



**PROFESSIONELE BACHELOR IN HET ONDERWIJS  
SECUNDAIR ONDERWIJS**

# Bachelorproef

---

Schoolwelbevinden in de eerste  
graad secundair onderwijs  
KLASSENLEERAARUUR

PROMOTOR  
LIES PALMEN  
LEERLINGBEGELEIDER

LAURA TITS  
GESCHIEDENIS - NEDERLANDS  
ACADEMIEJAAR 2018-2019



## Voorwoord

*Dromen komen uit ...als je erin gelooft.*

Drie jaar geleden begon ik aan mijn opleiding 'leerkracht secundair onderwijs' met bovenstaande quote in gedachte. Ik wist dat het niet altijd even gemakkelijk zou worden, maar leerkracht worden was mijn droom en die zou uitkomen als ik erin zou blijven geloven. Dat heb ik ook gedaan en daarom kan ik nu mijn bachelorproef 'Schoolwelbevinden in de eerste graad secundair onderwijs' presenteren.

Ik koos voor dit onderwerp omdat mijn schoolwelbevinden in het secundair onderwijs meer dalmomenten dan piekmomenten kende. De overstap van het lager onderwijs naar het secundair onderwijs was voor mij te groot: een nieuwe school, nieuwe leerlingen, nieuwe leerkrachten en andere vakken. Ik ging dan ook vaak met tegenzin naar school. Dit had niet enkel een negatieve invloed op mijn schoolwelbevinden, maar ook op mijn algemeen welbevinden.

Toen ik in Klasse het artikel 'Overstap naar secundair tempert welbevinden' las, had ik meteen het onderwerp van mijn bachelorproef. Samen met mijn promotor Lies Palmen ging ik op zoek naar een onderzoeksvraag en bijpassende deelvragen. Zij begeleidde mij niet enkel op inhoudelijk, maar ook op emotioneel vlak. Hiervoor wil ik haar graag bedanken.

Tevens wil ik een dankwoord richten tot de werkgroep van het klassenleraaruur in de eerste graad van Sint-Martinus in Herk-de-Stad. Samen met hen ging ik op zoek naar mogelijke onderwerpen voor het klassenleraaruur. Ook mocht ik een enquête houden rond welbevinden bij de leerlingen in de eerste graad.

Verder wil ik mijn man en ouders bedanken voor hun steun, begrip en motivatie die zij mij boden gedurende mijn opleiding en bij het schrijven van mijn bachelorproef. Zonder hen had ik dit nooit tot een goed einde kunnen brengen.

Ik hoop dat mijn bachelorproef enige bron van inspiratie mag zijn voor leerkrachten en dat het iets kan betekenen voor leerlingen met een laag schoolwelbevinden.

Ik wens u veel leesplezier.

Laura Tits

## Inhoudsopgave

Voorwoord.....	3
Inhoudsopgave.....	4
Samenvatting .....	5
Inleiding.....	6
1 Probleemstelling en onderzoeksdoel .....	7
1.1 Probleemstelling.....	7
1.2 Onderzoeksdoel .....	7
2 Onderzoeksvraag en deelvragen .....	8
3 Onderzoeksplan .....	9
4 Conceptueel kader .....	10
4.1 Definities schoolwelbevinden .....	10
4.2 Algemene omschrijving welbevinden.....	11
4.3 Onderzoeksdefinitie.....	12
4.4 Tekenen van schoolwelbevinden.....	13
4.5 Het belang van schoolwelbevinden .....	15
4.6 Beïnvloedende factoren van het schoolwelbevinden .....	16
5 Onderzoek naar het welbevinden in de eerste graad secundair onderwijs.....	20
5.1 Dimensies .....	20
5.2 Antwoorden.....	21
5.3 Analyse en conclusies.....	21
5.4 Discussie.....	29
6 Schoolwelbevinden in het klassenleraaruur .....	30
6.1 Hervormingen onderwijs.....	30
6.2 Klassenleraaruur.....	31
6.3 Enquête leerkrachten .....	34
6.4 Ervaringen uit gegeven lessen .....	35
Besluit .....	36
Literatuurlijst.....	37
Geraadpleegde werken .....	38
Bijlagen .....	39

## Samenvatting

De overstap van het lager naar het secundair onderwijs vormt een struikelblok voor veel leerlingen. Het brengt dan ook enorme veranderingen met zich mee. Leerlingen moeten zich aanpassen aan een nieuwe school, nieuwe leerkrachten, nieuwe vakken en nieuwe medeleerlingen.

Dit heeft een enorme invloed op het schoolwelbevinden van de leerling. Maar waarom daalt het schoolwelbevinden van leerlingen in de eerste graad secundair onderwijs? In het conceptueel kader van deze bachelorproef zal op deze vraag dieper ingegaan worden.

Bovendien is schoolwelbevinden volgens de onderwijsinspectie één van de indicatoren van kwaliteitsvol onderwijs. Het is dus noodzakelijk dat het schoolwelbevinden van leerlingen in de eerste graad gestimuleerd wordt. Maar hoe kunnen leerkrachten daaraan werken?

Eén van de mogelijkheden hiervoor is de invoering van het 'klassenleraaruur'. Eén keer per week werken de leerlingen samen met de klassenleraar rond de domeinen leren leven, leren leren, leren kiezen en ICT. Dit moet voor leerlingen een houvast bieden bij de overstap van het lager naar het secundair onderwijs. Het praktisch gedeelte van deze bachelorproef bevat een aanzet voor de invulling van het domein leren leven.

## Inleiding

Op 18 april 2016 verscheen in Klasse het artikel “Overstap naar secundair tempert welbevinden” van Leemans. Volgens het artikel zou het welbevinden van leerlingen aanzienlijk dalen bij de overstap van het lager naar het secundair onderwijs. Toen ik het artikel las, vroeg ik mij reeds af: Wat zijn de oorzaken hiervoor? En wat kunnen leerkrachten hieraan doen?

Aangezien ik veel interesse heb in het welbevinden van leerlingen en ook graag in de eerste graad lesgeef, koos ik ervoor om een onderzoek te doen naar het schoolwelbevinden van leerlingen in de eerste graad.

Tijdens mijn stage als werkplekstudent stond ik in de eerste graad van Sint-Martinus te Herkede-Stad. In het kader van kwaliteitszorg deed ik samen met de leerlingbegeleiding een onderzoek naar het welbevinden van de leerlingen in de eerste graad in campus Ursula. We hielden hiervoor een enquête bij 235 leerlingen. Tijdens de cel leerlingbegeleiding bespraken we de resultaten en brainstormden we over mogelijke oplossingen om het welbevinden te stimuleren.

# 1 Probleemstelling en onderzoeksdoel

## 1.1 Probleemstelling

Het probleem dat vastgesteld is, is dat het schoolwelbevinden van leerlingen daalt wanneer ze de overstap maken van de basisschool naar het secundair onderwijs. De leerlingen die in de eerste graad zitten hebben het meest betrekking op dit probleem. Verder moeten leerlingen van de tweede en derde graad de gevolgen ondervinden van het schoolwelbevinden dat eerder in hun schoolloopbaan gedaald is. Ten slotte komen ook leerkrachten in aanraking met dit probleem. Vooral leerkrachten van de eerste graad secundair onderwijs, zouden op dit probleem moeten inspelen. Zij begeleiden namelijk de leerlingen die de overstap maken van de basisschool naar het secundair onderwijs.

Het probleem treedt dus op wanneer leerlingen terecht komen in de eerste graad. Maar het heeft ook gevolgen voor de latere schoolloopbaan. Als leerlingen een slechte start maken op vlak van schoolwelbevinden, kunnen ze dat de hele weg doorheen het secundair onderwijs meedragen. Deze kwestie vormt een probleem omdat het schoolwelbevinden een factor is die veel andere elementen van de schoolloopbaan kan beïnvloeden. Een laag schoolwelbevinden kan er namelijk voor zorgen dat de motivatie van leerlingen daalt en dat ze bijvoorbeeld schoolmoe worden. Het schoolwelbevinden van leerlingen is niet enkel in de klas belangrijk, maar in de hele schoolse omgeving en zelfs daarbuiten.

Er zijn verschillende mogelijke oorzaken die bijdragen aan dit probleem. Ten eerste moeten leerlingen zich bij de overstap aanpassen aan de nieuwe omgeving, namelijk nieuwe leerkrachten en leerlingen. Bovendien bevinden ze zich in een leeftijdscategorie, de puberteit, die invloed kan hebben op de school- en thuissituatie. Leerlingen zijn namelijk op zoek naar een eigen identiteit en normen en waarden en hierdoor worden ze soms onzeker over zichzelf.

## 1.2 Onderzoeksdoel

Aan de hand van het artikel "Overstap naar secundair tempert welbevinden" in Klasse besliste ik onderzoek te doen naar het welbevinden van de leerlingen in de eerste graad van het secundair onderwijs. Ik verdiepte me in de oorzaken van de daling van het schoolwelbevinden. Hiervoor hield ik een enquête in de eerst graad van Sint-Martinus te Herk-de-Stad. Aan de hand van de enquête nam ik een besluit op welke gebieden het schoolwelbevinden van de leerlingen daalt bij de overstap.

Verder integreerde ik het schoolwelbevinden van leerlingen binnen het klassenleraaruur. Het klassenleraaruur wordt volgend jaar geïntegreerd in de eerste graad van Sint-Martinus te Herk-de-Stad. Dit lesuur moet ervoor zorgen dat de leerlingen beter begeleid worden met en tijdens de overstap naar het secundair onderwijs.

## 2 Onderzoeksvraag en deelvragen

De volgende onderzoeksvraag zal in het besluit van mijn onderzoek beantwoord worden:

*Waarom daalt het schoolwelbevinden van leerlingen in de eerste graad secundair onderwijs en hoe kunnen leerkrachten daaraan werken?*

Enkele deelvragen die tijdens het onderzoek beantwoord zullen worden zijn:

- Wat is schoolwelbevinden?
- Waarom is het schoolwelbevinden van de leerlingen belangrijk?
- Wat zijn tekenen van schoolwelbevinden?
- Welke invloeden spelen een rol bij het schoolwelbevinden van leerlingen?
- Hoe kan het schoolwelbevinden van leerlingen onderzocht worden?
- Hoe is het schoolwelbevinden van de leerlingen in de eerste graad van Sint-Martinus Herk-de-Stad?
- Waarom daalt het schoolwelbevinden van leerlingen die overgaan van de basisschool naar de middenschool?
- Hoe kunnen leerkrachten werken aan het schoolwelbevinden van leerlingen in de eerste graad SO?



### **3 Onderzoeksplan**

Om een antwoord te vinden op bovenstaande onderzoeksvragen, deed ik een onderzoek naar het welbevinden van leerlingen in de eerste graad secundair onderwijs. In het conceptueel kader ging ik in literatuur op zoek naar de definitie van schoolwelbevinden en het belang ervan. Ook zocht ik naar tekenen van het schoolwelbevinden en de invloeden die een belangrijke rol spelen. Ten slotte ging ik op zoek naar redenen waarom het welbevinden daalt bij de overstap naar de eerste graad.

Om het schoolwelbevinden van de leerlingen in de eerste graad te onderzoeken hield ik een enquête in mijn stageschool: Sint-Martinus Herk-de-stad (campus Ursula). De enquête werd door 235 van de 800 leerlingen ingevuld. Nadien werden de resultaten besproken tijdens de cel leerlingbegeleiding en werd er gebrainstormd naar mogelijke oplossingen om het welbevinden te stimuleren.

## 4 Conceptueel kader

### 4.1 Definities schoolwelbevinden

Wat houdt schoolwelbevinden precies in en met welke factoren moet er rekening gehouden worden bij het definiëren van welbevinden op school? Om tot een definitie te komen ging ik in literatuur op zoek naar verklaringen van verschillende professoren die gespecialiseerd zijn in schoolwelbevinden.

*Welbevinden op school (van leerlingen uit het secundair onderwijs) drukt een positieve toestand uit van het gevoelsleven, die het resultaat is van een harmonie tussen het geheel van specifieke omgevingsfactoren enerzijds en persoonlijke behoeften en verwachtingen van leerlingen ten aanzien van de school anderzijds* (Engels et al., 2004, p. 11).

*'De algemene waardering van de leerling voor en de tevredenheid met het dagelijks leven op school.'* (Mertens & Van Damme, 2000).

*'De satisfactie over de school/ het onderwijs.'* (Schuurman, 1984).

*'Een bevredigende ervaring van de schoolse context, het zich op zijn gemak voelen op school.'* (Brutsaert, 1993).

*'A positive emotional state that is the result of a harmony between the sum of specific context factors on the one hand and the personal needs and expectations towards the school on the other hand'* (Van Petegem et al., 2007; Van Petegem, Aelterman, Van Keer & Rosseel, 2008).

*Het welbevinden van een kind in de eerste graad van het secundair onderwijs is de mate waarin het kind de school beleeft vanuit zijn actuele en duurzame schoolervaringen en is multidimensioneel. Het is het resultaat van zijn perceptie op de dimensies tevredenheid, betrokkenheid, academisch zelfconcept, sociale relaties en pedagogisch klimaat* (De Lee & De Volder, 2009).

Hoewel deze definities enigszins verschillend zijn, beklemtonen ze telkens het waardeoordeel van de leerling (Vettenburg, Vyverman & Brondeel, 2009, p. 51).

## 4.2 Algemene omschrijving welbevinden

Om de definitie van welbevinden op school verder te ontleden moeten we terug naar de algemene omschrijving van welbevinden.

*Welbevinden is...*

- een bijzondere toestand van het gevoelsleven;
- die zich laat herkennen aan signalen van voldoening, genieten, deugd beleven,
- waarbij de persoon:
  - ontspannen is en innerlijke rust toont,
  - energie in zich voelt stromen en vitaliteit uitstraalt,
  - open is en zich voor de omgeving toegankelijk opstelt,
  - spontaneïteit aan de dag legt en zichzelf is;
- omdat
  - de situatie tegemoet komt aan zijn/haar basisbehoeften,
  - hij/zij over een positief zelfbeeld beschikt,
  - in voeling is met zichzelf en in verbondenheid met anderen;
- waardoor een gave emotionele ontwikkeling gewaarborgd wordt (Laevers, Heylen & Daniels, 2004, pp. 12)

Deze omschrijving geeft aan dat de situatie tegemoet moet komen aan de basisbehoeften van een persoon als voorwaarde voor welbevinden. Deze basisbehoeften verwijzen naar de vijf behoefteniveaus van Maslow: de fysiologische, lichamelijke behoeften, de behoefte aan veiligheid, de behoefte aan liefde en verbondenheid en de behoefte aan zelfwaardering. De behoefte aan zelfverwezenlijking staat bovenaan. Dit verwijst naar de ontwikkeling van wat potentieel bij een persoon aanwezig is (Engels et al., 2004, pp. 12-13).

Deze behoeften worden basisbehoeften genoemd omdat als één van deze behoeften niet voldaan wordt, het hele functioneren van een persoon aangetast kan worden. Het vervullen van deze behoeften staat dus centraal in een mensenleven. De vervulling hiervan is enkel mogelijk wanneer er een overeenkomst is tussen de behoeften en de omgeving of wanneer de omgeving kansen biedt om de behoeften te vervullen (Laevers, Heylen & Daniels, 2004, pp. 12).



*Figuur 1: Piramide met de behoefteniveaus van Maslow*

### 4.3 Onderzoeksdefinitie

Het concept schoolwelbevinden is bijzonder veelzijdig en krijgt afhankelijk van de onderzoeksfocus en de leeftijd van de personen een specifieke invulling. Dit maakt welbevinden een multidimensioneel begrip (De Lee & De Volder, 2009, p. II-11). Binnen dit onderzoek wordt welbevinden gedefinieerd als:

*Het schoolwelbevinden van een kind in de eerste graad van het secundair onderwijs is de mate waarin het kind de school beleeft vanuit zijn actuele en duurzame schoolervaringen en is multidimensioneel. Het is het resultaat van zijn perceptie op de dimensies tevredenheid, betrokkenheid, academisch zelfconcept, sociale relaties en pedagogisch klimaat (De Lee & De Volder, 2009, p. II-25).*

Deze definitie past binnen het onderzoek omdat de enquête zich richt op het ondervragen van de dimensies tevredenheid, betrokkenheid, academisch zelfconcept, sociale relaties en pedagogisch klimaat. De definitie sluit bovendien ook nauw aan bij de algemene omschrijving van welbevinden van Laevers.

Welbevinden is volgens hem een bijzondere toestand van het gevoelsleven. Het kind beleeft de school namelijk vanuit zijn actuele en duurzame schoolervaringen. Ook hangt het schoolwelbevinden nauw samen met de basisbehoeften van Maslow. De sociale relaties op school en de betrokkenheid verwijzen naar de behoefte aan verbondenheid van een leerling. Het academisch zelfconcept komt dan weer overeen met de behoefte aan zelfontplooiing van de leerling.

## **4.4 Tekenen van schoolwelbevinden**

Kinderen en jongeren zijn net als vissen in het water als ze zich echt goed voelen. Ze zenden signalen uit die ons doen besluiten dat ze zich goed voelen. Maar hoe kan men dit waarnemen? Over welke signalen gaat het?

Als leerlingen zich goed voelen laten ze zien dat ze gelukkig zijn. Ze zitten goed in hun vel, beleven plezier en genieten van heel uiteenlopende dingen. Ze maken een ontspannen, energieke en zelfzekere indruk. De interacties met de omgeving, leerkrachten, medeleerlingen en de klas- en schoolcontext verlopen bovendien uitstekend (Laevers, Heylen & Daniels, 2004, p. 12).

### **4.4.1 Genieten**

Genieten en plezier beleven zijn duidelijke tekenen van welbevinden. Als leerlingen plezier hebben, is dat zichtbaar aan hun gelaatsuitdrukkingen. Tevredenheid kan zich uiten in een glimlach, ogen die stralen of spontaan zingen. Toch kan dit verschillen van kind tot kind.

Sommige zullen met volle teugen genieten, zonder terughoudendheid, terwijl anderen het minder uitbundig laten blijken. Het zijn als het ware 'stille genietters'. Dit maakt duidelijk dat we niet één bepaald type voor ogen moeten houden, maar dat we ook aandacht moeten hebben voor de meer introverte leerlingen. Plezier en enthousiasme kan namelijk op meerdere manieren getoond worden (Laevers, Heylen & Daniels, 2004, pp. 12-13).

### **4.4.2 Ontspannen en innerlijke rust**

Als jongeren zich goed voelen, geven ze een ontspannen indruk. Ook dit is af te lezen van hun gelaatsuitdrukkingen. Het gezicht van jongeren die zich goed voelen, ligt in een natuurlijke plooi. Dit wil zeggen dat hun spieren niet opgespannen of verkrampt zijn. Jongeren voelen zich niet bedreigd en stralen vrede uit (Laevers, Heylen & Daniels, 2004, p. 13).

### **4.4.3 Vitaliteit**

Jongeren die zich goed voelen stralen energie en levenslust uit. Deze vitaliteit kan je vaak van hun gezicht aflezen: hun blik is levendig en hun gelaat expressief. Dit verschilt van jongeren die zich niet goed voelen. Zij tonen vaak een beperkte expressie, hebben een vermoeide blik en staren voor zich uit. Ook kan je vitaliteit waarnemen aan de lichaamshouding van een leerling. Jongeren die zich goed voelen zitten niet ineengezakt of met hangende schouders, maar zitten recht en maken zich 'groot' (Laevers, Heylen & Daniels, 2004, p.13).

### **4.4.4 Openheid**

Schoolwelbevinden hangt nauw samen met een open instelling. Jongeren die zich goed voelen laten de omgeving gemakkelijk 'binnenkomen'. Ze staan open voor contacten met anderen en gaan hier zonder aarzelen op in. Bovendien genieten ze van de aandacht (een knuffel, een pluim, een aanmoediging) die ze krijgen (Laevers, Heylen & Daniels, 2004, p. 13).

#### **4.4.5 Spontaan en zichzelf durven zijn**

Bij welbevinden laat je niet alleen de wereld binnenkomen, maar doe je ook het tegengestelde. Je neemt als het ware de ruimte in die je toekomt. Als leerlingen zich goed voelen, durven ze zich te tonen. Ze laten zich zien en horen. Dit kan je waarnemen aan hun spontaneïteit. Ze zijn volledig zichzelf en hebben er geen moeite mee om contact te zoeken met anderen (Laevers, Heylen & Daniels, 2004, p. 13).

#### **4.4.6 Verbonden met de anderen**

Verbondenheid met anderen is één van de basisbehoeften. Jongeren die zich goed voelen genieten dan ook van het contact met anderen: leeftijdsgenoten, volwassenen, gezinsleden ... (Laevers, Heylen & Daniels, 2004, p. 13). Ze staan open voor de verbondenheid en tonen dit ook door zelf initiatief te nemen.

#### **4.4.7 Bevrediging van basisbehoeften**

Zoals eerder vermeld geldt het tegemoet komen aan de basisbehoeften als voorwaarde voor welbevinden (4.2 Algemene omschrijving welbevinden). Als één of meer basisbehoeften onvoldoende of niet bevredigd zijn, kan dat het hele functioneren van de persoon aantasten (Laevers, Heylen & Daniels, 2004, pp. 13-14).

#### **4.4.8 Positief zelfbeeld, zelfvertrouwen en assertiviteit**

Welbevinden hangt ook nauw samen met een positief zelfbeeld. Dit wil zeggen dat je jezelf als waardevol ziet en je jouw tekortkomingen kunt accepteren. Je hebt een realistische kijk op je uiterlijk, je competenties, karaktertrekken, stijl, plaats in de groep en sociale achtergrond.

Dat gevoel van eigenwaarde en zelfzekerheid zorgt ervoor dat je durft openstaan voor je omgeving en durft jezelf te zijn. Het zorgt er bovendien voor dat je durft een uitdaging aan te gaan waarbij er een risico is op mislukking.

Een positief zelfbeeld is de basis voor weerbaarheid en assertiviteit. Als je je goed in je vel voelt, stel je je weerbaar op ten opzichte van je omgeving. Je wil dat ze rekening met je houden en jou respecteren zoals je bent. Leerlingen die weerbaar zijn, laten niet zomaar over zich heen lopen. Ze durven voor zichzelf opkomen en vragen wat ze nodig hebben. Ten slotte zullen ze niet zomaar ingaan op bevelen of voorstellen van anderen die onredelijk zijn (Laevers, Heylen & Daniels, 2004, pp. 14-15).

#### **4.4.9 In voeling met zichzelf**

Er is pas sprake van welbevinden als een persoon zijn emoties ten volle kan beleven. Je kan pas in een toestand van welbevinden komen als je niet vervreemd bent van jezelf en niet vol onverwerkte ervaringen of emoties steekt. Je kan namelijk pas echt jezelf zijn als je vrij bent van opgekropte spanningen of emotionele onrust. Dit houdt ook in dat je het vermogen bezit om negatieve belevingen in jouw leven toe te laten en deze ten volle te beleven. Op die manier wordt je behoed voor verdringing van emoties en vervreemding van jezelf (Laevers, Heylen & Daniels, 2004, p. 15).

## 4.5 Het belang van schoolwelbevinden

Meerdere studies tonen het belang van zich goed voelen op school aan (De groof, 2003; Mertens & Van Damme, 2000; Engels, 2004). Een positief welbevinden beïnvloedt niet alleen de motivatie en de schoolprestaties, maar ook de algemene gevoelens van onwelbevinden. Dit zou zich kunnen uiten in antisociaal gedrag zoals pesten en spijbelen (Vettenburg, Vyverman & Brondeel, 2009, p. 51).

Schoolwelbevinden duidt op wat zich in kinderen en jongeren afspeelt tijdens activiteiten en lessen, terwijl ze zich in onderwijsleersituaties bevinden. Het is een indicator voor kwaliteit die niet aan bepaalde vakken of activiteiten gebonden is. Bovendien kan je het in oneindig veel situaties gebruiken. Het gaat over essentiële kwaliteit op het niveau van beleving en 'mentale' activiteit van de lerende.

Schoolwelbevinden betekent het zich thuis voelen, het zichzelf kunnen zijn en het zich emotioneel veilig voelen op school. Dit uit zich in spontaneïteit, vitaliteit en innerlijke rust. Welbevinden is daarmee de indicatie dat de emotionele ontwikkeling vlekkeloos verloopt. (Laevers, Heylen & Daniels, 2004, p. 11).

## 4.6 Beïnvloedende factoren van het schoolwelbevinden

### 4.6.1 Relaties

Een goede klasfeer wordt voor een groot deel gecreëerd door de relaties die in een klascontext worden aangegaan. De sociale dimensie heeft dan ook enorme invloed op het handelen en de ervaringen van een leerling. We kunnen verschillende relaties onderscheiden: de relatie met medeleerlingen, met de leerkracht en met de totale klas- en schoolwereld (Laevers, Heylen & Daniels, 2004, p. 30).

#### a. De relatie leerkracht – leerling

Leerlingen hebben een duidelijk beeld over hoe een leerkracht moet zijn en leggen hem vaak strenge eisen op. Een goede leerkracht moet een goede pedagoog zijn, maar geen vakidoot. Leerkrachten moeten een spontane, boeiende, vloeiende en unieke manier van lesgeven ontwikkelen. (Vettenburg, Vyverman & Brondeel, 2009, p. 93).

Een goede leerkracht is een vriend en een vertrouwenspersoon, die geïnteresseerd is in de mening van de leerlingen. Het is van groot belang dat de leraar de leerling als persoon en mens ziet en niet als een nummer. Kleine dingen kunnen al een groot verschil maken. Zo zullen leerlingen het appreciëren als de leerkracht 's morgens begint met een goedemorgen en vriendelijk is. Ook vinden leerlingen het belangrijk dat ze met hun voornaam worden aangesproken en niet met hun familienaam.

De leraar heeft niet enkel de opdracht gekregen om leerlingen kennis bij te brengen. Er wordt ook van hem verwacht dat hij de leerlingen de juiste waarde en normen aanleert en dat verwachten leerlingen ook van hem. Het is dus belangrijk dat leraren reflecteren over waarden en deze voorleven. Dit zal de leerling in staat stellen om een eigen waarde kader te ontwikkelen. Aan de basis van dit kader ligt een positief pedagogisch klimaat in de klas en op school waar goed leren leren en leven centraal staat. (Vettenburg, Vyverman & Brondeel, 2009).

#### **Valkuilen**

- Gezag

Leraren hebben onder andere de taak gekregen om beslissingen voor en over de leerlingen te nemen. Aangezien de leraren ouder zijn en een hogere positie in de maatschappij bekleden dan de leerlingen, zou dit tot een autoriteits- of dwangrelatie kunnen leiden. Dit moet nu net vermeden worden. Het hiërarchische maatschappelijke verschil tussen leerling en leraar moet omgezet worden van een machts cultuur in een respectcultuur waarin dialoog en onderhandeling centraal staan.

Op die manier zal het hebben van gezag een positieve betekenis krijgen en een geschikte klasfeer creëren. Een goede leerkracht is dus vrolijk, maar weet zijn gezag op de juiste momenten te gebruiken. (Engels et al., 2004, pp. 81-83).

- Vertrouwenspersoon

Leerlingen hechten veel belang aan vertrouwen. Sommige leerlingen zien hun leerkracht als een vertrouwenspersoon. Dit is merkbaar aan de kwaliteit van de communicatie. De leerling hoeft geen masker op te zetten voor de leerkracht. Iedereen kan zich spontaan uiten, zonder risico op veroordeling. Ze verwachten dan ook dat hun leraren niets doorvertellen en niet roddelen.



Sommigen zien het openstaan voor de beleving en de mening van kinderen ten onrechte als een ondermijning van het gezag van de leerkracht. Hier wordt niet bedoeld op een situatie waarin leerlingen brutaal hun mening geven, maar een relatie waarin het kind als persoon wordt gezien, als iemand met een eigen mening, eigen gevoelens, eigen ervaringen, verwachtingen, plannen... (Laevers, Heylen & Daniels, 2004, pp. 33-34).

- Etiketten en stempels

Soms verliest een leerkracht zijn positieve blik door karaktertrekken of kenmerken van een leerling waar ze niet mee overweg kunnen. Op die manier kunnen labels ontstaan. Het probleem met die labels is dat ze de realiteit slecht weergeven en bijna uitsluitend over het uiterlijk gaan. Hierdoor kunnen bij de leerkracht onterecht negatieve gevoelens ontstaan tegenover één bepaalde leerling.

Deze negatieve gevoelens worden door leerlingen dan ook vaak toegeschreven aan het conflict dat veroorzaakt wordt door de kloof tussen het ongevoelig gedragspatroon van de leraar en de nood van de kinderen en leerlingen aan zekerheid, affectie, respect, onafhankelijkheid en zelfrealisatie. De leerkracht focust dan enkel op één bepaalde negatieve eigenschap en verliest zo andere kenmerken en noden van de leerling uit het oog.

Hoewel deze indruk mogelijk niet klopt, bestaat het gevaar dat leerlingen deze negatieve kenmerken toch geleidelijk ontwikkelen. Dit is het zogenaamde Pygmalioneffect of een self-fulfilling prophecy. (Laevers, Heylen & Daniels, 2004, pp. 32-33).

Wanneer een leerling zich niet gewaardeerd, aanvaard, begrepen of veilig voelt of hij geconfronteerd wordt op school met andere waarden en normen dan die van zichzelf, kan hij ongenoegen ervaren. Dit kan zich uiten in woede of het welbevinden van de leerling in kwestie verstoren (Boekaerts, 1993; Boekaerts & Simons, 1995; Vandeputte, 1996). Er moet dus erg voorzichtig omgesprongen worden met etiketten. Focus je als leerkracht op de groeikansen van een leerling in plaats van de minpunten (Engels et al., 2004, p. 83).

