



HANDLEIDING WELBEVINDINGES



vlaamse
scholieren
koepel

LEGENDE:



TIPS VOOR DE BEGELEIDER



DIT ZEGT DE LEERKRACHT

INLEIDING

Een **welbevindenbeleid**¹ op school werkt als **leerlingen er zich in kunnen vinden**. Hoe kan je dit beter checken dan er met hen over te hebben? Dit kan met een bevraging of een formeel gesprek, maar dat kan met dit **interactieve bordspel** ook in een **geanimeerd klasgesprek**.

Deze lessenreeks is ideaal als je het volgende wil:

- input van je leerlingen over je welbevindenbeleid;
- weten waar de school sterk in staat;
- weten welke obstakels leerlingen zien;
- weten welke hulpbronnen ze kennen (en hoe ze die ervaren);
- weten wat leerlingen nog missen;
- ontdekken met welke goede ideeën ze zitten rond welbevinden op school...

Als eindproduct krijg je een lijstje met aandachtspunten (de 'spiegelfiches') dat leerlingen zelf opstelden voor jou als leerkracht, de leerlingenbegeleiding, het clb of de directie. Ideaal om daarmee aan de slag te gaan!

Je leerlingen betrekken in je beleid vinden we als VSK, Vlaamse Scholierenkoepel, uiteraard bijzonder belangrijk. We zijn al meer dan 20 jaar expert in leerlingenparticipatie en geloven rotsvast dat dit werkt.

Heb je hulp nodig bij dit spel of wil je graag op je school leerlingen nog meer laten participeren? Dan helpen we je heel graag verder: vorming@scholierenkoepel.be of vind heel veel info op scholierenkoepel.be

HET IDEE:

De leerlingen spelen een bordspel dat ze zelf eerst nog personaliseren: ze vullen zelf het bord aan met wat hun welbevinden boost, wat een domper op hun welbevinden op school kan zijn en wat hen helpt om zich goed of beter te voelen. Bij het spelen van het spel ontstaat er een boeiend gesprek over hoe zij het leven op school ervaren en waar er volgens hen nog kansen liggen. Terwijl sommigen de discussie voeren, houden anderen een lijstje met aandachtspunten bij voor (vooraf gekozen) personen die mee dit beleid maken.

LEERDOELEN:

Met deze lessenreeks maak je werk van verschillende vooropgestelde leerdoelen en competenties in het secundair onderwijs: competenties op het vlak van lichamelijk, geestelijk en emotioneel bewustzijn/gezondheid (1.15, 1.16, 1.17, 1.18 en 1.19) en sociaal-relatieve competenties (5.1). Een uitgebreider overzicht per graad vind je als extra download².

TIMING:

Het geheel duurt niet langer dan 2 lesuren. Zijn de lesuren niet aansluitend? Voorzie dan een half uur tijdens het eerste lesuur voor fase 1 (30'). Tijdens het volledige tweede lesuur kan je dan het spel spelen en kort bespreken (fase 2 + 3 = 50').

¹ <https://www.gezondleven.be/settings/gezonde-school/mentaal-welbevinden-op-school>

² op www.scholierenkoepel.be/welbevindinges



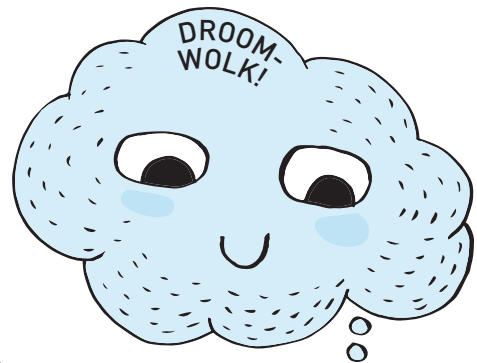
VOORBEREIDING:

20' voor de leerkracht:

