je niet stigmatiserend en voorzie je voor alle leerlingen een basis van kennis, vaardigheden en attitudes die hen sterker maakt voor de toekomst.

In iedere school zijn er wel leerlingen met specifieke noden (denk maar aan kinderen met ADHD, kinderen van ouders met een psychiatrische problematiek, kinderen met gedragsmoeilijkheden,...). In deze situaties is het belangrijk om een duidelijk zorgtraject uit te werken, in samenwerking met de zorgleerkracht en CLB.

WETENSCHAPPELIJKE ONDERBOUWING

(Bron: De Roover, W. (2011). Effectiviteitsreview Geestelijke Gezondheidsbevordering. Samenvatting. VIGeZ)

BEVORDEREN VAN GEESTELIJKE GEZONDHEID

Het bevorderen van geestelijke gezondheid komt kortweg neer op het versterken van de beschermende factoren voor geestelijke gezondheid (bijvoorbeeld het hebben van een sociaal netwerk, sociale vaardigheden, probleemoplossingsvaardigheden, gezonde levensstijl, ...) en het verminderen van risico's (bijvoorbeeld armoede, leerproblemen, middelenmisbruik, ...). Beschermende factoren werken daarbij in twee richtingen: ze zijn een buffer tegen wat fout kan lopen én ze helpen mensen op weg steviger in het leven te staan.

In de wetenschappelijke literatuur valt op dat de beschermende factoren vooral ingevuld en beoordeeld worden vanuit een eerder negatieve insteek. Zo focust de literatuur zich vaak op wat we moeten doen om psychische stoornissen tegen te gaan of te behandelen. Terwijl we beter ook kijken naar wat goed gaat en hoe we die beschermende factoren kunnen versterken.

Het is nochtans niet nieuw te beweren dat onder mensen die niet ziek zijn, sommige zich beter voelen dan anderen. En dat ook bij 'gezonde' mensen verbetering mogelijk is. Immers, wie goed in zijn vel zit, betekent meer voor zichzelf en voor de samenleving. Hier ligt bij uitstek een braakliggend terrein om meer gezondheidswinst te realiseren.

MODELLEN GEESTELIJKE GEZONDHEIDSBEVORDERING

Op basis van de effectiviteitsreview geestelijke gezondheidsbevordering werden 2 modellen ontwikkeld: een model voor de beschermende factoren en een model voor risicofactoren voor geestelijke gezondheid.

Het model voor de beschermende factoren kan opgedeeld worden naargelang de vier grote levensfasen van de mens (beginjaren, jeugd, volwassenheid, latere leeftijd) en omschreven worden op individueel (1ste niveau), familiaal (2de niveau) of omgevingsniveau (3de niveau).

Het kader met de ontwikkeltaken zijn 'mijlpalen' in je ontwikkeling als individu die je toestaan naar de volgende levensfase over te gaan. Het niet (volledig) behalen van deze

mijlpalen kan voor problemen zorgen. Bijvoorbeeld een kind dat geen veilige hechting heeft meegemaakt, kan als volwassene problemen ervaren in het aangaan van hechte, duurzame relaties. Aan het versterken van deze beschermende factoren kun je diverse interventies koppelen om het mentaal welbevinden van de gehele bevolking of een belangrijke subgroep te bevorderen.

>> Schema: Overzicht beschermende factoren voor de verschillende leeftijdscategorieën

EFFECTIEVE INTERVENTIES BIJ KINDEREN EN JONGEREN

Hoewel we intuïtief aanvoelen dat bijvoorbeeld het inzetten op sociale cohesie of het aanbieden van een veerkrachtbevorderend programma op school een positieve invloed heeft op het mentaal welbevinden is de wetenschappelijke evidentie voor geestelijke gezondheidsbevordering-interventies nog beperkt.

