

# Preventief werken aan sociaal emotionele ontwikkeling en welbevinden

Een handreiking voor leerkrachten/docenten in het PO en VO

 **Trimbos**  
instituut  
Netherlands Institute of  
Mental Health and Addiction

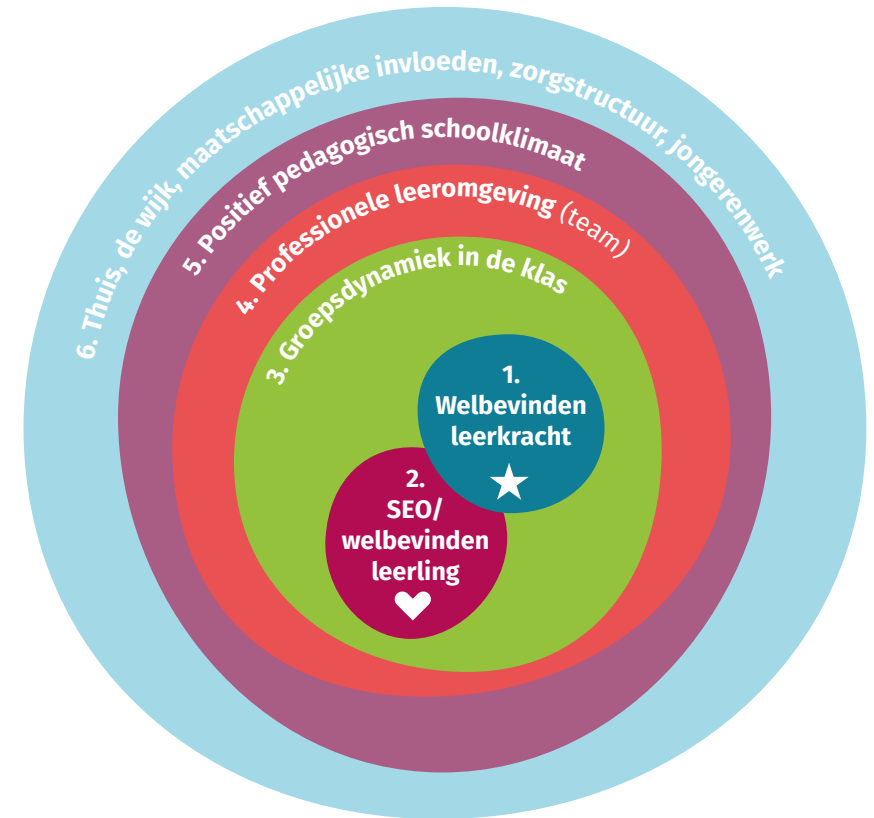
 **DE GEZONDE  
GENERATIE**

 **PHAROS**  
EXPERTISECENTRUM GEZONDHEIDSVERSCHILLEN



# Inhoud

Context – vanwaar deze handreiking?	3
Inleiding	4
<b>Cirkel 1: Eigen welbevinden van de leerkracht</b>	8
Kernboodschap	8
Onderbouwing	8
Inspirerende voorbeelden uit de praktijk	9
Handvatten	9
<b>Cirkel 2: SEO en welbevinden van de leerling</b>	10
Kernboodschap	10
Onderbouwing	10
Inspirerende voorbeelden uit de praktijk	12
Handvatten	12
<b>Cirkel 3: Groepsdynamiek in de klas</b>	15
Kernboodschap	15
Onderbouwing	15
Inspirerende voorbeelden uit de praktijk	16
Handvatten	16
<b>Cirkels 4 &amp; 5: Professionele leeromgeving en positief schoolklimaat (samengevoegd)</b>	19
Kernboodschap	19
Onderbouwing	19
Inspirerende voorbeelden uit de praktijk	19
Handvatten	20
<b>Literatuur</b>	21



## Context – vanwaar deze handreiking?

**Deze handreiking voor leerkrachten is ontwikkeld in opdracht van de Samenwerkende Gezondheidsfondsen (SGF). Uit eerder onderzoek van SGF onder een grote groep leerkrachten, kwam naar voren dat leerkrachten behoefte hebben aan concrete handvatten die hen op dagelijkse basis kunnen helpen bij het preventief stimuleren van de sociaal emotionele ontwikkeling van hun leerlingen<sup>1</sup>. Een laagdrempelige en praktische ondersteuningstool die van dag tot dag hiervoor gebruikt kan worden werd door veel leerkrachten gemist<sup>2</sup>.**

Binnen de schoolcontext kan op veel verschillende manieren geïnvesteerd worden in de sociaal emotionele ontwikkeling en het welbevinden van leerlingen. Hiervoor zijn ook verschillende middelen en handvatten beschikbaar. Het nationaal ondersteuningsprogramma Welbevinden op School ([Trimbos.nl | Welbevinden op School](https://www.trimbos.nl/welbevinden-op-school) of [Welbevinden op school - Pharos](https://www.pharos.nl/welbevinden-op-school)) biedt bijvoorbeeld handvatten en hulpmiddelen voor scholen uit het primair en voortgezet onderwijs om integraal het mentaal welbevinden te bevorderen. Hiermee wordt structureel op verschillende niveaus bijgedragen aan het welbevinden van leerlingen en medewerkers van de school.

Er zijn ook educatieve programma's of interventies die in de klas of schoolbreed ingezet kunnen worden en gericht zijn op het versterken van sociaal emotioneel leren of het vergroten van sociaal emotionele vaardigheden of welbevinden. Educatieve programma's of interventies bestaan vaak uit meerdere lesonderdelen die met behulp van een draaiboek of lesplan doorlopen worden. Zie voor voorbeelden van programma's en interventies die ingezet kunnen worden om het welbevinden van leerlingen te vergroten ook de menu-

kaart vanuit het ministerie van OCW ([Interventies gericht op het welbevinden en de sociaal-emotionele ontwikkeling van leerlingen | Interventie | Nationaal Programma Onderwijs \(nponderwijs.nl\)](https://www.onderwijs.nl/onderwijs/interventies-gericht-op-het-welbevinden-en-de-sociaal-emotionele-ontwikkeling-van-leerlingen)).

Daarnaast zijn er verschillende manieren waarop de sociaal emotionele ontwikkeling van leerlingen gemonitord kan worden, bijvoorbeeld via leerlingvolgsystemen zoals KIJK! of Hart en Ziel, maar ook via observaties door docenten en overige experts in en om de school. Ook zijn er handreikingen beschikbaar voor het signaleren van problemen in de sociaal emotionele ontwikkeling, zowel voor het primair als voor het voortgezet onderwijs (zie hiervoor bijvoorbeeld: [Trimbos.nl | Welbevinden op School](https://www.trimbos.nl/welbevinden-op-school) of [Welbevinden op school - Pharos](https://www.pharos.nl/welbevinden-op-school)).