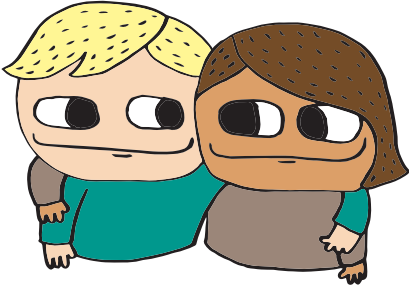
- Lees deze handleiding door.
- Voorzie het herbruikbare **spelbord** en een **dobbelsteen** en **print alle kaartjes**. Elke keer je het spel speelt, moet je de kaartjes opnieuw afdrukken. Deze moeten elke keer opnieuw worden ingevuld. Het spelbord kan je hergebruiken.
- Ga na wat het **aanbod rond welbevinden** is bij jullie op school. Wat bestaat er? Wat doen jullie al? Check het schoolreglement, sla een praatje met de leerlingenbegeleiding... om informatie in te winnen³. Het bestaande aanbod noteer je op de **hulpkaarten**. De resterende hulpkaarten worden in fase 1 verdeeld over de 3 groepen leerlingen later in het spel.
- Voor **welke personen** die op jullie school mee het welbevindenbeleid maken (bv. leerkracht, zorgleerkracht, clb, directie, coaches, leerlingenraad...) mag er in het spel een lijst met aandachtspunten opgesteld worden? Druk dit aantal '**spiegelfiches**' (zie materiaal) af. Bespreek vooraf met deze mensen of zij hiervoor open staan. Benoem dat zij vooral een spiegel over hun deel van de werking van de leerlingen zullen ontvangen. Op welke manier zij daarmee aan de slag gaan, is hun keuze. Ze hoeven dus geen uitgebreid of streng rapport te verwachten. In ruil voor de spiegelfiche wordt er wel een terugkoppeling verwacht van deze personen. Dit kan in de vorm van een mailtje, een boodschap meegeven aan de leerkracht, langs komen... Hoe groot of klein deze terugkoppeling is, kiest de persoon zelf. Terugkoppeling is cruciaal in elke vorm van participatie, en wordt toch vaak over het hoofd gezien. Door te delen wat er met hun suggesties zal gebeuren, maak je de participatie ook zichtbaar, wat de draagkracht groter maakt. Het is belangrijk dat jij en deze personen realistisch zijn tegenover de leerlingen en niets beloven dat niet kan worden waargemaakt.
- Voorzie voor iedere speler een **notitieblaadje** met de naam van één van de personen voor wie er nadien een spiegel wordt gemaakt. Deze notitieblaadjes worden in fase 2 gebruikt bij de observatie.

NODIG:

- 1 spelbord: kant-en-klaar of print (herbruikbaar)
- 1 droomwolk: printen + uitknippen
- 15 kanskaarten: printen + knippen
- 15 tegenslagkaarten (droefkoppen): printen + knippen
- 20 hulpkaarten: printen + knippen
- spiegelkaarten (zoveel als je er nodig hebt): printen
- 3 tekenbladen + tekengerief
- 1 notitieblaadje per deelnemer
- 1 dobbelsteen
- 3 pionnen (zelf voorzien of leerlingen nemen zelf iets vb. pen/gom...)
- Deze handleiding
- powerpoint met instructies



³ Bekijk eens de ingevulde gezondheidsmatrix op Gezonde School om je te inspireren in je zoektocht.



KLASVERDELING:

De les verloopt in 3 fases. Per fase is de klasverdeling anders.

In **fase 1** (personaliseren spel) werkt men in 3 groepen (team A, B en C).

In **fase 2** (spel spelen) worden deze 3 groepen naargelang de klasgrootte verder opgedeeld volgens het verdeelingsrooster achterin in bijlage.



Tip voor de begeleider:

- Voor een vlotte groepsverdeling kan je zoveel kaartjes of stickers (met A1, B1, C1, A2,...) als er leerlingen zijn, voorzien. Je kan deze over de leerlingen verdelen (laten trekken, loopspelletje, onder de stoel kleven...) Zo zijn de groepen snel verdeeld en kennen de leerlingen in elke fase snel hun rol.