## **b. De relatie tussen de leerlingen**

Leerlingen zijn niet alleen op school. Ze beleven hun schooltijd samen met leeftijdsgenoten en behoren daarom tot een peergroup. Jongeren zien de school dan ook als een plaats waar ze leeftijdsgenoten kunnen ontmoeten en vrienden kunnen maken. (Verschelden, 2002). Met die leeftijdsgenoten doen ze vergelijkbare ervaringen op en delen ze dezelfde interesses. De peergroup is naast het behalen van een diploma wellicht het belangrijkste motief om naar school te komen. Medeleerlingen spelen dus een cruciale rol in de leefwereld en de identiteitsontwikkeling van jongeren (Dieleman et al., 1993; Engels et al. 2004, pp. 111, 120).

Behoeftes aan affectie, warmte en geborgenheid en de behoefte om iemand te zijn in de ogen van anderen zijn van groot belang voor de jongere. De klascultuur en de opvattingen die de leerlingen er als individu of als groep op na houden, hebben dus een aanzienlijk effect op het welbevinden van de individuele leerling. Contact met leeftijdsgenoten is een van de belangrijkste aspecten van een positieve schoolbeleving. Pestverhalen, depressie bij jongeren, machogedrag... zijn vaak voorkomende problemen waar je als leerkracht mee geconfronteerd kan worden. Leerlingen durven heel ver gaan om een sociale status en dus erkenning en waardering van medeleerlingen te krijgen en te behouden (Laevers, Heylen & Daniels, 2004, p. 31).

Het vertrouwen in de klasgenoten lijkt samen te hangen met drie dimensies. Ten eerste moet worden nagegaan of de medeleerlingen persoonlijke vrienden zijn. Ten tweede kan cliëkjeshvorming in de klas, waarbij dominante subgroepen bestaan, van belang zijn. Ten derde gaat de aandacht naar uit naar eventuele wrijvingen binnen de klasgroep. (Engels et al., 2004, p. 112). Groepscohesie, samenhangigheid en solidariteit zorgen ervoor dat leerlingen zich goed voelen. Indien hieraan voldaan wordt heb je een hechte klasgroep met jongeren die veel en open met elkaar communiceren, plezier beleven en elkaar opvangen als het wat moeilijker loopt. Op die manier ontwikkelen ze een respectvolle en zorgzame houding tegenover elkaar.

#### **4.6.2 School- en klasklimaat**

Op het niveau van de school zijn de infrastructuur en voorzieningen, de mate waarin leerlingen inspraak hebben, het schoolklimaat en de regelgeving factoren die het welbevinden beïnvloeden. Het ontbreken van een fysiek aangenaam schoolklimaat kan leiden tot een daling van het schoolwelbevinden.

Een goede sfeer en open relaties zijn meebepalend voor een school- en klasklimaat. Dat klimaat installeert zich tussen mensen door verschillende interacties. Het zit dus verweven in de sfeer en onderlinge relaties.

Een klasklimaat wordt gekenmerkt door een sterke verbondenheid. Hierbij is er een wij-gevoel aanwezig in de groep. Dit wil zeggen dat leerlingen en leerkrachten zich thuis voelen bij elkaar. Belangrijk is dus dat de klasgroep een veilige psychosociale omgeving vormt, waarin men steunt vindt bij andere. Hiervoor is actieve participatie van de leerlingen nodig. De leerkracht moet de leerlingen kansen geven om actief deel te nemen aan en in te grijpen in het leerproces. Er zal dan een relatie ontstaan van wederzijds respect en gelijkwaardigheid die jongeren de kans geeft om eigenaar te zijn van hun leerproces.

Niet enkel participatie van leerlingen bepaalt het klasklimaat. Ook een gezellige en aangename klasinrichting kunnen hiertoe bijdragen. Leerlingen zitten vijf dagen per week in de klas. De inkleding van de ruimte waarin men leeft, leert en werkt heeft dus overduidelijk invloed op de sfeer in de klas. Leerkrachten kunnen leerlingen bijvoorbeeld zelf dingen uit hun eigen leefwereld laten aanbrengen in het lokaal zoals foto's.

Het klasklimaat hangt vaak ook nauw samen met het schoolklimaat. Scholen ademen soms een welbepaalde sfeer uit. De gebouwen en lokalen laten onmiddellijk een aantal indrukken na. Enkele details kunnen vaak al een enorm verschil maken in de sfeer die er heerst (Laevers, Heylen, Daniels, 2004, pp. 36-37).

#### **4.6.3 Leerinhouden en leerproces**

Ook de leerinhouden en het leerproces hebben invloed op het schoolwelbevinden van leerlingen. Zo hebben leerlingen een voorkeur voor activerende werkvormen en het gebruik van media. Als begeleider van leer- en ontwikkelingsprocessen is de leerkracht hier verantwoordelijk voor. Hij moet een krachtige leeromgeving ontwikkelen die rekening houdt met de behoeften van de leerlingen. Bovendien merken leerlingen ook als de leerkracht blijkt geeft van vakbekwaamheid, deskundigheid en engagement. Dit wordt door leerlingen enorm op prijs gesteld en heeft een grote invloed op hun welbevinden (Engels et al., 2004, pp. 84-87).

#### **4.6.4 Gedrag**

Uit het onderzoek van Nadine Engels (2004) blijkt dat er een sterke samenhang bestaat tussen het algemene welbevinden en het gedrag. De kans op ordeverstoring gedrag en spijbelen kan dus toenemen bij een verstoord welbevinden en omgekeerd. Leerlingen die zich goed voelen op school en tevreden zijn, hebben minder neiging tot problematisch gedrag. Bovendien heeft positief gedrag een gunstige invloed op het schoolklimaat.

Storend gedrag in de klas, niet meewerken en niet opletten verbinden leerlingen vanuit hun eigen visie vaak met de didactische en relationele kwaliteiten van de leraar. Wanneer een leraar tekortschiet in het bieden van duidelijkheid, is het voor leerlingen moeilijk om de situatie op een correcte manier te interpreteren. Een onzekere leraar die angst of zenuwachtigheid toont, die geen gezag heeft en niet durft op te treden tegen de leerlingen, heeft dan ook een negatieve invloed op positief gedrag. Hier ligt dus opnieuw een taak weg voor de leraar.

Als leerlingen de lessen al saai ervaren, is onoplettend en storend gedrag niet veraf. Hetzelfde geldt voor een gebrek aan didactische ondersteuning van de leraar, de bereidheid om aanvullende uitleg te geven, in te gaan op vragen en hulp te bieden bij het leren.

Gedrag hangt dus nauw samen met andere schoolse factoren en dient dus altijd in samenhang hiermee bekeken te worden (Engels et al., 2004, 107-109).

#### **4.6.5 Andere factoren**

Hoewel de schoolomgeving een grote invloed heeft op het welbevinden van leerlingen op school, zijn er toch nog andere factoren buiten de schoolmuren (de gezinscontext, relatie met ouders..) die hierin een rol spelen. (Laevers, Heylen, Daniels, 2004, p. 30). Zo blijkt uit onderzoek van H. Brutsaert (1993) dat de gezinssituatie en andere sociale omgevingen waarin de leerling zich bevindt, het welbevinden op school beïnvloeden.

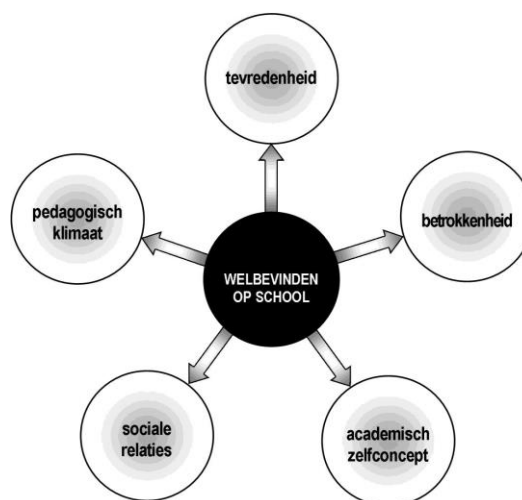
Het schoolgedrag en de schoolprestaties van leerlingen staan namelijk in relatie met de sociale en culturele achtergrond van de leerling. Het gezin is dan ook de belangrijkste opvoedingscontext van een jongere. Hij is voor een heel groot deel afhankelijk van zijn ouders of zijn gezin. Bovendien is de steun van ouders cruciaal voor de manier waarop leerlingen de school ervaren (Gore & Aseltine, 1995). De participatie van ouders aan het schoolleven is dus ook noodzakelijk voor het welbevinden van de leerling. (Vettenburg, Vyverman & Brondeel, 2009, p. 53).

## 5 Onderzoek naar het welbevinden in de eerste graad secundair onderwijs

Volgens leerlingen zijn er drie dingen die het zich al dan niet goed voelen op school beïnvloeden: de schoolorganisatie- en sfeer, medeleerlingen en vrienden en ten slotte de leerkrachten en lessen. (De Groof, 2003). In onderstaande enquête zullen deze elementen dan ook bevestigd worden.

### 5.1 Dimensies

De enquête bestaat uit een vragenlijst van 28 vragen die rechtstreeks peilen naar het welbevinden van leerlingen op school<sup>1</sup>. De vragen focussen op thema's die van belang zijn voor hun welbevinden op school en omvatten uiteenlopende onderwerpen. Naast klassieke vragen die peilen naar klasaangelegenheden, wordt er ook gevraagd naar onder meer de omgang met vrienden, zelfbeeld en naleving van gedragsregels. De stellingen kunnen onderverdeeld worden in vijf dimensies die samen het concept welbevinden binnen een schoolse context omvatten (zie figuur).



Figuur 2: De vijf dimensies van welbevinden op school

#### Dimensie 1: tevredenheid

De dimensie 'tevredenheid' peilt naar de tevredenheid van de leerling over de klas en de school in het algemeen of hoe de leerling zich voelt op school en in de klas.

*Bv. vraag 4: Ik kom graag naar school.*

#### Dimensie 2: betrokkenheid

De dimensie 'betrokkenheid' weerspiegelt de betrokkenheid van de leerling of de wijze waarop de leerlingen zich engageren op klas- en schoolniveau.

*Bv. vraag 8: Ik let goed op tijdens de lessen.*

#### Dimensie 3: academisch zelfconcept

De dimensie 'academisch zelfconcept' peilt naar het academisch zelfconcept of het beeld dat de leerlingen hebben over het eigen schoolse kunnen.

*Bv. vraag 14: Als ik een toets of opdracht moet maken, heb ik het gevoel dat ik het wel kan.*

#### Dimensie 4: sociale relaties

De dimensie 'sociale relaties' geeft de beleving van de eigen sociale contacten van de leerling weer.

*Bv. vraag 21: Ik heb vrienden op school.*

<sup>1</sup> De volledige vragenlijst bevindt zich in bijlage 1.

### **Dimensie 5: pedagogisch klimaat**

De dimensie 'pedagogisch klimaat' weerspiegelt het pedagogisch klimaat of hoe een leerling het pedagogisch klimaat in de klas en op de school percipieert (Onderwijsinspectie).

*Bv. vraag 26: De meeste leraren geven op een goede manier les.*

## **5.2 Antwoorden**

De leerlingen beantwoorden elke stelling zoals ze die zelf waarnemen aan de hand van een Likertschaal met vier antwoordcategorieën: (1) nooit, (2) meestal niet, (3) meestal wel en (4) altijd.

Sommige stellingen zijn 'negatief' geformuleerd om bij de afname van de vragenlijst geautomatiseerd antwoordgedrag te beperken. Bij het analyseren van de resultaten moeten de antwoorden op deze vragen dan ook gespiegeld worden (De Lee & De Volder, 2009).

*Bv. vraag 9: Ik babbel tijdens de lessen wanneer het niet mag.*

## **5.3 Analyse en conclusies**

Vanuit de kwaliteitszorg kan de school de resultaten van de vragenlijst welbevinden analyseren. De school kan hierbij zowel de algemene resultaten op school- en klasniveau als de meer specifieke resultaten voor de items op de verschillende dimensies van welbevinden in rekening brengen. Belangrijk hierbij is dat de school er rekening mee houdt dat de enquête een perceptieonderzoek is. De perceptie is immers sterk verbonden met situationele factoren, bijvoorbeeld een incident op de speelplaats, een tijdelijke vervanging van een leerkracht, een conflictsituatie in het gezin, ....

Bovendien moet men ook voorzichtig omgaan met positieve resultaten. Zelfs als de gemiddelde scorewaarden hoog liggen, kunnen er toch leerlingen zijn met een laag schoolwelbevinden. De school kan nagaan op welke dimensies het laag welbevinden zich vooral situeert. Indien de enquête meerdere keren per jaar of meerdere jaren na elkaar wordt afgenomen, kan de school ook nagaan hoe het schoolwelbevinden van de leerlingen evolueert in de tijd.

Wat de resultaten ook zijn, het belangrijkste is datgene wat de school ermee doet of hoe zij hiermee aan de slag gaat. Een positief schoolwelbevinden heeft immers een belangrijke impact op de leerprestaties van leerlingen (Onderwijsinspectie).

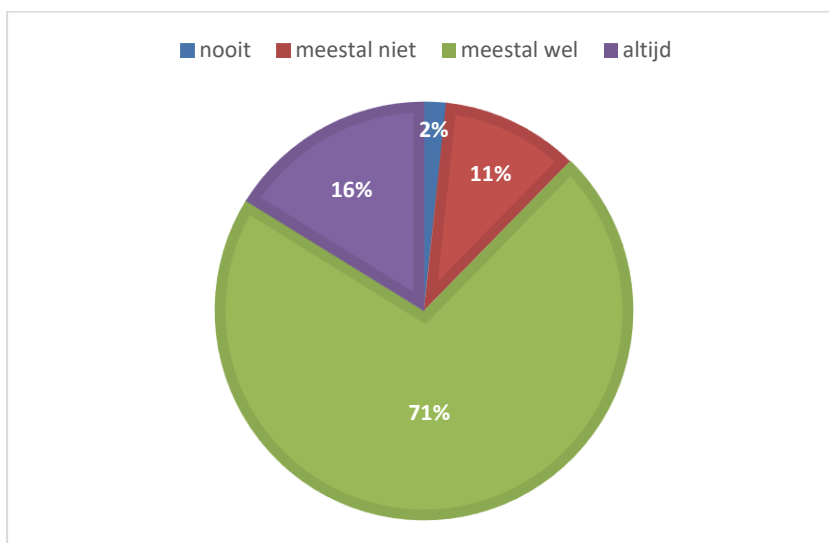
### 5.3.1 Schoolwelbevinden Sint-Martinus campus Ursula

In de eerste graad van Sint-Martinus zitten +/- 800 leerlingen. De enquête werd op Smartschool geplaatst en er werd door de directie een oproep gedaan om de enquête in te vullen. 235 leerlingen vulden de enquête in. Dit komt neer op 29,4% van het totaal aantal leerlingen.

Tijdens de cel leerlingbegeleiding werden de resultaten van de enquête uitvoerig besproken. Bij iedere vraag met negatieve resultaten werd er nagegaan welke extra ondersteuning de school kan bieden.

Bij het analyseren van de resultaten sprongen de antwoorden op de volgende vragen in het oog;<sup>2</sup>

#### 4. Ik kom graag naar school.

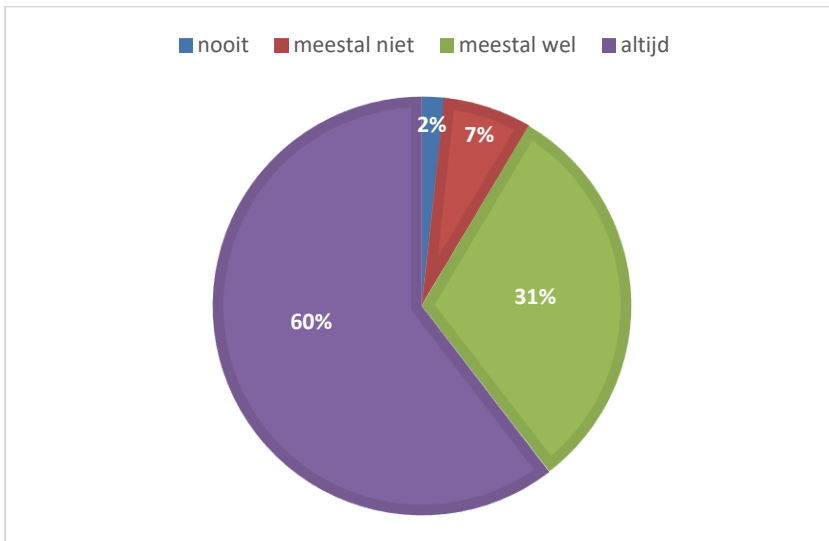


Figuur 3: Resultaten vraag 4

29 van de 235 leerlingen geven aan dat ze nooit of meestal niet graag naar school komen. Dit komt neer op 13% van de leerlingen. Opmerkelijk is dat 4 leerlingen nooit graag naar school komen.

<sup>2</sup> De resultaten van de volledige vragenlijst zijn te vinden in bijlagen.

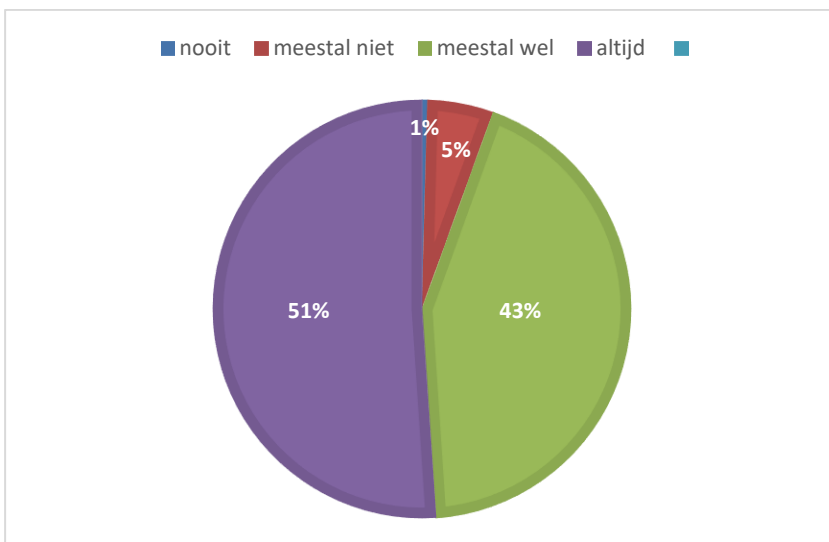
**5. Ik zit graag in deze klasgroep.**



*Figuur 4: Resultaten vraag 5*

20 van de 235 leerlingen geven aan dat ze nooit of meestal niet graag in hun klasgroep zitten. Dit komt neer op 9%. De cel leerlingbegeleiding concludeerde dat er eventueel een verband kan tussen deze vraag en vraag 4. Indien leerlingen zich niet goed voelen in hun klasgroep, zullen ze ook minder graag naar school komen. Het grootste deel van de dag brengen ze immers samen met hun klasgroep door.

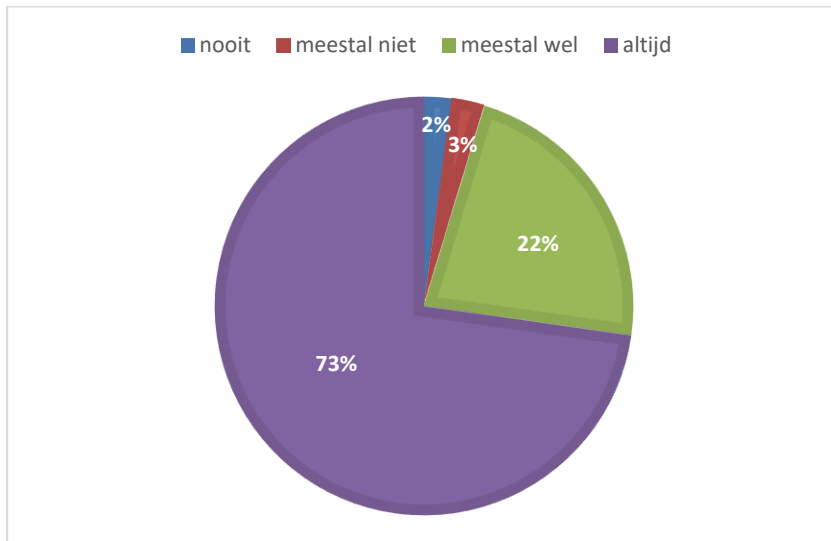
**6. Ik voel mij goed op school.**



*Figuur 5: Resultaten vraag 6*

13 van de 235 leerlingen geven aan dat ze zich nooit of meestal niet goed voelen op school. Dit is 6% van de leerlingen. Dit kan ook weer in verband gebracht worden met vraag 4 en 5. Indien leerlingen zich niet goed voelen op school of in hun klasgroep, zullen ze ook minder graag naar school komen.

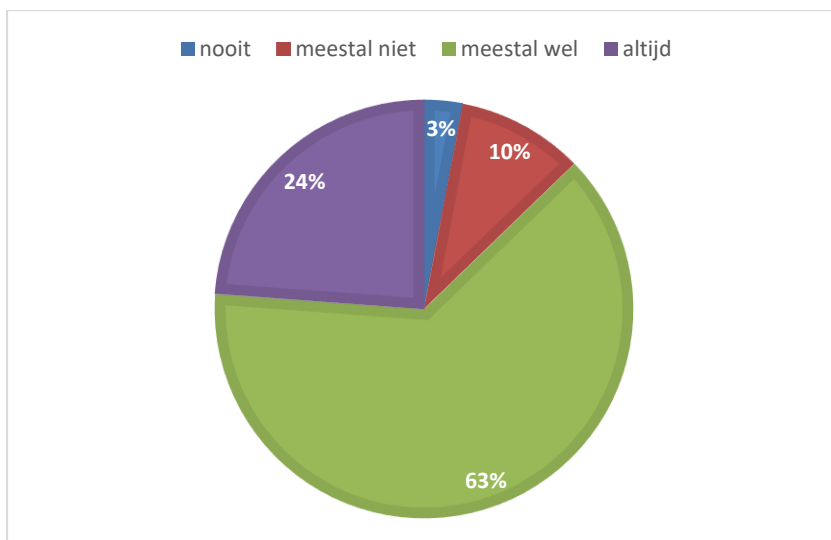
**11. Er zijn duidelijke regels op school, zodat ik weet wat mag of niet mag.**



*Figuur 6: Resultaten vraag 11*

11 leerlingen geven aan nooit of meestal niet te weten wat mag of niet mag op school. Dat is ongeveer 5% van de leerlingen. De conclusie is dat leerlingen nood hebben aan duidelijke regels. Als ze weten wat er van hen wel of niet verwacht wordt, is er meer structuur en dat vergroot het schoolwelbevinden.

**14. Als ik een toets of opdracht moet maken, heb ik het gevoel dat ik het wel kan.**

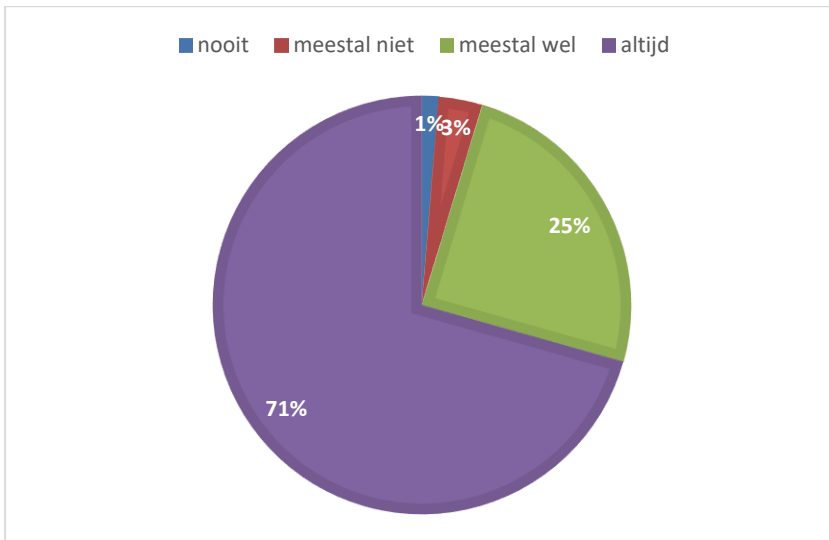


*Figuur 7: Resultaten vraag 14*

Opmerkelijk is dat 13% van de leerlingen aangeeft dat hij of zij nooit of bijna nooit het gevoel heeft dat hij of zij de toets of opdracht kan. Indien een leerling een laag zelfbeeld heeft of het gevoel heeft dat hij of zij het toch nooit kan, zal het schoolwelbevinden van de leerling dalen. Deze vraag kan in verband gebracht worden met leerstoornissen of secundaire gedragsproblemen zoals autisme of faalangst. Leerlingen met autisme of faalangst hebben van nature een lager zelfbeeld. Na de eerste examenperiode wordt er in het eerste jaar een test rond faalangst afgenomen. Leerlingen die tekenen van faalangst vertonen zullen dan extra begeleid worden.



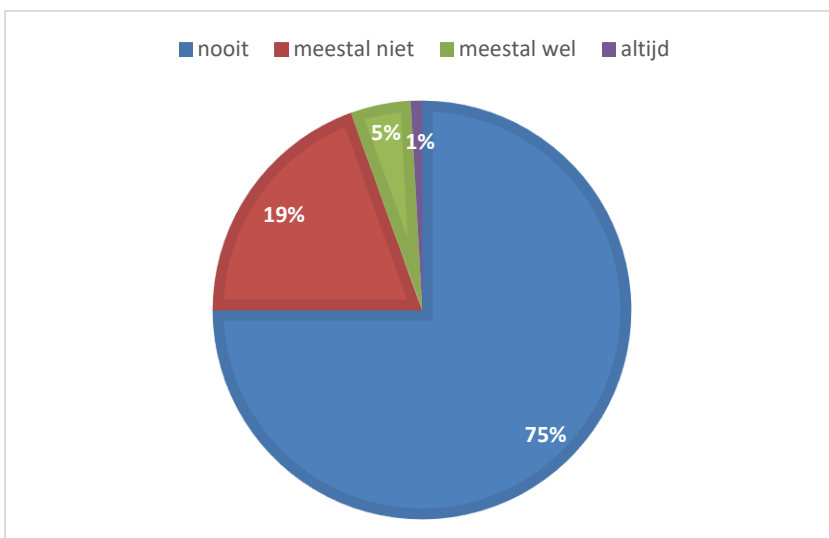
**18. Ik ben graag op de speelplaats of ontspanningsruimte (OLC, leeshoekje, ...) tijdens de pauze.**



*Figuur 8: Resultaten vraag 18*

11 leerlingen of 4% geeft aan dat hij of zij niet graag op de speelplaats of in de ontspanningsruimte is tijdens de speeltijd. Er zullen tijdens het schooljaar alternatieven aangeboden worden voor deze leerlingen. Zo is er een groep die tijdens de middag het schoolkrantje maakt, een andere groep die het kersttoneel voorbereid en een groep die muziek speelt. Leerlingen die zich niet thuis voelen op de speelplaats kunnen dan eventueel in één van deze groepen terecht die aansluit bij hun interesses. Deze vraag houdt ook verband met vraag 22. Indien er veel ruzie is op de speelplaats of in de ontspanningsruimte, zullen leerlingen zich er ook minder goed voelen.

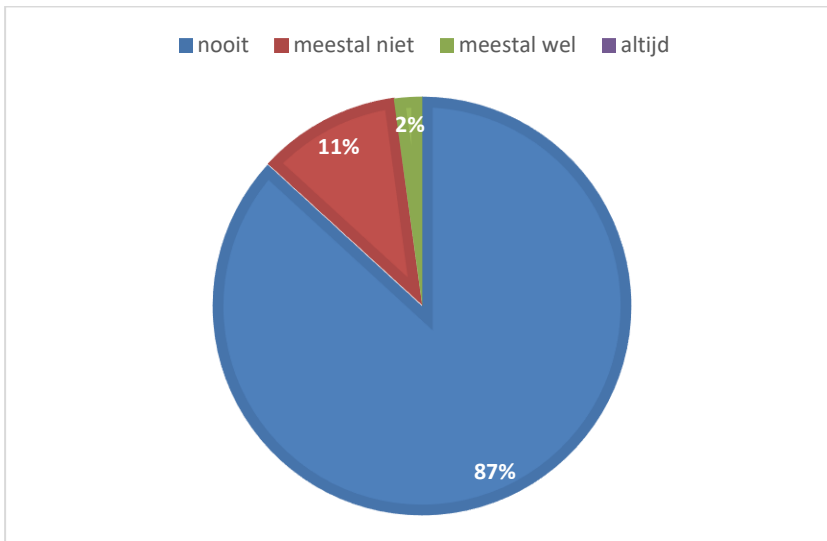
**19. Ik voel me alleen op school.**



*Figuur 9: Resultaten vraag 19*

6% van de leerlingen geeft aan dat ze zich altijd of meestal wel alleen voelen op school. Dit hangt samen met vraag 21, waar 3% van de leerlingen zegt dat ze nooit of meestal niet vrienden hebben op school. Alternatieven die tijdens de speeltijd geboden worden zoals het kersttoneel, kunnen ervoor zorgen dat deze leerlingen nieuwe mensen leren kennen.