Met de voorliggende handreiking 'Preventief werken aan sociaal emotionele ontwikkeling en welbevinden', die in co-creatie met leerkrachten vanuit het primair en voortgezet onderwijs zelf ontwikkeld is, bieden we leerkrachten inspiratie en concrete handvatten om binnen de klas, samen met hun team en binnen de school preventief bij te dragen aan de sociaal emotionele ontwikkeling en het welbevinden van hun leerlingen, maar ook aan het welbevinden van henzelf. Deze handreiking kan opzichzelfstaand worden gebruikt, maar ook en zelfs bij voorkeur, naast bestaande educatieve programma's, monitoringsystemen, vroegsignalering en interventies gericht op het ondersteunen van de sociaal emotionele ontwikkeling.

---

<sup>1</sup> MarketReponse, 2020a

<sup>2</sup> MarketReponse, 2020b

# Inleiding

**Als leerkracht<sup>3</sup> draag je bij aan de sociaal emotionele ontwikkeling (SEO) en het welbevinden van je leerlingen. Bewust en onbewust. Je weet dat kinderen en jongeren het beste leren als ze goed in hun vel zitten. Daarom ga je een relatie met ze aan, leert ze kennen, lacht met ze, vormt een groep, werkt wellicht met specifieke methodes gericht op SEO en maakt je hard voor een veilige sfeer in de school.**

Maar hoe kun je hier structureler aandacht aan besteden? Op welke manieren kun je het welbevinden van je leerlingen nog meer stimuleren? Hoe bouw je aan een fijne sfeer in de klas? Wat doe je als je zelf niet lekker in je vel zit en je met collega's niet op één lijn zit? Wat helpt jou als leerkracht dan? En hoe zorg je dat je het eenvoudig kan integreren in je bestaande lessen waardoor het niet als "iets extra's" voelt?

## Waarom is positief en preventief investeren in SEO belangrijk?

Preventief investeren in SEO heeft veel voordelen. Onderzoek laat bijvoorbeeld zien dat als scholen een effectieve, brede aanpak hebben gericht op psychisch welbevinden, dit leidt tot hogere leerprestaties, toename van sociale en emotionele vaardigheden en afname van probleemgedrag en angst- en depressieklachten. Daarnaast heeft aandacht voor het welbevinden van leerkrachten zelf ook positieve effecten. Leerkrachten die goed in hun vel zitten presteren beter, hebben minder stress en zijn beter in staat les te geven en leerlingen op een goede manier te begeleiden<sup>4</sup>.

## Nu relevanter dan ooit

Aandacht voor het welbevinden van leerlingen is er altijd al geweest in het

onderwijs, het is ten slotte een basisvoorwaarde van goed onderwijs. Tegelijkertijd zijn er ontwikkelingen die de nadruk op de sociaal emotionele ontwikkeling en welbevinden van de leerlingen vergroten. Zoals passend onderwijs, meer focus op differentiatie in het onderwijs, de toenemende kansenongelijkheid en toenemende mentale druk bij jongeren. Ook de coronacrisis laat zien hoe belangrijk investeren in het welbevinden van leerlingen is. De erkenning dat scholen hierin een verschil kunnen maken groeit.

## Op zoek naar de beste tips

Uit onderzoek onder leerkrachten, in opdracht van de Samenwerken Gezondheidsfondsen (SGF), blijkt dat leerkrachten graag concrete handvatten willen om preventief de sociaal emotionele ontwikkeling van hun leerlingen te versterken<sup>5</sup>. Voortbordurend op dit eerdere onderzoek hebben we verdiepende interviews en co-creatie sessies georganiseerd. We vroegen daarin leerkrachten uit PO en VO, een directeur, IB'er, ondersteunings-/zorgcoördinatoren, schooladviseurs, een ambulante begeleider en een bijzonder hoogleraar naar hun beste tips en helpende inzichten. De inzichten uit die gesprekken hebben we gekoppeld aan uitkomsten van recent onderzoek en vertaald naar handvatten en tips om binnen het onderwijs te investeren in SEO en welbevinden.

---

<sup>3</sup> In deze handreiking gebruiken we de termen 'leerkracht' en 'docent'.

De handreiking is gericht op zowel PO als VO.

<sup>4</sup> Trimbos-instituut/Pharos, 2016

<sup>5</sup> MarketReponse, 2020a; 2020b

### Preventief, positief, schoolbreed, en vooral geen trucjes

Alle gesprekken waren stuk voor stuk inspirerend én uitdagend. We hoorden vaak “Ik doe dit van nature en eigenlijk niet heel bewust” of “Dit is hoe ik het doe maar iedereen moet het doen op een manier die bij hem of haar past”. Hoewel wij in ieder gesprek op zoek gingen naar die gouden concrete tips en handvatten voor leerkrachten voor het PO en VO, bleek dat vaak een onterechte versimpeling van de dynamiek die werken aan sociaal emotionele ontwikkeling en welbevinden meebrengt. Toch hoorden we een aantal uitgangspunten steeds terugkomen. In deze handreiking vind je daarom inspirerende voorbeelden hoe andere scholen hiermee aan de slag zijn, welke vragen je jezelf kan stellen en concrete handvatten om in je lessen mee aan de slag te gaan.

### Opgesomd waren dit de vier belangrijkste bevindingen:

#### **1. Aandacht voor SEO en welbevinden gaat niet over handelen bij incidenten maar over preventief bouwen aan een positieve omgeving.**

Het gaat over plezier, energie, flow en focus. De aanleiding om meer in te zetten op SEO is soms wel probleem gedreven (er is gedoe en je loopt vast) maar het uitgangspunt moet juist positief en toekomstgericht zijn.



**Schooldirecteur:** “Welbevinden is voor ons dat een kind naar school gaat met plezier en dat het kind rust heeft en plezier heeft in het leren. Dat kan als er geen zaken vanuit thuis of van de schoolomgeving zijn die dat negatief beïnvloeden. We streven er in onze school naar dat het kind alle ruimte en vrijheid heeft om met plezier te kunnen leren.”

## 2. Het versterken van SEO en welbevinden van leerlingen is niet te vatten in één methode of interventie, of één moment op de dag.

Het is geen trucje of one-size-fits-all. En ook niet iets wat erbij komt. Het is eerder de basis, een beroepshouding van de leerkracht die in alles terugkomt.

