



Maak van je School
een Goedgevoel School!

Sociaal-emotioneel leren op een Goedgevoel School

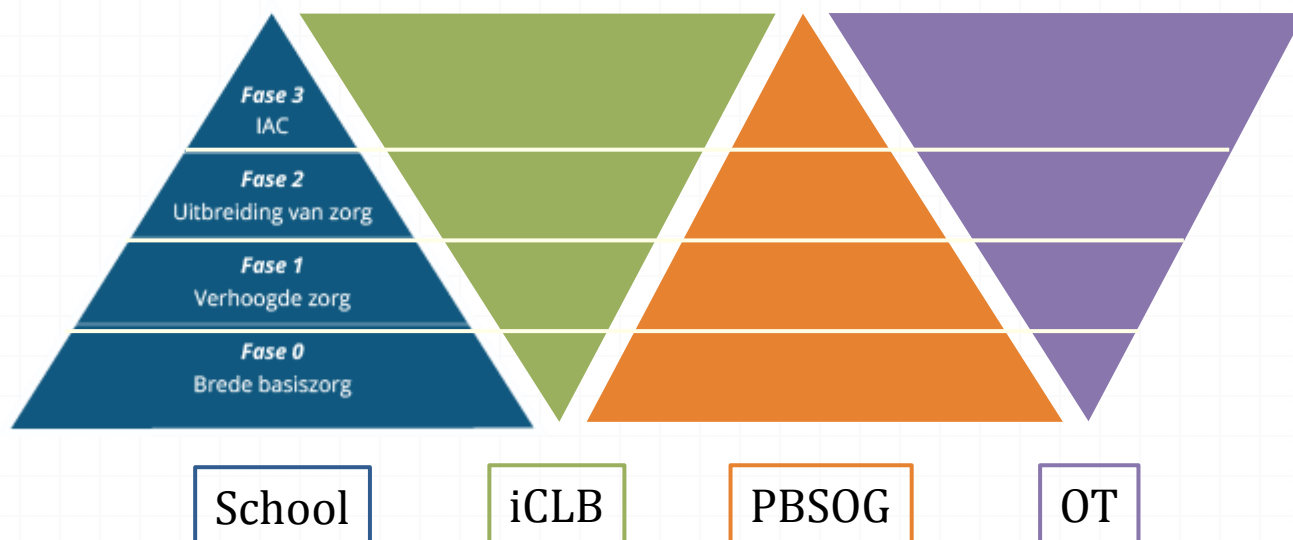
Wat, waarom en hoe in de Muzische leerThuis?

Het zorgcontinuüm

(toegepast op het Sociaal-Emotioneel Leren)

Thuis

Internaat



Fase 0 = Preventie (Een Goedgevoel School, Sociaal-Emotioneel Leren verankerd in het pedagogisch project, Open leerThuis, ...)

Fase 1 = Proactief / Intern zorgteam (Herstelgerichte groepsgesprekken, kindgesprekken, contact met ouders, No Blame, ...)

Fase 2 = Curatief / Extern zorgteam (Gerichte hulp van externen, gesprekken met alle actoren, ...)

Een Goedgevoel School

54 procent van de kinderen meldt dat er nooit gepest wordt op de speelplaats, maar 10 procent geeft een score van 7 of meer op 10 op de vraag of er veel gepest wordt. Bij de leerkrachten uit het basisonderwijs vindt 70 procent de speelplaats niet echt aangenaam en 53 procent vindt de speelplaats niet overzichtelijk.

Dat zijn gegevens uit een bevraging van de vzw School Zonder Pesten bij 352 kinderen en 62 leerkrachten uit 5 Vlaamse basisscholen. De cijfers zijn bekendgemaakt bij de voorstelling van het boek "Maak van je school een Goedgevoel school!?"

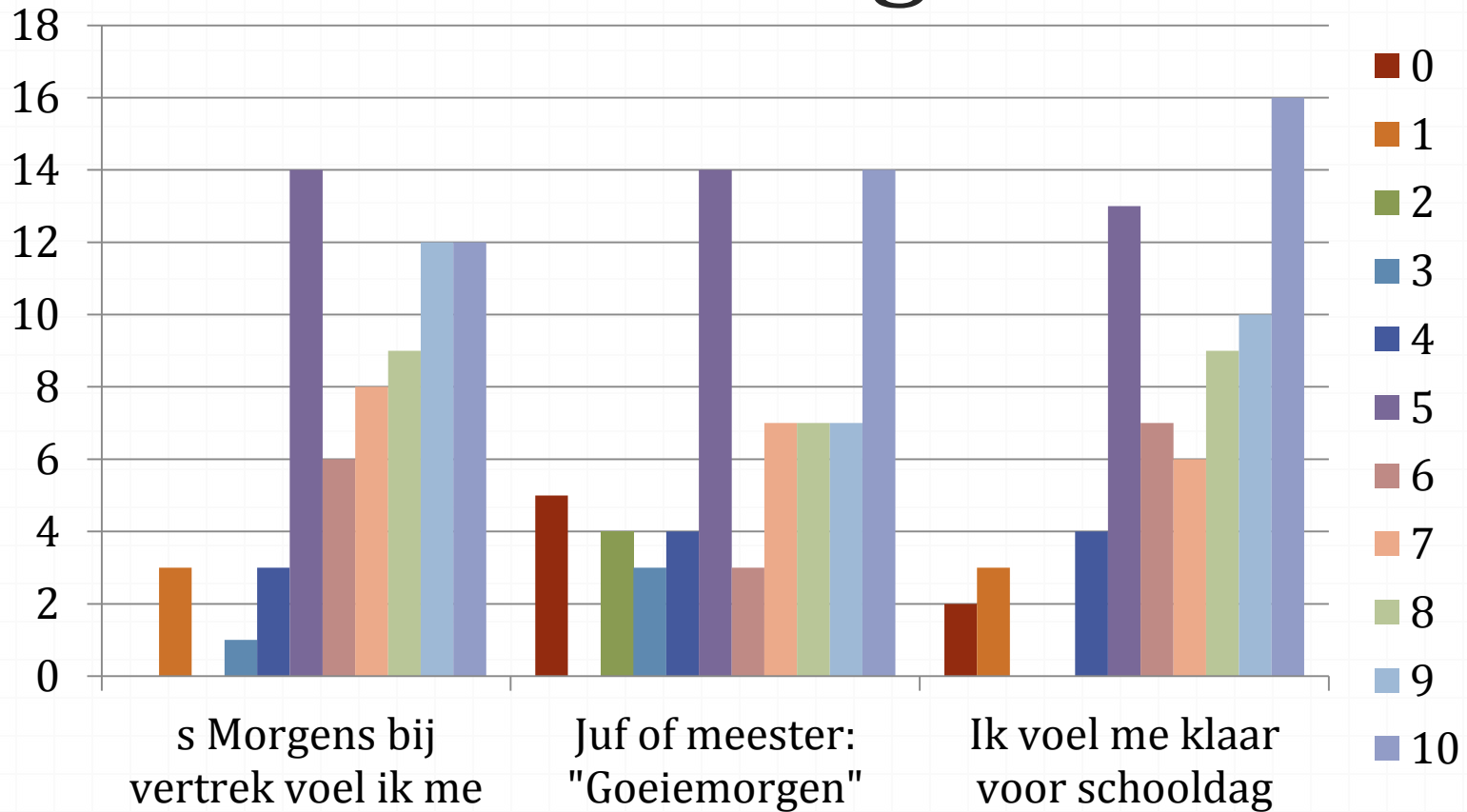
Kristl Habils schreef het boek voor de vzw School Zonder Pesten. De auteur doet de onderwijswereld praktische tips aan de hand over hoe ze leraren en kinderen meer zin kunnen geven om een prettige sfeer op school te scheppen waar geen plaats is voor pestgedrag.