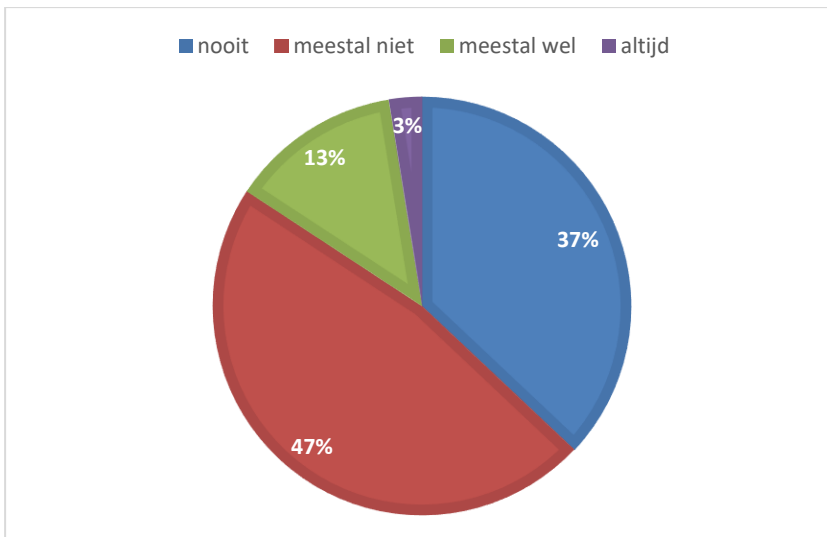
**20. Ik word gepest op school.**



*Figuur 10: Resultaten vraag 20*

Opmerkelijk is dat 0% van de leerlingen aangeeft dat hij altijd gepest wordt op school. Dit is een zeer positief resultaat. De school kan hieruit besluiten dat de preventieve maatregelen en straffen rond pesten zeker baat hebben. 2% van de leerlingen geeft aan meestal wel gepest te worden. De school moet hun beleid rond pesten dus zeker verder zetten.

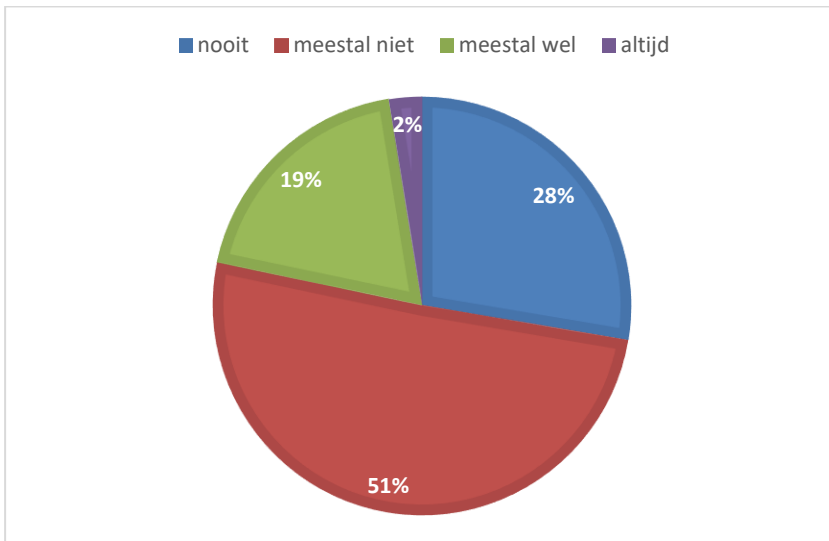
**22. Op de speelplaats of in de ontspanningsruimte wordt er ruzie gemaakt.**



*Figuur 11: Resultaten vraag 22*

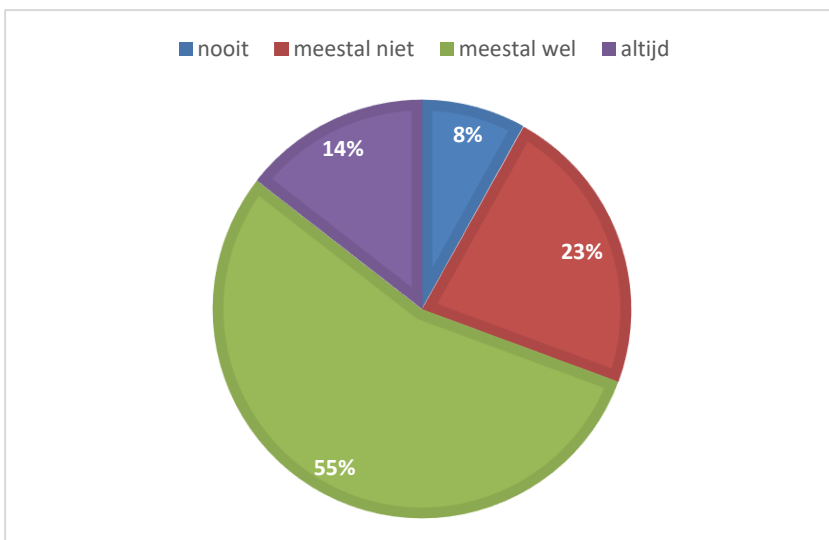
Bij vraag 18 konden we concluderen dat 4% van de leerlingen nooit of bijna nooit graag op de speelplaats of in de ontspanningsruimte is. Eén van de oorzaken hiervan kan zijn dat er veel ruzie gemaakt wordt. 16% van de leerlingen geeft dan ook aan dat er altijd of meestal wel ruzie gemaakt wordt op de speelplaats of in de ontspanningsruimte. Samen met de cel leerlingbegeleiding heeft men beslist dat er meer toezicht voorzien zal worden. Dan kunnen kleine brandjes sneller geblust worden.

**23. Op onze school worden leerlingen gepest of uitgelachen.**



In tegenstelling tot vraag 20, geeft 2% van de leerlingen aan dat er altijd leerlingen worden gepest of uitgelachen. 19% geeft aan dat dit meestal wel gebeurt. De school kan leerlingen aansporen om het te melden indien dit gebeurt. Hierbij is het belangrijk dat men aangeeft aan de leerlingen dat dit niet 'klikken' is. Pesten heeft een zeer grote invloed op het schoolwelbevinden van de leerlingen. Indien mogelijk moet dit zoveel mogelijk voorkomen worden. Voorkomen is immers beter dan genezen.

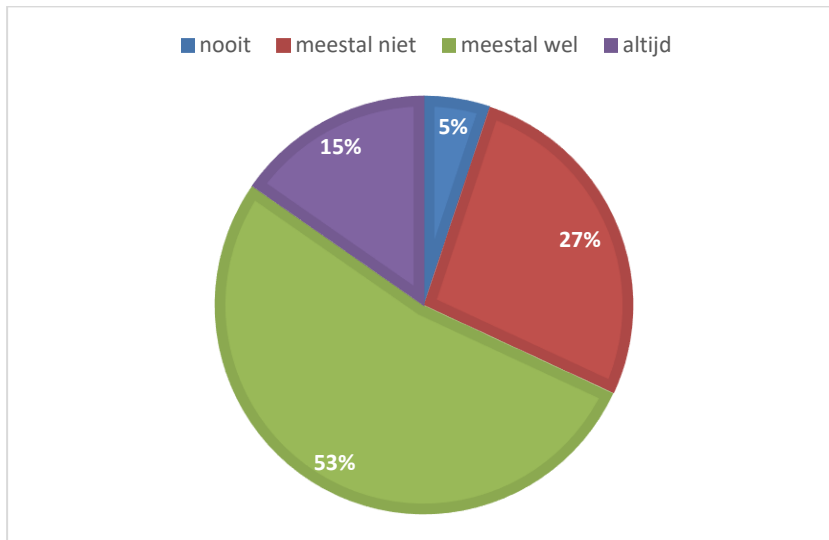
**24. De meeste leraren zeggen het wanneer ik mijn best doe.**



Leerlingen hebben nood aan feedback, niet enkel negatieve feedback, maar ook positieve. Jongeren zijn immers heel onzeker tijdens de puberteit en een complimentje kan dan ook wonderen doen. 31% van de leerlingen geeft aan dat de leraren dit nooit of meestal niet doen.

De cel leerlingbegeleiding heeft besloten hierop in te zetten bij het schrijven van rapportcommentaren. Aan het begin van het schooljaar werd er aan de leerkrachten gevraagd om de commentaren op rapporten zoveel mogelijk positief te verwoorden. Ook al zijn de resultaten of is het gedrag van een leerling negatief, toch kan dit op een positieve manier verwoord worden. De leerkrachten kregen een bundel met voorbeelden die ze konden gebruiken. Rapportcommentaren dienen niet alleen om negatieve feedback aan de leerlingen te geven. Ook een complimentje kan hierin gegeven worden.

### 30. De meeste leraren vragen naar de mening van de leerlingen.



32% van de leerlingen geeft aan dat de meeste leraren nooit of meestal niet naar hun mening vragen. Leerlingen vinden het belangrijk dat ze hun mening kunnen en mogen geven. Inspraak van leerlingen heeft dan ook invloed op het schoolwelbevinden. Leraren kunnen hieraan werken door bijvoorbeeld leerlingen af en toe mee het thema van de les te laten bepalen of aan de leerlingen te vragen wanneer een toets het beste ingepland wordt. Als leerlingen merken dat leraren openstaan voor hun mening, zullen ze ook meer respect tonen voor die leraar.

## 5.4 Discussie

Uit de enquête blijkt dat het algemeen welbevinden van de leerlingen in de eerste graad van Sint-Martinus Herk-de-Stad degelijk is. Toch zijn er nog enkele thema's waaraan meer aandacht besteed zou moeten worden.

Campus Ursula besteedt veel aandacht aan kwaliteitszorg en wilde dan ook graag een extra inspanning doen om het welbevinden van de leerlingen te stimuleren. Op de pedagogische studiedag werd in samenspraak met alle leerkrachten en directie beslist dat er een klassenleraaruur in het schooljaar 2019-2020 ingevoerd zou worden. Dit in het kader van de onderwijshervormingen. Dit klassenleraaruur is de ideale oplossing om de leerlingen extra begeleiding te bieden bij de overstap van het lager onderwijs naar het secundair onderwijs.

De thema's die aan bod komen, sluiten bovendien nauw aan bij de definitie van schoolwelbevinden. De thema's kennismaking en grenzen stellen werken aan de behoefte aan sociale relaties en betrokkenheid. De thema's stress, emoties en zelfbeeld zullen leerlingen helpen een evenwichtige kijk op zichzelf te krijgen. Dit hangt nauw samen met de behoefte aan tevredenheid en (academisch) zelfconcept.

## **6 Schoolwelbevinden in het klassenleraaruur**

### **6.1 Hervormingen onderwijs**

Vanaf 1 september 2019 zal het secundair onderwijs grondig hervormd worden. Vanaf dan zullen alle secundaire scholen in Vlaanderen stapsgewijs hun studieaanbod organiseren volgens een nieuw model: de zogeheten matrix. Deze matrix omvat 8 studiedomeinen: Taal en Cultuur, STEM, Kunst en Creatie, Land- en Tuinbouw, Economie en Organisatie, Maatschappij en Welzijn, Sport, Voeding en Horeca. Deze studiedomeinen moeten de leerlingen helpen om een meer gerichte studiekeuze te maken met een duidelijk doel. Het zal hen beter voorbereiden op hoger onderwijs, de arbeidsmarkt of beide.

#### **6.1.1 Basisvorming en basisopties**

In de eerste graad van het secundair onderwijs zal de focus verlegd worden naar het versterken van de basisvorming. Alle leerlingen zullen het vooropgestelde niveau moeten halen. Naast de basisvorming komt er een keuzegedeelte om de oriëntatie naar volgende jaren voor leerlingen makkelijker te maken. Ook zal er een verplichte remediëring voorzien worden om de leerlingen te versterken of net uit te dagen.

- **Eerste jaar**

In de A- en B-stroom krijgen de leerlingen 27 uur basisvorming en een keuzegedeelte van 5 uur. Binnen die vijf uur worden er differentiatiepakketten aangeboden die verder bouwen op de basisvorming. Binnen deze differentiatie-uren zal er ruimte zijn voor zowel remediëring als verdieping voor vakken uit de basisvorming. Maar er moet altijd minstens één differentiatiepakket gekozen worden. Men kan niet voor vijf uur remediëring kiezen.

Het keuzegedeelte heeft dus drie doelstellingen: ruimte bieden om te remediëren voor vakken uit de basisvorming en op die manier de leerling versterken; de leerling uit dagen om zijn kennis te verdiepen; en de verschillende vakken laten verkennen.

- **Tweede jaar**

In het tweede jaar in de A-stroom is er 25 uur basisvorming, 2 uur voor differentiatie en een basisoptie van 5 uur. In de B-stroom is er 20 uur basisvorming, 2 uur dient voor remediëring/verdieping en 10 uur voor de basisoptie.

De leerling kan kiezen voor een basisoptie die niet noodzakelijk aansluit op het verdiepende of verkennende differentiatiepakket van het eerste jaar. Voor differentiatie kan een leerling een pakket kiezen dat aansluit bij de basisoptie, maar dat hoeft niet.

## 6.2 Klassenleraaruur

Samenhangend met deze hervormingen koos de partnerschool ervoor om extra in te zetten op het schoolwelbevinden van de leerlingen. De overstap van de basisschool naar het secundair onderwijs is een grote verandering. Veel leerlingen hebben twijfels, onzekerheden... voor de overstap, tijdens en kort daarna. Om de leerlingen zo goed mogelijk te begeleiden bij deze overstap. Heeft de partnerschool gekozen om een klassenleraaruur in te voeren in het 1<sup>ste</sup> jaar van de eerste graad. Hier zal één differentiatie-uur van het lessenrooster aan besteed worden. Dit zal ingaan vanaf 1 september 2019.

Het klassenleraaruur zal één uur per week gehouden worden door de klassenleraar. Er is gekozen voor de klassenleraar omdat hij meestal dicht bij de leerlingen en de ouders staat. Hij volgt de leerlingen gedurende één jaar op en is het eerste aanspreekpunt bij vragen en problemen.

Tijdens het klassenleraaruur zal er aandacht besteed worden aan vier grote domeinen: leren leven, leren leren, leren kiezen en ICT. Deze domeinen zullen afwisselend aan bod komen. Vanzelfsprekend zal er in het begin van het schooljaar meer tijd besteed worden aan leren leven en leren leren en naarmate het schooljaar vordert meer aan leren kiezen.

- Leren leven

Binnen het domein leren leven zullen de leerlingen voorbereid worden op het sociale leven in de eerste graad van het secundair onderwijs. Dit domein hangt dan ook nauw samen met het schoolwelbevinden van een leerling. Een nieuwe school betekent nieuwe leerlingen, leerkrachten en nieuwe vrienden. Zoals in het conceptueel kader reeds aan bod kwam, hebben relaties een enorme invloed op het schoolwelbevinden van de leerling.

De eerste lessen zal er gefocust worden op de kennismaking met de nieuwe leerlingen en leerkrachten. Ook zal er tijd vrij gemaakt worden om de regels en normen van de school te overlopen. Zo zal aangeleerd worden hoe men correct in de rij gaat staan bij het eerste belsein en in stilte naar binnen gaat na het tweede belsein.

Binnen dit kader mag ook zelfregulatie niet vergeten worden. De leerlingen moeten niet alleen elkaar leren kennen, maar ook zichzelf. Hoe kan ik omgaan met mijn gevoelens?; Ken ik mijn grenzen en hoe geef ik ze aan? Hoe zit het met mijn zelfbeeld? Tijdens de lessen 'grenzen stellen' en sociale media' zal hier extra aandacht aan besteed worden.

Een nieuwe school, nieuwe vrienden, nieuwe leerkrachten, nieuwe leerstof; dit kan wel eens de nodige stress met zich meebrengen. Maar hoe gaat een jongere hier nu het best mee om? Tijdens de lessen gezondheid zullen de leerlingen tips en tricks aangereikt krijgen die ze kunnen gebruiken om eventuele stress onder controle te houden. Ze zullen o.a. korte relaxerende oefeningen aangeleerd krijgen die ze kunnen doen om tot rust te komen tijdens het studeren.



Figuur 12: Afbeelding van de 'stresskip'

- Leren leren

Een nieuwe school wil ook zeggen nieuwe leerstof. De leerlingen zitten niet langer op de basisschool waar meer klassikaal gewerkt werd en ze meer hulp van de leerkracht kregen. Ze zullen nu meer en moeilijkere leerstof moeten verwerken.

Tijdens de lessen 'leren leren' zal aan bod komen hoe de leerlingen hun planagenda kunnen gebruiken en hoe ze hun week het best inplannen. Natuurlijk bestaat het leven niet alleen uit studeren. Er moet dus ook voldoende tijd ingepland worden voor ontspanning, maar natuurlijk niet te veel.

Ook het maken van de boekentas zal aan bod komen. Hoe houd ik mijn boekentas ordelijk?; En zorg ik ervoor dat ze niet te zwaar is? Ook hiervoor zullen de leerlingen tips en tricks aangereikt krijgen.

Studeren, toetsen en examens kunnen soms zoveel stress met zich meebrengen dat leerlingen faalangst creëren. Tijdens de eerste les 'leren leren' na de kerstvakantie zal bij de leerlingen een test afgenomen worden om te controleren of de leerlingen al tekenen van faalangst vertonen. Ze hebben dan de eerste examens en stressvolle periode achter de rug. Indien nodig zal er extra begeleiding aangeboden worden aan leerlingen waarbij de test positief is.

- Leren kiezen

Keuzes maken is en blijft moeilijk gedurende ons hele leven. De juiste studiekeuze maken kan dan ook een hele opdracht zijn voor zowel de leerling als zijn ouders. Tijdens de lessen 'leren kiezen' zal de leerling begeleid worden bij het maken van een juiste keuze. Belangrijk hierbij is dat er rekening gehouden wordt met de eigen voorkeuren, het aanbod en de gevolgen. De leerkracht zal de leerling attent maken op factoren die hun keuze kunnen beïnvloeden zoals de studiekeuze van een vriend.

- ICT

Tijdens het domein 'ICT' zal er de eerste week gefocust worden op het gebruik van Smartschool. De leerlingen zullen een eigen login krijgen en leren hoe ze hun agenda kunnen raadplegen en een bericht kunnen versturen. Samenhangend met het thema 'sociale media' uit het domein 'leren leven' zal er aandacht besteed worden aan cyberpesten en het instellen van privacyinstellingen op Facebook, Instagram, Snapchat...

De leerlingen zullen ook tijdens de algemene vakken zoals Nederlands, Frans, geschiedenis... een PowerPointpresentatie moeten geven. De werking van PowerPoint en Word zal aangeleerd worden tijdens de lessen ICT.



# HET STUDIEAANBOD EERSTE LEERJAAR A-STROOM




Figuur 13: Inrichting basisvorming eerste graad Sint-Martinus Herk-de-Stad

### 6.3 Enquête leerkrachten

Voor de inrichting van het klassenleraaruur werd er een enquête gehouden bij de leerkrachten. Er werd bevraagd wat zij nodig hebben om het klassenleraaruur te kunnen houden. Tijdens de pedagogische studiedag konden de leerkrachten de nodige middelen aangeven via mentimeter. De enquête werd ingevuld door 52 leerkrachten.

Uitgewerkte bundels kwam op de eerste plaats te staan. De leerkrachten vinden het belangrijk dat er didactisch materiaal ter beschikking is dat zij kunnen gebruiken tijdens het klassenleraaruur. Verder vonden ze het ook belangrijk dat er een leidraad aanwezig was in de lessen en dat ze ondersteuning kregen zodat ze de lessen zo goed mogelijk konden voorbereiden en geven.



Groeimogelijkheden, jaarplanning, groot lokaal, arktos training, volle rugzak, rode draad, handelingsplan, uitgewerkte lessen, bundel leren leren, meer ICT-lokalen, werkende pc's, tijd om erin te komen, duidelijke bundel, leren leren, externe ondersteuning, ondersteuning met bundels, cursus leren plannen, meerkracht, een leidraad, ICT-lokaal 2wekelijks, uitgewerkte teambuildings, voorstel van onderwerpen, duidelijke opdrachten, vrijheid binnen planning, afspraken, een cursus, inhoud, didactisch materiaal, team lkr'en, afspraken, ICT-middelen, ideeën, inhoudslijst, computers, leidraad, plan van aanpak, geen overvolle planning, nascholing, ppt studiekeuze van vakleraren, uitgewerkte bundels, pc, duidelijk uitgewerkte doc, nuttige onderwerpen, collega, planning, motivatie, leren leren-bundels, pc, duidelijk uitgewerkte doc, nuttige onderwerpen, collega, planning, motivatie, cursus leefsleutels, laptops, tools om te gebruiken, cursus rond interesse, extra nascholing, studiewijzer, een planning/handleiding, soms een ICT-lokaal, cursus hoe studeer ik een vak, duidelijkheid, lijst van onderdelen, arktos, materialen, tools, nascholing klasdynamiek, lijst van onderdelen, teams van leerkrachten, tijdige planning, extra lokalen, keuze, structuur, vrijheid, cursus EHBO, voorbeelden, bijscholing, planning, richtlijnen, info, inspiratie, interactieve cursus, concrete info, doorschuifstelsel, planning van het jaar, handleiding, sociaal engagement, tablet, werkgroep, infrastructuur, ICT-opties.

## 6.4 Ervaringen uit gegeven lessen

Gedurende mijn stageperiode kon ik al enkele lessen uit het klassenleraaruur houden. Deze lessen gebruikte ik tijdens het PLUS-uur in het eerste jaar van de B-stroom. Eén uur per week hebben de leerlingen PLUS-uur. Tijdens het PLUS-uur probeert men de blik op de wereld te verruimen voor de leerlingen. Thema's zoals stress, Goede doelen, kennismaking, emoties, grenzen... komen aan bod.

Gedurende de lessen werkten ik met de leerlingen rond de thema's kennismaking, stress en emoties. Deze thema's zullen ook aan bod komen in het klassenleraaruur. Dit zal niet enkel aan de B-stroom gegeven worden, maar ook aan de A-stroom.

De eerste les stond in het teken van kennismaking. De leerlingen zaten al enkele maanden samen in de klas toen ik de lessen van het PLUS-uur overnam. Ze kenden elkaar dus al vrij goed, maar ik kende hen nog niet en zij mij niet. Aan de hand van enkele spelletjes leerden wij elkaar beter kennen. Kennismaking is heel belangrijk en vormt de basis voor een goed verloop van de volgende lessen. Als leerlingen jou als leerkracht kennen en jij de leerlingen weten beide partijen wat ze kunnen verwachten en wat ze aan elkaar hebben.

Uit observatie kon ik besluiten dat de leerlingen van de B-stroom het vaak moeilijk hebben met grenzen stellen en aangeven. Ze kunnen moeilijk voor zichzelf uitmaken wat hun grenzen zijn. Het aangeven aan andere leerlingen is dan soms ook onmogelijk. Tijdens de lessen probeerde ik de leerlingen op een speelse manier laten kennis te maken met welke grenzen er zijn, wat hun grenzen zijn en hoe ze die grenzen kunnen aangeven. Uit één van de oefeningen vloeide een opbouwend klasgesprek voort waarbij iedere leerling persoonlijke inbreng had en ze oprecht naar elkaar luisterden.

Ook besteedde ik enkele lessen aan het thema emoties. Leerlingen hebben het vaak moeilijk met het onderscheiden van emoties. Ze kennen misschien wel de emotie blij en boos, maar er zijn veel meer dan die twee. Tijdens het spelletje 'een bus vol emoties' de leerlingen kennis met de verschillende emoties. Het was de bedoeling dat ze telkens met een andere emotie in de 'bus' stapten. De andere mensen in de bus en de buschauffeur moest dan die emotie overnemen. Dit spelletjes viel enorm in de smaak bij de leerlingen.

## Besluit

Voor leerlingen is de overstap naar het secundair onderwijs een indrukwekkende stap. Het is niet alleen een stap naar hun verdere schoolcarrière, maar ook een stap richting de volwassenheid. Deze stap kan bij heel wat leerlingen moeilijkheden met zich meebrengen. Bovendien heeft het ook een enorme invloed op het schoolwelbevinden van de leerling.

Dit schoolwelbevinden is het resultaat van de leerling zijn visie op de dimensies tevredenheid, betrokkenheid, academisch zelfconcept, sociale relaties en pedagogisch klimaat. Leerlingen komen op school in contact met leerkrachten en medeleerlingen. De sociale relatie die zij met die personen hebben, is dan ook uiterst belangrijk voor het welbevinden van de leerling. Als er iets misloopt in één van de sociale relaties, kan dit ervoor zorgen dat de tevredenheid en betrokkenheid van de leerling daalt.

Een andere factor die een grote invloed heeft op het welbevinden van de leerling is het school- en klasklimaat. Indien de leerling een negatief klimaat ondervindt, zal de betrokkenheid en tevredenheid dalen. Bovendien kan dit ook een negatieve invloed hebben op de sociale relaties.

Verder zijn ook de leerinhouden en het leerproces van betekenis voor het schoolwelbevinden van de leerlingen. Indien de leerling een negatief leerproces doormaakt, zal dit resulteren in een daling van welbevinden op vlak van academisch zelfconcept.

Als al deze factoren positief zijn, zal de leerling een algemeen welbevinden ervaren. Dit is waarneembaar doordat de leerling een ontspannen houding aanneemt en innerlijke rust uitstraalt. Ook zal je aan de gelaatsuitdrukkingen en houding merken dat de leerling geniet en openstaat voor contacten met anderen. De leerling durft zichzelf zijn en straalt een grote vitaliteit uit.

Dit positief schoolwelbevinden is uiterst belangrijk omdat het één van de indicatoren is voor kwaliteitsvol onderwijs. Bovendien zullen de leerlingen zich dan thuis voelen op school, kunnen ze volledig zichzelf zijn en voelen ze zich emotioneel veilig.

Om een positief schoolwelbevinden in de eerste graad te bereiken, is het klassenleraaruur een uitstekende oplossing. De thema's die aan bod komen tijdens het klassenleraaruur sluiten namelijk nauw aan bij de behoeften van Maslow. Ze zullen de leerlingen emotioneel en praktisch begeleiden bij de overstap naar het secundair onderwijs.

## Literatuurlijst

- Brutsaert, H. (1993). *School, gezin en welbevinden. Zesdeklassers en hun sociale omgeving*. Leuven/Apeldoorn: Garant.
- Boekaerts, M. (1993). *De docent in een nieuwe rol: het affectieve leerproces*. Amsterdam: Swets & Zeitlinger.
- Boekaerts, M. & Simons, P.R.-J. (1995). *Leren en instructie. Psychologie van de leerling en het leerproces*. Assen: Van Gorcum.
- De Lee, L. & De Volder, I. (2009). *Bevraging van het welbevinden bij leerlingen in het basisonderwijs*. Geraadpleegd op 10 juni 2019 via <http://blogimages.bloggen.be/welbevindenleerlingen/attach/25023.pdf>.
- Dieleman, A.J., Linden, F.J. & Perreeijn, A.C. (1993). *Jeugd in meervoud*. Heerlen: De Tijdstroom.
- Engels, N., & Aelterman, A. (2004). *Graag naar school. Een meetinstrument voor het welbevinden van leerlingen secundair onderwijs*. Brussel: VUBPRESS.
- Kabinet Vlaams minister van Onderwijs. (2017, 13 januari). *Van 29 studiegebieden naar 8 studiedomeinen in 2e en 3e graad secundair onderwijs*. Geraadpleegd op 10 juni 2019 van <https://onderwijs.vlaanderen.be/nl/van-29-studiegebieden-naar-8-studiedomeinen-in-2e-en-3e-graad-secundair-onderwijs>
- Leemans, L. (2016, april 18). *Overstap naar secundair tempert welbevinden*. Sint-Martinus. (2019, maart). Infobrochure eerste graad campus Ursula. Geraadpleegd op 18/04/19, via <http://www.st-martinus.be/sites/default/files/documents/brochure-EG-DEF.pdf>.
- Mertens, W. & Van Damme, J. (2000). *Jongeren in Vlaanderen: gemeten en geteld. 12-jarigen tot 18-jarigen over hun leefwereld en toekomst*. Leuven: Universitaire Pers.
- Nele Beerens, N. & Bulckaert, W. (2017, 20 mei). *Modernisering secundair: nieuw model voor studierichtingen*. Geraadpleegd op 10 juni 2019 van <https://www.klasse.be/73458/nieuw-model-studieaanbod-secundair/>.
- Onderwijsinspectie. (z.d.). *Schoolfeedbackrapport onderzoek welbevinden*. Geraadpleegd op 19 juni 2019 van <https://www.onderwijsinspectie.be/sites/default/files/atoms/files/voorbeelrapport-WBV-bao.pdf>.
- Onderwijsinspectie. (z.d.). *Vragenlijst welbevinden*. Geraadpleegd op 10 juni 2019 van <https://www.onderwijsinspectie.be/nl/vragenlijst-welbevinden>.
- Schuurman, M. (1984). *Scholieren over onderwijs. Verslag van een studie naar houdingen, percepties en welbevinden van leerlingen in het voortgezet onderwijs*. Leiden: Nederlands instituut voor preventieve gezondheidszorg TNO.
- Vandeputte, L. (1996). *Welbevinden en betrokkenheid bij leerlingen in het secundair onderwijs*. K.U. Leuven.

Van Petegem, K. & Aelterman, A., Rosseel, Y. & Creemers, B. (2007). *Student Perception as Moderator For Student Welbeing*. *Social Indicators Research*, 83, 447-463.