Dit is enerzijds toe te schrijven aan de nieuwheid van het onderzoeksdomein. Anderzijds ligt het ook aan de moeilijkheid van het studieobject. Het is namelijk makkelijker en goedkoper om individuele gedragsveranderingen te bestuderen dan veranderingen in de gemeenschap. De genetische, biologische, psychologische, gedragsmatige, omgevings-, sociale, economische en culturele factoren, bepalend voor geestelijke gezondheid, zitten daarnaast in complexe interacties vervat die zich moeilijk van elkaar laten onderscheiden en moeilijk meetbaar zijn in gecontroleerde onderzoekscondities. Vaak worden de resultaten van geestelijke gezondheidsbevordering pas jaren later duidelijk.

Er is wel wetenschappelijke onderbouwing beschikbaar over welke interventies effectief of veelbelovend zijn.

TIJDENS DE EERSTE LEVENSJAREN

In de eerste levensjaren (0-6 jaar) is het cruciaal om een goede start te maken. Dit betekent dat het kind een veilige thuis en opvang aangeboden wordt die warm en responsief is, maar waar duidelijke grenzen gesteld worden. Geestelijke gezondheidsbevordering-interventies die dit ondersteunen zijn huisbezoeken tijdens en na de zwangerschap door getrainde vrijwilligers uit de gemeenschap en ouderschapsondersteuningprogramma's in groep.

TIJDENS DE JEUGDJAREN

Tijdens de jeugdijaren (6-20 jaar) worden basisvaardigheden en competenties ontwikkeld voor het latere leven. Via interventies in scholen kunnen veel jongeren tegelijk bereikt worden gedurende de belangrijkste jaren voor hun cognitieve, emotionele en sociale ontwikkeling. Op school zijn ook volwassen rolmodellen beschikbaar en wordt het sociale netwerk verder ontwikkeld.

Uit de literatuur blijkt een uitgesproken voorkeur voor de 'whole school approach'. Deze aanpak behelst een aanpassing van de klas, de schoolomgeving en waarden en normen op school, en betreft hierbij ouders en gemeenschap. Het aanleren van allerlei vaardigheden (sociale, probleemoplossende, communicatievaardigheden ...) via lespakketten in de klas biedt ook een meerwaarde.

Daarnaast bieden online geestelijke gezondheidsbevorderingsprogramma's (zoals 'Reach out') mogelijk een oplossing voor barrières bij jongeren die ze ervaren bij het zoeken van hulp. Dat kan zijn: weerstand om met volwassenen te praten over hun zorgen, en ontevredenheid met het type en vorm van de informatie die voor hen beschikbaar is. Dergelijke programma's stellen anoniem geestelijke gezondheidsbevorderingsinformatie en -interventies (oefeningen, werkpakketten) ter beschikking van een groot aantal jongeren. Dit kan via een site en/of chat en communities.

ONDERSTEUNING EN INSPIRATIE

Als school sta je niet alleen bij het uitwerken van een gezondheidsbeleid. Bij het CLB kan je terecht voor inspiratie, advies en ondersteuning. Als schoolnabije partner ondersteunt het CLB het dagelijkse proces van het gezondheidsbeleid in de school. Vanuit een multidisciplinaire invalshoek en expertise met betrekking tot de gezondheidsthema's adviseert het CLB de school bij de ontwikkeling en invulling van een gezondheidsbeleid.

Voor meer informatie over geestelijke gezondheidszorg en suïcidepreventie kunt u terecht bij de Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg (CGG). Zij geven meerdaagse vormingen over suïcidepreventie voor leerlingenbegeleiders, CLB-medewerkers en jeugdhulpverleners. Scholen, CLB's en hulpverleners kunnen het CGG ook contacteren om een vorming op maat te organiseren.