In **fase 3** (invullen spiegel fiches) zitten de leerlingen samen per observatierol.

KORTE INLEIDING VOOR DE LEERLINGEN EN GROEPSINDELING:

Kader het spel voor de leerlingen.



'Vandaag spelen we een bordspel over welbevinden op school: over je goed voelen op school en hulp krijgen als je je niet zo goed voelt.'

Spelregels zijn er al, maar om het spel goed passend voor onze school te maken moeten jullie eerst het spelbord en de spelkaarten afwerken. In een tweede fase kunnen we het spel spelen en komen we tot boeiende gesprekken over wat jullie als goede acties of hulp ervaren bij probleemsituaties.

Om het spelbord voor te bereiden en het spel nadien te spelen verdelen we ons eerst in drie groepen.'

Deel de leerlingen in groepen (zie 'klasverdeling').

FASE 1: PERSONALISEREN SPEL

Het spelbord is nog niet helemaal klaar voor gebruik. De binnenruimte en de kaartjes moeten nog door de leerlingen worden gemaakt.

OPWARMINGSOPDRACHT: MIJN IDEALE SCHOOL (15')

Het doel van deze opdracht is om het thema welbevinden te kaderen.

Elk team krijgt een papier en tekenbenodigdheden.

Als team tekenen ze hun antwoord op de vraag 'Hoe ziet jouw ideale school er uit? Het is belangrijk dat elke leerling op die school zich goed voelt'.

Na 5 minuten ronden ze af en duidt de leerkracht iemand aan die de groepstekening zal maken op de wolk.

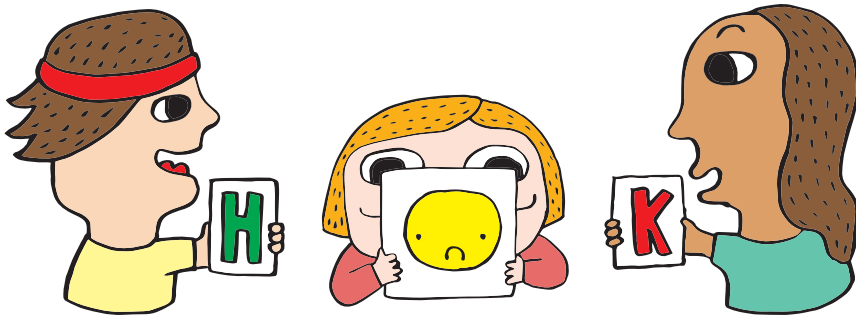
Elk team stelt hun tekening aan de klas voor.

De tekenaar tekent een combinatie van de 3 tekeningen op de wolk. Deze wordt in het midden van het spelbord gelegd.



Tips voor de begeleider:

- Bied veiligheid bij de start: vertel leerlingen dat alles gezegd kan worden tijdens het spel. Zeg de leerlingen dat het niet de bedoeling is te reageren op elkaar: dit zorgt er mogelijk voor dat leerlingen geremd zijn om hun ervaringen te delen.
- Stel bijvragen wanneer de groepjes aan het werk zijn: wat staat er in die ruimte? Wie zijn die mensen die je getekend hebt? Wat denken ze? Wat voelen ze?
- Vat samen op het einde: wat hoorde je? Welke verschillende aandachtspunten bij en elementen van welbevinden haalden de leerlingen aan? Plaats alle meningen naast elkaar, want de ene mening is niet beter dan de andere.



OPDRACHT: KANS-, TEGENSLAG- EN HULPKAARTEN AANVULLEN (15')

Elk team krijgt 3 soorten kaarten om in te vullen met dingen die nu al gebeuren of bestaan op school:



5 kanskaarten:

Voor welke activiteit of actie kom je graag naar school? vb. sportdag, ijsjesverkoop...