Verschelden, G. (2002). *Opvattingen over welzijn en begeleiding. Een sociaal (ped)agogische analyse van leerlingenbegeleiding als exemplarisch thema in het jeugdbeleid*. Gent: Academia Press.

Vettenburg, N., Deklerck, J., & Siongers, J. (2009). *Jongeren binnenstebuiten. Thema's uit het jongerenleven onderzocht*. Leuven: Acco.

## Afbeeldingen

Figuur 1: Boone, M. (2012, 9 november). [piramide van Maslow][illustratie]. Geraadpleegd op 9 juni 2019 via <http://marketingrulz.nl/nieuwe-relevantie-maslow-anno-2012/>.

Figuur 2: De Lee, L. & De Volder, I. (2013, december). [dimensies welbevinden op school][illustratie]. Geraadpleegd op 9 juni 2019 van [http://onderwijskwaliteit.be/assets/files/documents/files/2013.12.06\\_dec\\_13\\_11.\\_131206\\_SO K-LeerlingenbevragingWB\\_DeVolder\\_DeLee.pdf](http://onderwijskwaliteit.be/assets/files/documents/files/2013.12.06_dec_13_11._131206_SO K-LeerlingenbevragingWB_DeVolder_DeLee.pdf).

Figuur 3: Joetz. (2018, september). [Stresskip][illustratie]. Geraadpleegd op 9 juni 2019 via <https://stresskip.joetz.be/wp-content/uploads/2018/09/Stresskip-edupakket-def.pdf>.

## Geraadpleegde werken

Bergh, B. V., Ackaert, L., & Rycke, L. D. (2003). *Tienertijd. Communicatie, opvoeding en welzijn in context: 10- tot 18-jarigen, ouders en leerkrachten bevroegd*. Antwerpen: Garant.

Deklerck, J. (2011). *De Preventie Piramide. Preventie van probleemgedrag in het onderwijs*. Leuven: Acco.

Nackom, R. (2010, mei 11). *Welbevinden op school*. Geraadpleegd op 22 augustus 2018, via [http://www.coc.be/files/articles/.342/bp9\\_pedagogiek.pdf](http://www.coc.be/files/articles/.342/bp9_pedagogiek.pdf).

Ruyck, L. D. (2013). *Sterk! Welbevinden en sociaal-emotioneel leren binnen jouw school, team en klas*. Sint-Niklaas: Abimo.

Taal, M., & Poleij, C. (2011). *Interventies in het onderwijs: werken aan goede verhoudingen*. Boom: Lemma.

Van Acker, T. (2014). *Scholen slim organiseren: anders werken met goesting*. Tielt: Lannoo.

Valcke, M. (2015). *Klasmanagement en reflectie: Naar een schoolbrede aanpak*. Gent: Academia Press.

Vettenburg, N. (2006). *Jongeren van nu en straks. Overzicht en synthese van recent jeugdonderzoek in Vlaanderen*. Tielt: Lannoo.

Vettenburg, N., Elchardus, M., & Walgrave, L. (2007). *Jongeren in cijfers en letters. Bevindingen uit de JOP-monitor 1*. Leuven: Lannoo.

## Bijlagen

### 1 Vragenlijst 'welbevinden'



### Vragenlijst so 1<sup>ste</sup> graad 'Onderzoek het welbevinden van jouw leerlingen'

Ik ben een (jongen/meisje)

Ik ben geboren in (geboortejaar)

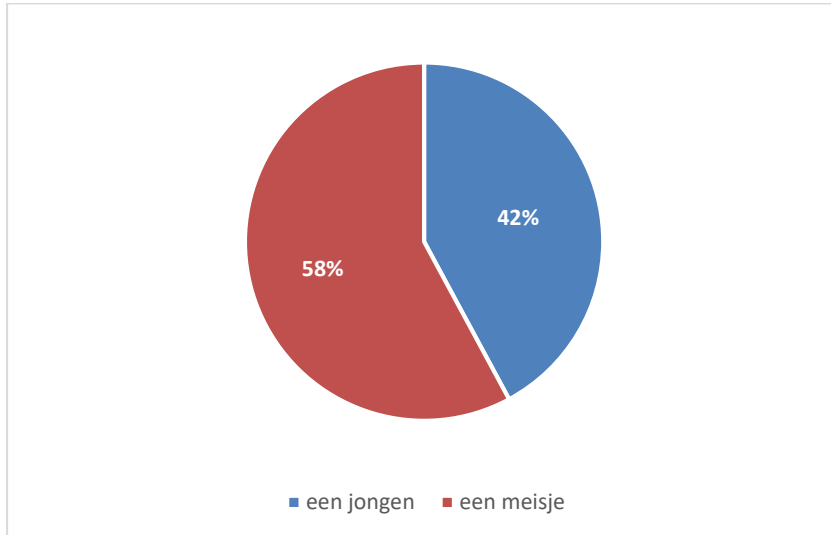
Ik zit in het (1ste leerjaar A/1ste leerjaar B/2de leerjaar A/2de leerjaar B)

Geef voor onderstaande stellingen een score van 1 tot 4. (waarbij 1 = nooit, 2 = meestal niet, 3 = meestal wel, 4 = altijd)

1. Ik kom graag naar school
2. Ik zit graag in deze klasgroep
3. Ik voel mij goed op school
4. Ik vind wat ik op school leer interessant
5. Ik let goed op tijdens de lessen
6. Ik babbel tijdens de lessen wanneer het niet mag
7. Ik zit in de les te dromen
8. Er zijn duidelijke regels op school, zodat ik weet wat mag of niet mag
9. Ik kan in de lessen goed volgen
10. Mijn klasgenoten doen het beter dan ik
11. Als ik een toets of opdracht moet maken, heb ik het gevoel dat ik het wel kan
12. Ik verwerk de leerstof trager dan de anderen van mijn klasgroep
13. Ik kan goed mee op deze school
14. De taken en opdrachten die ik moet maken, zijn haalbaar
15. Ik ben graag op de speelplaats of ontspanningsruimte tijdens de pauzes
16. Ik voel me alleen op school
17. Ik word gepest op school
18. Ik heb vrienden op school
19. Op de speelplaats of in de ontspanningsruimte wordt er ruzie gemaakt
20. Op onze school worden leerlingen gepest of uitgelachen
21. De meeste leraren zeggen het wanneer ik mijn best doe
22. De meeste leraren letten erop dat de leerlingen zich aan de regels houden
23. De meeste leraren geven op een goede manier les
24. De meeste leraren zijn vriendelijk tegen de leerlingen
25. De meeste leraren hebben aandacht voor leerlingen met problemen
26. De meeste leraren hebben het moeilijk om ervoor te zorgen dat de klas stil is
27. De meeste leraren vragen naar de mening van de leerlingen
28. De leerlingen mogen tegen de leraren hun eigen mening zeggen

## 2 Resultaten onderzoek

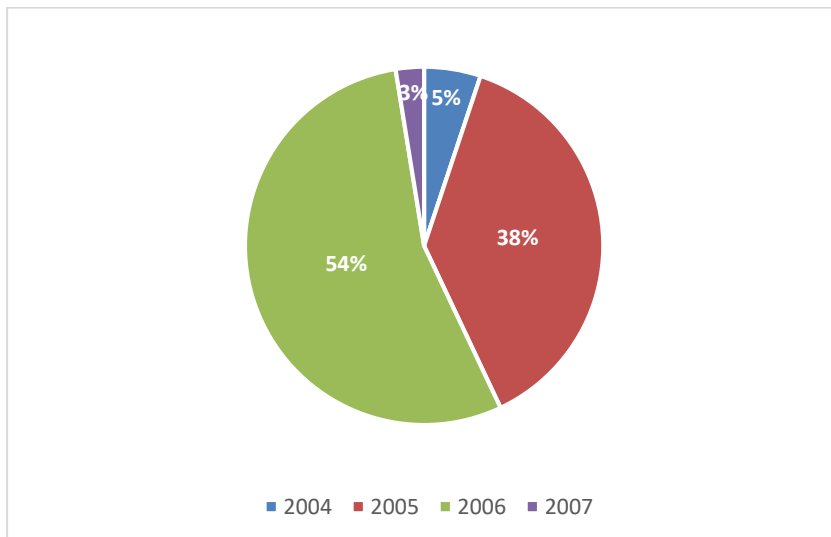
### 1. Ik ben een jongen / een meisje.



*Figuur 1: Resultaten vraag 1*

58% of 136 leerlingen die deelgenomen hebben zijn jongens. 42% of 99 leerlingen zijn meisjes.

### 2. Wat is jouw geboortjaar?

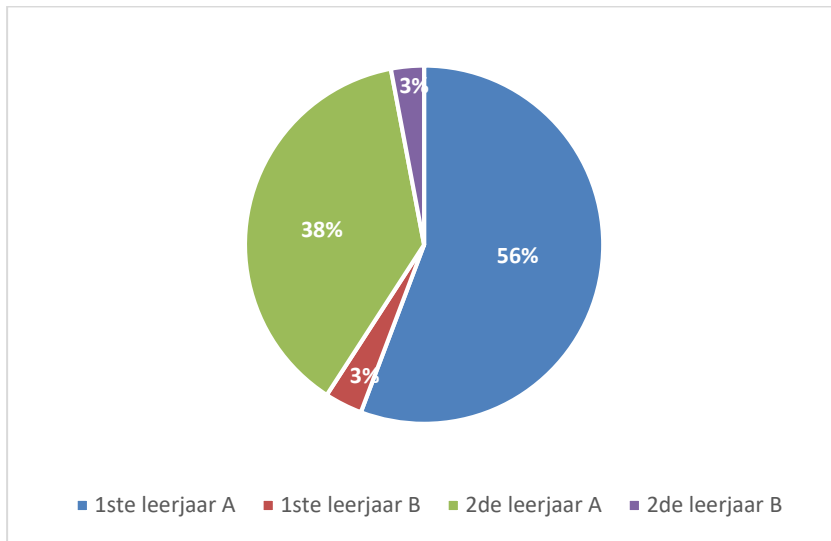


*Figuur 2: Resultaten vraag 2*

54% of 127 leerlingen die deelgenomen hebben zijn in 2006 geboren.



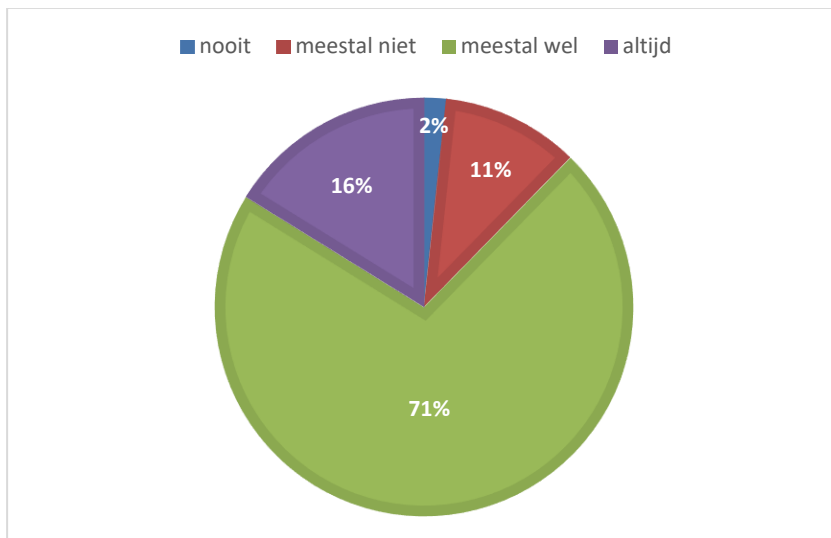
### 3. In welk leerjaar zit jij?



Figuur 14: Resultaten vraag 3

56% of 132 leerlingen die deelgenomen hebben zitten in het 1<sup>ste</sup> leerjaar A.

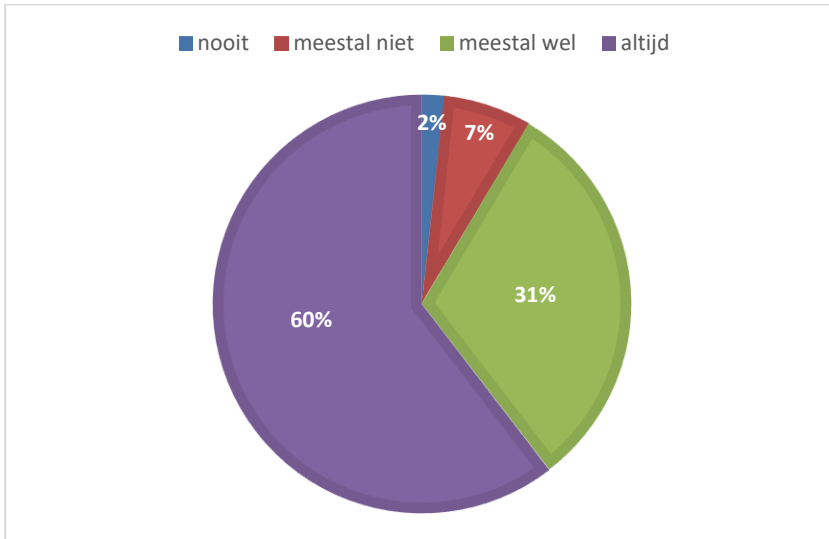
### 4. Ik kom graag naar school.



Figuur 4: Resultaten vraag 4

29 van de 235 leerlingen geven aan dat ze nooit of meestal niet graag naar school komen. Dit komt neer op 13% van de leerlingen.

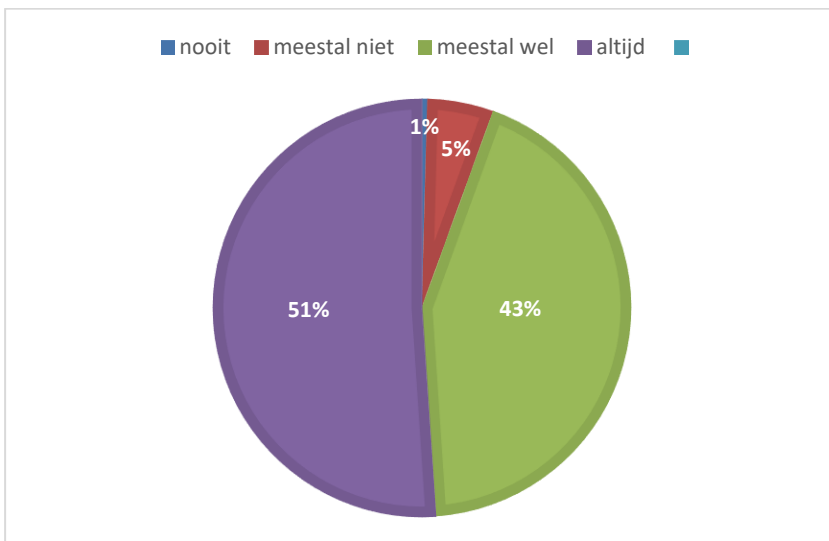
**5. Ik zit graag in deze klasgroep.**



*Figuur 5: Resultaten vraag 5*

20 van de 235 leerlingen geven aan dat ze nooit of meestal niet graag in hun klasgroep zitten. Dit komt neer op 9%.

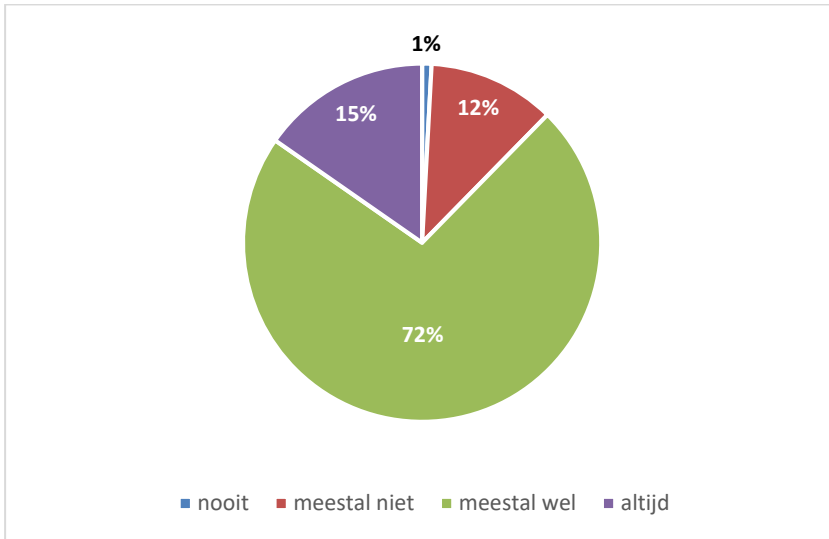
**6. Ik voel mij goed op school.**



*Figuur 6: Resultaten vraag 6*

13 van de 235 leerlingen geven aan dat ze zich nooit of meestal niet goed voelen op school. Dit is 6% van de leerlingen.

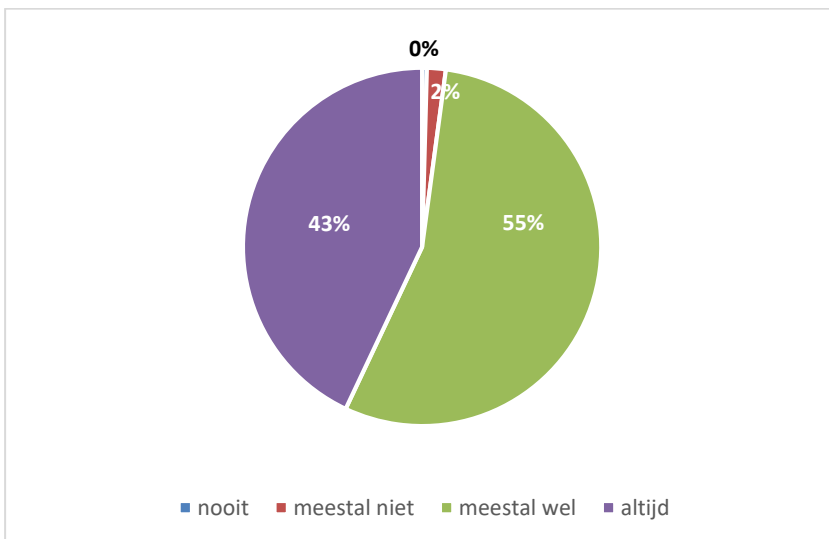
**7. Ik vind wat ik leer op school interessant.**



*Figuur 7: Resultaten vraag 7*

13% of 31 leerlingen geven aan dat ze meestal niet of nooit de interessant vinden wat ze op school leren.

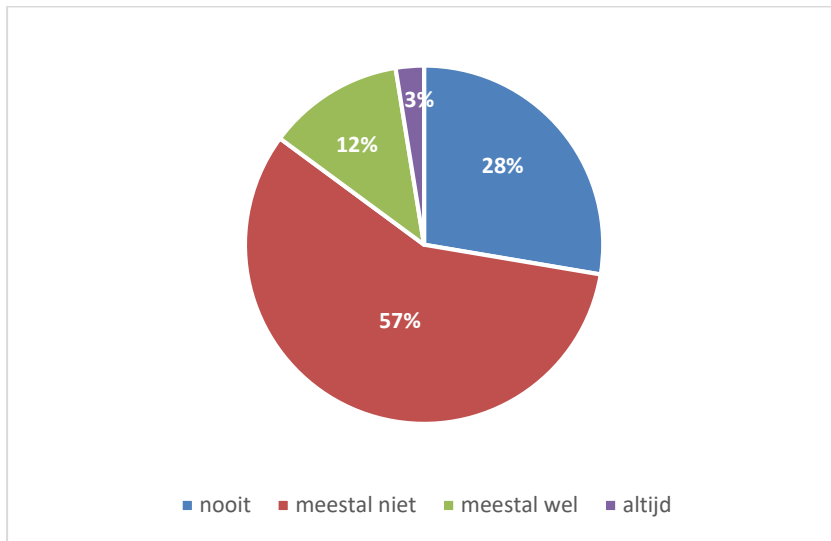
**8. Ik let goed op tijdens de lessen.**



*Figuur 8: Resultaten vraag 8*

2% of 5 leerlingen geven aan dat ze nooit meestal niet goed opletten tijdens de lessen. 55% of 129 leerlingen geven aan dat ze altijd goed opletten tijdens de lessen.

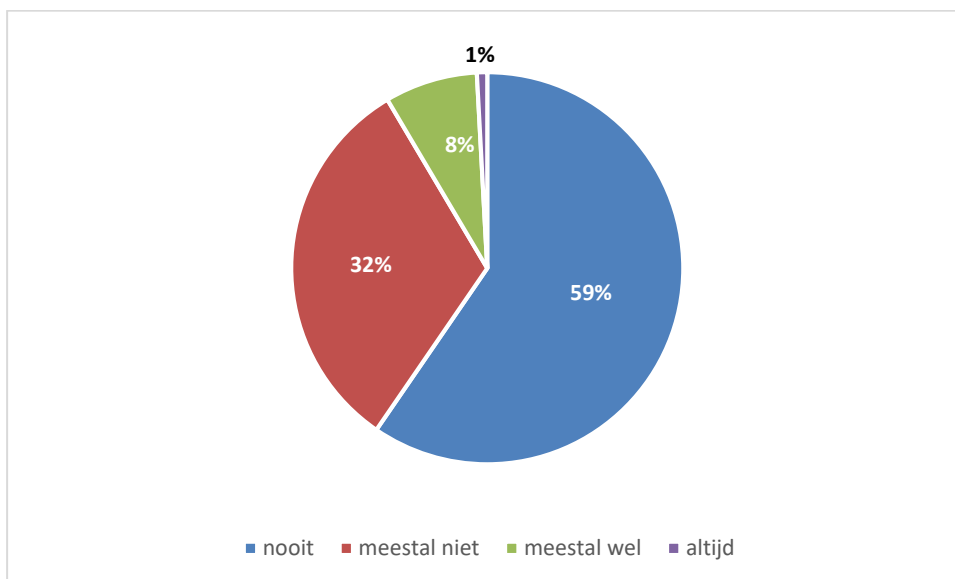
**9. Ik babbel tijdens de lessen wanneer het niet mag.**



*Figuur 9: Resultaten vraag 9*

15% of 35 leerlingen geven aan dat ze altijd of meestal wel babbelen tijdens de lessen wanneer het niet mag.

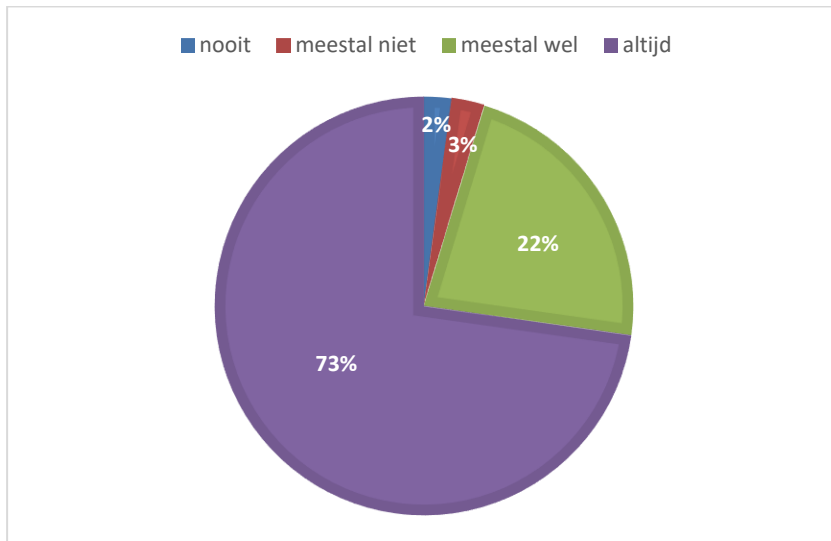
**10. Ik zit in de les te dromen.**



*Figuur 10: Resultaten vraag 10*

9% of 21 leerlingen geven aan dat ze altijd of meestal wel zitten te dromen in de les.

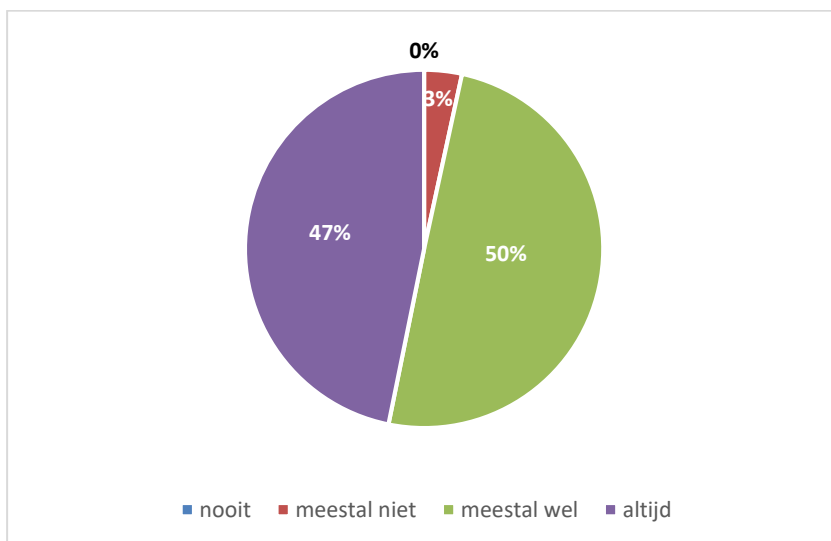
**11. Er zijn duidelijke regels op school, zodat ik weet wat mag of niet mag.**



*Figuur 15: Resultaten vraag 11*

11 leerlingen geven aan nooit of meestal niet te weten wat mag of niet mag op school. Dat is ongeveer 5% van de leerlingen.

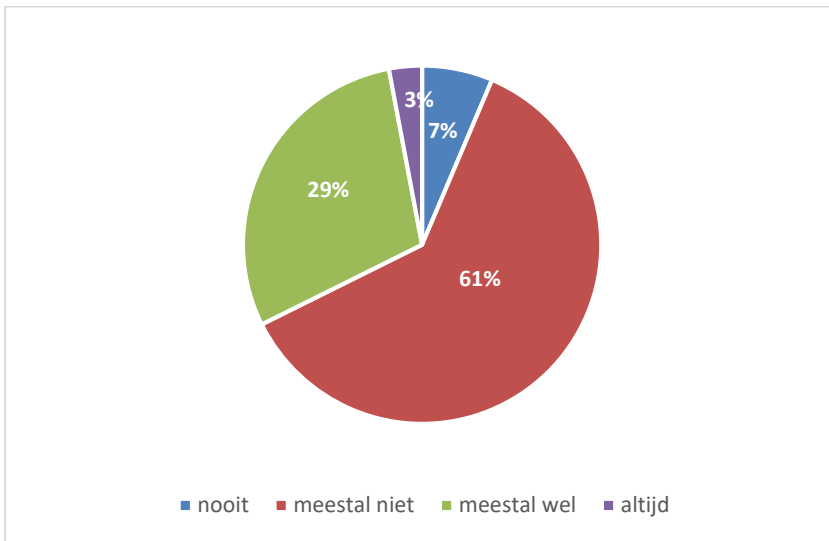
**12. Ik kan de lessen goed volgen.**



*Figuur 12: Resultaten vraag 12*

3% of 7 leerlingen geven aan dat ze meestal niet goed de lessen volgen.

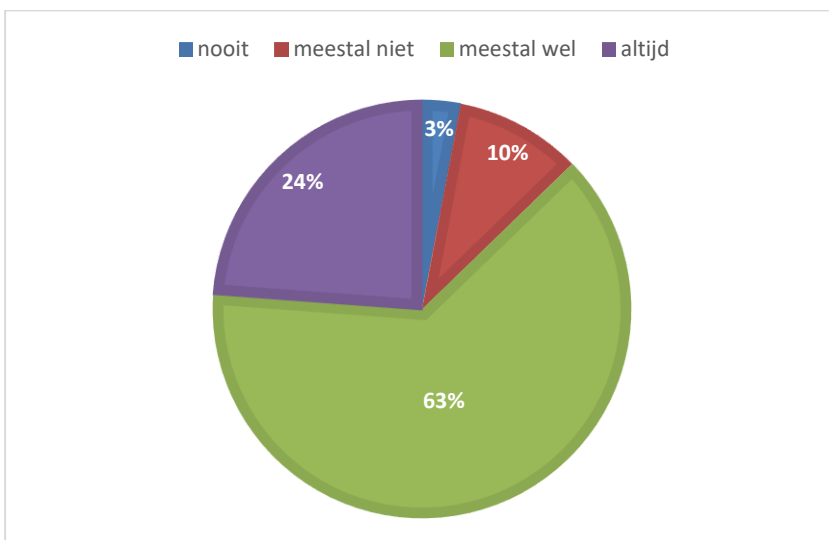
**13. Mijn klasgenoten doen het beter dan ik.**



*Figuur 13: Resultaten vraag 13*

32% of 75 leerlingen geven aan dat hun klasgenoten altijd of meestal wel het beter doen dan hun. De cel leerlingbegeleiding besliste dat deze vraag bij een volgende enquête geschrapt zal worden omdat het de leerlingen stimuleert om zich te vergelijken met hun klasgenoten.