**Rinka van Zundert**, onderzoeker en ontwikkelaar van Leer- en Veerkracht vat het als volgt samen: “Dit zijn wat mij betreft echter niet puur ‘technieken’ of ‘methodes’ die je af en toe inzet als een soort quick fix of trucjes. Wanneer je het echt gaat toepassen wordt het onderdeel van jezelf, van je hele ‘zijn’ en manier van doen. Je kijkt op mensen en situaties en hoe je daar mee omgaat kunnen daardoor radicaal en blijvend veranderen. En dat doet iets wezenlijks met je schoolcultuur, met hoe teamleden met elkaar omgaan en hoe ze zich opstellen naar leerlingen en ouders toe.”<sup>6</sup>

## 3. Vaardigheden leer je niet vanaf papier en zonder ruimte, tijd en rust voor de leerkracht is de kans klein dat concrete handvatten echt gaan helpen.

Richt je daarom vooral op het delen van inspiratie en geef suggesties van concrete vragen die leerkrachten (en andere teamleden die onderdeel zijn van de zorgstructuur) verder gaan helpen. Zodat zij voor zichzelf de situatie creëren waarin zij met een eigen stijl, een manier die bij hen en de leerlingen past, hun positieve invloed vergroten.

## 4. Aandacht voor SEO en welbevinden is ook niet enkel een zaak tussen de individuele leerling en leerkracht.

Scholen die met succes de sociaal emotionele vaardigheden en het welbevinden van leerlingen versterken doen dit vanuit een schoolbrede aanpak. Het begint bij een doelbewuste aanpak door het hele team, door de hele school. En je hebt de ouders/verzorgers en externe partners hierbij nodig.

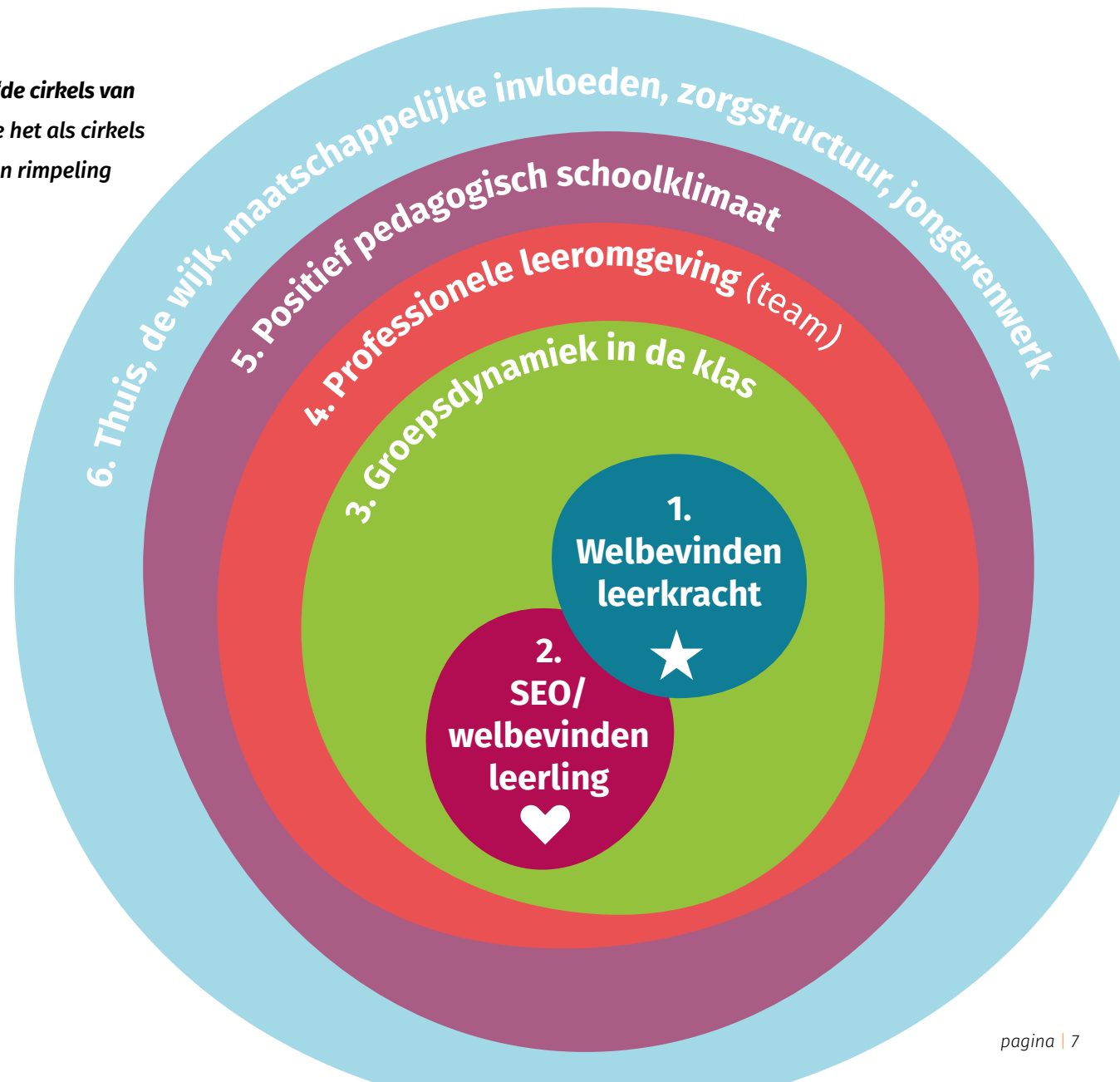


<sup>6</sup> van Zundert, 2017

# Cirkels van invloed op sociaal emotionele ontwikkeling en welbevinden

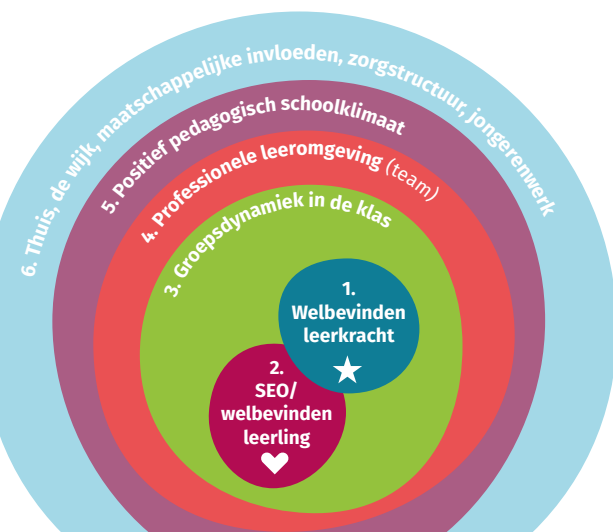
*Deze inzichten en conclusies hebben geleid tot wat wij noemen 'de cirkels van invloed op sociaal emotionele ontwikkeling en welbevinden'. Zie het als cirkels in het water van een vijver, en de leerkracht als een steen die een rimpeling veroorzaakt die op alle cirkels invloed heeft.*

En de vijver? Dat is de context, de wijk, gemeente, sociale omstandigheden, maatschappelijke trends en zorgstructuren buiten de school. Voor deze handreiking kiezen we ervoor om niet de focus te leggen op deze context. Dat betekent natuurlijk niet dat we daarmee niet erkennen dat deze een enorme invloed heeft. Het is vooral voor nu een keuze in focus, de keuze waar we de rimpeling laten beginnen en tot hoever we besluiten hem te volgen. En dat is voor nu de leerkracht in het klaslokaal tot aan het positief pedagogische schoolklimaat.