Hoe wordt er hier aan een Goedgevoel School gewerkt?

- o Welbevinden en betrokkenheid als uitgangspunt
- o Krachtbronnen pedagogisch project: verwondering, geloof in authenticiteit, positief denken, rust creëren, enthousiast doorzetten
- o Sociaal-Emotionele kracht van het Muzische en Muziek in het bijzonder
- o Groene en Avontuurlijke Speelplaats
- o Bijsturen speeltijden waar nodig (creatieve middagpauzes, ...)
- o Gevoelsplekken gekoppeld aan Emotionele Remediëring (traject met De Bleekweide)
- o Ontwikkelingsgericht werken (Iedereen mag en kan zichzelf zijn op school, geen competitie, ...)
- o Oog voor, waardering van en inzetten op talenten
- o Ruimte voor groepsgesprekken en individuele gesprekken in de dagdagelijkse planning en daarbuiten
- o Aandacht voor Sociaal-Emotioneel Leren
- o Wekelijks zorgteam met alle actoren
- o ...

Resultaten laatste bevraging

Goeie morgen!?



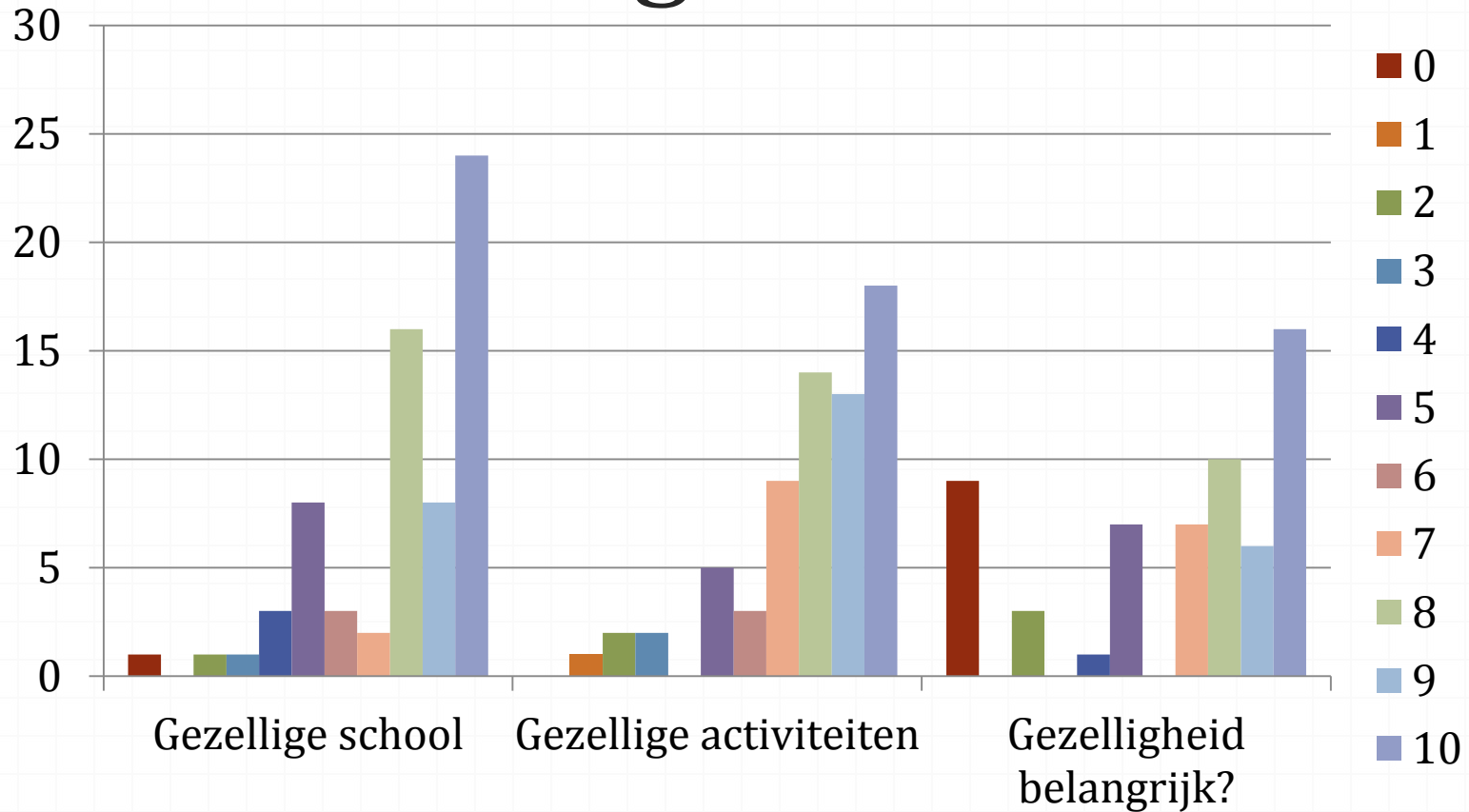
Resultaten laatste bevraging

Goeie morgen!?