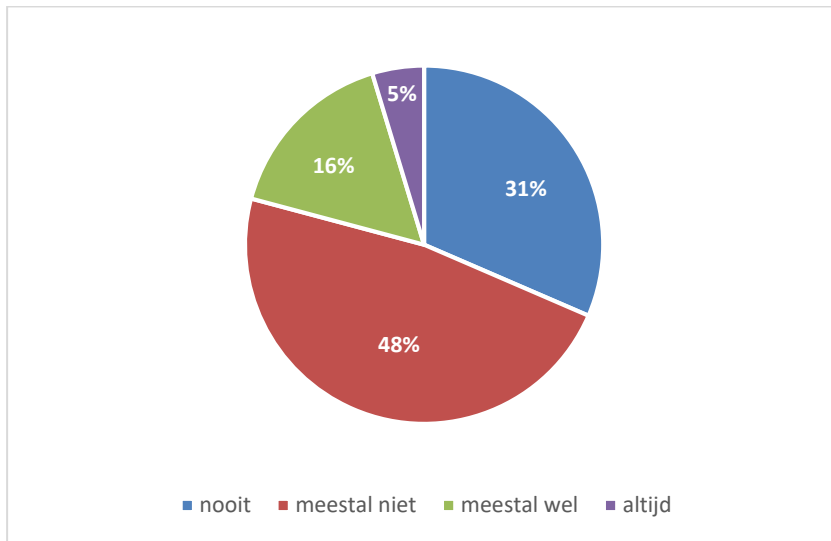
**14. Als ik een toets of opdracht moet maken, heb ik het gevoel dat ik het wel kan.**



*Figuur 16: Resultaten vraag 14*

Opmerkelijk is dat 13% van de leerlingen aangeeft dat hij of zij nooit of bijna nooit het gevoel heeft dat hij of zij de toets of opdracht kan.

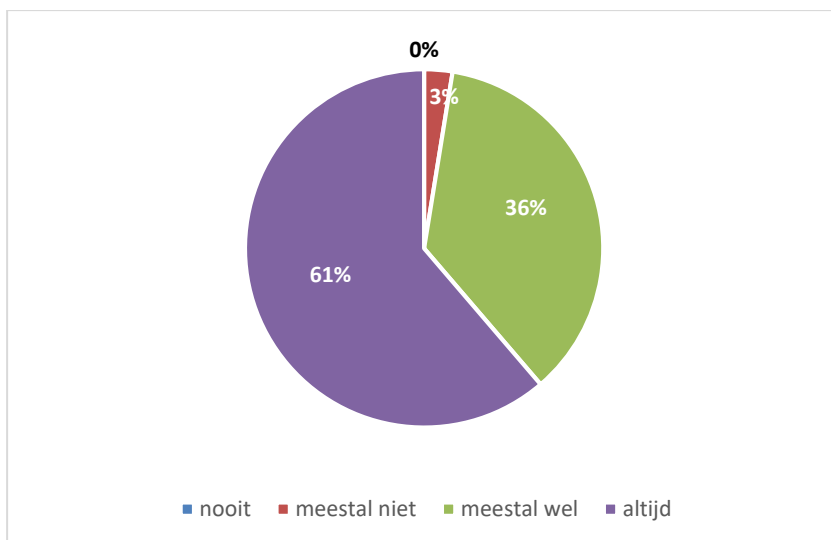
**15. Ik verwerk de leerstof trager dan de anderen van mijn klasgroep.**



*Figuur 15: Resultaten vraag 15*

21% of 49 leerlingen geven aan dat ze altijd of meestal wel de leerstof trager verwerken dan anderen van hun klasgroep. De cel leerlingbegeleiding besliste dat deze vraag bij een volgende enquête geschrapt zal worden omdat het de leerlingen stimuleert om zich te vergelijken met hun klasgenoten.

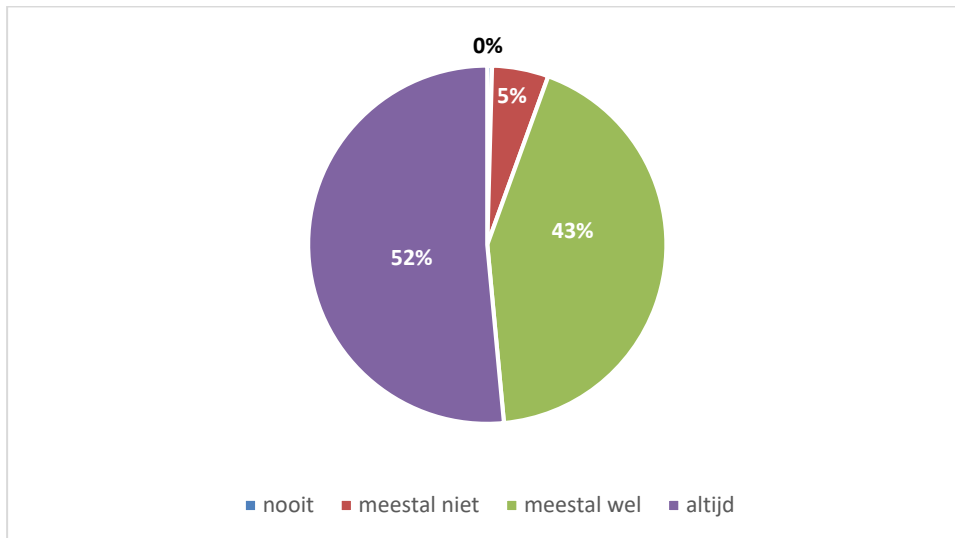
**16. Ik kan goed mee op deze school.**



*Figuur 16: Resultaten vraag 16*

3% of 7 leerlingen geven aan dat ze meestal niet goed mee kunnen op deze school.

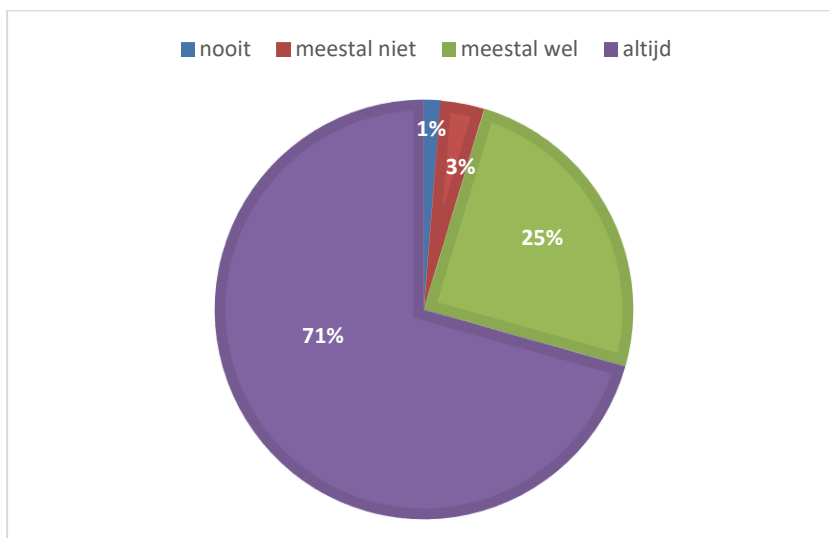
**17. De taken en opdrachten die ik moet maken, zijn haalbaar.**



*Figuur 17: Resultaten vraag 17*

5% of 12 leerlingen geven aan dat de taken en opdrachten die ze moeten maken meestal niet haalbaar zijn.

**18. Ik ben graag op de speelplaats of ontspanningsruimte (OLC, leeshoekje, ...) tijdens de pauze.**

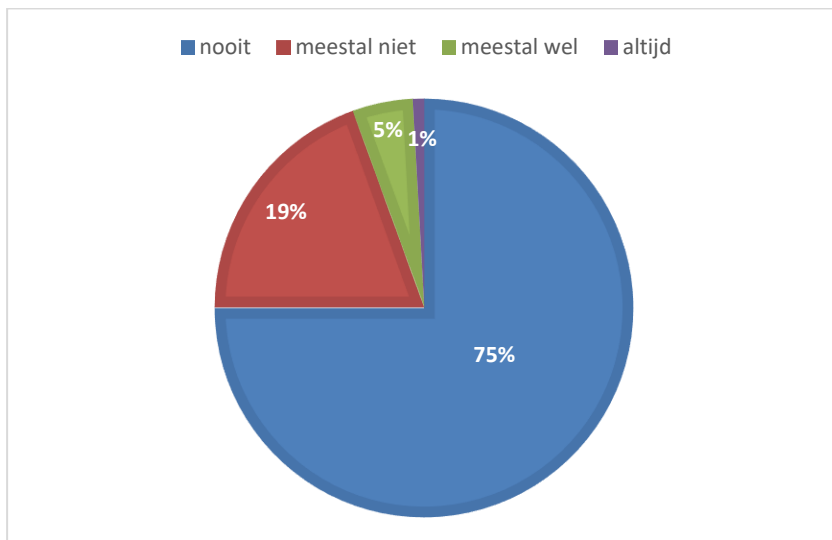


*Figuur 17: Resultaten vraag 18*

11 leerlingen of 4% geeft aan dat hij of zij niet graag op de speelplaats of in de ontspanningsruimte is tijdens de speeltijd.



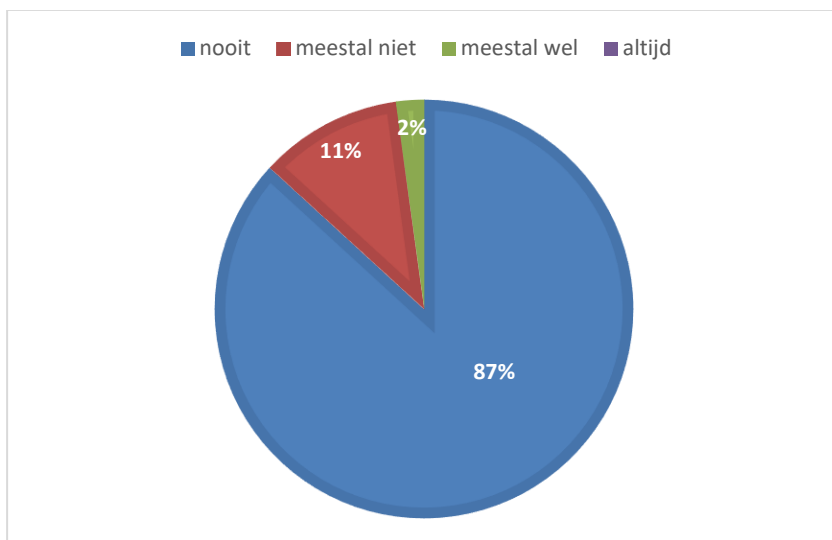
**19. Ik voel me alleen op school.**



*Figuur 18: Resultaten vraag 19*

6% van de leerlingen geeft aan dat ze zich altijd of meestal wel alleen voelen op school.

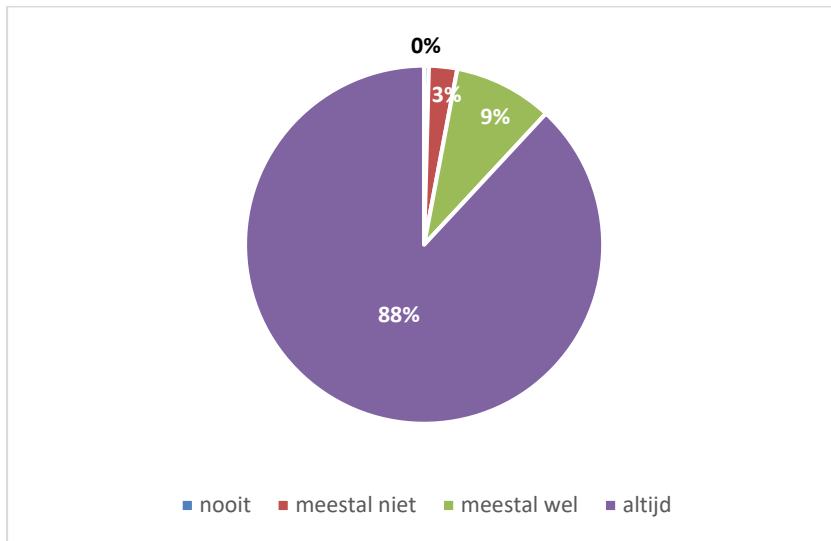
**20. Ik word gepest op school.**



*Figuur 19: Resultaten vraag 20*

Opmerkelijk is dat 0% van de leerlingen aangeeft dat hij altijd gepest wordt op school.

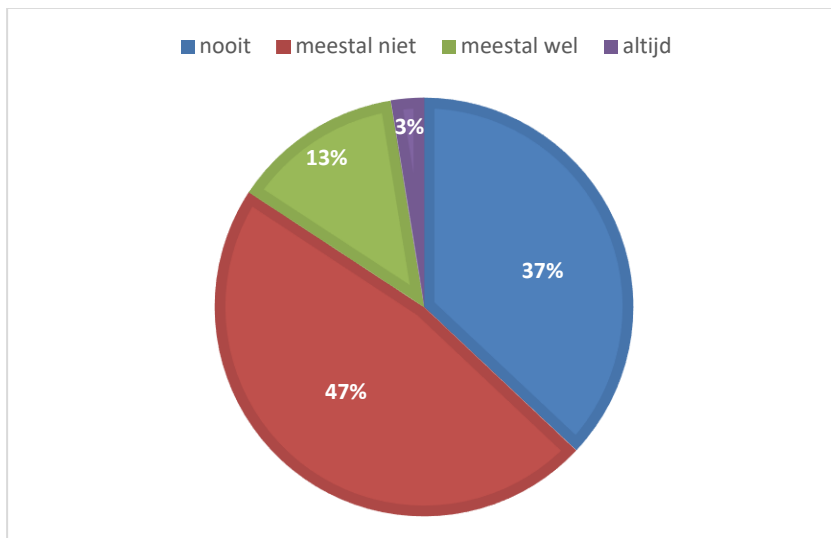
**21. Ik heb vrienden op school.**



*Figuur 21: Resultaten vraag 21*

3% of 7 leerlingen geven aan dat ze meestal geen vrienden hebben op school.

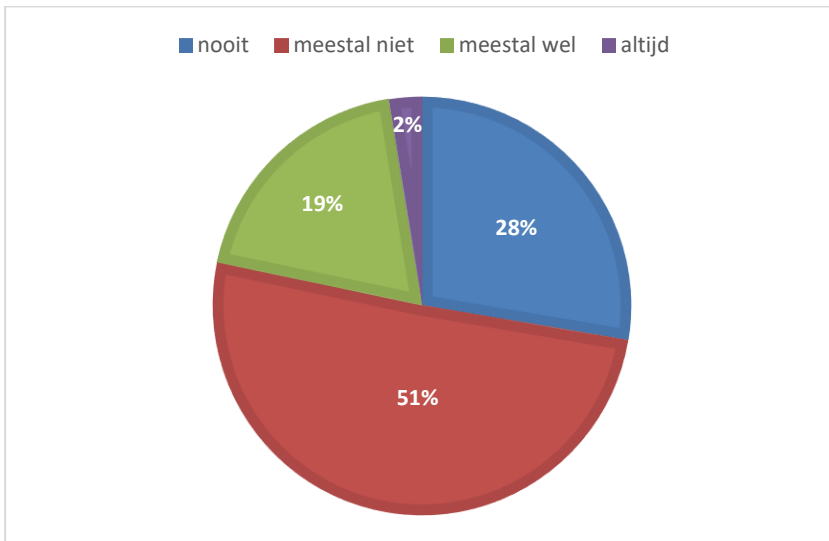
**22. Op de speelplaats of in de ontspanningsruimte wordt er ruzie gemaakt.**



*Figuur 22: Resultaten vraag 22*

Bij vraag 18 konden we concluderen dat 4% van de leerlingen nooit of bijna nooit graag op de speelplaats of in de ontspanningsruimte is.

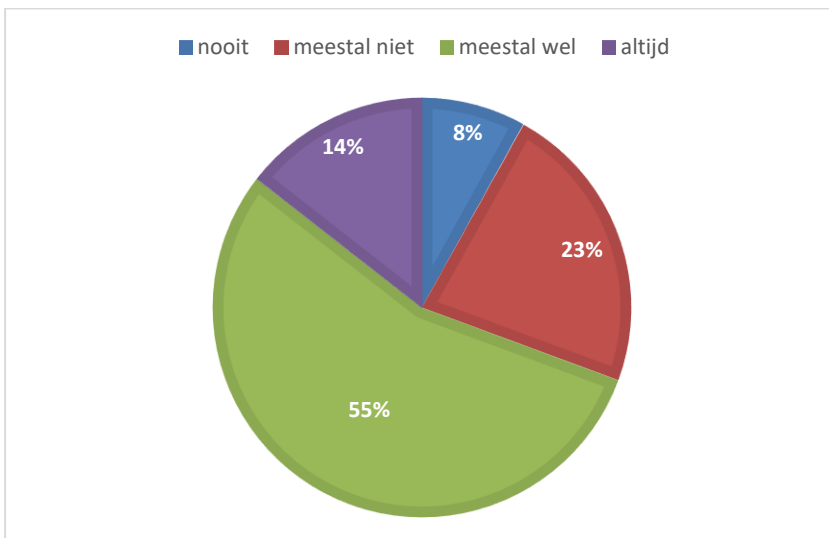
**23. Op onze school worden leerlingen gepest of uitgelachen.**



*Figuur 23: Resultaten vraag 23*

In tegenstelling tot vraag 20, geeft 2% van de leerlingen aan dat er altijd leerlingen worden gepest of uitgelachen. 19% geeft aan dat dit meestal wel gebeurt.

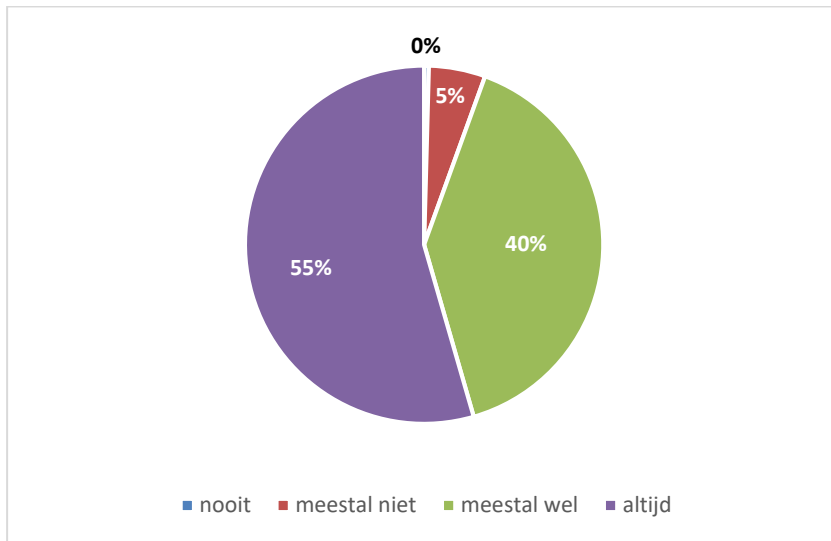
**24. De meeste leraren zeggen het wanneer ik mijn best doe.**



*Figuur 24: Resultaten vraag 24*

31% van de leerlingen geeft aan dat de leraren nooit of meestal niet zeggen wanneer de leerlingen hun best doen.

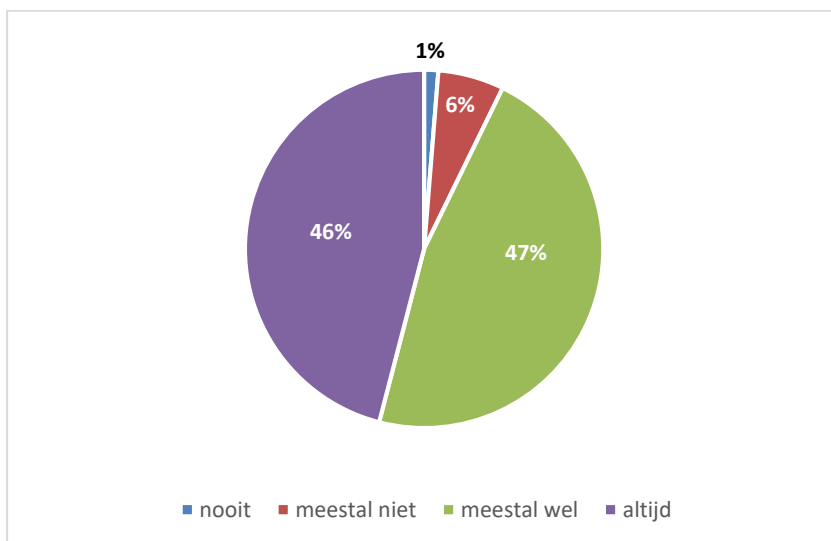
**25. De meeste leraren letten erop dat de leerlingen zich aan de regels houden.**



*Figuur 25: Resultaten vraag 25*

5% of 12 leerlingen geven aan dat de leraren er meestal niet op letten dat de leerlingen zich aan de regels houden.

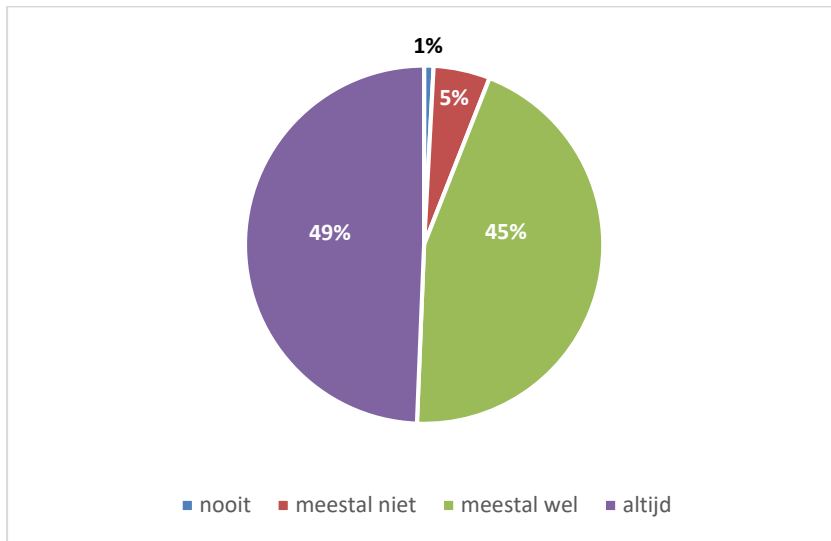
**26. De meeste leraren geven op een goede manier les.**



*Figuur 26: Resultaten vraag 26*

93% of 219 leerlingen geven aan dat de leraren meestal wel of altijd op een goede manier lesgeven.

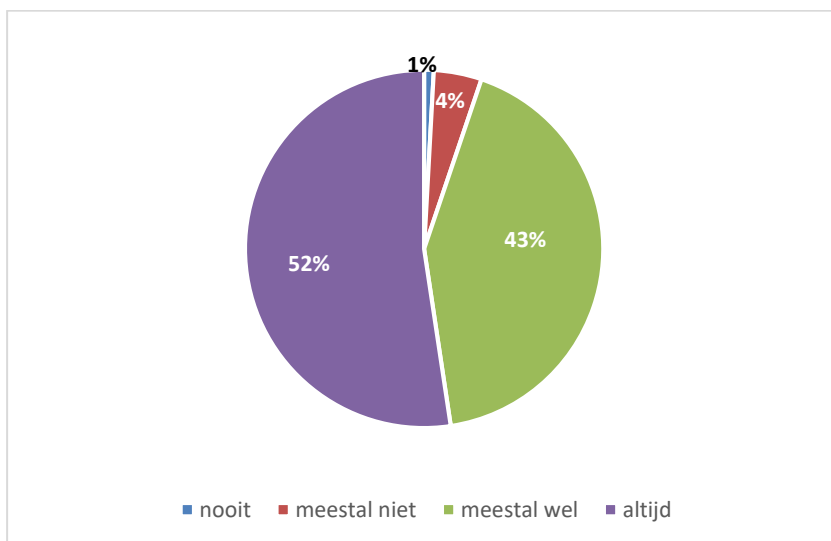
**27. De meeste leraren zijn vriendelijk tegen de leerlingen.**



*Figuur 27: Resultaten vraag 27*

94% of 221 leerlingen geven aan dat de leraren meestal wel of altijd vriendelijk zijn tegen de leerlingen.

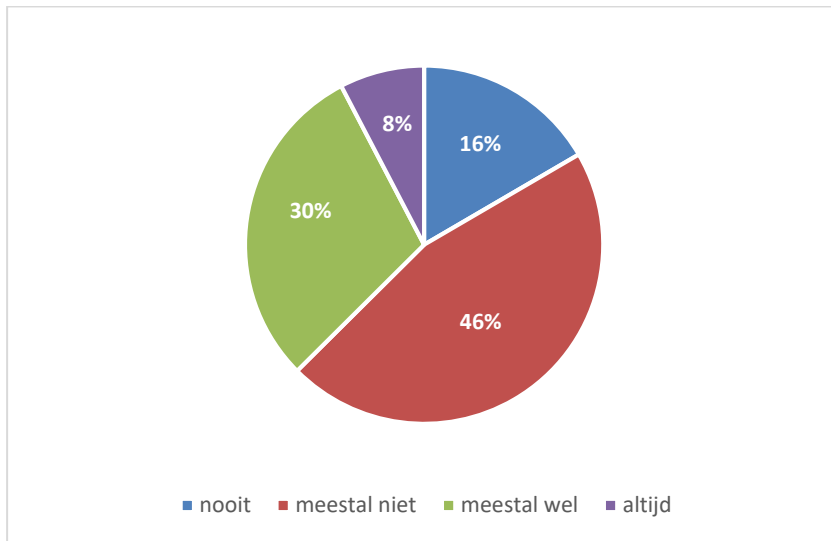
**28. De meeste leraren hebben aandacht voor leerlingen met problemen.**



*Figuur 28: Resultaten vraag 28*

95% of 223 leerlingen geven aan dat de meeste leraren aandacht hebben voor leerlingen met problemen.

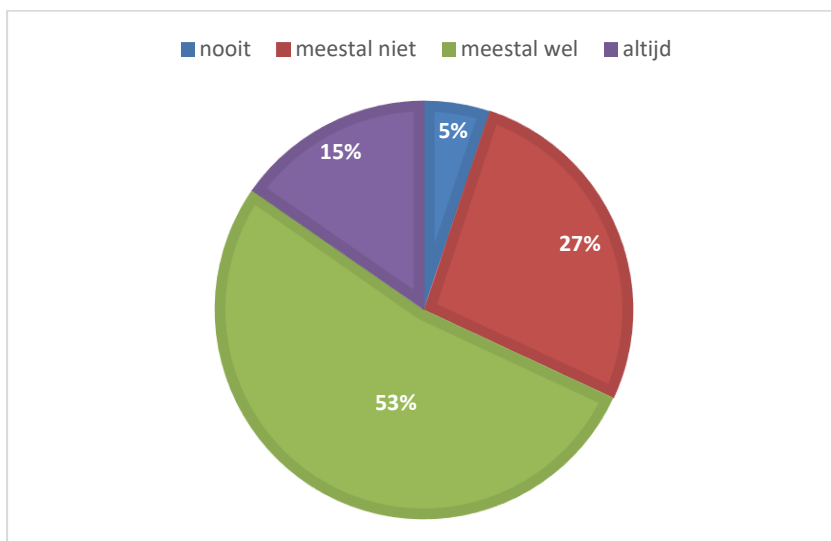
**29. De meeste leraren hebben het moeilijk om ervoor te zorgen dat de klas stil is.**



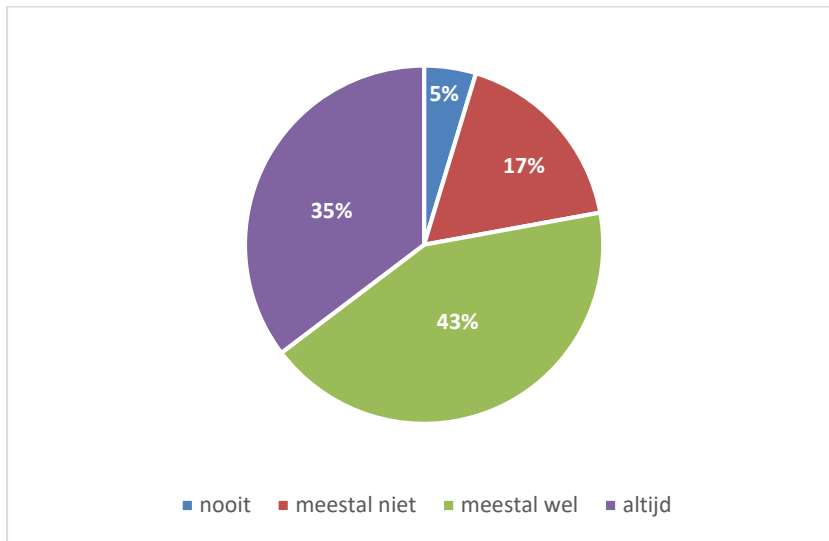
*Figuur 29: Resultaten vraag 29*

24% of 56 leerlingen geven aan dat de meeste leraren het altijd of meestal wel moeilijk hebben om ervoor te zorgen dat de klas stil is.

**30. De meeste leraren vragen naar de mening van de leerlingen.**



32% van de leerlingen geeft aan dat de meeste leraren nooit of meestal niet naar hun mening vragen.

**31. De leerlingen mogen tegen de leraren hun eigen mening zeggen.**

*Figuur 31: Resultaten vraag 31*

78% of 183 leerlingen geven aan dat ze meestal wel of altijd hun eigen mening mogen zeggen tegen de leraren.

# ZOEK NAAR JOUW PLEK IN DE SAMENLEVING.

## LEREN LEVEN

Leer jezelf kennen.

Leer om te gaan met regels en waarden.

Leer culturele verschillen.

Werk mee aan een aangename wereld.