# Wat betekenen de cirkels?

- 1. Welbevinden leerkracht:** zorg dat je als leerkracht goed in je vel zit en weet welke rol je hebt ten aanzien van de SEO en welbevinden van jouw leerlingen. Zodat je daarmee je positieve invloed kan vergroten.
- 2. SEO en welbevinden individuele leerling:** herken krachten en kansen in de sociaal emotionele ontwikkeling bij iedere leerling.
- 3. Groepsdynamiek in klas:** creëer een klas die een kansrijke en veilige omgeving vormt voor ieder kind.
- 4. Professionele leeromgeving (team):** werk samen met het team aan een preventieve, proactieve en lerende houding. Blijf aandacht genereren voor het thema, blijf overleggen met elkaar en creëer een veilige sfeer in het team waar ruimte is om open te zijn naar elkaar.
- 5. Positief pedagogisch schoolklimaat:** laat aandacht voor SEO en welbevinden overal in terugkomen, gedragen door alle collega's en leerlingen.
- 6. Omgevingscontext:** wijkenmerken, sociale factoren, thuissituatie, zorgstructuur buiten de school, zoals bijvoorbeeld jongerenwerk (niet verder uitgewerkt in deze handreiking).



## Inspiratie voor leerkracht in het PO en VO

Maar hoe zit het met het verschil tussen PO en VO? Waar de leerkracht in het basisonderwijs een heel jaar werkt met één klas, ziet een vakdocent of mentor in het voortgezet onderwijs zijn leerlingen misschien maar een aantal uur in de week. Hoe zit dat dan met die cirkels van invloed?

Ook hier komt de schoolbrede aanpak binnen een unieke context weer naar boven. Als leerkracht heb je een eigen stijl, een eigen manier van benaderen en omgaan met je leerlingen. Dat heeft invloed op jouw leerlingen, jouw klas, jouw team en jouw school. Tegelijkertijd heeft het pedagogische klimaat, een veilige sfeer in het team, interventies waar de school mee werkt, de zorgstructuur invloed op jouw aandacht voor SEO en welbevinden. Het is een constante unieke uitwisseling.

We hopen dat de cirkels van invloed jou inspiratie geven hoe jij, in jouw specifieke situatie op de verschillende cirkels een positieve invloed kan hebben.

## Inspirerende voorbeelden, reflectievragen en handvatten

In deze handreiking hebben we de cirkels verder uitgewerkt. We beginnen steeds met een korte wetenschappelijk onderbouwing welke invloed deze cirkel heeft op de sociaal emotionele ontwikkeling van leerlingen. We delen inzichten, denkwijzen en manieren van handelen van collega leerkrachten. Tot slot doen we suggesties voor interessante vragen en handvatten die je mogelijk verder helpen en inzicht geven hoe jij jouw invloed kan vergroten. Dus geen one-size-fits-all. We beseffen dat jouw vragen, mogelijkheden en behoeftes sterk persoons- en situatieafhankelijk zijn, maar hopen dat het je inspireert en verder brengt.





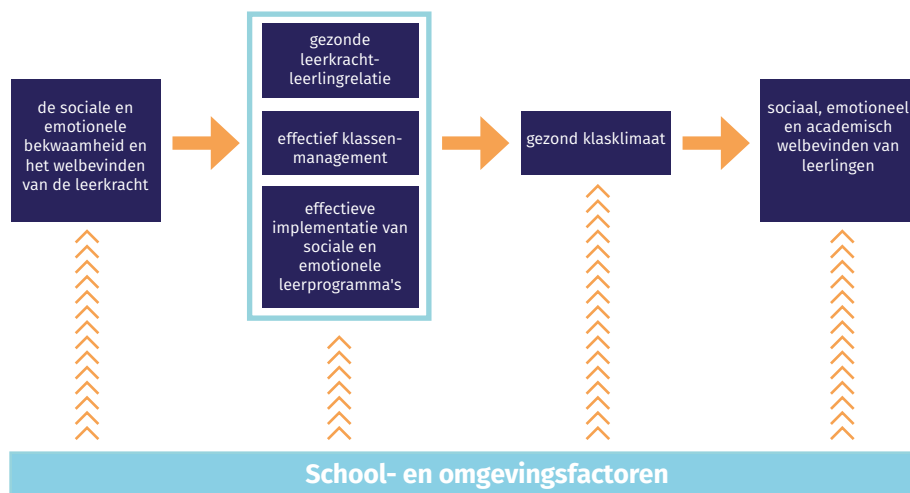
## CIRKEL 1

# Eigen welbevinden van de leerkracht

## Kernboodschap

- **Vanuit de integrale school aanpak is er vanzelfsprekend aandacht voor het welbevinden van de leerkracht en andere teamleden / mensen die op school werken.**
- **De sociale en emotionele bekwaamheid en het welbevinden van de leerkracht en de andere teamleden / mensen die op school werken heeft invloed op het welbevinden van leerlingen. De leerkracht is zijn eigen instrument.**

## De Prosociale Klas



## Onderbouwing

Het Prosocial Classroom Model<sup>7</sup> is een mooie basis om het belang van cirkel 1 te illustreren.

Van Zundert (2017) beargumenteert het belang van het welbevinden van de leerkracht voor een succesvolle integrale schoolaanpak (whole school approach). Zij stelt dat *“het welbevinden van de leerlingen altijd ingebed is in het welbevinden van de leerkracht. Er zijn echter erg weinig programma’s die eerst inzetten op het versterken van de persoonlijke veerkracht van de onderwijsprofessionals alvorens het aan te leren aan kinderen, terwijl de werkdruk hoog is en de relatie tussen leerling en leerkracht van fundamenteel belang is voor het leerproces. Wie zorgt er voor de leerkracht? En de leidinggevendenden? Zij worden nauwelijks ondersteund. Bovendien is het welbevinden van de leerkracht ook weer ingebed in het functioneren van het management, directie en bestuur.”*

Vanuit deze gedachte wordt het welbevinden van de leerkracht als centrale cirkel beschouwd. Met het idee om het welbevinden van de leerling uiteindelijk te vergroten.