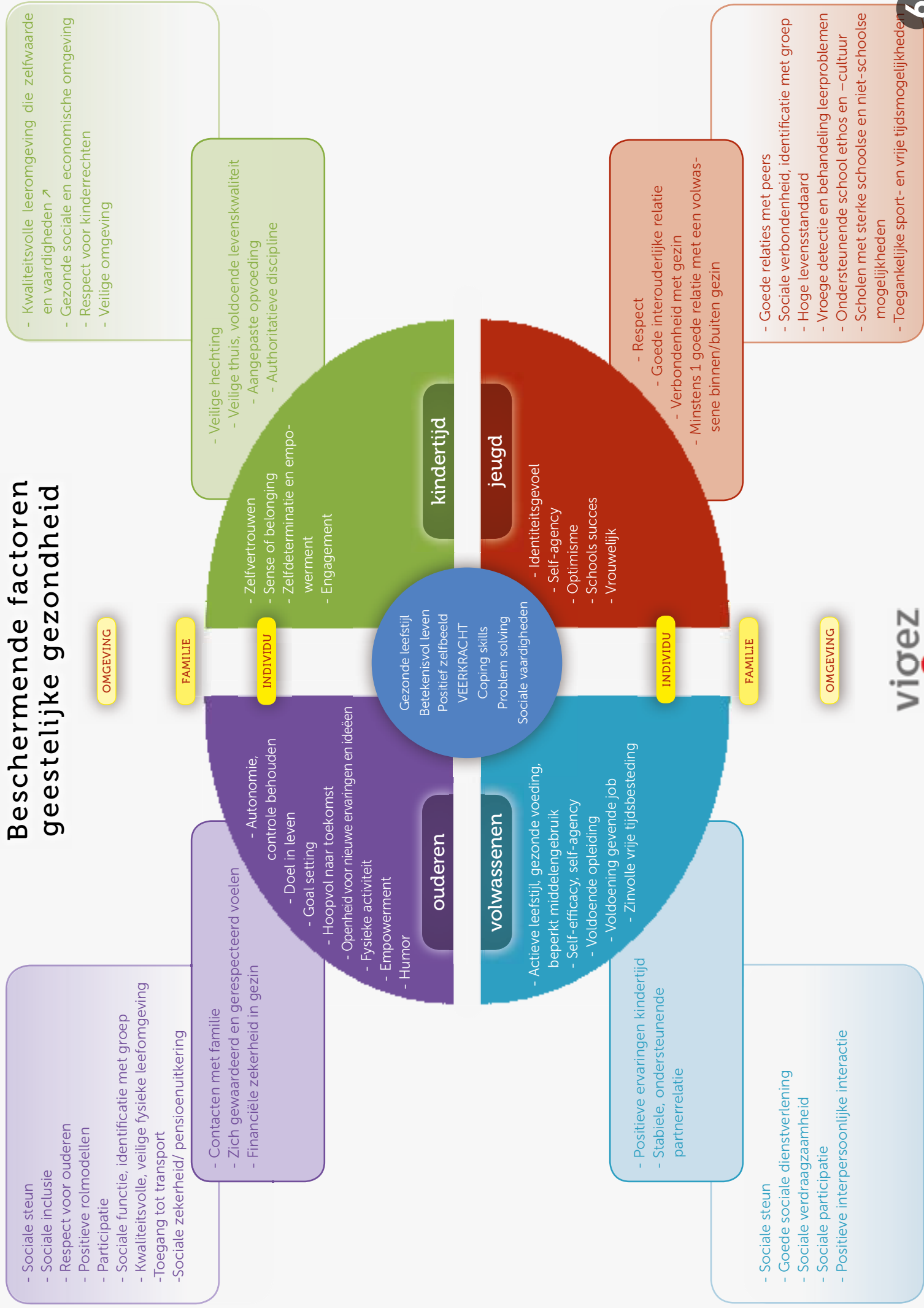
Hieronder kan u terugvinden tot welk CGG uw school zich kan richten:
Overzicht suïcidepreventiemedewerkers CGG regio Logo Gezond+ vzw
Moet nog worden aangevuld!