5 hulpkaarten:

Waar of bij wie kan je hulp zoeken wanneer iets niet goed loopt op school?
vb. een leerkracht, clb...



5 tegenslag kaarten:

Wat zijn momenten waarop je je slecht kan voelen op school?
vb. een slechte toets terugkrijgen, ruzie op de speelplaats...

Geef ongeveer 10 minuten tijd om de kaartjes in te vullen. De ingevulde kaartjes worden op het spelbord gelegd. Raken niet alle kaartjes ingevuld, gebruik ze in het spel dan als blanco's die dan nog passend kunnen worden ingevuld.



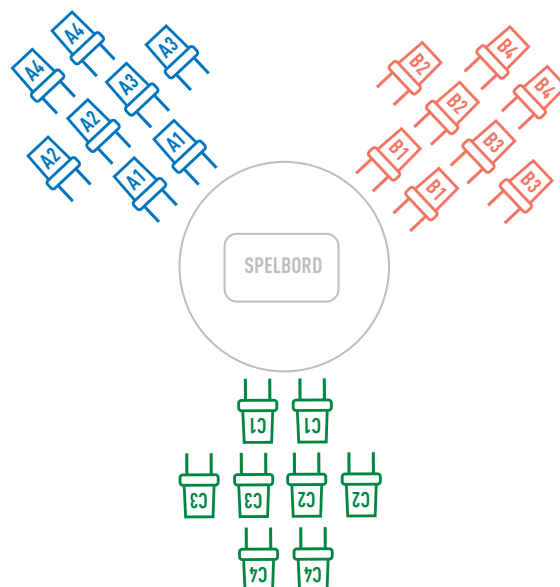
Tips voor de begeleider:

- In deze fase van het spel kunnen leerlingen hun persoonlijke ervaringen delen met de groep. Probeer je klasgroep in te schatten: kunnen zij op een gepaste manier reageren op de persoonlijke ervaringen van klasgenoten? Indien je twijfelt, kies dan voor een algemene instructie. Spreek tijdens de instructie over 'een leerling op school' in plaats van de leerlingen te vragen naar persoonlijke ervaringen.
- Herhaal dat alles gezegd kan worden, probeer reacties op 'goede' en 'slechte' voorbeelden te vermijden, ook van jezelf.
- Groepen die het moeilijk vinden om alle kaartjes vol te krijgen, kan je extra voorbeelden geven.
- Het is geen probleem als niet alle kans- en hulpkaartjes ingevuld worden: ook dit zegt veel over hoe ze naar de school kijken. De tegenslagkaarten moeten wel allemaal worden ingevuld, zodat elke droefkop op het bord kan.

FASE 2: HET SPEL SPELEN (30')

OPSTELLING:

- Zet in het midden van de klas een tafel met het spelbord. Plaats de leerlingen in 3 teams (A-B-C) rond die tafel. Van elk team zitten 2 leerlingen rond het spelbord, de anderen zitten er achter (zie schema). Na twee beurten wisselen de spelers per team, zodat iedereen zowel eens observator als speler is. Plaats rond de tafel nog één vrije stoel.





- Spelbord: Alle kaarten worden verzameld, geschud en op het spelbord gelegd:
 - De kanskaarten en de hulpkaarten op het kadertje met de tekening naar boven.
 - De tegenslagkaarten worden verdeeld over de verschillende smileys op het spelbord. De droefkoppen liggen dus naar boven gericht.
 - De 3 pionnen worden klaargezet bij het startvakje.

TOELICHTING AAN LEERLINGEN:



'Enkel diegenen die rond het spelbord zitten, spelen het spel. Enkel zij kunnen met elkaar in discussie gaan en samen oplossingen zoeken.

Er wordt regelmatig (na 2 rondjes) doorgeschoven, dus iedereen komt eens aan de tafel te zitten.

Er staat nog één vrije stoel. Als je niet mee aan tafel zit, maar je wil toch iets toevoegen aan de discussie dan kan dat als je op deze stoel plaatsneemt.