- o Als ik door de schoolpoort stap, voel ik me meestal
 - o Blij 78%
 - o Rustig 50%
 - o Gestresseerd 18%
 - o Onzeker 10%
 - o Bang 1%
- o Voor de bel gaat, sta of speel ik meestal
 - o Met verschillende vriendjes of vriendinnetjes 74%
 - o Met één vriendje of vriendinnetje 31%
 - o Alleen 24%
- o Als ik 's morgens iets leuk wil vertellen
 - o Mag ik dat voor de hele klas vertellen 74%
 - o Maakt de juf of meester daar tijd voor 46%
 - o Mag ik dat later op de dag vertellen 38%
 - o Durf ik dat niet te vertellen 19%
 - o Mag ik dat niet vertellen 3%
- o Als ik 's morgens een probleem heb
 - o Mag ik dat aan de juf of meester vertellen 63%
 - o Durf ik dat niet te vertellen 31%
 - o Zegt mijn juf of meester dat ik het later mag vertellen 28%
 - o Heeft mijn juf of meester geen tijd 12%

Resultaten laatste bevraging

Gezellige school!?



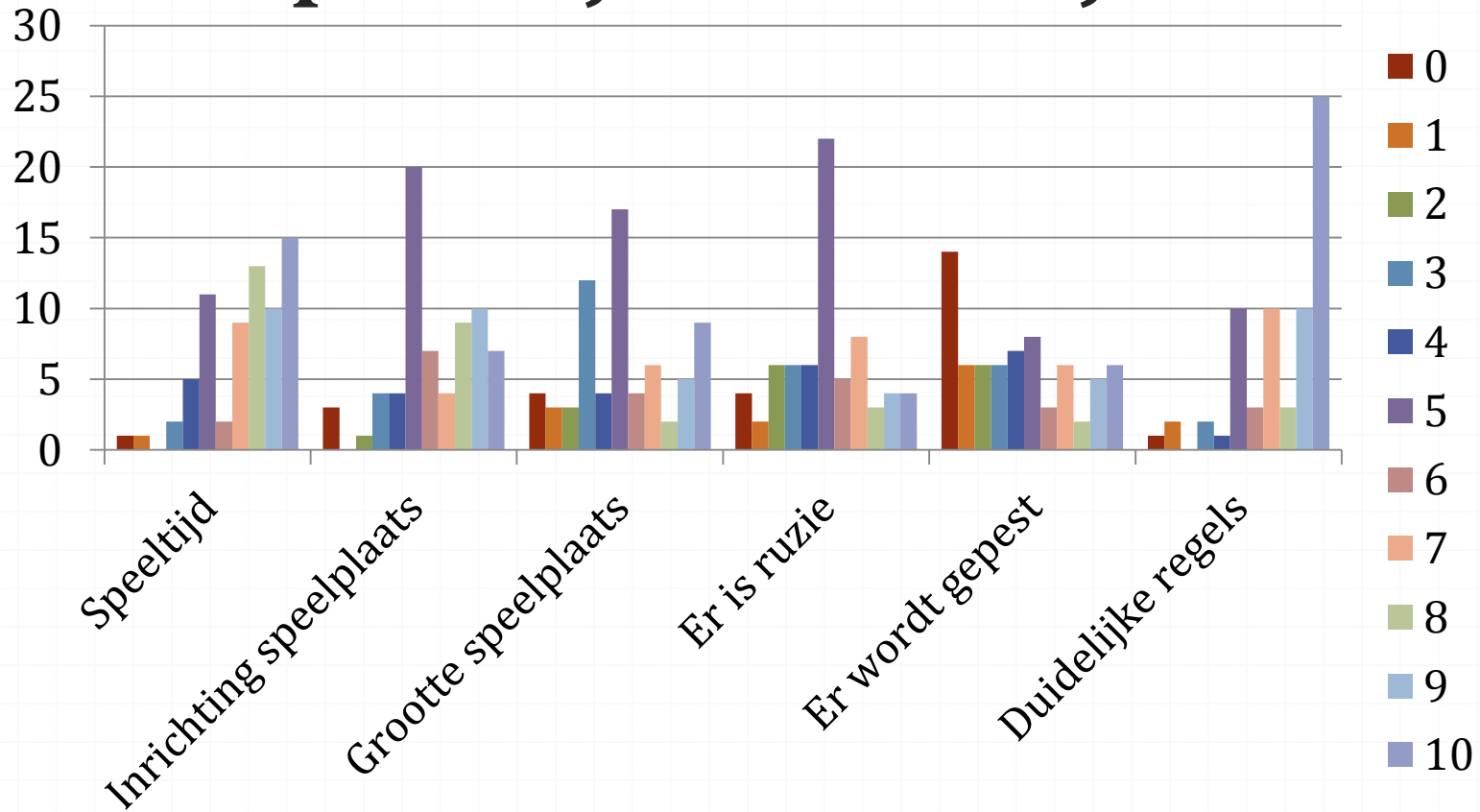
Resultaten laatste bevraging

Gezellige school!?

- o Wat vind jij gezellig?
 - o Op school blijven slapen 81%
 - o Samen lachen 72%
 - o Feestjes 69%
 - o Kampvuur 67%
 - o Muziek 64%
 - o Samen ontbijten 63%
 - o Gezelschapspelletjes spelen 60%
 - o Elkaar een knuffel geven 60%
 - o Gekleurde lampjes 57%
 - o Massage 52%
- o De gezelligste plek op school is
 - o Mijn klas 69%
 - o De speelplaats 19%
 - o De eetzaal 15%
- o De minst gezellige plek is
 - o De eetzaal 57%
 - o De speelplaats 36%
 - o Mijn klas 9%

Resultaten laatste bevraging

Speeltijd, toffe tijd!?