OP DEZE WEBSITES KAN U TERECHT VOOR MEER INFORMATIE:

- Informatie over hoe je een gezond schoolbeleid kan uitbouwen: www.gezondeschool.be. Je vindt er de uitleg terug over de gezondheidsmatrix, maar kan ook op thema opzoeken welke materialen beschikbaar zijn.
- Syllabus 'Geestelijke gezondheid op school. Vormingstraject voor schoolondersteuners rond geestelijk gezondheidsbeleid in het secundair onderwijs': <http://www.gezondeschool.be/acties/actielijst/syllabus-geestelijke-gezondheid-op-school>
- In het verlengde van het geestelijk gezondheidsbeleid op school kan je als school ook aandacht hebben voor de aanpak van crisissituaties. Een suïcidepreventiebeleid heeft daarbij aandacht voor preventie, maar ook voor interventie- postventiestrategieën. Voor meer informatie hierover kan je terecht op www.zelfmoord1813.be/suicidepreventiebeleid
- Heel wat praktische tips rond de opvoeding van kinderen en jongeren voor ouders: www.gezondopvoeden.be
- Een overzicht van beschikbare materialen en methodieken om op school rond gezondheid te werken: www.logogezondplus.be

	INDIVIDUEEL NIVEAU	KLASNIVEAU	SCHOOLNIVEAU	OMGEVINGSNIVEAU
EDUCATIE (keris, vaardigheden en attitudes aanleren)	<ul style="list-style-type: none"> • Onthaal van nieuwe leerlingen • Meespeeluren voor nieuwe leerlingen • Individuele opdrachten toewijzen 	<p>Verken het educatieve materiaal rond welbevinden van leerlingen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tervandagen • Bijdragen voor leerkrachten 	<p>Inhoud voor ouders over leerproblemen bij jonge kinderen</p>
STRUCTURELE MAATREGELEN (positief schoolklimaat)	<ul style="list-style-type: none"> • Rustig hoekje voor een kleuter die last heeft van te veel lawaai • Staploek, eeklasje voor jongere kleuters om over de middag te slapen (Elektrisch?) • Leerangewoosysteem 	<p>Creëren van een aangename werkklimaat</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Een josief met maat creëren: de school munitie voor gezonde levensstijl van • Werkgroep gezondheid op school • Meerenperschap van oudere leerlingen over inslaggers 	<ul style="list-style-type: none"> • Samenwerking met lokale partners voor bezoek van hulpverleners • Betrekkers van ouders bij bepaalde schoolactiviteiten
AFSPRAKEN	<p>Beluimingssysteem om op positieve manier proudeemgedrag van een leerling aan te pakken</p>	<p>Duidelijke afspraken rond pestgedrag</p>	<p>Uitgebrekt school-er arbeidsreglement met artipedebed</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Afspraken met de ouders over het melden van uroodigingen voor feestjes • Leerkrachten aanspreekbaar voor ouders
ZORGEN BEGELEIDING	<ul style="list-style-type: none"> • Vroege detectie van leer- of ontwikkelingsproblemen • Rekening houden met gedragsachtergrond • Zorgverkracht 	<p>Extra aandacht voor risicogroepen</p>	<p>Samenwerking en afstemming met het CLB</p>	<p>Betrekkers van ouders bij begeleiding van een kind</p>

Beschermende factoren geestelijke gezondheid



BABELSPEL JUNIOR

THEMA

Sociale en emotionele vaardigheden aanleren en inoefenen

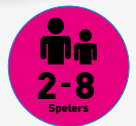
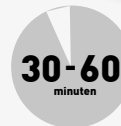
BESCHRIJVING

Het babbelspel junior nodigt kleuters op een speelse manier uit om de eerste sociale en interpersoonlijke vaardigheden concreet te ontwikkelen en uit te proberen. Het babbelspel junior is geen competitief spel.

De spelers vangen visjes uit de vijver. Elk visje geeft de aard van de opdracht aan: praten over jezelf, non-verbale opdrachten, verbale opdrachten, spontaan praten over een situatie aan de hand van een tekening. De kinderen vangen een visje van elke kleur, zo komt elke vaardigheid aan bod.

Wedden dat de kinderen blijven vertellen?

Het spel sluit perfect aan bij de ontwikkelingsdoelen muzische vorming bij kleuters. De domeinen beeld, drama, beweging en attitude komen uitgebreid aan bod.