Iedereen (aan tafel of erachter) krijgt nog een kaart met een observatie-opdracht. Eerst leggen we het spel zelf uit.'

SPELTOELICHTING:

- Speldoel: de drie teams spelen samen om zoveel mogelijk droefkoppen weg te werken. Een droefkop werk je weg door het inzetten van een passende hulp- of kanskaart.
- Elk team werpt de dobbelsteen om de beurt en verplaatst zich zo op het spelbord.
- Hoe verdien je kaarten? Bij de start krijgt elk team al 1 hulpkaart en 1 kanskaart. Extra kaarten verdienen ze door op het juiste vakje terecht te komen.
Tip voor de begeleider:
 - *Bespreek kort wat op de kaart staat wanneer deze getrokken wordt: 'Kent iedereen wat op deze kaart staat? Wie/wat is het?' Vraag meer uitleg aan de kaartmakers indien niet iedereen in de klas begrijpt wat er op de kaart staat.*
- Bij een kanskaart, mag die groep nog eens gooien.
- Hoe werk je een droefkop weg? Wanneer een team op een droefkop staat, wordt deze voorgelezen. De 6 spelers gaan in gesprek en bepalen samen of de hulp- en kanskaarten die ze hebben een goed antwoord zijn op deze tegenslag.
 - *Hebben ze een geschikte kaart? Dan zetten ze deze kaart in en wordt de droefkop van het spelbord gehaald.*
 - *Hebben ze geen geschikte kaart?*
 - *Bij een lege kaart kunnen ze zelf een oplossing verzinnen.*
 - *Wanneer er geen lege kaarten zijn en ze geen oplossing kunnen verzinnen, blijft de droefkop liggen en wordt er verder gespeeld. In een volgende ronde kan deze droefkop mogelijk met nieuwe hulp- of kanskaarten worden aangepakt.*
 - *Zijn er droefkoppen die al meerdere malen zonder oplossing teruggelegd zijn, dan kunnen deze nog besproken worden: kunnen we oplossingen verzinnen die er nu blijkbaar nog niet zijn?*



Tips voor begeleider:

- Stel bijvragen om tot een zinvol gesprek te komen: wanneer geldt dit wel? Wanneer geldt dit niet? Welke voorwaarden vind je belangrijk? Wat zou een (kleine) verbetering zijn?
- Heb je een babbelgrage klas? Beperk dan de discussie-tijd per beurt. Je kan een time-timer, zandloper, klok... gebruiken of een leerling vragen de tijdsbewaker te zijn.
- Idem voor de stoel: beperk de tijd tot bijvoorbeeld een halve minuut. Daarna moet de leerling terug op de eigen stoel gaan zitten.
- Kader de bedoeling van de stoel goed: de stoel dient om iets toe te voegen aan het gesprek, een extra element, niet om te laten weten dat je akkoord bent. Op de stoel spreek je vanuit jezelf, niet vanuit je rol die op je notitieblaadje staat.



OBSERVATIE-OPDRACHT:



*'Iedereen krijgt een notitieblaadje (zelf te voorzien) met een rol van een persoon (of groep) die op school meewerkt aan het welbevindenbeleid: de leerkracht, zorgleerkracht, het clb, de coördinator, directie, coaches... Wanneer je niet aan tafel zit, mag je het gesprek observeren. Je kruipt in de rol van de persoon die op je kaartje staat. En noteert wat voor die persoon belangrijk is om te weten: wat loopt er al goed op school rond welbevinden, wat kan anders of beter, wat werkt niet...
Er wordt na elke ronde even kort tijd gegeven om die dingen te noteren.'*

Check ook even: kennen de leerlingen deze mensen (eventueel toelichten)

- leerlingenraad
- clb
- onze leerkrachten
- directie
- onze klasgroep
- leerlingenbegeleiders/opvoeders
- Confixers
- groep die rond welbevinden werkt?