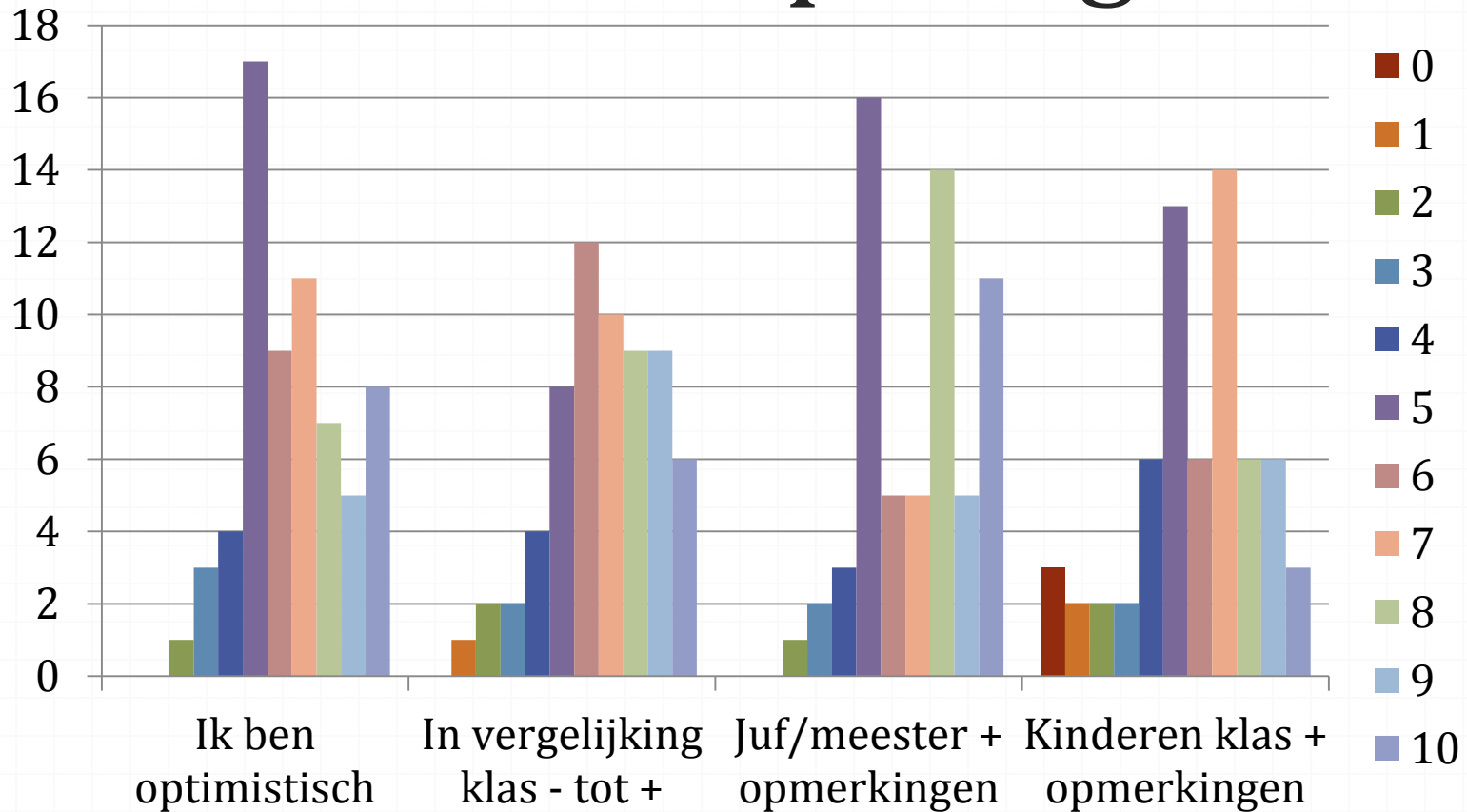
Resultaten laatste bevraging

Speeltijd, toffe tijd!?

- o Ik speel meestal
 - o Met enkele vriendjes 58%
 - o Met een grote groep kinderen 39%
 - o Met één vriendje 35%
 - o Alleen 22%
 - o Niet 14%
- o Ik speel het liefst
 - o Verstoppertje 49%
 - o Op een speeltuig 39%
 - o Tikspelletjes 35%
 - o Balspelletjes 33%
 - o Met spel materiaal 22%
- o De leerkrachten die toezicht houden
 - o Wandelen over de speelplaats 86%
 - o Helpen als ik een probleem heb 80%
 - o Helpen om ruzies op te lossen 80%
 - o Zien en reageren wanneer er gepest wordt 52%
 - o Staan op één plek 33%
 - o Spelen soms mee 30%

Resultaten laatste bevraging

Positief is prettig!?



Resultaten laatste bevraging

Positief is prettig!?

- o Als het regent en ik kan niet buiten spelen, denk ik
 - o Dat is niet erg, dan speel ik wel binnen 63%
 - o Aan het weer kan je toch niets veranderen 52%
 - o Na regen komt altijd weer zonneschijn 32%
 - o Ik hou niet van regen 24%
 - o Regen is het stomste dat er is 17%
- o Als ik verlies bij een spel
 - o Denk ik: 'volgende keer win ik misschien' 59%
 - o Vind ik dat niet erg, want het is maar een spel 57%
 - o Vind ik dat niet erg, want meedoen is belangrijker dan winnen 51%
 - o Ben ik blij voor de winnaar 51%
 - o Voel ik me dom of onhandig 6%
 - o Word ik boos, ik wil niet verliezen 3%
 - o Voel ik me schuldig 2%
- o Als ik slechte punten heb
 - o Probeer ik te leren uit mijn fouten 62%
 - o Vraag ik uitleg om het volgende keer beter te doen 46%
 - o Vind ik dat niet erg 44%
 - o Ben ik boos op mezelf 17%
 - o Voel ik me dom 16%
 - o Is dat de fout van de juf/meester 2%