EMOTIEPOPPEN MET 2 GEZICHTEN

THEMA

Basisemoties

BESCHRIJVING

Deze handpoppen (6 sets) hebben twee gezichten met tegengestelde emoties. Samen met de CD met twee verhaaltjes (elk ongeveer 10 minuten) en educatieve leidraad en activiteiten is dit een ideaal pakket om kinderen spelenderwijs met emoties te leren omgaan. De CD omvat verschillende talen, waaronder Nederlands.



MAM, HOE GAAT DAT DAN?

THEMA

Levensgebeurtenissen van kinderen

BESCHRIJVING

In elk kinderleven gebeuren veel nieuwe dingen. Sommige zaken kunnen leuk en spannend zijn zoals een vakantie, naar een pretpark gaan of een verjaardag vieren. Toch zijn er ook gebeurtenissen die veel impact hebben op een kind. Denk maar aan de eerste schooldag, een ziekenhuisopname of een begrafenis. Of het nu leuk of minder leuk is, het is goed om kinderen hierop voor te bereiden.

In 'Mam, hoe gaat dat dan?' vind je voor de meest voorkomende situaties en gebeurtenissen aansprekende verhalen voor kinderen, geïllustreerd met tekeningen.



MIJN VRIENDJE RIKKI

THEMA

- Anders zijn (Rikki)
- Vriendschap en tolerantie (Rikki en zijn vriendjes)
- Iemand lief of aardig vinden (Rikki en Anni)
- Durven en bang zijn (Rikki durft)

BESCHRIJVING

Mijn vriendje Rikki is een speels lespakket waarin de prentenboeken over het konijn Rikki centraal staan. De boeken bieden een uitstekend anker voor boeiende en veelzijdige activiteiten waarbij u op veel manieren kan inspelen op de belangstelling van de kleuters.

Met Rikki zullen de kleuters zich goed kunnen identificeren: de problemen die het konijntje tegenkomt in het dagelijkse leven zijn namelijk voor veel kleuters herkenbaar.

Naast de sociaal-emotionele ontwikkeling komen ook alle andere ontwikkelingsgebieden aan de orde. Hieronder vallen o.a. beginnende geletterdheid, beginnende cijferheid, wereldoriëntatie, muziek, spel en beweging.

Bij elk prentenboek zijn voor de verschillende ontwikkelingsgebieden leuke en leerzame suggesties voor activiteiten uitgewerkt.



SPRING KIKKER SPRING!

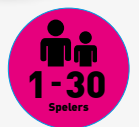
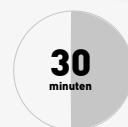
THEMA

Emoties leren herkennen en gebruiken

BESCHRIJVING

Kinderen leren op vermakelijke wijze emoties te herkennen en gebruiken met het actieve 'Spring Kikker Spring' spel. Er zijn 4 cirkels met daarop een duidelijke afbeelding van de emoties: bang, boos, blij en verdrietig. Door middel van kaartjes met daarop herkenbare situaties kunnen kinderen vertellen welke emoties zij daarbij hebben. Dit doen ze door op de emotie te springen die zij aan de situatie koppelen.

Let op: Selecteer de kaartjes met situaties die van toepassing zijn voor uw kleuters.



TOVERDRUPPELS

THEMA

Verdriet, troost

BESCHRIJVING

Snuiter is verdrietig, want zijn vriend Grote Boom is ziek. Als hij begint te huilen, verschijnt de Tranenfee. Zij vangt zijn tranen op in een flesje. In haar tas zitten nog meer flesjes, voor de andere dieren in het bos. Want als je huilt omdat je van binnen pijn hebt, komen er toverdruppels. En daar kan de Tranenfee iets heel bijzonders mee. Maar alvorens Snuiter dát ontdekt, heeft hij veel vriendjes een zachte schouder geboden om op uit te huilen. Want met een vriend in de buurt, luchten tranen op en is er daarna weer ruimte voor plezier!