<sup>7</sup>Jennings & Greenberg, 2009; van Zundert, 2017



## CIRKEL 1

# Inspirerende voorbeelden uit de praktijk

**IB'er PO:** "Iedereen komt iedere dag met een rugzakje naar school, zowel kinderen als leerkrachten. Dat kan met mooie en met negatieve dingen gevuld zijn. Dus wat wij proberen is dat leerkrachten hun eigen mindset kunnen beïnvloeden. Hoe kom jij naar school? Wat neem je mee? Wat voor invloed heeft dat op jouw leerlingen. Welk knopje zet jij aan als je gaat lesgeven, wat wil je bij de kinderen aanzetten? Op het moment dat wij als leerkrachten er bewust van zijn hoe we onze eigen mindset kunnen beïnvloeden, dan kan je dat kinderen ook leren."

## Handvatten

Hieronder staan handvatten die behulpzaam zijn bij het realiseren van de twee kernboodschappen.

**Handvat: vergroot je eigen welbevinden. Ga bij jezelf na wat jij nodig hebt om ontspannen voor de klas te staan.**

Dit is natuurlijk sterk persoonsafhankelijk, en steeds meer scholen bieden hier voor de leerkrachten een programma voor aan.

**Wat andere leerkrachten doen om te ontspannen is bijvoorbeeld:**

- Lachen! Met collega's in de pauze of leerlingen in de les. Nog altijd met stip op nummer 1 de beste manier om te ontspannen
- De dag of pauze beginnen met ademhalingsoefeningen
- De pauze gebruiken om naar buiten te gaan
- Bewust momenten plannen in de agenda waarop je niets doet voor school; gun het jezelf om aandacht aan je eigen leven te besteden





## CIRKEL 1

### **Handvat: vergroot je eigen welbevinden.** ***Werk bewust aan stress reductie.***

- Bedenk waar jij het meeste van ontspant, probeer dat een vaste plek in de dag te geven
- Geef jezelf tijd om bij te komen van stressvolle situaties
- Probeer gezond leven, en plan vaste beweegmomenten in de dag, en zorg voor genoeg nachtrust. Dit verlaagt het stresshormoon
- Plan realistisch en stel geen te hoge eisen
- Ervaar je veel stress? Bespreek het met collega's en zoek samen naar de voornaamste stressbron



### **Handvat: je bent je eigen instrument.**

#### **Vragen om jezelf te stellen:**

- Waarin geef ik mijn klas het goede voorbeeld?
- Waarin vinden mijn leerlingen dat ik het goede voorbeeld geef? (Vraag het hen!)
- Wat hoop ik dat mijn leerlingen van mij als persoon leren?
- Wat heb ik zelf nodig om te leren? Geef ik dat mijn leerlingen ook?
- Hoe deel ik mijn plezier met de klas? Wanneer heb ik voor het laatst hard gelachen met de klas?
- Wat wil ik naar mijn klas uitstralen?
- Wanneer ben ik als leerkracht op mijn best? Wanneer sta ik ontspannen voor de klas?
- Wanneer heb ik het meeste plezier in mijn werk?
- Wat kan ik zelf doen om die kans op plezier te vergroten?
- Wat heb ik nodig van mijn collega's en leidinggevende om me in de school goed te voelen?



## CIRKEL 2

# SEO en welbevinden van de leerling

## Kernboodschap

- **Vergroot aandacht voor sociaal emotioneel leren in de klas.**
- **Ken je leerlingen: zie wat de leerling nodig heeft en kijk achter het gedrag.**
- **Werk aan stressreductie bij de leerlingen (en bij jezelf, zie cirkel 1).**
- **Zorg voor een veilige omgeving voor alle leerlingen.**

## Onderbouwing

Voor deze cirkel gaan we dieper in op het belang van sociaal emotioneel leren (SEL) voor de individuele leerling. Bij SEL gaat het om levensvaardigheden. Leerlingen gebruiken ze niet alleen in de klas, maar overall, gedurende hun hele leven. Ze worden ingedeeld in competentiedomeinen<sup>8</sup>:

- **Ik-competenties:** besef van zichzelf en zelfmanagement. Oftewel: signalen van ons lichaam herkennen, (emotie)taal gebruiken om emoties te controleren of te doven, strategieën inzetten om beter om te gaan met heftige emoties.
- **Jij-competenties:** besef van de ander en relaties kunnen hanteren. Oftewel: empathie (wat denkt of voelt de ander?), lichaamstaal en sociale vaardigheden.
- **Wij-competenties:** keuzes maken. Oftewel: normen en waarden, morele vraagstukken, probleemoplosvaardigheden.

*“Sociaal-emotioneel leren (SEL) is het proces waarbij leerlingen noodzakelijke kennis, attitudes en vaardigheden verwerven en toepassen, teneinde beter te worden in het omgaan met zichzelf en de ander’ ... ‘De toenemende competentie van het kind in het omgaan met zichzelf en anderen kun je benoemen als de sociaal-emotionele ontwikkeling (SEO). SEL is het proces dat SEO ondersteunt.”<sup>9</sup>*

*“Welbevinden: een positieve geestelijke gezondheid, bepaald door optimisme, zelfvertrouwen, geluk, vitaliteit, gevoel van betekenis hebben, eigenwaarde, ervaren van ondersteuning uit de omgeving en het goed weten om te gaan met de eigen emoties.”<sup>10</sup>*

Verschillende studies laten zien dat sociaal-emotionele competenties samenhangen met schoolprestaties<sup>11</sup>. Leerlingen die over betere sociale en emotionele vaardigheden beschikken en zich meer verbonden voelen met school, halen betere cijfers. Ook hebben ze meer motivatie om te leren<sup>12</sup>. Onderzoek laat zien dat scholieren die deelnemen aan SEO-programma's onder andere een positiever zelfbeeld hebben, meer zelfvertrouwen en zich meer verbonden voelen met school (positieve attitudes over school en leraren). Ze laten meer positief sociaal gedrag zien en minder 'probleemgedrag'<sup>13</sup>.

<sup>8</sup> van Overveld, 2017

<sup>9</sup> van Overveld, 2017; Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (2020)

<sup>10</sup> Trimbos-instituut/Pharos, 2016

<sup>11</sup> Chen e.a., 2010; Zorza e.a., 2013

<sup>12</sup> Davis & Levine, 2013; Fleming e.a., 2005; Gil-Olarte Márquez e.a., 2006; Mavroveli & Sánchez-Ruiz, 2011; Nix e.a., 2013

<sup>13</sup> Durlak e.a., 2010

## CIRKEL 2

### Traumasensitief onderwijs

Aandacht voor de sociaal emotionele ontwikkeling van kinderen die ingrijpende jeugdervaringen hebben meegemaakt of meemaken is extra belangrijk. Ingrijpende jeugdervaringen kunnen traumatisch zijn.