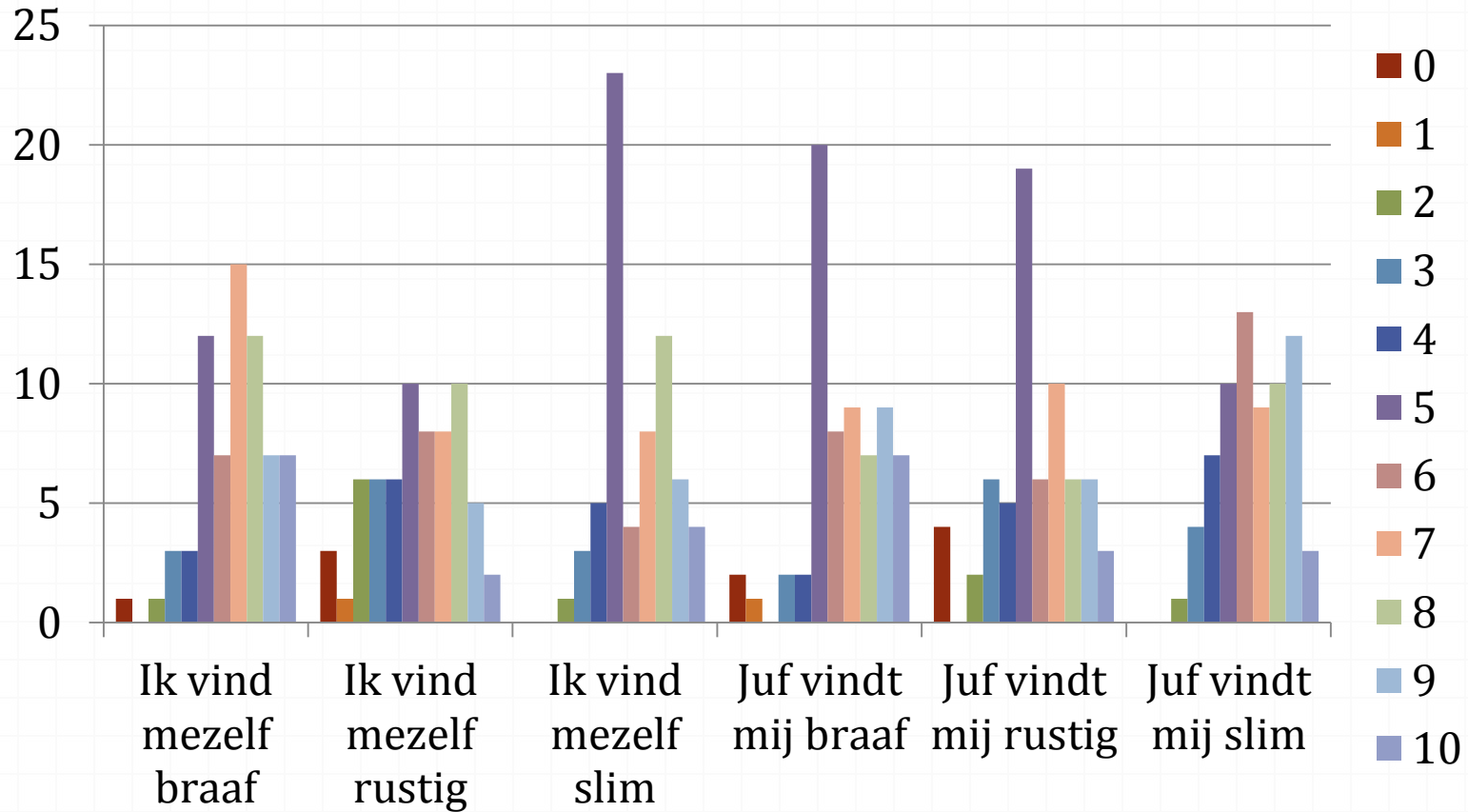
Resultaten laatste bevraging

Positief is prettig!?

- o Als ik ruzie heb met iemand
 - o Wil ik het weer goed maken 68%
 - o Ben ik dat de dag erna vergeten 51%
 - o Wil ik erover praten 46%
 - o Vraag ik me af of ik misschien een fout heb gemaakt 38%
 - o Wil ik met die persoon niks meer te maken hebben 17%
 - o Is dat altijd de fout van de andere 2%
- o Als ik val en me pijn doe
 - o Ben ik blij als iemand me helpt of troost 65%
 - o Denk ik: 'Het zal wel weer genezen.' 56%
 - o Moet ik meestal lachen ook al heb ik pijn 44%
 - o Denk ik: 'Waarom moet mij dat overkomen?' 35%
 - o Ben ik boos op mezelf 21%
 - o Steek ik de schuld op iemand anders 2%