Een vertederend verhaal met herkenbare situaties en wijsheid op kindermaat. Met de schatkist vol spelletjes en knutselopdrachtjes van de Tranenfee, achter in het boek, hoeft niemand nog bang te zijn voor kinderverdriet en tranen. Voor je het weet wordt er weer gelachen.

Toverdruppels nodigt kleine kinderen uit om over verdriet en troost te spreken. Zo leren ze omgaan met verlies en rouw en denken ze na over wat ze als troostrijk ervaren. Dit zijn vaardigheden om op te groeien tot gelukkige volwassenen.



BABELSPEL

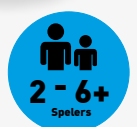
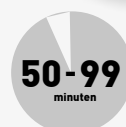
THEMA

Sociale vaardigheden inoefenen

BESCHRIJVING

Het babbelspel geeft spelers de kans om op een speelse wijze sociale vaardigheden in te oefenen.

De vaardigheden zijn verdeeld in 6 rubrieken: het uiten van meningen, praten over een onderwerp, praten over de eigen persoon, rollenspel, inzicht krijgen in sociale vaardigheden en non-verbale communicatie.



BILLETJES BLOOT SPEL

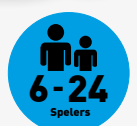
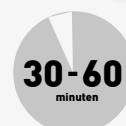
THEMA

Kritisch denken, van gedachten wisselen

BESCHRIJVING

Kinderen worden uitgedaagd om met elkaar van gedachten te wisselen, kritisch te denken en een vlot gesprek aan te gaan aan de hand van 80 vragenkaarten. De vragen zijn spannend, sloom en filosofisch.

Er zijn verschillende spelmogelijkheden. Je kunt alleen de vragenkaarten gebruiken of raden welk antwoord een ander gaat geven. Er zijn geen goede of foute antwoorden, het gaat om het bedenken wat jij zelf vindt en wat je vindt van de antwoorden die anderen geven.



BINGO: HET GELUID VAN EMOTIES

THEMA

Basisemoties leren differentiëren

BESCHRIJVING

Het spel volgt het traditionele bingosysteem: het bestaat erin het beeld van elke emotie te associëren met het overeenkomstige geluid. De CD bevat een educatieve leidraad met activiteiten om te werken op het herkennen van emoties in de klas: begrijpen hoe we ons voelen en inzien hoe andere mensen zich voelen is een fundamenteel onderdeel van de ontwikkeling van het kind en bevordert ook het zelfbewustzijn.



DOOR HET ZURE HEEN GEBROKEN

THEMA

Echtscheiding, verhuizen, ruzie

BESCHRIJVING

Deze werkmap bevat getuigenissen, theoretische achtergrond, handige tips, werkvormen en spelmethodieken om met kinderen en jongeren op weg te gaan rond verlies en rouw.



EIGENWIJSJES

THEMA

Zelfbeeld, zelfbewustzijn en zelfvertrouwen

BESCHRIJVING

EigenWijsjes is een leuk en verrassend kaartenspel. Trek jouw persoonlijk EigenWijsje, jouw focus voor dat speciale moment, die dag, die week. De korte krachtige zin zet je aan het denken en geeft je een steuntje in de rug!

Er zitten 48 EigenWijsjes in de doos.



IK EN FAALANGST

THEMA

Faalangst

BESCHRIJVING

Iedereen heeft sterke en minder sterke kanten. Het is belangrijk dat je van jezelf weet wat je goed kan en wat je leuk vindt om te doen. Als je weet wat je sterke kanten zijn, voel je meer zelfvertrouwen. Je denkt sneller dat je het kan en voelt je rustiger. Hierdoor ben je eerder ontspannen en lukt alles ook beter.

De meeste kinderen op school voelen zich een beetje gespannen als ze een toets krijgen of een spreekbeurt moeten houden. Vaak zijn ze hierdoor goed geconcentreerd en kunnen ze beter presteren. Bij kinderen met faalangst is de spanning te groot. Zij kunnen bijvoorbeeld alleen maar denken dat het waarschijnlijk toch niet lukt. Zij blokkeren en kunnen niet meer laten zien wat ze kunnen.

