

In dit document

- kan je lezen hoe je na het spelen van het spel [aan de slag kan met alle verkregen input](#)
- vind je [achtergrondinformatie](#) over welbevinden
- en kun je de [leerplandoelen](#) checken die je met dit spel kan bereiken.

Nazorg

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...

Zoals vermeld in de [handleiding](#) is het de bedoeling om de spiegels na afloop van de les aan de juiste personen te bezorgen. Van deze personen wordt een (minimale) terugkoppeling naar de leerlingen verwacht.

Om dit allemaal vlot te laten verlopen, maakten we een voorbeeldbrief die je kan gebruiken als begeleidend bericht bij de spiegels.

Hallo!

Een tijdje geleden vroeg je collega of je interesse had om mee te werken aan een lessenreeks rond het welbevinden van leerlingen op school. Jij was enthousiast en zei ja! Bedankt om hiervoor open te staan. Samen maken we de school nog beter.

Dit briefje hoort bij een spiegel. Die spiegel hebben leerlingen voor de school en voor jou samengesteld. Tijdens de les van je collega ... speelden de leerlingen '[Welbevindinges](#)', een spel dat in kaart brengt hoe leerlingen het welbevindenbeleid op school ervaren. Tijdens het spel bespreken de leerlingen de obstakels die ze zien, de hulpbronnen die ze aanspreken en welke goede ideeën ze nog hebben voor de school. Sommige leerlingen kropen in jouw huid en probeerden door jouw ogen naar de school te kijken. Ze noteerden hun bevindingen en noteerden hun antwoorden op 3 vragen op de spiegel:

- dit moet je weten: de antwoorden op deze vraag zijn dingen waarvan leerlingen vinden dat jij, in jouw rol op school, zeker moet weten. Misschien wist je ze al, of misschien zijn ze nieuw. In elk geval zijn leerlingen ervan overtuigd dat deze elementen je kunnen helpen in je job.
- dit wil ik je vragen: hier vind je vragen die leerlingen nog hebben: dingen die onduidelijk zijn, tips die ze je kunnen geven,...
- dit zijn mijn ideeën: omdat we het belangrijk vinden dat iedereen op school meedenkt over oplossingen en/of ideeën kan aanbrengen, laten we hier ook ruimte voor de ideeën van leerlingen. Je kan dit idee eens uittesten, elementen ervan overnemen naar jouw werk,...

Heel fijn dat jij de tijd wil nemen deze even door te nemen. Je kiest helemaal zelf of en hoe je hier verder mee aan de slag wil gaan. Het is wel belangrijk dat je terugkoppelt aan de leerlingen: dit kan in de vorm van een mailtje, een boodschap meegeven aan de leerkracht, langs komen in de klas,... Hoe groot of klein deze terugkoppeling is, kies je zelf, maar laat niet na dit te doen. Terugkoppeling is cruciaal in elke vorm van participatie, en wordt toch vaak over het hoofd gezien. Door aan de leerlingen te laten weten wat er met hun suggesties zal gebeuren, maak je jouw werk én hun stem ook zichtbaar, wat de draagkracht en het respect doet groeien. Het is uiteraard belangrijk dat je realistisch bent tegenover de leerlingen en niets belooft dat niet kan worden waargemaakt.

Bedankt om te luisteren en veel succes met de input!

Groetjes,

....?

De informatie is nu bij de juiste persoon, samen met bovenstaande brief. Wil je nog meer doen?

- misschien vind je in [deze tekst](#) wel inspiratie om het welbevindenbeleid op jouw school een stapje verder te brengen?
- Gebeten door de input van leerlingen en vastberaden om samen met hen dingen aan te pakken op school? VSK kan je begeleiden om hier werk van te maken. [Dit kunnen we betekenen voor het welbevindenbeleid op jouw school te versterken.](#)

Achtergrondinfo

Mentaal welbevinden: wat is dat eigenlijk?

Het Vlaams Instituut Gezond Leven vzw bracht alle kennis over mentaal welbevinden, oftewel 'geluk', samen in één helder model: de [geluksdriehoek](#). Deze geluksdriehoek geldt als een kompas: ze informeert over de weg die je kan bewandelen om beter in je vel te zitten en dat gevoel vast te houden én geeft info over nieuwe gewoontes die je kan aanleren om gelukkig(er) te worden. Het eerste uitgangspunt van de geluksdriehoek luidt dan ook dat 'je gelukkig voelen' iets is dat je voor een stuk zelf kan beïnvloeden. Dit gaat over vaardigheden of competenties die je kan aanleren en versterken. Zo ook in de klascontext. Het tweede uitgangspunt is dat je 'het perfecte geluk' niet hoeft na te streven. er is namelijk altijd wel iets dat ons uit balans brengt. De oranje bol maakt dit visueel duidelijk. Die oranje bollen nemen in dit spel de vorm aan van droefkoppen: Hoe gaan jullie hiermee om? Welke beleidskeuzes van de school helpen jullie hiermee?

Wil je verder aan de slag met de geluksdriehoek op school? Neem dan zeker [hier](#) een kijkje.

Leerdoelen welbevindenspel

1e graad

1. Competenties op het vlak van lichamelijk, geestelijk en emotioneel bewustzijn/gezondheid

- 1.15 De leerlingen verwoorden met behulp van richtvragen welke gebeurtenissen hen zelfvertrouwen geven en welke gebeurtenissen hen onzeker maken in het kader van hun welbevinden.
- 1.16 De leerlingen uiten hun gevoelens respectvol.
- 1.17 De leerlingen benoemen met behulp van richtvragen bij een gebeurtenis hun gedachten, gevoelens en gedrag en de gevolgen van die gebeurtenis voor zichzelf.
- 1.18 De leerlingen zoeken hulp in het geval van intra- en interpersoonlijke problemen.
- 1.19 De leerlingen geven aan waar ze hulp kunnen vinden in geval van intra- en interpersoonlijke problemen.

5. Sociaal-relatieve competenties

- 5.1 De leerlingen bewaken in interacties hun eigen fysieke en mentale grenzen.

2e graad

1. Competenties op het vlak van lichamelijk, geestelijk en emotioneel bewustzijn/gezondheid

- 1.16 De leerlingen zoeken hulp bij intra- en interpersoonlijke problemen. 1.18 De leerlingen geven aan waar ze hulp kunnen vinden in verband met emotieregulatie.

5. Sociaal-relatieve competenties

- 5.1 De leerlingen bewaken in interacties hun eigen fysieke en mentale grenzen.

3e graad

1. Competenties op het vlak van lichamelijk, geestelijk en emotioneel bewustzijn/gezondheid

- 1.15 De leerlingen zoeken hulp bij intra- en interpersoonlijke problemen.

5. Sociaal-relatieve competenties

- 5.1 De leerlingen bewaken in interacties hun eigen fysieke en mentale grenzen.