# Inhoudsopgave

<b>Inleiding .....</b>	<b>3</b>
<b>Thema 1: Kennismaking.....</b>	<b>4</b>
<b>Thema 2: Zelfbeeld .....</b>	<b>11</b>
<b>Thema 3: Emoties .....</b>	<b>22</b>
<b>Thema 4: Stress .....</b>	<b>30</b>
<b>Thema 5: Grenzen stellen .....</b>	<b>39</b>
<b>Bronnenlijst.....</b>	<b>48</b>

# Inleiding

## **Wat en voor wie?**

De overstap van de basisschool naar het secundair onderwijs vormt voor de meerderheid van de leerlingen een grote verandering. Veel leerlingen hebben twijfels, onzekerheden... voor de overstap, tijdens en na. Om de leerlingen te begeleiden bij deze overstap, wordt het klassenleraaruur één uur per week toegevoegd aan het lessenrooster. Tijdens de lessen zullen de leerlingen tips en tricks aangeboden krijgen die als houvast kunnen dienen bij de overstap.

## **Inhoud**

Tijdens het klassenleraaruur zal er aandacht besteed worden aan vier grote domeinen: leren leven, leren leren, leren kiezen en ICT. Deze domeinen zullen afwisselend aan bod komen.

Binnen het domein leren leven zullen de leerlingen voorbereid worden op het sociale leven in de eerste graad van het secundair onderwijs. Dit domein hangt nauw samen met het schoolwelbevinden van een leerling. Een nieuwe school betekent nieuwe leerlingen, leerkrachten en nieuwe vrienden. Deze relaties hebben een enorme invloed op het schoolwelbevinden van de leerling.

De eerste lessen zal er gefocust worden op de kennismaking met de nieuwe leerlingen en leerkrachten. Tijdens de les zullen er kennismakingsspelletjes gespeeld worden die het groepsgevoel van de klas moeten versterken.

Binnen dit kader mag ook zelfregulatie niet vergeten worden. De leerlingen moeten niet alleen elkaar leren kennen, maar ook zichzelf. Hoe kan ik omgaan met mijn gevoelens? Ken ik mijn grenzen en hoe geef ik ze aan? Hoe zit het met mijn zelfbeeld? Tijdens de lessen 'grenzen stellen' en 'zelfbeeld' zal hier extra aandacht aan besteed worden.

## **Begeleiding**

Het klassenleraaruur wordt één uur per week gehouden door de klassenleraar. Er is gekozen voor de klassenleraar omdat hij meestal dichterbij de leerlingen en ouders staat. Hij volgt de leerlingen gedurende één jaar op en is het eerste aanspreekpunt bij vragen en problemen.

# Thema 1: Kennismaking

## Doelstellingen

- ✓ De leerlingen ervaren hoe elk lid van de groep mee de dynamiek van de groep bepaalt.
- ✓ De leerlingen kunnen als lid van de klasgroep functioneren.
- ✓ De leerlingen kunnen een eigen plaats binnen de groep innemen.
- ✓ De leerlingen ervaren dat iedereen tot de groep behoort.
- ✓ De leerlingen kunnen inspelen op de noden van de klasgroep, bijsturen en coachen.

## Lesverloop

START	Namenketting of namentikkertje
STAP 1	Allemaal in de rij of Eén tot tien
STAP 2	Het M&M-spel of Wie is het?
STAP 3	Ik ben de enige die ...

# Werkvormen

## 1.1 Namenketting

De leerlingen leren de naam van elke persoon binnen de groep kennen.



Leerlingenbundel p. 5



+/- 10 min.



De leerlingen plaatsen allemaal een bijvoeglijk naamwoord voor hun naam. Het bijvoeglijk naamwoord moet met dezelfde letter beginnen als hun naam. Voordat de leerling zijn/haar naam zegt, moet hij eerst de namen en bijvoeglijke naamwoorden herhalen van de klasgenoten voor hem in de rij. De laatste in de rij moet dus alle namen van de klasgroep gezegd hebben.



## 1.2 Namentikkertje

De leerlingen leren de naam van elke persoon binnen de groep kennen.



Leerlingenbundel p. 5



+/- 10 min.



- Deelnemer A staat in het midden van de kring.
- Een willekeurige deelnemer B uit de kring zegt de naam van een andere deelnemer C.
- Nu moet A proberen om C te tikken, vooraleer C nog een andere naam zegt. Indien C getikt wordt vóór hij een andere naam kan zeggen, of als hij de naam van de persoon in het midden zegt, neemt hij de plaats in het midden in.
- A begint het spel opnieuw door een naam te zeggen.



### Tip!

Indien nodig kan je een snel namenrondje doen vooraleer met het spel te starten en/of de deelnemers naamkaartjes geven.

## 1.3 Allemaal in de rij

De leerlingen leren samenwerken, inspelen op elkaars noden.



Stoelen, leerlingenbundel p. 6



+/- 10 min.



### Voor de werkvorm



Iedere leerling neemt een stoel. Ze plaatsen de stoelen in een rij en gaan op de stoel staan.

Bij grote groepen kan de groep opgesplitst worden in groepjes van 6 personen of kan het spel zonder stoelen gespeeld worden.

### Tijdens de werkvorm

Vervolgens gaan de leerlingen in alfabetische volgorde van hun voornamen staan zonder de grond te raken. Daarna doen ze net hetzelfde maar dan op chronologische volgorde van leeftijd. Ten slotte gaan ze van groot naar klein staan. Gedurende het hele spel mag geen enkele leerling de grond raken. Het is dus belangrijk dat ze een team vormen en elkaar helpen.

### Na de werkvorm

Bespreek de werkvorm samen met de leerlingen. Stel volgende vragen:

- Hoe goed heeft jullie groep samengewerkt?
- Hoe goed kon jullie groep de oefening uitvoeren?
- Hoe ervoer je de beperkingen van de oefening (niet praten, weinig ruimte, ...).
- Hoe ervoer je het fysieke contact met anderen?

## 1.4 Eén tot tien

De leerlingen leren samenwerken, inspelen op elkaars noden.



Leerlingenbundel p. 6



+/- 10 min.



Vorm een kring. De groep moet tot tien tellen zonder eerst af te spreken hoe ze dat gaan doen. Een willekeurige persoon begint met 'één', daarna volgt iemand anders met 'twee'. Wanneer twee mensen tegelijkertijd tellen, moeten ze opnieuw beginnen. Probeer zo dicht mogelijk bij de tien te komen.

### Tip!

Indien er meer dan tien leerlingen in de klas zitten kan je ook tot een hoger cijfer tellen.

## 1.5 Het M&M-spel

De leerlingen durven over zichzelf vertellen voor de klasgroep.



M&M's, leerlingenbundel p. 8



+/- 15 min.



De leerkracht geeft iedere leerling een gekleurde M&M. Op bord staan verschillende persoonlijke vragen, ieder in een andere kleur. Om beurt komt er een leerling aan bod. Hij/zij moet dan de vraag beantwoorden die dezelfde kleur heeft als zijn/haar M&M. Als de vraag beantwoord is, mag de leerling de M&M opeten.

## 1.6 Wie is het?

Samenwerken, klasgenoten herkennen op basis van kenmerken.



Leerlingenbundel p. 8 , strookjes met vragen (bijlage p. 10)



+/- 15 min.



De leraar deelt de strookjes met de persoonlijke vragen uit. De leerlingen beantwoorden de vragen schriftelijk. Ze mogen hun naam NIET noteren op het strookje. Daarna haalt de leerkracht de strookjes terug op en deelt ze willekeurig uit. De leerlingen moeten op zoek gaan naar de leerling die het strookje ingevuld heeft. Het is dus belangrijk dat de leerlingen gerichte vragen stellen aan elkaar.



## 1.7 Ik ben de enige die ...

De leerlingen ondervinden dat elk lid van de groep uniek is.



Leerlingenbundel p. 8



+/- 15 min.



De leerlingen gaan in een kring staan. Leerling A begint met de zin 'Ik ben de enige die ...' en vult de zin aan met persoonlijke informatie. Indien iemand anders in de kring hieraan ook voldoet (deelnemer B), valt de eerste deelnemer uit. Deelnemer gaat dan verder met 'Ik ben de enige die ...' en vult dit weer aan met persoonlijke informatie. Zo gaat het spel verder tot er maar één deelnemer overblijft. Het is de bedoeling dat de leerlingen persoonlijke informatie geven die hun uniek maakt.





# Bijlagen

## 1.6 *Wie is het?*

1. Wat is jouw favoriete eten?

.....

2. Welke haarkleur heb je?

.....

3. Wat is jouw hobby?

.....

1. Wat is jouw favoriete tv-programma?

.....

2. Welke kleur ogen heb je?

.....

3. Waar woon je?

.....

1. Wie is jouw favoriete zanger(es)

.....

2. Hoe groot ben je?

.....

3. Hoeveel broers en zussen heb je?

.....



# Thema 2: Zelfbeeld

## Doelstellingen

- ✓ De leerlingen zijn zich bewust van hun zelfbeeld.
- ✓ De leerlingen kunnen een positief, realistisch zelfbeeld ontwikkelen.
- ✓ De leerlingen kunnen zich ten opzichte van uiterlijk, sociale media...een deel voelen van de groep waartoe ze behoren.
- ✓ De leerlingen zijn zich bewust van hun kwaliteiten en werkpunten.
- ✓ De leerlingen zijn zich bewust van hun innerlijke kracht.
- ✓ De leerlingen aanvaarden wie ze zijn.
- ✓ De leerlingen kunnen complimenten geven aan anderen en zichzelf.

## Lesverloop

START	Een blik op jezelf
STAP 1	Zelfbeeld onder de loep
STAP 2	Echte schoonheid
STAP 3	De kracht van andermans woorden
STAP 4	Geef eens een complimentje
STAP 5	Zit jij wel goed in je vel?



Wees als leerkracht ervan bewust dat jongeren op deze leeftijd vaak worstelen met hun zelfwaardering. Laat leerlingen in ieder geval vrij om al dan niet iets over zichzelf te vertellen.

# Werkvormen

## 2.1 Een blik op jezelf

De leerlingen worden zich bewust van hun houding tegenover zichzelf en hun zelfbeeld.



Leerlingenbundel p. 9 - 10



+/- 10 min.



### Voor de werkvorm



Leg de leerlingen kort uit wat zelfwaardering is:

Zelfwaardering bouwt men vooral tijdens de kindertijd op, maar tijdens het leven kan je zelfbeeld zich verder ontwikkelen en zelfs veranderen. Zelfwaardering is de kern van waaruit we handelen, beslissingen nemen en hoe we ons leven vorm geven. Daarom is het heel belangrijk dat jongeren een positief zelfbeeld ontwikkelen en een gevoel van eigenwaarde en zelfvertrouwen krijgen.

We beginnen met te kijken naar het beeld dat ieder van zichzelf heeft. Wat waardeer jij aan jezelf en wat zijn dingen of eigenschappen waar je minder tevreden mee bent? Later onderzoeken we hoe ons zelfbeeld beïnvloed wordt door onze omgeving.

### Tijdens de werkvorm

Vraag de leerlingen pagina 9 van de leerlingenbundel te nemen. Laat de opdrachten voorlezen door de leerlingen. Geef daarna de leerlingen even de tijd om de oefening te maken.

### Na de werkvorm

Laat de leerlingen na de oefening vertellen over wat ze opgeschreven hebben.

## 2.2 Zelfbeeld onder de loep

De leerlingen kunnen nadenken over waarden en normen die hun zelfwaardering bepalen.



Leerlingenbundel p. 11



+/- 10 min.



Vraag aan de leerlingen met wie ze zich wel eens vergelijken en welke eigenschappen ze zelf belangrijk vinden voor hun zelfbeeld. Door de oefening wordt getracht om 'zelfbeeld' als begrip te verbreden: zelfwaardering gaat niet enkel over 'of je jezelf al dan niet mooi vindt' maar ook over 'hoe belangrijk dat voor je is' en over 'hoe je denkt over je andere eigenschappen' en hoeveel belang je daaraan hecht.



Laat de leerlingen pagina 11 van de leerlingenbundel invullen. Laat ze na de oefening vertellen over wat ze hebben opgeschreven.

### Tip!

Het is belangrijk dat je leerlingen erop attent maakt dat ze uniek zijn. Als ze zichzelf met anderen vergelijken, kunnen ze hier ongelukkig door worden. Iedereen is verschillend, niemand is hetzelfde.

## 2.3 'Echte' schoonheid

De leerlingen begrijpen de werkelijkheid achter beelden uit de media en zien in dat de media de werkelijkheid vaak vervormd.



Leerlingenbundel p. 12



+/- 10 min.



Toon onderstaand videofragment aan de leerlingen.

<https://www.youtube.com/watch?v=iYhCn0jf46U>

Laat de leerlingen de vragen op pagina 12 van de leerlingenbundel invullen.

Bespreek klassikaal de antwoorden op de vragen.

### Tip!

Maak leerlingen attent op het verschil tussen de werkelijkheid en de aangepaste versie van de media. Het is belangrijk dat de leerlingen inzien dat de media beelden vervormen. Alles wat we dus in reclame en op tv zien is bijgewerkt en toont niet de werkelijkheid. Deze aangepaste beelden kunnen een grote invloed hebben op ons zelfbeeld. Vaak willen mensen zijn zoals de personen op tv of in tijdschriften, maar dit is niet de werkelijkheid. Bespreek met de leerlingen welke negatieve gevolgen dit kan hebben.



## 2.4 De kracht van andermans woorden

De leerlingen onderzoeken hoe de manier waarop anderen met hen omgaan invloed heeft op hun zelfbeeld.



Leerlingenbundel p. 13



+/- 10 min.



Laat de leerlingen pagina 13 van de leerlingenbundel invullen. Dit kan ook als huistaak meegegeven worden. Als het in de klas gebruikt wordt, kan de leerkracht drie centrale vragen op het bord schrijven:



- Hoe voel jij je bij deze uitspraak?
- Wat wil deze persoon je eigenlijk vertellen?
- Hoe zou deze persoon je dat op een respectvolle manier kunnen vertellen?

## 2.5 Geef eens een complimentje

De leerlingen kunnen complimenten geven aan anderen en zichzelf.



Leerlingenbundel p. 14, complimentenspel  
(bijlage p. 19 - 20)



+/- 10 min.



### Voor de werkvorm

Geef iedere leerling drie complimentenkaartjes.

### Tijdens de werkvorm

De leerling leest de kaartjes in stilte.

De leerling brengt de kaartjes één voor één naar de leerling waarbij de complimenten volgens hem / haar het beste past en geeft het compliment aan de leerling.

### Let op!

Iedere leerling mag maar drie complimenten ontvangen.

### Na de werkvorm

Bespreek de werkvorm met de leerlingen. Stel volgende vragen:

- Vond je het moeilijk / gemakkelijk om iemand een compliment te geven?
- Hoe vond je het om een compliment te krijgen?
- Passen de complimenten die je gekregen hebt bij jou?  
Waarom wel / niet?





## 2.6 Zit jij wel goed in je vel?

De leerlingen zijn zich bewust van hun zelfbeeld.



Leerlingenbundel p. 15 - 16



+/- 10 min.



De leerlingen krijgen even de tijd om over hun zelfbeeld te reflecteren. Ze vullen de test in op pagina 15 en 16 van de leerlingenbundel. Als ze de test ingevuld hebben, kunnen ze kijken welk resultaat bij hun zelfbeeld past. Het is de bedoeling dat de leerlingen de test individueel invullen. Maak ze hier zeker attent op. Na de test kan de leraar vragen wie het moeilijk vond om de test in te vullen. Voor sommige leerlingen kan dit een gevoelig onderwerp zijn. Let dus op dat leerlingen enkel antwoorden indien ze zich daar goed bij voelen.



## Bijlagen

### 2.5 Geef eens een complimentje



COMPLIMENTEN  
SPEL



IK VIND HET  **KNAP**   
dat je fouten   
DURFT TE MAKEN

COMPLIMENTEN  
SPEL



 Ik vind het knap  
DAT JE HET PROBEERT  
ook als je het  
MOEILIK VINDT 

COMPLIMENTEN  
SPEL



 IK VIND  
HET ZO  
LEUK DAT JE  
helemaal jezelf bent

COMPLIMENTEN  
SPEL



IK VIND JE  
EEN GOEDE  
**VRIEND** 



# Thema 3: Emoties

## Doelstellingen

- ✓ De leerlingen kunnen emoties voelen en (her)kennen emoties bij zichzelf en bij anderen.
- ✓ De leerlingen voelen en kennen reacties op eigen emoties.
- ✓ De leerlingen kunnen omgaan met zowel positieve als negatieve gevoelens en behoeften van zichzelf en anderen.
- ✓ De leerlingen kunnen zich inleven in anderen, in andere standpunten en situaties.
- ✓ De leerlingen ervaren welke invloed emoties op de klasgroep kunnen hebben.
- ✓ De leerlingen delen ervaringen met anderen en luisteren naar ervaringen van anderen.

## Lesverloop

START	Inside out
STAP 1	Een bus vol emoties
STAP 2	Lichaamstaal
STAP 3	Verbind de smileys

# Werkvormen

## 3.1 Inside out

De leerlingen kunnen aan de hand van een filmfragment aangeven welke emoties er zijn.



Computer, leerlingenbundel p. 17



+/- 10 min.



Vraag bij het begin van de les wie de film 'Inside out' al eens gezien heeft. Vraag aan de leerlingen waarover de film gaat en wat zij ervan vonden. Indien geen enkele leerling de film gezien heeft, leg je zelf kort uit waarover de film gaat. Toon vervolgens het filmfragment.



<https://www.youtube.com/watch?v=TwQ3ISBj4-I>

Laat de leerlingen de vragen op pagina 17 invullen. Bespreek klassikaal wat de leerlingen ingevuld hebben. Leg de nadruk op de verscheidenheid aan emoties en het tonen van emoties.

Indien je voldoende tijd overhebt, kan je een gedeelte of de volledige film 'Inside out' tonen in de klas.

## 3.2 Een bus vol emoties

De leerlingen kunnen emoties bij anderen en zichzelf voelen en (her)kennen.



Stoelen, leerlingenbundel p. 18



+/- 15 min.



### Voor de werkvorm



Zet de stoelen in de vorm van een bus klaar en één stoel vooraan voor de buschauffeur. Duid een chauffeur die de bus gaat besturen. De stoelen zijn voor de passagiers. Vraag zes (of acht) leerlingen die met een emotie op de bus willen stappen. De leerlingen mogen zelf kiezen welke emotie.

### **Tip!**

Je kan ook zelf kaartjes maken met emoties.

### Tijdens de werkvorm

Wanneer er een passagier instapt laat hij/zij meteen merken welke emotie hij de bus inneemt. Alle passagiers inclusief de buschauffeur nemen deze emotie over en spelen hierin mee. Wanneer de passagier in de bus zit, stopt de emotie en moet de rest van de klas de emotie die werd uitgebeeld raden. Wanneer dit geraden is komt de tweede passagier en zo gaat het door totdat de bus vol zit. Wanneer de bus een keer helemaal vol is geweest kunt u het spel nog een keer spelen met andere leerlingen en andere emoties.

### Na de werkvorm

Bespreek de emoties die in de bus naar voren kwamen. Stel volgende vragen:

- Waaraan kon je merken welke emotie het sterkste was?

## 3.3 Lichaamstaal

De leerlingen zien in dat emoties hun lichaamshouding kunnen beïnvloeden.



Leerlingenbundel p. 19



+/- 10 min.



### Voor de werkvorm

Baken een zone af waar de oefening zal plaatsvinden.

### Tijdens de werkvorm

De deelnemers wandelen rond binnen een afgebakende zone, ze kiezen hun eigen weg en gebruiken de volledige beschikbare ruimte. De trainer geeft instructies over hoe je de manier van wandelen moet aanpassen.

**Eerste reeks aanpassingen:** neem kleinere stappen, laat je schouders hangen, buig wat voorover, laat je hoofd hangen en kijk naar beneden.

**Tweede reeks aanpassingen:** neem grotere stappen, verbreed je schouders, maak je borstkas groter, maak je rug wat holler, houd je armen breed, kijk iets boven de andere deelnemers.

**Derde reeks aanpassingen:** kijk in de richting waarin je gaat, kijk naar de hoogte van de ogen van de andere deelnemers, laat je armen los naast je lichaam hangen, trek je schouders wat achteruit, neem normale maar zekere stappen.

### Na de werkvorm

Bespreek de werkvorm met de leerlingen. Stel volgende vragen:

- Hebben deze veranderingen in je lichaam een invloed op hoe je je voelt?
- Hebben deze veranderingen in je lichaam een invloed op het contact met anderen?
- Welke emoties zou je toeschrijven aan iemand die die houding inneemt?
- Welke houding toont het meest vertrouwen?
- Wat zijn de voor- en nadelen van deze houdingen?



## 3.4 Verbind de smileys

De leerlingen kunnen inschatten welke smileys bij welke emoties horen.



Leerlingenbundel p. 20, bijlage p. 28



+/- 15 min.



### Voor de werkvorm

Beslis hoeveel smileys en betekenissen de deelnemers krijgen, rekening houdend met de omvang van de groep. Bereid de kaarten met smileys en betekeniskaarten voor, doe ze door elkaar en maak voor elke speler een stapeltje met evenveel smileys en betekenissen.

### Tijdens de werkvorm

Alle deelnemers krijgen evenveel kaarten met smileys en evenveel betekeniskaarten. De kaarten met smileys die ze hebben, stemmen niet overeen met de betekeniskaarten. De deelnemers proberen de bijpassende codes te vinden voor hun kaarten met smileys door betekeniskaarten uit te wisselen met andere deelnemers. Dit betekent dat ze anderen moeten benaderen en de betekenissen moeten uitwisselen met andere deelnemers. De kaarten met smileys worden niet uitgewisseld. Wanneer er een match is, houden de deelnemers de bijbehorende kaarten. Ze wisselen kaarten uit totdat ze denken dat ze alle kaarten met smileys hebben afgestemd op de betekeniskaarten. De oefening is gedaan wanneer alle deelnemers de smileys hebben gematcht. Wandel tijdens de werkvorm rond in de klas. Stel de leerlingen volgende vragen:

- Hoe zeker ben je van je resultaat?
- Hoe moeilijk / gemakkelijk was het om de smileys af te stemmen op de betekenissen?



## Na de werkvorm

Bespreek de werkvorm samen met de leerlingen. Stel volgende vragen:

- Welke emoties waren gemakkelijk of moeilijk te matchen?
- Wanneer iemand een emotie uitdrukt, is het dan gemakkelijk om de betekenis ervan te zien?
- Welke emoties toon je aan anderen?
- Zijn er emoties die je niet toont?
- Hoe reageer je wanneer anderen hun emoties tonen?
- Wat zijn goede reacties?
- Heb je persoonlijke ervaringen waarin je goed reageerde op een emotie van iemand anders?
- Heb je persoonlijke ervaringen waarin anderen goed reageerden op jouw emoties?
- Hoe wil je dat anderen op je emoties reageren?

### Tip!







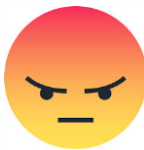






#### Smileys en sociale media

Vraag de leerlingen tijdens het gesprek naar hun mening over het gebruik van smileys op sociale media. Welke smileys kunnen gebruikt worden en wanneer? Welke zijn gepast en welke niet? Kunnen we naar iedereen smileys sturen? Naar wie wel en naar wie niet?

# Bijlagen

## 3.4 Verbind de smileys

blij	opgewonden	verlegen
bang	in paniek	boos
verliefd	verdrietig	teleurgesteld
verrast	afkeer	twijfelend
geen gevoel		



# Thema 4: Stress

## Doelstellingen

- ✓ De leerlingen kunnen omgaan met stressvolle situaties.
- ✓ De leerlingen kunnen stressvolle situaties ombuigen door naar manieren te zoeken om ermee om te gaan.
- ✓ De leerlingen kunnen relaxerende middelen toepassen bij stressvolle situaties.
- ✓ De leerlingen kunnen zorg dragen voor de eigen mentale gezondheid.

## Lesverloop

START	Inleiding: 'Het stresslied'
STAP 1	Wat is stress en hoe herken je het?
STAP 2	Waarvan krijg je stress?
STAP 3	Stress aanpakken
STAP 4	Relax, take it easy
STAP 5	Denk positief

# Werkvormen

## 4.1 Het stress-lied

De leerlingen kunnen aan de hand van een lied reflecteren over stress.



Computer, leerlingenbundel p. 22



+/- 10 min.



Laat als inleiding van deze les het stress-lied horen. De leerlingen vinden de tekst op pagina 22 van de leerlingenbundel. Moedig de leerlingen aan om het lied mee te zingen. Dankzij het zingen van en dansen op het stresslied ontdekken kinderen namelijk een leuke tool om met stress om te gaan. Zingen en dansen doet namelijk veel meer dan we denken. Het verlaagt stress en houdt lichaam en geest gezond. Indien er nog tijd over is, kan je samen met de leerlingen reflecteren over de inhoud van de tekst. Stel volgende vragen:

- Waarvan kan je stress krijgen?
- Wat kan je volgens het lied doen om stress tegen te gaan, om te ontspannen?
- Ervaren jullie wel eens stress?

## 4.2 Wat is stress en hoe herken je het?

De leerlingen kunnen symptomen van stress herkennen bij zichzelf (lichaam, gevoel, gedrag).



Leerlingenbundel p. 23



+/- 5 min.



### Wat is stress?

Voor je met deze oefening begint, is het belangrijk stress goed te kaderen aan de kinderen. Stress is een soort spanning of druk je lichaam en/of hoofd. Stress steekt van nature een lichamelijke verdedigingsmechanisme in gang dat ons in staat stelt te reageren en/of te presteren. Stress hebben we dus nodig en is een normaal onderdeel van het leven zolang het van voorbijgaande aard is. Stress wordt ongezond als je er langere tijd last van hebt” en niet meer in staat bent te ontspannen.



### Symptomen van stress

In stresssituaties maakt het lichaam het hormoon adrenaline aan dat voor een aantal lichamelijke en/of gevoelsimpulsen zorgt (stresssymptomen: hoofdpijn, buikpijn, hartkloppingen, nagelbijten, vermoeidheid, ... ). Het lichaam maakt zich klaar om te reageren. Zo'n stressreactie is nodig om een taak goed uit te voeren of ongelukken te voorkomen. Normaal gesproken ontspant het lichaam weer als de stresssituatie voorbij is. Iedereen ervaart of voelt stress op een andere manier. Daarnaast is het ook belangrijk om met kinderen te praten over het gedrag dat ze stellen als ze te maken hebben met stress.

Laat de leerlingen pagina 23 van de leerlingenbundel invullen. Bespreek de antwoorden van de leerlingen klassikaal. Zo leren de leerlingen dat de uitwerking die stress heeft op het lichaam voor iedereen anders is.



## 4.3 Waarvan krijg je stress?

De leerlingen reflecteren over situaties waarin zij stress ervaren.



Leerlingenbundel p. 24



+/- 5 min.



Waarvan kinderen stress krijgen, is moeilijk algemeen op te lijsten. De oorzaken kunnen divers zijn. Als volwassenen mogen we ons echter niet blindstaren op de grootste gemene delers. Een stresssituatie is niet minder erg indien maar heel weinig kinderen hier last van hebben. Stress is namelijk iets heel individueel. Een situatie of gebeurtenis dat voor het ene kind stressvol is, is het misschien helemaal niet voor een ander kind. Iedereen is anders en gaat anders om met de prikkels die ze krijgen van hun omgeving. Een stresssituatie koppel je dus aan elk kind individueel.



Laat de leerlingen pagina 24 van de leerlingenbundel invullen. Bespreek de antwoorden van de leerlingen klassikaal. Zo leren de leerlingen dat niet iedereen stress krijgt in dezelfde situatie.





## 4.4 Stress aanpakken

De leerlingen ontdekken wat ze zelf tegen stress kunnen doen.



Leerlingenbundel p. 25



+/- 5 min.



Ontspannen is zeker belangrijk op deze leeftijd en absoluut een belangrijke pijler, maar eenzijdig inzetten op ontspanning als antwoord op stress is niet voldoende. Ook durven praten met anderen, hulp durven vragen als iets niet lukt, leren omgaan met mislukking, ... Belangrijk om hier ook aandacht voor te hebben.



Laat de leerlingen pagina 25 van de leerlingenbundel invullen. Bespreek de antwoorden van de leerlingen klassikaal. Bespreek met de leerlingen welke dingen ze bewust en onbewust kunnen doen om stress te verminderen.



Stel volgende vragen:

- Wat is het verschil tussen bewust en onbewust?
- Wat doen jullie om stress te verminderen?
- Doet iedereen hetzelfde om stress te verminderen?

## 4.5 Relax, take it easy

De leerlingen kunnen relaxerende oefeningen uitvoeren om stress te verminderen.



Leerlingenbundel p. 26



+/- 15 min.



Het is heel belangrijk dat jongeren af en toe stop zeggen en hun hoofd vrijmaken. Dit kan door het aanleren van enkele eenvoudige oefeningen. Doe samen met de leerlingen de oefeningen op het werkblad. Vul aan met eigen oefeningen of oefeningen van klasgenoten.



### **Zo fier als een pauw**

Kop op en borst vooruit! Sta mooi rechtop, wees zo fier als een pauw en je zal jezelf ook zo voelen.

### **Yoga-oefening**

Ga stevig en groot staan zoals een olifant.

Stamp hard op de grond.

Je arm is je slurf en breng de slurf omhoog door je arm helemaal uit te strekken. Je ademt hierbij in.