Uit onderzoek blijkt dat in Nederland 46% van de kinderen in groep 7/8 één of meer ingrijpende jeugdervaringen<sup>14</sup> heeft meegemaakt en 12% van hen zelfs 3 of meer<sup>15</sup>. Getraumatiseerde kinderen hebben vaak moeite met leren, met het reguleren van hun emoties en hun gedrag en met vertrouwen in zichzelf en anderen. Doordat ze dagelijks te maken hebben (gehad) met onveilige of zeer stressvolle omstandigheden, zijn hun hersenen gericht op overleven in een bedreigende omgeving. Het vergroten van de sociaal emotionele vaardigheden van kinderen die ingrijpende jeugdervaringen meemaken is dan ook extra belangrijk. Het wordt overigens steeds duidelijker dat traumasensitief onderwijs goed is voor alle leerlingen en leerkrachten, in het regulier én in het speciaal onderwijs.<sup>16</sup>

Als leerkracht kun je een belangrijke rol spelen in het leven van alle kinderen. En in die van kwetsbare kinderen in het bijzonder. Voor hen kun je die

---

<sup>14</sup> Ingrijpende jeugdervaringen – in het Engels ‘Adverse Childhood Experiences’ (ACE’s) genoemd – zijn verschillende vormen van kindermishandeling en huiselijk geweld, maar ook opgroeien in een gezin waar sprake is van psychiatrische- of verslavingsproblematiek, het getuige zijn van partnergeweld of het meemaken van een vechtscheiding.

<sup>15</sup> TNO, 2016

<sup>16</sup> Coppens e.a., 2021

ene persoon zijn die écht het verschil kan maken. Door in je houding en gedrag te tonen dat je betrouwbaar bent, dat je er écht voor een kind bent, dat een kind ervan uit kan gaan dat hij/zij veilig is bij jou, dat je voor hem op zult komen én dat je niks doet achter de rug om van een kind. Uiteindelijk begint de sociaal-emotionele ontwikkeling bij dat basisvertrouwen in jezelf en de ander.

*“Structureel gepest worden wordt tegenwoordig ook gezien als ingrijpende jeugdervaring. Pestgedrag kan door preventieve aandacht voor de sociaal emotionele ontwikkeling van leerlingen (zowel de leerlingen die pesten als de leerlingen die gepest worden) mede voorkomen worden.”*



## CIRKEL 2

# Inspirerende voorbeelden uit de praktijk

**Leerkracht PO:** “Ik plan ongeveer drie keer per jaar kindgesprekken in. Ik leg dan aan de leerling uit dat ik er voor hen ben, niet alleen voor schoolingen, maar ook als ze ergens mee zitten, als het thuis niet goed gaat. Dan merk ik dat kinderen best open zijn om dingen te vertellen.”



**Docent/mentor VO:** “We hebben hier lessen van 50 minuten, vaak besteed ik de eerste tien minuten van mijn les aan hoe de leerlingen binnenkomen. Dus hoe is het? Wat gaat er goed en wat gaat er minder goed? Even gezellig kletsen met elkaar. Op een gegeven moment heb ik een idee dat de leerlingen het helemaal niet erg vinden om dan aan het werk te gaan. Ik denk dat dat komt omdat ik er geen druk op leg en omdat ik op de een of andere manier bij de leerlingen met een snaar raak van hé ik doe ertoe, hij heeft oog voor mij en dat draagt heel erg bij aan het welbevinden. Ik zeg zelf altijd, zonder relatie geen prestatie.”

**Docent/mentor VO:** “Welbevinden heeft bij mij als mentor eigenlijk de eerste plek in de gesprekken met leerlingen. Dat zeg ik ook altijd in gesprekken met ouders, we kunnen het over cijfers hebben, maar hoe gaat het met je en wat speelt er? Dat vind ik belangrijker dan de cijfers.”

## CIRKEL 2

# Handvatten

## Handvat: vergroot aandacht voor sociaal emotioneel leren in de klas

Hoe kun je als docent aandacht besteden aan sociaal emotioneel leren?

Onderstaande voorbeelden bieden handvatten om zelf aan de slag te gaan met de ik/jij/wij-competenties van je leerlingen.

- Heb oog voor elke leerling in de klas. Ga in gesprek met je leerlingen, zodat zij zich gezien voelen en weten dat ze bij jou terecht kunnen. Op zoek naar inspiratie? Kijk dan bij handvat met voorbeeldvragen.
- Besteed aandacht aan emoties en gevoelens van leerlingen. Gebruik hiervoor bijvoorbeeld een gevoelsthermometer. Met een gevoelsthermometer leren leerlingen hun eigen gevoelens en emoties kennen. En ook die van een ander. Laat leerlingen bijvoorbeeld aan het begin van de dag, of aan het begin van een les de thermometer invullen. Het geeft je als leerkracht een aanknopingspunt om het gesprek aan te gaan met de leerling.
- Bespreek situaties die gaan over gevoelens en gedachten van een ander. Bekijk bijvoorbeeld samen een filmpje, bespreek een verhaal/casus of een actuele situatie. Stel de leerling(en) vervolgens vragen. Bijvoorbeeld: Wat denkt of voelt de hoofdpersoon? Waar zie of merk je dat aan? Wat is er aan de hand?
- Besteed aandacht aan keuzes maken: wat is goed voor mij en de ander? Bespreek bijvoorbeeld samen een alledaags (klein) probleem: Wat gebeurde er?

- Wat voel je en denk je? Wat is het probleem? Welke oplossingen kun je bedenken?
- Werk aan een goede relatie met je leerlingen. Zorg bijvoorbeeld bij binnenkomst dat je hen begroet. En bevrage leerlingen, eventueel anoniem: wat vinden ze prettig en wat zouden zij het liefst anders willen?

- *'Je Brein de Baas?!'* is lesmateriaal om de mentale gezondheid van leerlingen op het voortgezet onderwijs te versterken tijdens en na corona. Dit materiaal biedt een *werkblad* waarop leerlingen kunnen invullen in welke emoties zij zich herkennen.
- Voor nieuwkomerskinderen zijn er ook werkbladen en emotiekaartjes ontwikkeld ter stimulering van sociaal emotioneel leren thuis (*Hoe? Sociaal emotioneel leren op afstand.* - LOWAN)



## CIRKEL 2

# Handvatten

**Handvat:** ken je leerlingen, zie wat de leerling nodig heeft en kijk achter het gedrag. *Ga in gesprek met je leerlingen.*

Onderstaande vragen zijn voorbeelden die onder andere gebaseerd zijn op de ik/jij/wij-competenties. Naast individuele vragen, kun je ook vragen aan de klas stellen. Die vragen komen in cirkel 3 (groepsdynamiek in de klas) aan bod.