In dit boek leren Nathalie van Kordelaar en Mirjam Zwaan, beiden orthopedagoog, kinderen omgaan met faalangst. De oefeningen en tips die opgenomen zijn maken faalangstige kinderen rustiger en dat stelt hen in staat te laten zien wat ze wel kunnen.



KINDERKWALITEITENSPEL

THEMA

Kwaliteiten

BESCHRIJVING

Ieder kind heeft kwaliteiten en talenten. Vaak weten kinderen niet welke waarde deze hebben voor hun omgeving, ouders en andere kinderen. Het kinderkwaliteitenspel helpt kinderen zich hiervan bewust te worden. Met behulp van de kaartjes in dit spel maken ze op een leuke manier kennis met hun kwaliteiten.



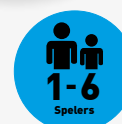
LEKKER IN JE VEL SPEL

THEMA

Emoties, vertrouwen

BESCHRIJVING

Aan de hand van 55 kaartjes met tekst, beelden en prikkelende vragen kunnen emoties en gevoelens bespreekbaar gemaakt worden. Het doel van dit spel is vertrouwen en omgang met anderen opbouwen.



POWERVERHALEN VOOR KIDS

THEMA

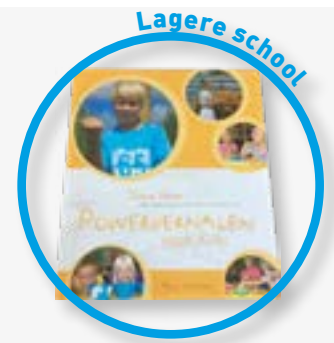
Verschillende problemen waar kinderen mee geconfronteerd worden zoals faalangst, depressie, stress en scheiding

BESCHRIJVING

Ieder kind loopt in zijn leven tegen meerdere problemen aan. Deze problemen kan je voorstellen als bergen. Sommige bergen zijn voor kinderen moeilijk te beklimmen. Ze vallen steeds weer over dezelfde boomstronk of ze glijden uit, waardoor er geen vooruitgang in zit. Maar elke berg kan je overwinnen!

In dit boek staan vijftientig 'helende' verhalen om kinderen over deze bergen te helpen. Ouders, leerkrachten, therapeuten... krijgen door deze verhalen inzicht in verschillende soorten problemen: faalangst, depressie, stress, scheiding ...

Elk verhaal schetst op een leuke manier de probleemsituatie en geeft aan waar en hoe er oplossingen kunnen worden gezocht. Daarnaast worden er suggesties gegeven voor activiteiten om in de thuis- of schoolsituatie met het probleem aan de slag te gaan.



VLIEG ERIN!

THEMA

Welbevinden en talenten van leerlingen versterken.

BESCHRIJVING

De leraar volgt een parcours door een pretpark. Langs vier roetsbanen krijgen leerlingen bouwstenen voor meer zelfinzicht, veerkracht en welbevinden.

- Roetsjbaan 1: Wie ben ik? Mijn sterktes en talenten.
- Roetsjbaan 2: Wanneer ben ik gelukkig? De vier lagen van welbevinden.
- Roetsjbaan 3: Wat als het moeilijk gaat? Positief denken en weerbaarheid.
- Roetsjbaan 4: Hoe ondersteunen anderen mij? Verbondenheid en relaties met anderen.

Het pakket bestaat uit een handboek voor de leraar en ondersteunend materiaal.



NOKNOK

THEMA

Je goed in je vel voelen, kan iedereen.

BESCHRIJVING

Interactieve website waar leerlingen zelfstandig aan de slag gaan. Ze vinden er informatie over verschillende thema's en opdrachten rond 4 knaltips: (1) Ik en (k)en mezelf, (2) mijn grenzen, (3) reken op anderen en (4) tijd voor mezelf. Op de activiteitenpagina vinden leerkrachten aanvullende (groeps) activiteiten die in de klas gebruikt kunnen worden. Aanvullend kan je de NokNok spelkoffer ontlennen.

