

10 tips om het sociaal-welbevinden te stimuleren

5 tips op individueel niveau

1. Verwelkom en begroet je leerlingen. Eenvoudig, maar bijzonder effectief. Vriendelijk gedrag genereert hetzelfde gedrag bij anderen en zorgt voor extra motivatie. Door de leerlingen keuze te laten in het soort begroeting geef je hen ook de nodige autonomie.
2. Heb aandacht voor de emoties en gevoelens van de leerlingen. Werk, b.v. 's ochtends, eens met een gevoelsthermometer. Zo meet je letterlijk en figuurlijk de temperatuur en weet je meteen wie goed en minder goed aan de dag begint. Kan uiteraard ook op andere momenten.
3. Toon interesse in de leefwereld van de leerlingen. Ga waar mogelijk in gesprek met je leerlingen en stel individuele vragen.
4. Bouw rustmomenten in voor (de geest van) de leerlingen (en van jezelf!). Laat bijvoorbeeld de rustvlinder eens langskomen. Het gedicht kan je zelf voorlezen, de (knip- en) tekenoefening kan voor rust zorgen.
5. Geef met complimenten aandacht aan de positieve krachten bij je leerlingen. Dat kan gewoon in woorden, maar je kan ook met complimentenstrookjes werken. Je kan hier ook een klassikale oefening van maken. Samen complimenten bedenken, samen complimenten uitdelen.

5 tips op groepsniveau

1. Energizers geven je vleugels. Het gebruik van energizers in de klas is een leuke en speelse manier om het lesgebeuren kort te onderbreken. Het geeft energie, verhoogt de concentratie, kan activeren of net ontspannen.
2. Mixers (of blenders) zorgen voor een mix en afwisseling. Ze worden ingezet om ervoor te zorgen dat niet steeds dezelfde leerlingen naast elkaar gaan zitten of met elkaar in dezelfde groepjes samenwerken.
3. Speel eens een (kennismakings)bingo. Ga in de klas op zoek naar klasgenoten die bepaalde eigenschappen hebben en noteer hun naam. Zo leer je elkaar al wat beter kennen. Ook als begeleider kan dit voor veel info zorgen. Je kan dit bijvoorbeeld klassikaal nabespreken.
4. Organiseer een weekevaluatie. Wat ging deze week goed? Wat is er fout gelopen? Met post-its (b.v. in een verschillende kleur) vertellen de leerlingen wat top ging en/of wat moeilijker liep. Het kan meteen ook een oefening zijn in het verwoorden van een ik-boodschap bij gebeurtenissen en bijhorende gedachten/gevoelens. En het biedt de kans om samen afspraken te maken of aan te passen.
5. Maak een originele groepsfoto! Laat leerlingen in groep(jes) nadenken over originele ideeën en beslis samen welk gek idee het haalt. Dit kan ook een fijn aandenken zijn op het einde van de zomerschool.