Met de slurf drink je water door naar de grond toe te buigen.

Je ademt hierbij uit.

Kom rechtop, breng je slurf omhoog en spuit iedereen nat.

Bij het uitademen maak je het 'psschhht' geluid.

### **Braingym oefening**

Een oefening die je hersenen heel leuk vinden en tot rust brengen is de 'Hook Up'. Deze oefening kan je meerdere keren per dag zittend, staand of liggend doen.

Start met het kruisen van je benen bij de enkels.

Strek je armen naar voren uit en draai je handen zo dat de duimen naar de grond wijzen (de achterkant van je handen raken elkaar bijna aan).

Beweeg nu één hand over de andere zodat de palmen elkaar raken en je de vingers in elkaar kunt verstrengelen.

Buig je ellebogen iets en draai je gevouwen handen onderlangs zodat ze comfortabel op je borst kunnen rusten.

Haal nu een paar keer diep adem terwijl je je tong tegen het midden van je gehemelte drukt.

Als je uitademt, laat je de tong weer losjes op zijn plaats terugvallen.

Eindig met het ontkruisen van de armen en benen en druk je vingertoppen zachtjes tegen elkaar voor de borst.

### **Na de werkvorm**

Bespreek de werkvorm met de leerlingen:

- Wat doen ze met je?
- Waar helpen ze je bij?
- Wanneer helpen ze?

Naast oefeningen werkt ook 'lachen' heel bevrijdend bij stress en emoties.

Meer ideeën vind je op:

<https://www.klasse.be/49252/mindfulness-kinderen-rust-concentratie/>

## 4.6 Denk positief

De leerlingen leren om positieve zaken van een negatieve situatie te benoemen.



Leerlingenbundel p. 27



+/- 10 min.



Het is belangrijk dat je als school ook positief omgaat met de kinderen. Maak kinderen bewust dat negatieve / niet zo leuke situaties ook positieve zaken kunnen bevatten. Daag kinderen uit hun grenzen te verleggen en geef kinderen ook mogelijkheden om verantwoordelijkheid op te nemen.



Als leerkracht heb je veel invloed op de manier hoe jongeren kijken naar hun omgeving. Maak leerlingen duidelijk dat je op verschillende (bredere) manieren kunt kijken naar verschillende situaties. Je kan dit inleiden of illustreren aan de hand van bijvoorbeeld optische illusies (je ziet iets, maar eigenlijk is het iets anders). Of je vertelt de leerlingen een kort verhaal waarbij ze zelf een einde moeten verzinnen. Het einde gaat bij iedere leerling anders zijn, afhankelijk van eigen fantasie of hoe ze het verhaal bekijken/interpreteren.

Daarnaast is en blijft humor zeer belangrijk. Indien er zich een stressvolle situatie voordoet, probeer deze dan met humor te relativeren en maak ook duidelijk aan de leerlingen dat dit mogelijk is.

Bespreek samen met de leerlingen de situaties op pagina 27 van de leerlingenbundel. Het is belangrijk dat de leerlingen inzien dat er aan iedere negatieve situatie iets positief gekoppeld kan worden. Laat de leerlingen daarna drie dingen opschrijven waar ze goed in zijn. Maak de leerlingen duidelijk dat men niet enkel een positieve kijk kan hebben op situaties, maar ook op zichzelf.





# Thema 5: Grenzen stellen

## Doelen

- ✓ De leerlingen zijn zich bewust van eigen grenzen;
- ✓ De leerlingen zijn zich bewust van andermans grenzen;
- ✓ De leerlingen kunnen zich inleven in anderen, in andere standpunten en situaties;
- ✓ De leerlingen kunnen aangeven wat ervaren wordt als aangenaam of minder aangenaam;
- ✓ De leerlingen kunnen duidelijk communiceren over wat ze willen of niet willen;

## Lesverloop

START	Actie – reactie
STAP 1	Post-it
STAP 2	Over de grens
STAP 3	Zeg het met “Stop!”

# Werkvormen

## 5.1 Actie – reactie

De leerlingen kunnen reflecteren over eigen grenzen.



Casussen (bijlage p. 45), hoeken met smileys, leerlingenbundel p. 29



+/- 25 min.



### Voor de werkvorm



De klas wordt verdeeld in vier hoeken. Elke hoek staat voor een bepaald antwoord: geen probleem, dat stoort me helemaal niet; dit gaat er net niet over, maar ik twijfel nog wat; dit gaat te ver, maar er zijn redenen waarom ik niet reageer; dit gaat te ver. Ik reageer door.

### Tijdens de werkvorm

De leraar leest één voor één de verschillende stellingen voor. De leerlingen krijgen even de tijd om stil te staan bij hun keuze en in de hoek te gaan staan die het meest overeenstemt met hun mening. Het is niet de bedoeling dat de leerlingen met elkaar overleggen.

### Na de werkvorm

Na iedere casus bespreek je met de leerlingen hun plaats. Stel volgende vragen aan de leerlingen:

- Waarom heb je voor deze hoek gekozen.
- Bij de hoek 'Dit gaat te ver. Ik reageer door.': Hoe zou je reageren?

### Tip!

Deze werkvorm kan een discussie op gang brengen. Zorg dat iedere leerling minstens één keer aan de beurt komt.

## 5.2 Post-it

Eigen ervaringen in verband met grenzen delen met klasgenoten.



Post-its, leerlingenbundel p. 30



+/- 5 min.



Geef iedere leerling een post-it. Laat de leerlingen nadenken over een gebeurtenis waarin zijn/haar grenzen overschreden werden. De leerlingen noteren de gebeurtenis kort op de post-it en gaan deze aan bord hangen. De leerlingen mogen, maar moeten hun naam niet op de post-it noteren.





## 5.3 Over de grens

De leerlingen kunnen eigen grenzen met die van anderen vergelijken.



Post-its van leerlingen of situaties (zie bijlage p. 46), schildertape, leerlingenbundel p. 31



+/- 10 min.



### Voor de werkvorm

De leerkracht maakt een 'grens' op de grond aan de hand van schildertape. De leerlingen staan allemaal aan eenzelfde kant van de grens, ver van de grens af.

### Tijdens de werkvorm

De leerkracht leest een ervaring van een leerling voor (post-it) of een situatie uit de bijlage. De leerlingen moeten aangeven hoe ver dit over hun grens gaat. Als zij de situatie ver 'buiten' hun grens vinden, stappen ze over de grens en gaan aan de overkant (ver) van de grens staan. Als de situatie voor hen net 'binnen' de grens is, gaan zij net voor de lijn staan.

### Na de werkvorm

Bespreek de werkvorm met de leerlingen. Stel volgende vragen:

- Welke verschillen merk je tussen jou en jouw klasgenoten op?
- Is het moeilijk / gemakkelijk om over jouw grenzen na te denken?
- Hoe reageer je als jouw grens overschreden wordt?
- Is deze reactie gepast / ongepast?



## 5.4 Zeg het met 'Stop!'

De leerlingen kunnen stop zeggen als eigen grenzen overschreden worden.



Leerlingenbundel p. 32



+/- 10 min.



### Voor de werkvorm

Laat de leerlingen groepjes van twee vormen. Elke leerling A staat tegenover een leerling B.

### Tijdens de werkvorm

**Eerste handeling:** alle leerlingen A stappen langzaam vooruit in de richting van de leerlingen B, zonder oogcontact.

Wanneer leerling B vindt dat A te dicht komt, geeft B een duidelijk en luid stopsignaal.

A stopt onmiddellijk. Wissel de rollen om.

### Hoe doe je dat?

Je wijst de leerlingen op het gebruikmaken van een sterk en luid stopsignaal.

- Sta sterk
- Luide stem
- ernstige blik
- een stopteken met de arm naar voren

**Tweede handeling:** A stapt vooruit, maakt oogcontact en loopt sneller en met grotere stappen.

Wanneer leerling B vindt dat A te dicht komt, geeft B een duidelijk en luid stopsignaal.

A stopt onmiddellijk. Wissel de rollen om.

**Derde handeling:** A stapt op dezelfde manier naar voren maar negeert het stopsignaal van B.

A komt erg dicht bij B.

Op dat moment zegt B opnieuw, krachtiger stop en zet een stap terug.

A stopt. Wissel om.

### **Na de werkvorm**

Bespreek de werkvorm samen met de leerlingen. Stel volgende vragen:

- Welke gelijkenissen en verschillen zijn er in de posities van de leerlingen na de stopsignalen?
- Is de plaats waar het stopsignaal werd gegeven hetzelfde voor alle leerlingen?
- Zijn ieders grenzen hetzelfde?
- Hoe voel je je wanneer je benaderd wordt?
- Waarom heb je de andere leerling tegengehouden?
- Waar en hoe voelde je dat je de andere leerling wou tegenhouden?
- Heb je je bij de laatste handeling verplaatst? Wat deed je precies?
- Hoe komt dat denk je?

## 5.1 Actie – reactie

### Stellingen:

- Tijdens de les maken jullie enkele oefeningen op de computer. Terwijl je rustig aan het werken bent, merk je dat één van jouw klasgenoten zit mee te kijken op je scherm...
- 's Morgens wanneer je toekomt op school, begroet je heel vriendelijk één van je klasgenoten. Die zegt niets terug en kijkt jou niet aan...
- Je staat in de supermarkt aan te schuiven aan de kassa. Een vrouw met twee producten in haar hand steekt je voorbij en zet haar aankopen voor jou op de band..
- Je zus of broer wil je plagen door je een dikke, natte zoen te geven...
- Jullie moeten een groepswerk maken voor Nederlands. Eén van de groepsleden werkt zijn taken nooit af en probeert ze door te schuiven naar jou...
- Bij het binnenkomen in de klas, stoot een leerling per ongeluk tegen jou op het moment dat hij zijn jas ophangt.

## 5.3 Over de grens

### Situaties:

- Een paar klasgenoten gaan 's middags een broodje eten. Zonder dat ze toestemming hebben van thuis of van school. Je wil eigenlijk niet mee, want je wil geen problemen. Maar dat durf je niet te zeggen ... Uiteindelijk ga je toch mee, maar je voelt je niet op je gemak.
- Je wil met je vrienden uitgaan. Het feestje begint om negen uur. Maar je vrienden komen je pas oppikken om elf uur. Je moet om één uur thuis zijn.
- Je bent helemaal niet goed in wiskunde. De les wiskunde is voor jou dan ook een ware hel. De vorige les had je een fout gemaakt. Deze les roept de leerkracht jou opnieuw naar voor en vraagt je op het bord dezelfde soort berekening te maken als de vorige keer. Wanneer jij de oefening niet kan oplossen, maakt de leerkracht een spottende opmerking 'Je bent nog dommer dan een ezel, die stoot zich zelfs geen twee keer aan dezelfde steen'.
- Jullie gaan dit jaar met de school op reis naar Italië. Jij had met drie vriend(inn)en afgesproken samen een kamer te delen. Tijdens de kamerverdeling blijkt dat er alleen kamers van drie personen zijn. Niemand van jullie groep wil toegeven en er ontstaat een hevige discussie. Jij doet niet mee aan de discussie met als gevolg dat jouw vriend(inn)en je dwingen om toe te geven.
- In de middagpauze hoor je hoe enkele van jouw klasgenoten lachen met een stille jongen uit jullie klas. Ze maken hem uit voor broekventje en proberen je aan hun kant te krijgen. Je bent hier helemaal niet mee opgezet. Je hebt te doen met die jongen ook al ken je hem niet zo goed.



# Bronnenlijst

## Afbeeldingen

Deze lijst bevat een overzicht van de gebruikte afbeeldingen in de leerlingenbundel.

Boonyen. (2019, februari). Twee jonge mannen vechten boos en schreeuwen tegen elkaar [illustratie]. Geraadpleegd van [https://nl.freepik.com/premium-vector/twee-jonge-mannen-vechten-boos-en-schreeuwen-tegen-elkaar\\_3915234.htm](https://nl.freepik.com/premium-vector/twee-jonge-mannen-vechten-boos-en-schreeuwen-tegen-elkaar_3915234.htm).

CanStockPhoto. (2010, 8 augustus). Oor, 3d [illustratie]. Geraadpleegd van <https://www.canstockphoto.nl/illustratie/oor.html>.

Career Tools. (z.d.). Positive Body Language [illustratie]. Geraadpleegd van <https://talkroute.com/5-ways-to-properly-use-emoticons-at-work/>.

Cohesodec. (z.d.). [symbool gelijkheid] [illustratie]. Geraadpleegd van <https://www.cohesodec-cameroon.org/>.

Daneels, E. (2013, 6 november). Hoe hou je stress onder controle? [illustratie]. Geraadpleegd van <http://www.steps.be/hoe-hou-je-stress-onder-controle/>.

Dit ben ik. (z.d.). Dit ben ik [illustratie]. Geraadpleegd van <http://www.ditbenikonline.nl/>.

Elo2. (z.d.). Thought, Question, Brain, Human Behavior, Head PNG [illustratie]. Geraadpleegd van <https://www.kisspng.com/png-thought-question-brain-icon-thinking-person-304127/>.

Fotosearch. (z.d.) Garçon, intimidier, girl Clipart [illustratie]. Geraadpleegd van <https://www.fotosearch.fr/CSP731/k20188303/>.

Free Onlinewebfonts. (z.d.). Mirror Free Icon [illustratie]. Geraadpleegd van <https://www.onlinewebfonts.com/icon/561962>.

Freepik. (z.d.). Acabar con la violencia icono gratis [illustratie]. Geraadpleegd van [https://www.flaticon.es/icono-gratis/acabar-con-la-violencia\\_325647](https://www.flaticon.es/icono-gratis/acabar-con-la-violencia_325647).

Gautam, A. (z.d.). Alarm, alert, attention, danger, error, exclamation, incidents, spam, warning icon [illustratie]. Geraadpleegd van [https://www.iconfinder.com/icons/1393633/alarm\\_alert\\_attention\\_danger\\_error\\_exclamation\\_incidents\\_spam\\_warning\\_icon](https://www.iconfinder.com/icons/1393633/alarm_alert_attention_danger_error_exclamation_incidents_spam_warning_icon).

Harmonie Saint-Martin Whir-au-Val. (z.d.). [Afbeelding post-it] [illustratie] Geraadpleegd van <http://www.harmoniestmartinwihrauval.sitew.fr/Actualites.E.htm#Actualites.E>.

Himi, R. (2016, 12 september). Het M&M-spel: Kennismaking [illustratie]. Geraadpleegd van <https://www.klascement.net/beeld/67445/het-mmspel-kennismaking/>.

Iconfinder a. (z.d.). Demonstrate, explain, understand icon [illustratie]. Geraadpleegd van [https://www.iconfinder.com/icons/3215920/demonstrate\\_explain\\_understand\\_icon](https://www.iconfinder.com/icons/3215920/demonstrate_explain_understand_icon).

Iconfinder b. (z.d.). Finger, fingerprint, identity, ... [illustratie]. Geraadpleegd Van [https://www.iconfinder.com/icons/630422/finger\\_fingerprint\\_identity\\_print\\_thumb\\_thumbprint\\_unique\\_icon](https://www.iconfinder.com/icons/630422/finger_fingerprint_identity_print_thumb_thumbprint_unique_icon).

Icons 8. (z.d.). Search – Free Web Icon [illustratie]. Geraadpleegd van <https://icons8.com/icon/131/search>.

Jemastock. (z.d.). Banque d'images - Maman et fils dessin animé icône vector illustration graphisme [illustratie]. Geraadpleegd van [https://fr.123rf.com/photo\\_91394783\\_maman-et-fils-dessin-animé-icône-vector-illustration-graphisme.html](https://fr.123rf.com/photo_91394783_maman-et-fils-dessin-animé-icône-vector-illustration-graphisme.html).

Koninkx, J. (2018, 24 april). [afbeelding grens] [foto]. Geraadpleegd van <http://www.mindbrouwerij.nl/1-minuut-behoeftes-helder/>

Loewen, M. (2015, 31 augustus). [afbeelding Inside Out] [illustratie]. Geraadpleegd van <https://richmondfamilymagazine.com/article/what-inside-out-teaches-parents/>.

Pixabay. (z.d.). Het oversteken van de grens [illustratie]. Geraadpleegd van <https://pixabay.com/nl/illustrations/grens-het-oversteken-van-de-grens-2533810/>.

Premiere People. (z.d.). Positive Body Language [illustratie]. Geraadpleegd van <http://www.premierepeople-ni.com/careertools/positive-body-language>.



- Schoolplaten. (z.d.) Afbeelding leerkracht en leerling [illustratie]. Geraadpleegd van <https://www.schoolplaten.com/afbeelding-leerkracht-en-leerling-i29473.html>.
- Sharma, R. (2018, 10 januari). A “Photoshop Hero” Tells Us Unrealistic Story Of Social Media Images [foto]. Geraadpleegd van <http://cosmotaales.com/lifestyle-a-photoshop-hero-tells-us-unrealistic-story-of-social-media-images/>.
- Shutterstock a. (z.d.). Men At Work Icon PNG [illustratie]. Geraadpleegd van <https://www.searchpng.com/2019/02/26/men-at-work-icon-png-free-download/>.
- Shutterstock b. (z.d.). Professional welcome and respect handshake icon [illustratie]. Geraadpleegd van <https://www.shutterstock.com/nl/search/respect>.
- The Noun Project a. (z.d.). Playing Tag [illustratie]. Geraadpleegd van <https://thenounproject.com/term/playing-tag/642203/>.
- The Noun Project b. (z.d.). Waiting in line [illustratie]. Geraadpleegd van <https://thenounproject.com/term/waiting-in-line/131198/>.
- Vandenberg, T. a. (z.d.). [1e persoon] [illustratie]. Geraadpleegd van <https://trudyvandenberg.wordpress.com/materiaal/persoons-perspectieven-ik-jij-het/>.
- Vandenberg, T. b. (z.d.). [2e persoon] [illustratie]. Geraadpleegd van <https://trudyvandenberg.wordpress.com/materiaal/persoons-perspectieven-ik-jij-het/>.

## Literatuurlijst

De lijst bevat een overzicht van de gebruikte bronnen voor de inhoud van de leerlingenbundel.

- Arktos. (2017, maart). *Bounce Young: training veerkracht*. Geraadpleegd op 9 juni 2019 via [https://www.bounce-resilience-tools.eu/sites/default/files/downloads/2018-03/NL%20-%20BOUNCE%20young%20Version092016\\_Review%20AM%20%28final2%29.pdf](https://www.bounce-resilience-tools.eu/sites/default/files/downloads/2018-03/NL%20-%20BOUNCE%20young%20Version092016_Review%20AM%20%28final2%29.pdf).

- Awel. (z.d.). *Awel : Lessenreeks weerbaarheid*. Geraadpleegd op 9 juni 2019 via <https://www.klascement.net/files/4/5/2/4/7/f/folderJFT-1steSO.pdf?push>.
- Bracaval, L. (2018, 10 oktober). *Inside out : Filmbespreking*. Geraadpleegd op 9 juni 2019 via <https://www.klascement.net/downloadbaarlismateriaal/85771/inside-out-filmbespreking/?previous#>.
- Fantasia. (z.d.). *Les 1: De emotiebus*. Geraadpleegd op 9 juni 2019 via <https://methodefantasia.weebly.com/les-1-emotiebus.html>.
- Himi, R. (2016, 12 september). *Het M&M-spel: Kennismaking*. Geraadpleegd op 9 juni 2016 via <https://www.klascement.net/beeld/67445/het-mmspel-kennismaking/>.
- Hoogendoorn, D. & Ende, M. (z.d.). *Complimentenspel: toolkit*. Geraadpleegd op 9 juni 2019 via <http://complimentenspel.nl/wp-content/uploads/2017/01/toolkit.pdf>.
- inekehl. (z.d.). [Gedicht in deze klas]. Geraadpleegd op 9 juni 2019 via <http://www.welke.nl/photo/inekehl/leuke-tekst-voor-bij-deklas.1401529721>.
- Joetz. (2018, september). *Stresskip*. Geraadpleegd op 9 juni 2019 via <https://stresskip.joetz.be/wp-content/uploads/2018/09/Stresskip-edupakket-def.pdf>.
- Katholiek onderwijs Vlaanderen. (2018). *Zin in leren! Zin in leven!* Geraadpleegd op 10 juni 2019 via <https://zill.katholiekonderwijs.vlaanderen/#!/>.
- Loesje. (z.d.). [Gedicht achtbaan van emoties]. Geraadpleegd op 9 juni 2019 via <http://www.loesje.nl/posters/>.
- Vandeputte, A. (2012). *Goed in je vel: werken aan zelfwaardering*. Geraadpleegd op 9 juni 2019 via <http://www.denblank.be/wp-content/uploads/2014/09/Lespakket-Dove-Goed-in-je-vel.pdf>.

# ZOEK NAAR JOUW PLEK IN DE SAMENLEVING.

## LEREN LEVEN

Leer jezelf kennen.

Leer om te gaan met regels en waarden.

Leer culturele verschillen.

Werk mee aan een aangename wereld.

# Inhoudsopgave

<b>Thema 1: Kennismaking .....</b>	<b>4</b>
<b>Thema 2: Zelfbeeld .....</b>	<b>9</b>
<b>Thema 3: Emoties .....</b>	<b>17</b>
<b>Thema 4: Stress .....</b>	<b>21</b>
<b>Thema 5: Grenzen stellen.....</b>	<b>28</b>

# Spelregels

1. Wanneer iemand praat, luister ik.



2. Iedereen heeft een eigen mening en die respecteer ik.



3. Ik geef mijn eigen mening op een rustige manier.



4. Ik behandel anderen, zoals ik zelf ook behandeld wil worden.



# Thema 1: Kennismaking

## Doelen

- ✓ Ik voel me een deel van de groep waartoe ik behoor.
- ✓ Ik ervaar hoe elk lid van de groep mee de dynamiek van de groep bepaalt.
- ✓ Ik kan functioneren als lid van de klasgroep.
- ✓ Ik neem mijn eigen plaats in binnen de groep.
- ✓ Ik ervaar dat iedereen tot de groep behoort.
- ✓ Ik speel in op de noden van de klasgroep.
- ✓ Ik ken de naam van elke persoon binnen de groep.

*In deze klas ...*

Spelen we met elkaar

**Luisteren we naar elkaar**

Hebben we plezier

Maken we fouten

Zeggen we sorry

*En beginnen we opnieuw*

Vergeven we

**Hebben we lief**

**Dit is onze klas!**

## 1.1 Namenketting

### Opdracht:

Speel samen met jouw klasgenoten en leerkracht het spel 'Namenketting'.

a. Bedenk een bijvoeglijk naamwoord dat met dezelfde letter begint als jouw voornaam.

---

b. Ga de rij af en noem de naam en het bijvoeglijk naamwoord van de klasgenoten voor je.

c. Wie niet de hele rij met naam en bijvoeglijk naamwoord kan noemen, valt af.

## 1.2 Namentikkertje

### Opdracht:

Speel samen met jouw klasgenoten en leerkracht het spel 'Namentikkertje'.

1. Ga in een kring staan. Eén van jouw klasgenoten staat in het midden van de kring.

2. Zeg de naam van één van jouw klasgenoten. Degene die in de kring staat moet die persoon proberen te tikken voor dat hij de naam van een andere klasgenoot zegt.

3. Als een persoon getikt wordt, moet hij in het midden gaan staan.



## 1.3 Allemaal in de rij



### Opdracht:

1. Neem allemaal een stoel.
2. Maak een rij van stoelen.
3. Ga bovenop de stoel staan.
4. Maak vervolgens een rij:
  - op alfabetische volgorde van voornaam
  - van oudste naar jongste
  - van groot naar klein



### Let op

Je mag niet praten tijdens deze oefening.



### Reflectie:

- Hoe goed heeft jullie groep samengewerkt?
- Hoe goed kon jullie groep de oefening uitvoeren?
- Hoe ervoer je de beperkingen van de oefening (niet praten, weinig ruimte, ...)?
- Hoe ervoer je het fysieke contact met anderen?



## 1.4 Eén tot tien

 **Opdracht:**

1. Maak een kring.
2. Tel samen tot tien.
3. Er mag maar één cijfer per keer gezegd worden.
4. Als het cijfer dubbel gezegd wordt, moet je opnieuw beginnen.

## 1.5 Het M&M-spel

 **Opdracht:**

Je krijgt van de leerkracht een M&M. Iedere kleur staat voor een andere vraag. Beantwoord de vraag die overeenkomt met de kleur van jouw M&M.



**Het m&m spel**

 Vertel iets over wat je graag doet in je vrije tijd.

 Vertel iets over waar je goed in bent.

 Welk vak doe jij het liefst op school en waarom?

 Beschrijf jezelf in 3 woorden.

 Vertel iets over je familie of huisdieren.

 Wat zou je absoluut niet kunnen missen in je leven?

## 1.6 Wie is het?

### Opdracht:

1. Vul het strookje in dat je van de leerkracht krijgt. Je mag je naam hierop niet noteren.
2. Je krijgt het strookje van een andere leerling in de klas. Zoek naar de leerling van wie je het strookje hebt. Dit kan je doen door vragen te stellen aan de leerlingen in de klas.

### Reflectie:

- Was het gemakkelijk / moeilijk om de juiste persoon te vinden?
- Ben je iets te weten gekomen over één van jouw klasgenoten dat je nog niet wist?

## 1.7 Ik ben de enige die ...

### Opdracht:

Vertel aan de leerlingen in de klas wat jou zo uniek maakt.

1. Ga in een kring staan.
2. Vertel aan de klas wat jou zo uniek maakt.  
Begin met de zin 'Ik ben de enige die ...'.
3. Als er iemand in de klas hieraan ook voldoet, val je uit.



# Thema 2: Zelfbeeld

## Doelen

- ✓ Ik ben bewust van mijn zelfbeeld.
- ✓ Ik kan een positief, realistisch zelfbeeld ontwikkelen.
- ✓ Ik kan me ten opzichte van uiterlijk, sociale media...een deel voelen van de groep waartoe ik behoor.
- ✓ Ik ben me bewust van mijn kwaliteiten en werkpunten.
- ✓ Ik ben me bewust van mijn innerlijke kracht.
- ✓ Ik aanvaard wie ik ben.
- ✓ Ik kan complimenten geven aan anderen en mezelf.

## 2.1 Een blik op jezelf

Bewust of onbewust, of we het willen of niet... we hebben allemaal een beeld van onszelf. Welk beeld heb jij van jezelf?

 **Opdracht:**

Schrijf 5 typische eigenschappen van jezelf op.

Onderstreep wat je positief vindt aan jezelf.



Welke ervaringen zorgen voor een goed gevoel over jezelf en versterken je zelfwaardering?

 **Opdracht:**

1. Schrijf enkele concrete voorbeelden onder ik. Dat kunnen allerlei dingen zijn die je in de afgelopen tijd of in het verleden hebt meegemaakt, zoals contacten met anderen, of activiteiten die je hebt gedaan thuis, op school of in de vakantie.
2. Welke mensen zorgen dat je je goed voelt over jezelf? Schrijf enkele namen onder 'bij anderen...'



**IK**

---

---

---

---



**Bij anderen**

---

---

---

---

 **Tip**

We worden allemaal door onze omgeving beïnvloed. Hoe meer tijd we spenderen aan dingen die ons energie geven, hoe beter we ons voelen. Ook het omgekeerde is waar. Je kunt dit blad meenemen naar huis. Wanneer je het moeilijk hebt, denk dan eens aan de ervaringen die je een goed gevoel geven over jezelf.

## 2.2 Zelfbeeld onder de loep



### Opdracht:

Vul onderstaande vragen in.

a. Met welke mensen vergelijk jij je wel eens? Vergelijk jij je wel eens met mediasterren of bekende personen? Of vergelijk jij je liever met vrienden, familieleden of andere mensen die je goed kent?

---

---

b. Je kunt jezelf op vele vlakken 'beoordelen'.

Wat vind jij belangrijke eigenschappen? Welke eigenschappen van jezelf vergelijk je wel eens met die van anderen?

---

---

c. Hoe moet je volgens jou eruit zien om erbij te horen?

---

---

d. Hieronder vind je een lijst met eigenschappen. Omcirkel de eigenschappen die jij belangrijk vindt voor jezelf.

Zich goed uitdrukken - goed problemen oplossen – coole kleren hebben – er slank uitzien – creatief zijn – goede punten halen – goed luisteren – veel vrienden hebben – eerlijk zijn – een goede band met mijn familie hebben – jezelf zijn – lief zijn



## 2.3 'Echte' schoonheid

Onze zelfwaardering wordt ontwikkeld op basis van ervaringen met anderen en door dingen die we meemaken of die we om ons heen zien. Uit onderzoek blijkt dat foto's in de media en op internet een grote invloed hebben op ons zelfbeeld en hoe we over onszelf denken.

De media tonen wat momenteel mooi en aantrekkelijk gevonden wordt. Als je te veel van het modebeeld in de media afwijkt, kun je het gevoel krijgen dat je minder waard bent. Maar is dat wel terecht? Wie maakt eigenlijk uit wat mooi en aantrekkelijk is? De media of jij zelf?

 **Opdracht:**

Bekijk het videofragment over Photoshop. Beantwoord daarna onderstaande vragen.