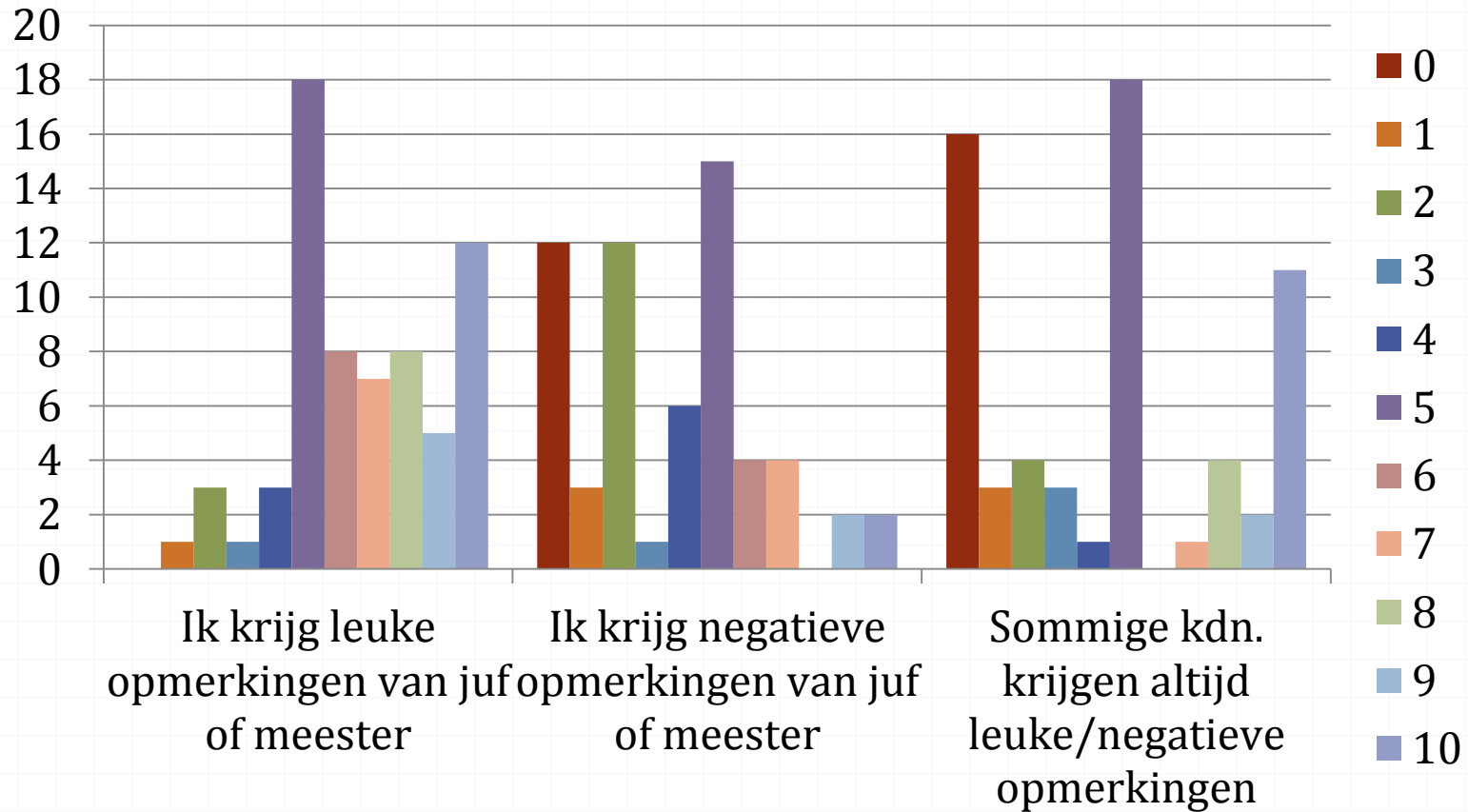
Resultaten laatste bevraging

Elk kind een label!?



Resultaten laatste bevraging

Elk kind een label!?



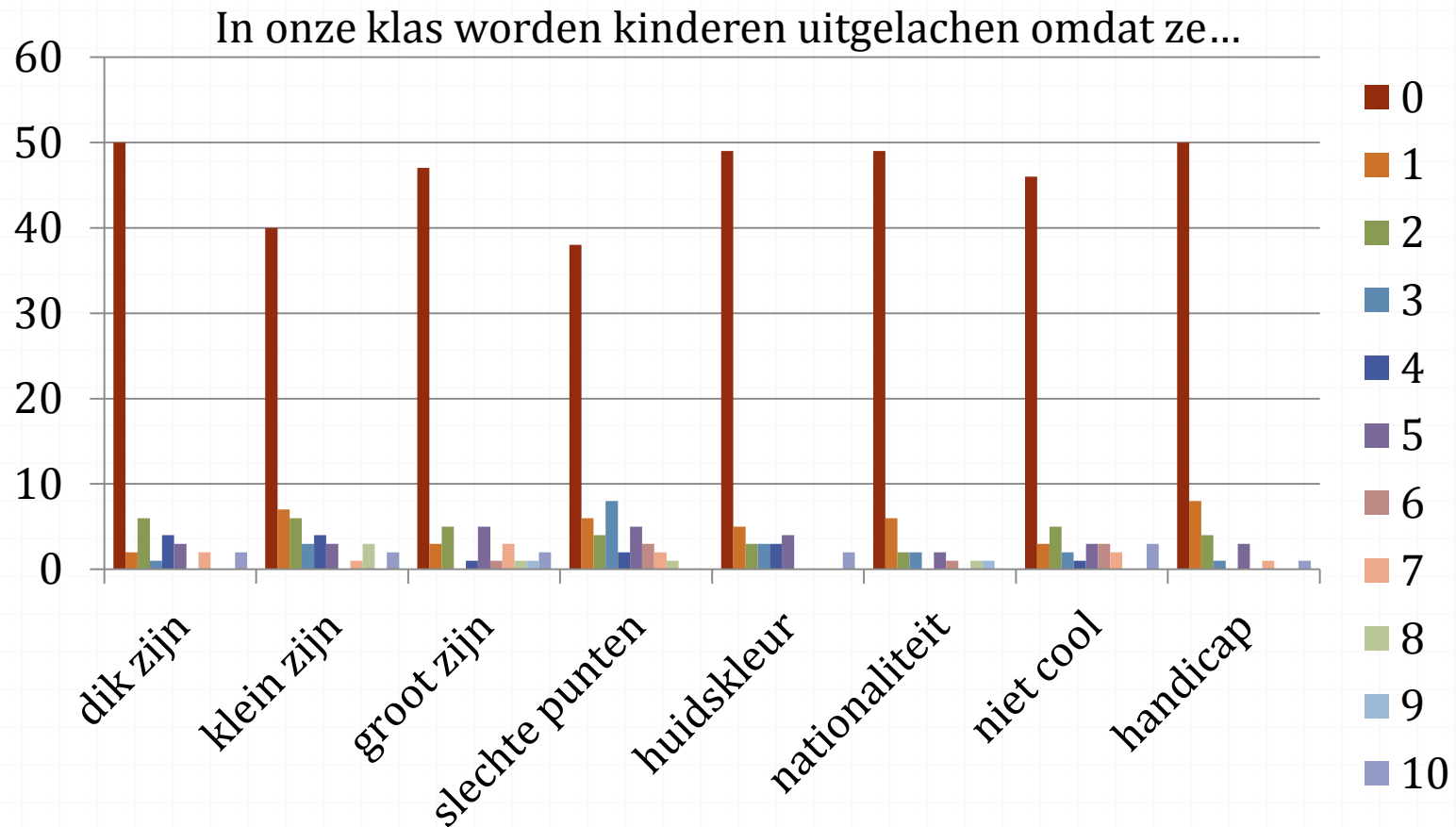
Resultaten laatste bevraging

Elk kind een label!?

- o Als ik een leuke opmerking krijg
 - o Ben ik trots 71%
 - o Voel ik me blij 68%
 - o Word ik verlegen 26%
 - o Geloof ik dat niet 12%
- o Als ik een negatieve opmerking krijg
 - o Wil ik het beter doen 52%
 - o Vind ik dat niet erg 40%
 - o Voel ik me verdrietig 38%
 - o Word ik bang 22%
 - o Word ik boos 16%