- Wat vind jij belangrijk dat ik van jou weet? Wat vind je belangrijk dat andere leerlingen van jou weten?
- Waar vind je dat je goed in bent?
- Wat maakt jou aan het lachen? Waar word je blij van? Wat vind je heel vervelend?
- Waar krijg je energie van? Wat vind je leuk om te doen?
- Welk compliment zou je jezelf geven? Wat ging deze week goed?
- Hoe kan ik het aan jou merken als het goed met je gaat? Wat voel of denk je dan?
- Hoe kan ik het aan jou merken als je niet lekker in je vel zit? Wat voel of denk je dan? Deel je dit ook met anderen? Zo niet, wat houd je tegen? Hoe kan de klas of kan ik je op zo'n moment helpen? Wat doe je op zo'n moment zelf, of zou je kunnen doen?
- Wat vind je van je klas? Met wie kun jij het goed vinden in de klas? Wat vind je van de sfeer? Voel je je thuis? Wat vind je fijn aan de klas? Wat vind je niet fijn?

Het schoolprogramma *Mind Young Academy* biedt peer education lessen voor het voortgezet onderwijs om mentale gezondheid bespreekbaar te maken.





## CIRKEL 2

### Handvat: Werk aan stressreductie bij de leerlingen

- Zorg voor voldoende ontspanning op de dag en leer je leerlingen hoe te ontspannen (de meeste SEO interventies hebben hier iets over opgenomen)
- Let er op dat het kind in de klas tijd heeft om bij te komen van stressvolle situaties
- Probeer gezond leven zoveel mogelijk te stimuleren en probeer het goede voorbeeld te geven
- Motiveer om te bewegen, dit verlaagt het stresshormoon
- Complimenteer de inspanning en niet het resultaat
- Help bij plannen en stel geen te hoge eisen
- Bespreek waar nodig met ouders het belang van een goede nachtrust
- Help mee zoeken naar de stressbron

Het lesmateriaal '*Je Brein de Baas?!*' biedt concrete oefeningen om in het voortgezet onderwijs aandacht te besteden aan stress.

Het lespakket *Charge your brainzzz* voor het voortgezet onderwijs informeert jongeren over het belang van slaap voor de hersenen en stimuleert hen hun eigen slaappgedrag te verbeteren.



Als leerkracht kun je een cruciale rol spelen in het versterken van de veerkracht van jouw leerlingen. Deze modules, ontwikkeld door Augeo Foundation en Stichting Kinderpostzegels, bieden tips hoe je dat op een effectieve manier kunt doen.

Module 1: [sociale omgeving](#)

Module 2: [een positief zelfbeeld](#)

Module 3: [omgaan met gevoelens](#)

Module 4: [problemen oplossen](#)

## CIRKEL 2

## Handvatten

**Handvat: zorg voor een veilige omgeving voor álle leerlingen****Aandachtspunten uit het boek 'Lesgeven aan getraumatiseerde kinderen' van Leony Coppens e.a.<sup>18</sup> zijn:**

- Een kind kan nieuwe leerstof opnemen als hij zowel fysiek als psychisch veilig is; een kind kan zich pas psychisch veilig voelen als hij zich in de relatie met de leerkracht veilig voelt.
- Kinderen met ingrijpende jeugdervaringen hebben meestal niet de sociale vaardigheden die andere kinderen van hun leeftijd wel beheersen. Ga ervan uit dat een kind bijna alles nog moet leren op het gebied van relaties.
- Afstemmen in contact is voor kinderen die thuis veel onveiligheid meemaken heel lastig. Je kunt kinderen leren afstemmen en hun gevoel van veiligheid helpen vergroten door zelf goed af te stemmen op de gevoelens en gedachten onder/achter het gedrag.
- Als de stress bij een kind oploopt, kun je het kind helpen om rustig te worden door zelf kalm te blijven. Je non-verbale communicatie is hierin belangrijk.
- Ga op zoek naar interesses en/of talenten van een kind. Door hierbij aan te sluiten, deze te benoemen, verbeter je de relatie en draag je bij aan het vergroten van veerkracht (waaronder zelfbeeld/zelfvertrouwen).

**Anton Horeweg noemt in zijn boek 'De Traumasensitieve School'<sup>19</sup> een aantal belangrijke boodschappen om aan kinderen die ingrijpende gebeurtenissen meemaken of hebben meegemaakt mee te geven:**

- Het is nooit jouw schuld als je thuis nare dingen, veel ruzies of andere akelige dingen meemaakt
- Je bent niet gek en je bent geen vervelend kind
- Het ligt niet aan jou en je verdient het niet als je thuis nare dingen meemaakt
- Je bent (helaas) niet de enige die ze meemaakt
- Er zijn volwassen mensen die je willen helpen (je juf of meester, iemand anders die je vertrouwt, de mensen van [jongerenhulponline.nl](http://jongerenhulponline.nl))
- Je bent sterk (ook al voelt dat niet altijd zo)
- Je mag er zijn. Dat betekent dat je goed bent zoals je bent

**Zes principes die je dagelijks kunt gebruiken bij traumasensitief lesgeven<sup>20</sup>:**

- 1 Werk vanuit positieve aandacht. Als correctie van gedrag nodig is: connect before correct (maak eerst positief contact en/of help het kind kalm te worden; daarna pas corrigeren)
- 2 Geef positieve waardering
- 3 Behoud hoge verwachtingen van het kind
- 4 Check je aannames, observeer goed en stel vragen
- 5 Word 'relatiecoach': help het kind bij het aangaan van positieve relaties met andere kinderen
- 6 Wees zelf rolmodel en laat je klas meehelpen



<sup>18</sup> Coppens e.a., 2021    <sup>19</sup> Horeweg, 2018    <sup>20</sup> Horeweg, 2018

## CIRKEL 3

# Groepsdynamiek in de klas

## Kernboodschap

- *In een positief en veilig groepsklimaat voelen kinderen zich betrokken én verantwoordelijk voor elkaars welbevinden.*
- *Erbij horen is een basisbehoefte van ieder kind en heeft prioriteit.*
- *Een leraar is onderdeel van de groep en heeft hierin de leidersrol.*

## Onderbouwing

**Kinderen hebben in de basis drie behoeften in een groep<sup>21</sup>:**

- Ze willen bij de groep horen;
- Ze willen invloed uitoefenen in de groep;
- Ze willen persoonlijke relaties hebben in de groep.