1. Wat gebeurt er in het filmpje?

---

2. Waarom is dit oneerlijk of misleidend?

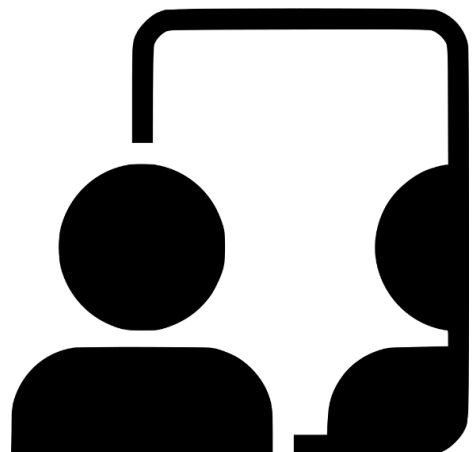
---

3. Welke invloed kan dit op ons hebben?

---

3. Welke negatieve gevolgen kan dit hebben?

---



## 2.4 De kracht van andermans woorden

Woorden zijn soms krachtig. Ze kunnen je blij maken, maar ook verdrietig.

### Opdracht:

In deze oefening gaan we na wat de invloed is van woorden op ons zelfbeeld. Bij elke van volgende uitspraken krijg je de volgende drie vragen:

- Hoe voel jij je bij deze uitspraak?
- Wat wil deze persoon je eigenlijk vertellen?
- Hoe zou deze persoon je dat op een respectvolle manier kunnen vertellen?



Je leerkracht zegt:  
"Ik verwacht meer van  
iemand van jouw  
leeftijd!"

---

---

---

---



Je moeder zegt: "Zo ga  
jij de deur niet uit."

---

---

---

---



Jouw broer zegt over  
je vriend: "Iedereen  
vindt hem een loser."

---

---

---

---



Iemand pest je en  
zegt: "Wat ben jij dik!"  
of "Wat ben jij  
mager!"

---

---

---

---

## 2.5 Geef eens een complimentje

### Opdracht:

Je krijgt van jouw leerkracht drie complimentenkaartjes. Lees de complimentenkaartjes aandachtig. Geef vervolgens ieder kaartje aan een leerling in de klas. Houd rekening met onderstaande regels.

### Let op

Iedere klasgenoot mag maar drie complimentenkaartjes krijgen.



**COMPLIMENT  
REGELS**

Een compliment komt uit het  
**HART**

Je zegt iets over wat je écht  
**BIJZONDER** of **LEUK** vindt aan  
de ander

Je begint een compli-  
ment met....  
Ik vind jou....  
Jij bent.....

**Iedereen verdient  
een compliment!**

COMPLIMENTEN  
SPEL



Ik vind  
dat je goed  
voor jezelf kunt  
opkomen



IK VIND JE  
EEN GOEDE  
**VRIEND**



IK VIND  
HET ZO  
LEUK DAT JE  
helemaal jezelf bent



## 2.6 Test: Hoe goed zit jij in je vel?



### Opdracht:

Test hoe goed jij in je vel zit. Vraag onderstaande vragen in.

#### 1. Het ideale lichaam is...

- a. niet van belang.
- b. gewoon lekker in je vel en gezond.
- c. lekker strak.

#### 2. Ik beschouw mezelf als iemand...

- a. met wie je leuke dingen kan doen.
- b. die er goed uitziet.
- c. die bang is om zich te laten gaan.

#### 3. “Wie mooi wil zijn, moet mager zijn!”

- a. Dit vind ik onzin: mooi zijn heeft met heel wat andere dingen te maken.
- b. Mager is zeker niet altijd mooi.
- c. Helemaal akkoord!

#### 4. Eten is voor mij...

- a. noodzakelijk en het is nog lekker ook.
- b. iets waar ik helaas niet af kan blijven.
- c. verboden: slecht voor de lijn!

#### 5. Als ik gewicht wil verliezen...

- a. tracht ik gevarieerd te eten, drink ik veel water en doe ik aan sport.
- b. volg ik een crash-dieet door een periode heel weinig te eten.
- c. gebruik ik vermageringspillen: dan kan ik toch nog lekker snoepen.

**6. Je hebt nieuwe knalgroene schoenen. Je klasgenoten geven opmerkingen als “wil je bij het leger”. Wat denk jij?**

- a. Ze zijn gewoon jaloers op mijn originele en gedurfde look.
- b. Oei, misschien had ik toch beter een ander paar schoenen kunnen kopen. Maar ik blijf ze wel mooi vinden. Ik probeer ze eens met een andere broek.
- c. Ik doe ze nooit meer aan.

**7. Als je 's morgens in de spiegel kijkt, wat denk je dan?**

- a. Wow, wat zie ik er weer geweldig uit!
- b. Ik heb mijn foutjes, maar... nobody is perfect: ik mag er best wezen.
- c. Ik zie er verschrikkelijk uit.

**8. Je staat op met een joekel van een puist op je gezicht.**

- a. Iedereen heeft wel eens een puist. Je trekt je er niets van aan en doet je leukste trui aan om je wat op te beuren.
- b. Je staat een uur voor de spiegel om het onding weg te werken.
- c. Zo ga ik niet naar school! Je zegt dat je ziek bent en blijft de hele dag in bed.

## **Resultaten**

### **Voornamelijk a:**

Je zit goed in je vel. Je zelfbeeld is goed en je straalt dat ook uit. Blijf gewoon lekker jezelf!

### **Voornamelijk b:**

Je zelfbeeld kan wel een kleine opkikker gebruiken. Jezelf af en toe een compliment geven kan geen kwaad. Zoek misschien ook andere eigenschappen dan alleen je uiterlijk, die je goed vindt aan jezelf. Kom op voor jezelf! Je bent zeker de moeite waard!

### **Voornamelijk c:**

Je voelt je niet zo goed in je vel en je voelt je erg onzeker. Je bent veel bezig met wat anderen over jou zouden kunnen denken en of je er wel bijhoort. Je zelfwaardering kan dus een stevige opkikker gebruiken. Een eerste stap is een positief dagboek waarin je elke dag iets positiefs over jezelf schrijft.

# Thema 3: Emoties

## Doelen

- ✓ Ik kan emoties bij mijzelf en bij anderen voelen en (her)kennen.
- ✓ Ik kan reacties op eigen emoties voelen.
- ✓ Ik kan omgaan met zowel positieve als negatieve gevoelens en behoeften van mijzelf en anderen.
- ✓ Ik kan mij inleven in anderen, in andere standpunten en situaties.
- ✓ Ik kan ervaren welke invloed emoties op de klasgroep kunnen hebben.
- ✓ Ik kan ervaringen delen met anderen en luisteren naar ervaringen van anderen.

## 3.1 Inside out

### Opdracht:

Bekijk het filmfragment en los onderstaande vragen op.

a. Waarover gaat deze film?

---

b. Welke emoties komen aan bod?

---

f. In welke emotie herken je jezelf?

---

g. Hoe uit je deze emotie?

---



## 3.2 Een bus vol emoties

### Opdracht:

Speel samen met je klas het spel 'Een bus vol emoties'.



### Reflectie:

- Waaraan kon je merken welke emotie het sterkste was?
- Wat vond je moeilijk / makkelijk?

Een bus vol emoties  
Doe mij nog maar een ritje

...

## 3.3 Lichaamstaal

### Opdracht:

1. Wandel rond in de ruimte.
2. Neem op het teken van de leerkracht kleinere stappen, laat je schouders hangen, buig wat voorover, laat je hoofd hangen en kijk naar beneden.
3. Neem vervolgens op het teken van de leerkracht grotere stappen, verbreed je schouders, maak je borstkas groter, maak je rug wat holler, houd je armen breed, kijk iets boven de andere deelnemers.
4. Kijk ten slotte in de richting waarin je gaat, kijk naar de hoogte van de ogen van de andere deelnemers, laat je armen los naast je lichaam hangen, trek je schouders wat achteruit, neem normale maar zekere stappen.

### Reflectie:

- Hebben deze veranderingen in je lichaam een invloed op hoe je je voelt?
- Hebben deze veranderingen in je lichaam een invloed op het contact met anderen?
- Welke emoties zou je toeschrijven aan iemand die die houding inneemt?
- Welke houding toont het meest vertrouwen?
- Wat zijn de voor- en nadelen van deze houdingen?



## 3.4 Verbind de smileys

### Opdracht:

Speel samen met jouw klas en leerkracht het spel 'Verbind de smileys'.

### Reflectie:

- Welke emoties waren gemakkelijk of moeilijk te matchen?
- Wanneer iemand een emotie uitdrukt, is het dan gemakkelijk om de betekenis ervan te zien?
- Welke emoties toon je aan anderen? Welke niet?
- Hoe reageer je als iemand zijn emoties toont?



# Thema 4: Stress

## Doelen

- ✓ Ik kan omgaan met stressvolle situaties.
- ✓ Ik kan stressvolle situaties ombuigen door naar manieren te zoeken om ermee om te gaan.
- ✓ Ik kan relaxerende middelen toepassen bij stressvolle situaties.
- ✓ Ik kan zorg dragen voor mijn eigen mentale gezondheid.

Don't stress  
Do your best  
Forget the rest



# 4.1 Het stress-lied

## Strofe 1:

Ik heb soms zoveel te doen  
Dat ik niet weet wat eerst gedaan  
Tanden poetsen, huiswerk maken  
Naar muziekles gaan

's Ochtends op de fiets naar school  
nadat ik half heb ontbeten  
merk ik plots ik ben  
mijn boekentas vergeten

Zit mijn haar wel goed  
Is er toets vandaag?  
Ben ik hip genoeg?  
Ooh ik voel spanning in mijn maag

## Prechorus 1:

Maar als ik om me heen kijk  
Dan valt er mij iets op  
Iedereen loopt wel eens rond  
Als een stresskip zonder kop

Relax, relax

## Refr. 1:

Geen paniek  
dans mee met de muziek  
Adem in, adem uit  
En rek je lekker uit

Pak een douche of ga in bad  
Neem je vrienden mee op pad  
Even chillen is ok  
Dus relax maar met me mee

## Strofe 2:

Ik heb stress stress stress stress stress  
Kan mijn gedachten niet meer stoppen  
Krijg krampen in mijn buik  
En mijn hart gaat sneller kloppen

Door dat opgejaagd gevoel  
Heb ik geen zin meer om te eten  
De angst slaat om me heen  
En ik begin ook nog te zweten

Ben ik goed genoeg?  
Kan ik dit wel aan?  
Vind je mij wel leuk?  
Soms moet ik op mijn tenen staan

## Prechorus 2:

Maar als ik om me heen kijk  
Dan valt er mij iets op  
Iedereen loopt wel eens rond  
Als een stresskip zonder kop

Relax, relax

## Refr. 2:

Geen paniek  
dans mee met de muziek  
Adem in, adem uit  
En rek je lekker uit

Pak een douche of ga in bad  
Neem je vrienden mee op pad  
Even chillen is ok  
Dus relax maar met me mee

## Bridge:

De wereld draait maar door  
Van 's morgens vroeg tot 's avonds laat  
En iedereen heeft haast  
Van zodra de wekker gaat

Maar als ik nu eens stop zeg  
En ik kijk dan om me heen  
Dan wordt alles even stil  
En verdwijnt de stress meteen

Relax, Relax

## Refr. 3 (2x)

Geen paniek  
dans mee met de muziek  
Adem in, adem uit  
En rek je lekker uit

Pak een douche of ga in bad  
Neem je vrienden mee op pad  
Even chillen is ok  
Dus relax maar met me mee

## Einde

Relax!



## 4.2 Wat is stress en hoe herken je het?

### Wat is stress?

Stress is een soort van spanning of druk in je lichaam. Iedereen heeft wel eens stress. Stress is normaal en hoort bij het leven. Stress hebben is positief: het helpt je beter presteren. Veel en lang stress hebben, is niet zo goed. Te veel stress wordt dan een last.

### Wat doet stress met jou?

Hoe reageert jouw lichaam op stress? Hoe voel jij je als je stress hebt?

#### Opdracht:

Kijk naar de stresskip. Wat herken je? **Kleur de smiley.** Vergelijk nadien met een klasgenoot. Je zal merken dat wat stress met je doet, voor iedereen anders is.



Ik heb hoofdpijn

Ik eet meer

Ik slaap slecht

Ik voel me moe

Ik heb buikpijn

Ik ben bang

Ik kan niet goed opletten

Mijn hart klopt sneller

Ik voel me misselijk

Ik bijt op mijn nagels

Ik kan niet stilzitten

Ik heb geen honger

Ik ben verdrietig

Ik huil veel

Ik ben zenuwachtig

Ik heb spierpijn

Ik word snel boos

Ik doe druk

Ik ben heel stil

Ik vergeet veel

.....

.....

## 4.3 Waarvan krijg je stress?

Waarvan je stress krijgt, is voor iedereen verschillend.

Waar de ene stress van krijgt, krijgt iemand anders geen stress van. Misschien heb jij last van stress net voor je een toets begint terwijl je beste vriend(in) net dan heel kalm is?



**Opdracht:**

Zoek eens uit, waarvan krijg jij stress? Kleur maximaal 5 kipjes die jou (het meeste) stress geven.

Vergelijk met een klasgenoot.

Je zal merken dat waarvan je stress krijgt, voor iedereen anders is.

- |                                      |   |                                     |
|--------------------------------------|---|-------------------------------------|
| Als ik ruzie heb                     | Als ik naar een feest moet              | Als iemand boos is op mij           |
| Als ik een toets moet maken          | Als ik thuis ben                        | Als mijn fiets kapot is             |
| Als ik huiswerk moet maken           | Als mijn broer en/of zus vervelend doen | Als ik ziek ben                     |
| Als ik veel te doen heb (druk)       | Als mijn ouders ruzie maken             | Als ik niemand heb om mee te spelen |
| Als ik weinig te doen heb (vervelen) | Als ik op school ben                    | Als ik mij overslapen heb           |
| Als ik iets niet kan                 | Als ik op de speelplaats ben            | Als ik me niet leuk voel            |
| Als ik een wedstrijd heb             | Als ik naar mijn hobby ga               | Als vrienden me uitsluiten          |
| Als ik een feest geef                | Als mijn kleding niet goed is           | .....                               |

## 4.4 Stress aanpakken

### Doe er iets aan

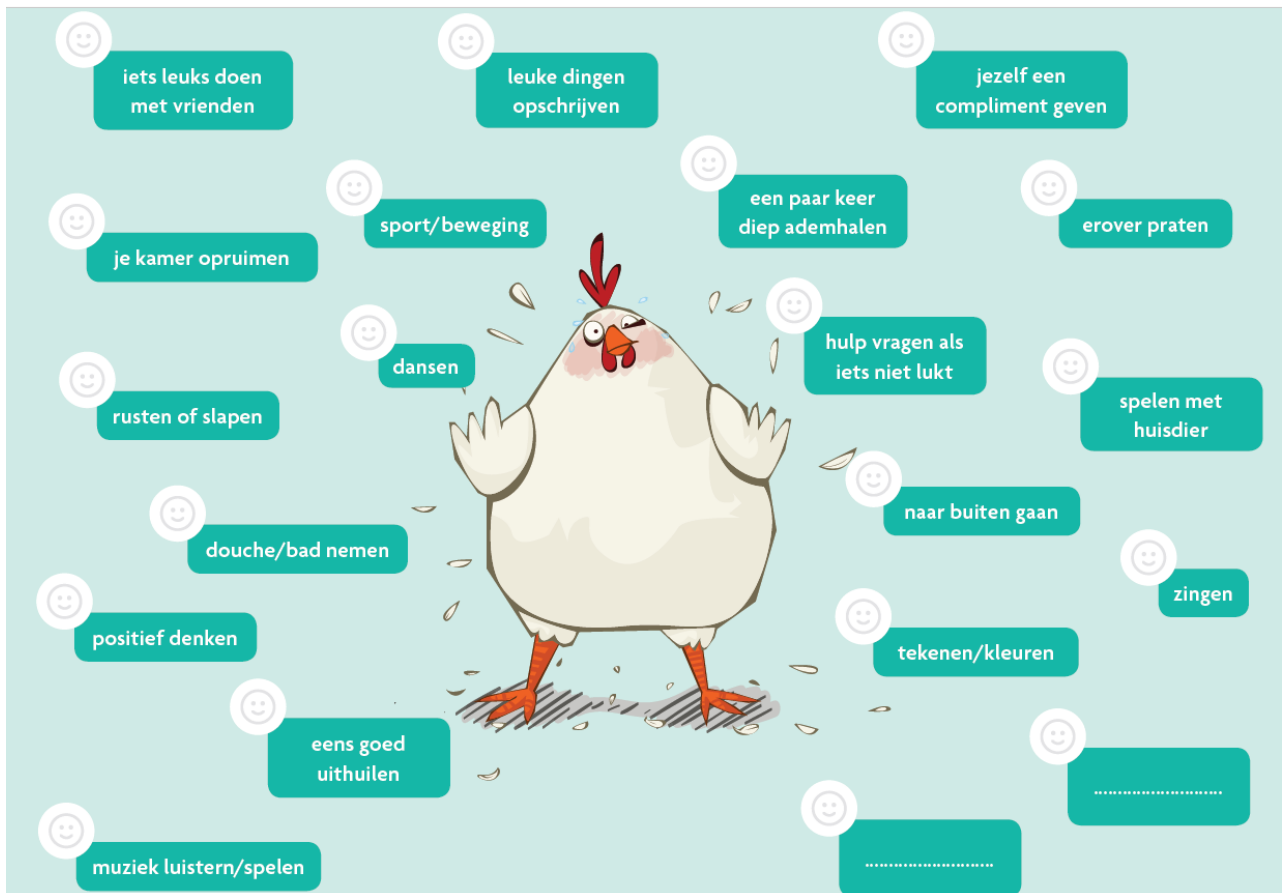
Een beetje spanning is goed. Zo blijft je leven boeiend. Maar soms wordt het te veel. Dan is het tijd voor ontspanning.

Adem in, adem uit en rek je lekker uit. Ook dit werkt. Maak je zelf zo groot mogelijk met je armen en benen. Zo lang en breed als je kan. Liggend, staand, zittend. Dat maakt allemaal niet uit ... Stress spant je spieren aan. Door alles goed uit te rekken, rek je ook de stress eruit.



### Opdracht:

Zoek eens uit. Wat doen anderen om te ontspannen? Of wat doen anderen om niet aan hun stress of zorgen te denken? Vraag het aan een klasgenootje, mama, papa, oma, opa, ...



## 4.5 Relax, take it easy

### Kop op en borst vooruit !

Heb je stress? Zit je niet goed in je vel? Heb je andere kopzorgen? Het is belangrijk dat je af en toe 'stop' zegt, de lat voor jezelf wat lager legt en je hoofd vrijmaakt. Wist je dat je door heel eenvoudige lichaams oefeningen je hoofd rust kan geven? Probeer maar eens..

### Opdracht:

Voer samen met jouw klasgenoten en leerkracht volgende lichaams oefeningen uit.

#### Neuriën

Kan je niet zingen? Geen probleem! Deze oefening is niet zingen, maar neuriën. En iedereen kan neuriën. Je kan altijd en overal neuriën (in bad, op de fiets, tijdens het aankleden, ...). Neurie het stresslied dus maar heel veel. Want door neuriën ontspant heel je lichaam. En omdat je lichaam ontspant, worden ook je hersenen kalm.

#### Zo fier als een pauw

Kop op en borst vooruit! Sta mooi rechtop, wees zo fier als een pauw en je zal jezelf ook zo voelen.

#### Yoga-oefening

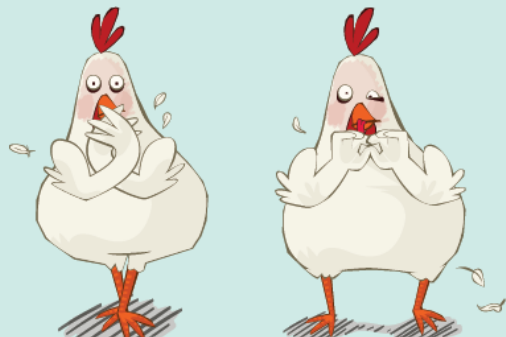
- Ga stevig en groot staan zoals een olifant.
- Stamp hard op de grond.
- Je arm is je slurf en breng de slurf omhoog door je arm helemaal uit te strekken. Je ademt hierbij in.
- Met de slurf drink je water door naar de grond toe te buigen. Je ademt hierbij uit.
- Kom rechtop, breng je slurf omhoog en spuit iedereen nat. Bij het uitademen maak je het 'psschhht' geluid.



#### Braingym oefening

Een oefening die je hersenen heel leuk vinden en tot rust brengen is de 'Hook Up'. Deze oefening kan je meerdere keren per dag zittend, staand of liggend doen.

Start met het kruisen van je benen bij de enkels. Strek je armen naar voren uit en draai je handen zo dat de duimen naar de grond wijzen (de achterkant van je handen raken elkaar bijna aan). Beweeg nu één hand over de andere zodat de palmen elkaar raken en je de vingers in elkaar kunt verstrengelen. Buig je ellebogen iets en draai je gevouwen handen onderlangs zodat ze comfortabel op je borst kunnen rusten. Haal nu een paar keer diep adem terwijl je je tong tegen het midden van je gehemelte drukt. Als je uitademt, laat je de tong weer losjes op zijn plaats terugvallen. Eindig met het ontkruisen van de armen en benen en druk je vingertoppen zachtjes tegen elkaar voor de borst.



## 4.6 Denk positief

### Het leven door een roze bril

Elke dag gebeurt er wel eens iets minder leuk. Het is gemakkelijker om dan te klagen en te zagen dan iets positief te bedenken. Maar jezelf positief opstellen, heeft een positieve (fijne) invloed op je gevoel. Probeer maar eens.

#### Opdracht:

Lees onderstaande situaties en denk eens positief: noteer wat er wel goed, leuk of positief kan zijn aan deze gebeurtenissen?



Wat is er goed, leuk of positief aan onderstaande situaties?

- Het regent buiten
- Ik heb mij overslapen
- Ik heb een slechte toets
- Ik heb mijn been gebroken
- Ik ben ziek
- Mijn vriend of vriendinnetje heeft het uitgemaakt
- Mijn haar zit niet goed
- Ik heb een wedstrijd verloren
- Mijn zakgeld is op

### Jezelf door een roze bril

Denk ook positief over jezelf.

- Som eens drie dingen op waar je goed in bent?

1. ....

2. ....

3. ....

- Hou een positief dagboek bij. Schrijf elke dag minstens 1 positief, sterk of grappig moment op.

# Thema 5: Grenzen stellen

## Doelen

- ✓ Ik ben mij bewust van eigen grenzen.
- ✓ Ik ben mij bewust van andermans grenzen.
- ✓ Ik kan mij inleven in anderen, in andere standpunten en situaties.
- ✓ Ik kan aangeven wat ervaren wordt als aangenaam of minder aangenaam.
- ✓ Ik kan duidelijk communiceren over wat ik wil of niet wil.



## 5.1 Actie – reactie

### Opdracht:

A. De leerkracht leest onderstaande stellingen voor. De klas is ingedeeld in vier hoeken. Elke hoek staat voor een antwoord dat jij kan geven.

- Geen probleem, dat stoort me helemaal niet.
- Dit gaat er net niet over.
- Dit gaat te ver, maar er zijn redenen waarom ik niet reageer.
- Dit gaat te ver. Ik reageer door.



### Let op

Het is niet de bedoeling dat je overlegt met jouw klasgenoten.

B. Vertel aan jouw klasgenoten en leerkracht waarom je die hoek gekozen hebt. Je bent enkel aan het woord als je één van de smileys vasthebt.

### Stellingen:

- Tijdens de les maken jullie enkele oefeningen op de computer. Terwijl je rustig aan het werken bent, merk je dat één van jouw klasgenoten zit mee te kijken op je scherm...
- 's Morgens wanneer je toekomt op school, begroet je heel vriendelijk één van je klasgenoten. Die zegt niets terug en kijkt jou niet aan...
- Je staat in de supermarkt aan te schuiven aan de kassa. Een vrouw met twee producten in haar hand steekt je voorbij en zet haar aankopen voor jou op de band..
- Je zus of broer wil je plagen door je een dikke, natte zoen te geven...
- Jullie moeten een groepswerk maken voor Nederlands. Eén van de groepsleden werkt zijn taken nooit af en probeert ze door te schuiven naar jou...
- Bij het binnenkomen in de klas, stoot een leerling per ongeluk tegen jou op het moment dat hij zijn jas ophangt.

## 5.2 Post-it

We maakten allemaal wel eens een situatie mee waarin onze grens overschreden werd. Iedereen reageert dan anders. De ene persoon wordt heel boos, de andere klapt helemaal toe. Hoe reageer jij?

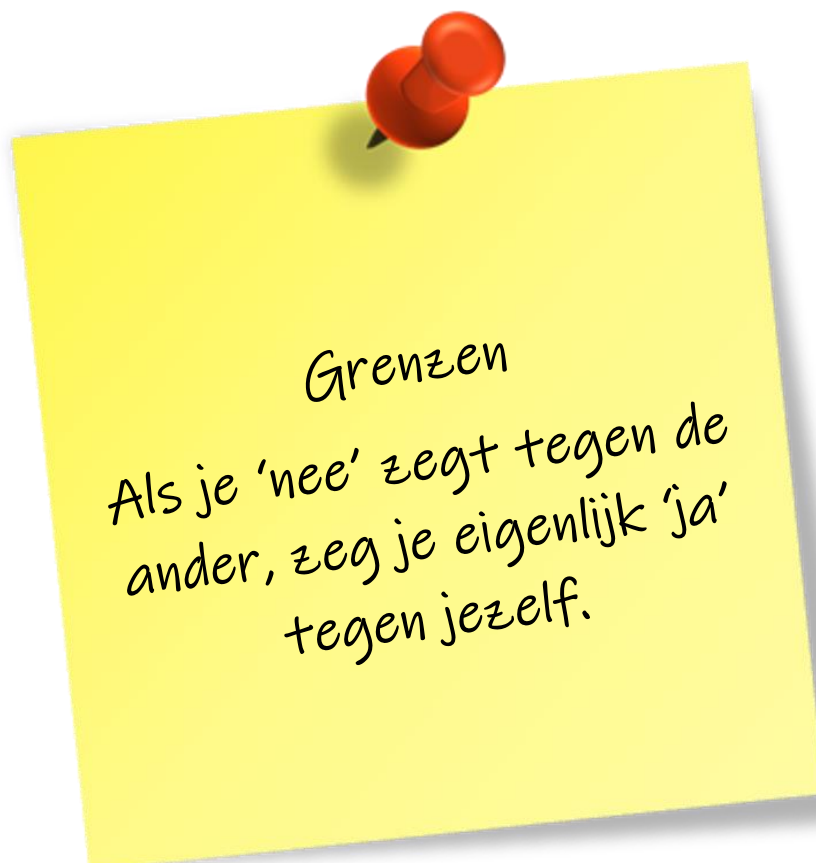
### Opdracht:

Denk na over een gebeurtenis waarin jouw grens overschreden werd. Noteer de gebeurtenis op de post-it die je van de leerkracht krijgt. Noteer aan de achterzijde van de post-it hoe je in die situatie reageerde.



### Let op

Je mag, maar moet niet jouw naam op de post-it noteren.



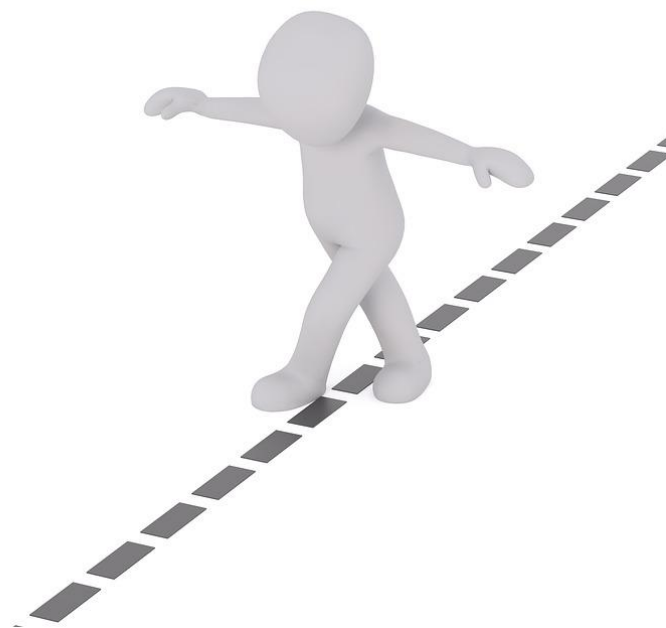


## 5.3 Over de grens

Voor iedereen betekent het woordje 'grens' iets anders. De ene persoon wordt bijvoorbeeld boos als ze hem te lang aanstaren, terwijl dat voor de andere niets uitmaakt.

### Opdracht:

Ga samen met jouw klasgenoten achter de grens staan. De leerkracht leest de post-its van jou en jouw klasgenoten voor. Geef voor iedere situatie aan of dit over je grens gaat of niet. Als dit 'ver' over jouw grens gaat, ga dan 'ver' over de grens staan. Als dit 'een beetje' over jouw grens gaat, ga dan 'kort' over de grens staan. Als dit niet over jouw grens gaat, blijf dan voor de grens staan.



### Reflectie:

- Welke verschillen merk je tussen jou en jouw klasgenoten op?
- Is het moeilijk/gemakkelijk om na te denken over jouw grenzen?
- Hoe reageer je als jouw grens overschreden wordt?
- Is deze reactie gepast / ongepast?

## 5.4 Zeg het met 'Stop!'

### Opdracht:

Volg de instructies van de leerkracht. Zeg 'STOP' indien jouw grens overschreden wordt.

#### Hoe doe je dat?

1. Sta sterk.
2. Gebruik een luide stem.
3. Kijk met een ernstige blik.
4. Maak een stopteken met de arm naar voren.