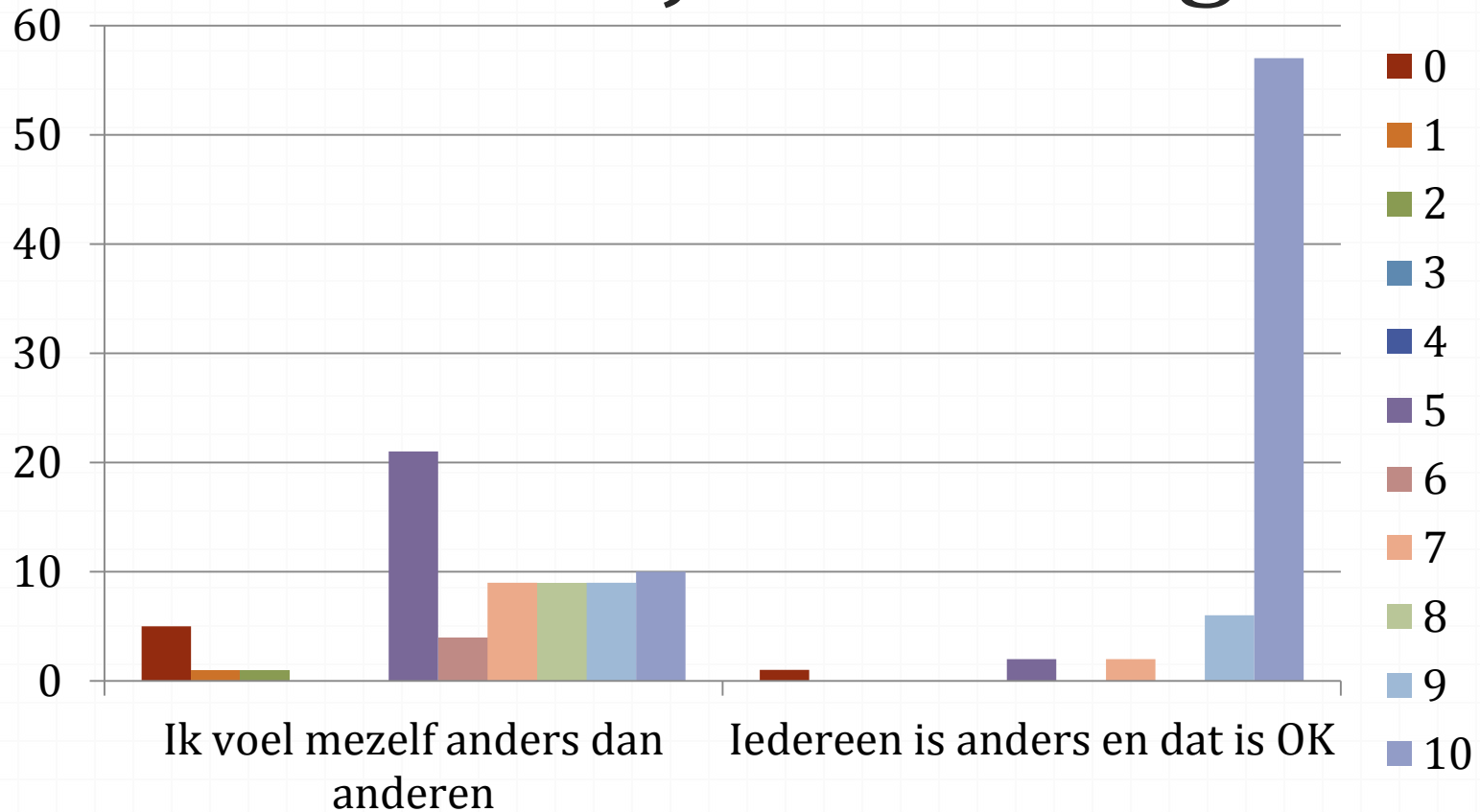
Resultaten laatste bevraging

Anders zijn, dat mag!?



Resultaten laatste bevraging

Anders zijn, dat mag!?



Resultaten laatste bevraging

Anders zijn, dat mag!?

- o Op school
 - o Probeer ik steeds mezelf te zijn en dat lukt 54%
 - o Hou ik rekening met wat anderen zeggen 54%
 - o Probeer ik mezelf te zijn, maar dat lukt niet altijd 45%
 - o Trek ik me niet aan wat anderen van me denken 36%
 - o Ben ik ongerust over wat anderen van me denken 28%
 - o Doe ik me anders voor dan ik ben 12%
- o Als een kind wordt uitgelachen omdat het anders is
 - o Zeg ik dat ik dat niet leuk vind 68%
 - o Doe ik niet mee 67%
 - o Neem ik het op voor het kind dat anders is 61%
 - o Doe ik soms mee, omdat ik anders misschien zelf uitgelachen word 19%
 - o Ik word zelf uitgelachen omdat ik anders ben 17%
 - o Doe ik mee, dat is toch maar om te lachen of te plagen 9%

Sociaal-Emotioneel Leren?



Ik-, jij- en wij-competenties

	Competentie	Omschrijving
Ik competenties	Besef van jezelf	<ul style="list-style-type: none">● Kennis van je eigen lichaam● Gevoelens herkennen en benoemen● Zelfvertrouwen
	Zelfmanagement	<ul style="list-style-type: none">● Heftige emoties controleren● Doelgericht gedrag● Weten wanneer je hulp moet zoeken
Jij competenties	Besef van de ander	<ul style="list-style-type: none">● Empathie● Je inleven in de ander● Diversiteit waarderen
	Relaties met anderen	<ul style="list-style-type: none">● Vrienden maken● Vrienden houden● Conflicten voorkomen en oplossen
Wij competenties	Keuzes maken	<ul style="list-style-type: none">● Eerlijk onderhandelen● Goed zijn voor jezelf en de ander● Zelfreflectie

Besef van zichzelf

o Besef hebben van zichzelf verwijst naar de bewuste kennis die een leerling van zichzelf heeft. De nadruk ligt hierbij op de emotie. Een leerling met zelfbesef kan lichaam en gevoel aan elkaar koppelen.

o *Gedrag dat bij deze competentie past*

De leerling...

- o Vertelt dat hij zich lichamelijk (niet) prettig voelt.
- o Gebruikt een gevoelswoord om aan te duiden hoe hij zich voelt.
- o Kan binnen een basisemotie nuances aanbrenge door het gebruik van verschillende emotiewoorden.
- o Durft in het bijzijn van anderen te vertellen hoe hij zich voelt.
- o Kan vertellen waar hij al dan niet goed in is.
- o Kan succes en falen in schoolwerk verklaren.
- o Vertelt met trots en zelfvertrouwen over zijn successen.

Zelfmanagement

o Zelfmanagement is het controleren van je gedachten en je handelingen, waardoor op weloverwogen wijze een strategie kan worden bedacht en ingezet om een (mogelijk) probleem effectief en doelgericht het hoofd te bieden. Daarbij houd je rekening met (heftige) emoties die je bij jezelf bemerkt.

o *Gedrag dat bij deze competentie past*

De leerling...