Kies vooraf welke rollen je uitdeelt. Dit kan op elke school anders zijn. Pols vooraf ook al even of er bereidheid is bij deze groepen om met de latere spiegels iets te willen doen (terugkoppelen, zie 'voorbereiding').

Rolverdeling: leg verspreid in de klas de nodige notitiekaarten met de namen van de rollen. Na start loopt iedereen om zijn favoriete notitieblaadje.



Tip voor de begeleider:

- Stimuleer de observatoren om te noteren, zeker in het begin van het spel. Je kan hen op weg helpen met bijvragen ("wat loopt er al goed op school rond welbevinden, wat kan anders of beter, wat werkt niet..."). Maak hier na elke beurt tijd voor.

Het spel wordt in principe gespeeld tot alle droefkoppen opgelost zijn, of tot 15' voor het einde. (Bespreek eventueel nog even kort waarom sommige droefkoppen hardnekkig bleven liggen: wat is er zo lastig aan? Wat zou in een ideale wereld kunnen werken hiervoor?)

FASE 3: NABESPREKING (15')

SPIEGELS AANVULLEN (10'):

Leerlingen met dezelfde observatierol gaan even bij elkaar zitten en overlopen even hun notitieblaadjes. Samen proberen ze tot een goede spiegel voor deze rol te komen.

Hiervoor vullen ze samen één spiegelkaart in aan de hand van de vragen:

- Dit moet je weten:
- Dit wil ik je vragen:
- Dit zijn mijn ideeën:

Voorzie een spiegelkaart per groepje met dezelfde rol.

Geef hen ook mee wat je verder met deze spiegels nog wil doen of wat anderen er mee gaan doen (of niet gaan doen). Check bij de klas op welke manier ze hierover graag op de hoogte willen blijven.

De spiegels zelf worden verder niet meer besproken.

Tip: je kan zelf ook spiegels maken vanuit wat je hoorde tijdens het spel.

KORTE CHECK-OUT (5'):

Kort rondje bij de leerlingen met de kans om nog iets finaal te delen wat ze willen.



Tip voor de begeleider:

- gebruik de methodiek 'uitchecken'⁴.

⁴ <https://www.rebellerenkanjeleren.be/olifant/tool-uitchecken/>

NAZORG: EN WAT NU?

Je speelde met één of meerdere klassen dit spel. Je hebt nu een aantal fiches verzameld boordevol input van leerlingen: ideeën, dromen, inspiratie, kritische reflecties... Deze informatie is nu bij de juiste persoon. Wil je nog meer doen? Kijk dan eens naar de suggesties bij de [achtergrondinfo](#).

Ook helpen we je graag als

- je op je school graag [aan de slag met het welbevinden-beleidsplan](#) gaat.
- je benieuwd bent [wat VSK nog kan betekenen voor het welbevinden](#) op je school.

VERDELINGSROOSTER

KLASGROOTTE	TEAM A				TEAM B				TEAM C			
	A1	A2	A3	A4	B1	B2	B3	B4	C1	C2	C3	C4
6	1	1			1	1			1	1		
7	2	1			1	1			1	1		
8	2	1			2	1			1	1		
9	1	1	1		1	1	1		1	1	1	
10	2	1	1		1	1	1		1	1	1	
11	2	1	1		2	1	1		1	1	1	
12	2	2			2	2			2	2		
13	2	2	1		2	1	1		2	1	1	
14	2	2	1		2	2	1		2	1	1	
15	2	2	1		2	2	1		2	2	1	
16	2	2	2		2	2	1		2	2	1	
17	2	2	2		2	2	2		2	2	1	
18	2	2	2		2	2	2		2	2	2	
19	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1
20	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1
21	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1
22	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1
23	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
25*	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
26*	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2
27*	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2
28*	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2
29*	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2
30*	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3

* Vanaf 25 leerlingen worden de groepen erg groot. We raden aan om de klas dan op te splitsen. Vind je een enthousiaste collega voor co-teaching?