- o Herkent en benoemt emoties.
- o Legt uit hoe emoties, gedachten en gedrag samenhangen.
- o Herkent gedragsketens (oorzaak-gevolg).
- o Gebruikt technieken om impulsief gedrag te voorkomen.
- o Gebruikt technieken om zichzelf te kalmeren als situaties escaleren.
- o Weet wat zijn gedrag bij de ander teweegbrengt.
- o Kan zijn aandeel in een uit de hand gelopen situatie benoemen.

o Taal als tool

Uit onderzoek blijkt dat het hardop verwoorden van je gedachten een goede strategie is die kan bijdragen aan beter zelfmanagement. Door taal kun je de neiging tot impulsief gedrag onderdrukken.

Besef van de ander

o Besef van de ander is de wetenschap dat de gevoelens, gedachten en het gedrag van de ander kunnen verschillen of overeenkomen met je eigen gevoelens, gedachten en gedrag, en dat je altijd de keuze hebt om je eigen gedrag aan de ander aan te passen.

o *Gedrag dat bij deze competentie past*

De leerling...

- o Kan verschillen en overeenkomsten met andere leerlingen noemen.
- o Vraagt aan de ander hoe deze zich voelt en wat deze denkt.
- o Is geïnteresseerd in wat een ander kind bezighoudt.
- o (H)erkent en benoemt de emotie van de ander.
- o Kiest ervoor zijn gedrag aan de ander aan te passen.
- o Snapt de non-verbale uitingen van de ander.
- o Kan redeneren vanuit het perspectief van een ander.
- o Staat op tegen pesten en sociale uitsluiting.

Besef van de ander

o Empathie

- o Empathie is het vermogen om connecties met anderen te maken, doordat je je inleeft in de gevoelens en gedachten van anderen. Die informatie gebruik je om je eigen gedrag te sturen, zonder jezelf te vergeten.

'Je krijgt geen empathisch kind door te proberen het kind te leren en aan te maken empathisch te zijn. Je krijgt een empathisch kind door empathisch te zijn met het kind.'
Psycholoog Alan Sroufe

o Empathie kent drie vormen:

- o Cognitieve empathie. Dit is perspectief kunnen nemen.
- o Emotionele empathie. Dit is aanvoelen wat de ander voelt.
- o Empathic concern. Dit is empathie die leidt tot actie.

'Empathie is het beste antipestprogramma dat we kunnen bedenken.'
Kees van Overveld

Relaties hanteren

- o Relaties hanteren is de vaardigheid om in verschillende contexten op constructieve en positieve wijze sociaal gedrag te kunnen uitvoeren. Het gaat over relaties aangaan, onderhouden en het voorkomen van uitsluiting en probleemgedrag. Ook het weerstaan van sociale druk en het oplossen van problemen horen hierbij.
- o *Gedrag dat bij deze competentie past*
De leerling...
 - o Laat een variëteit aan sociale vaardigheden zien.
 - o Is vaardig in het leggen van contacten.
 - o Heeft een of meerdere vrienden/vriendinnen.
 - o Voegt zich naar de normen van de groep, maar kan voor zichzelf en anderen opkomen.
 - o Kan problemen op een sociaal aanvaardbare manier oplossen.

Keuzes maken

o Keuzes maken wil zeggen dat je de kennis, vaardigheden en attitudes die zijn afgeleid van de andere vier SEL-competenties inzet om in diverse sociale contexten verantwoordelijke keuzes te maken voor jezelf, de ander en de omgeving.

o *Gedrag dat bij deze competentie past*

De leerling...

- o Weet welke normen en waarden er gelden in een specifieke schoolsituatie.
- o Handelt op een sociaal aanvaardbare wijze naar de geldende normen en waarden.
- o Kan een kwestie vanuit een moreel standpunt bekijken.
- o Neemt moreel aanvaardbare beslissingen.
- o Lost op constructieve wijze problemen op.

Wat bij pesten?

- Wat is pesten?
 - Pesten is gewelddadig en meestal herhaald gedrag van één of meerdere personen, met de bedoeling om andere(n) schade toe te brengen. Wie wordt gepest, kan zich meestal niet verdedigen. Er is een ongelijke machtsverhouding tussen diegene die pest en diegene die wordt gepest.
 - Pesten gebeurt vaak op een geplande, systematische manier. Pestsituaties kunnen een korte periode duren, maar kunnen evengoed een langere periode voorkomen. Het gebeurt soms heel zichtbaar, maar vaak ook achter de rug. Hierdoor is het niet altijd gemakkelijk vast te stellen. Kinderen die pesten kunnen dat in hun eentje doen of in groep. Ze kunnen één, twee of meerdere kinderen pesten. Kinderen die pesten vertrouwen er sterk op dat niemand iets verder vertelt over de situatie. Ze hebben de omstanders nodig om hen aan te moedigen, toe te kijken en verder niets te doen.
- Om van pesten te kunnen spreken moeten de volgende elementen aanwezig zijn:
 - een ongelijke (of als ongelijk ervaren) machtsverhouding tussen diegene die pest en diegene die gepest wordt;
 - intentie om te kwetsen;
 - diegene die gepest wordt voelt zich rot (pijn, angst, enz.);
 - diegene die pest haalt plezier uit de gevolgen voor diegene die gepest wordt;
 - het pesten keert meestal terug en wordt erger naarmate het blijft duren;
 - er is sprake van een open of verborgen dreiging van nog meer pesterijen.
- Bij vragen omtrent pestproblematiek of voor het aanmelden van pesten kunnen jullie steeds terecht bij de leefgroepbegeleid(st)er of bij de zorgcoördinator via wonderfluit.zorg@stad.gent. Dit wordt vervolgens op het (intern) zorgteam geagendeerd.
- No Blame Aanpak

No Blame Aanpak

- Wanneer ondanks de preventieve en proactieve inzet pestgedrag gemeld wordt, start de leefgroepbegeleid(st)er samen met het zorgteam meteen een gerichte aanpak gebaseerd op de No Blame Methode met als essentiële elementen in de procedure:
 - Geen schuld
 - Aanmoedigen van empathie
 - Gedeelde verantwoordelijkheid
 - Probleemoplossend

No Blame Aanpak