- In een positieve groep zijn<sup>22</sup> de groepsleden eensgezind en gemotiveerd om groepsdoelen te halen
- Voelen groepsleden zich medeverantwoordelijk voor de eigen groep en uiten dit ook
- Tonen groepsleden respect voor de mening en het karakter van een ander groepslid
- Zijn groepsleden bereid tot samenwerking
- Zijn de groepsnormen positief
- Gaan de kinderen met plezier naar school
- Zijn er minder ordeproblemen
- Zijn er betere leerresultaten
- Helpen leerlingen elkaar
- Is er een goed pedagogisch klimaat
- En prettige omgangsvormen
- Worden effectieve onderwijsvormen uitvoerbaar

*Stichting School en Veiligheid heeft heel duidelijk uiteengezet hoe de groepsvorming in de klas verloopt en wat de rol van de leerkracht daarin is. De volledige handreiking kun je [hier lezen](#), hieronder zetten we een aantal hoofdpunten op een rij (zoals beschreven door School en Veiligheid).*

<sup>21</sup> Schreuder & Messing, 2012

<sup>22</sup> van Engelen, 2014

## CIRKEL 3

### Groepsvorming verloopt in fases (informatie school en veiligheid)

Een groepsproces waarop géén bewuste invloed door een leraar wordt uitgeoefend, doorloopt een aantal fases. Dit patroon start grofweg elke keer opnieuw na een langere vakantie, zoals de zomervakantie en de kerstvakantie. De precieze duur kan per fase verschillen. De volgende fases volgen elkaar chronologisch op:

- **Forming:** In deze fase komt de klas voor het eerst (weer) bij elkaar – *‘Wat is mijn relatie tot de rest van mijn klasgenoten?’*
- **Storming:** Posities in de klas worden ingenomen. Tumultueuze fase.
- **Norming:** Normen worden bepaald – *‘Hoe gaan we met elkaar om?’*
- **Performing:** Bij een positieve groepsvorming zijn de leerlingen in deze fase productief. Mogelijk wordt deze fase niet bereikt wanneer de groep niet (goed) is begeleid. In dat geval stopt het proces.
- **Reforming** (evaluatie): Fase waarin duidelijk wordt dat het einde van de groepssamenstelling nadert.



Een greep uit de tips van Anton Horeweg op [wij-leren.nl](http://wij-leren.nl).

## CIRKEL 3

# Inspirerende voorbeelden uit de praktijk

**Leerkracht PO:** “Onze school werkt met ‘gouden weken’, vanaf het begin schooljaar tot en met de herfstvakantie. Dan is er extra aandacht voor vormen van een groep. ... Ik lees onder andere prentenboeken met een sociaal moraal. Daarna gaan we in gesprek over samen spelen, elkaar niet buiten sluiten, samen sta je sterker dan alleen.”



**Leerkracht PO:** “Vorig jaar was er veel aan de hand. Dat merkte je terug in gedrag van kinderen: slechte werkhouding, ruzie, pesten. We hebben veel geïnvesteerd in het groepsproces, in samen activiteiten ondernemen en elkaar opnieuw leren kennen. Met bewust activiteiten waarbij leerlingen in wisselende werkvormen moesten samenwerken. Dan merken ze dat het leuk is om met verschillende kinderen activiteiten te ondernemen. Dat doen ze structureel, elke week, ook bijvoorbeeld buiten (samenwerkingsspel). Dat scheidt een band. Het is nu een hechte klas. Er zijn vriendschappen ontstaan, kinderen voelen zich goed, zijn behulpzaam.”



**Docent VO:** “Spellen spelen met de klas en animatiefilmpjes, korte films die zoveel zeggen. ... Op het moment dat je iets laat zien als film, iets dat binnenkomt, dat geeft soms een ingang tot een gesprek. Kinderen voelen van: ‘Oh maar in deze situatie zit ik ook.’ Kinderen moeten dan ook weten waar ze terecht kunnen en dat die drempel laag is. Dat je daarover in gesprek kan gaan als leerkracht.”

## CIRKEL 3

# Handvatten

Hieronder staan handvatten die behulpzaam zijn bij het realiseren van de drie kernboodschappen.

### **Handvat: Positief en veilig groepsklimaat.** ***Sta eens stil bij het huidige klimaat in de klas.***

- Hoe zou je het pedagogisch klimaat in je klas(sen) omschrijven?  
*(Schaal: negatief en veel gedoe/moeizaam maar met positieve onderdelen/over het algemeen positief soms wat incidenten/positief en elkaar versterkend)*
- Sta eens stil bij alle momenten in de week waar je bewust werkt aan de sfeer/dynamiek in de klas? Wanneer is dat?
- Vind je dit voldoende of zou je er meer tijd aan willen besteden?
- En is het proactief of vooral reactief, bijvoorbeeld als er incidenten zijn?

- Hoe zou je je eigen stijl omschrijven?
  - Bij het vormen van een klas kan ik goed... *(vul aan)*
  - Maar ik vind het lastiger om... *(vul aan)*
- Wat doe je als je er zelf niet uitkomt met een klas? Hoe betrek je leerlingen hierbij? En collega's?



## CIRKEL 3

### **Handvat: Iedereen hoort erbij. Maak kinderen (mede)verantwoordelijk voor de groepsdynamiek.**

#### **Stap 1: Vraag eens de uitkomsten van het leerlingvolgsysteem op klasse-niveau op.**

Beantwoord aan de hand hiervan voor jezelf eens de volgende vragen:

- Wat zijn krachtige stabiele persoonlijkheden?
- Welke rol kan je hen geven ten aanzien van leerlingen die zwakker zijn?

#### **Stap 2: Plan een moment waarin je een aantal van de volgende vragen met de klas bespreekt:**

- Hoe vinden jullie de sfeer in de klas?
- Wat kan ik (nog beter) doen voor een goede sfeer in de klas?
- Wat kunnen jullie / kan jij doen voor een goede sfeer in de klas?
- Welke successen willen jullie (meer) vieren met de klas? Hoe kunnen we dat doen?
- Welke dingen maken jou aan het lachen? Waar word je blij van?
- Wat zijn dingen waar je trots op bent? Wat voelde je daarbij? Wat deed je toen?
- Wie had deze week een meningsverschil met iemand? Wat voelde je daarbij? Wat heb je toen gedaan? Welke tip wil je andere hierover geven?
- Wie was deze week boos op iemand? Wat voelde je daarbij? Wat heb je toen gedaan? Welke tip wil je andere hierover geven?
- Wie was deze week verdrietig? Wat voelde je daarbij? Wat heb je toen gedaan? Welke tip wil je andere hierover geven?

#### **Stap 3: Werk aan de volgende punten om een veilige omgeving te creëren voor alle leerlingen:**

- Bevorder de groepsvorming zodat leerlingen elkaar leren kennen
- Bevorder het inzicht van leerlingen in elkaars wensen, intenties en gedrag
- Help kinderen zich in te leven in de gevoelens van anderen
- Help kinderen te verwoorden wat ze voelen of willen.
- Help kinderen ook in social media op een positieve manier te communiceren
- Help kinderen rekening met elkaar te houden, te onderhandelen en samen te werken
- Creëer Inzicht in en respect voor verschillen
- Maak kinderen verantwoordelijk voor de groep<sup>23</sup>



<sup>23</sup> Nederlands Jeugdinstituut, 2021

## CIRKEL 3

### **Handvat: Iedereen hoort erbij.** **Maak samen met de klas een sociogram**

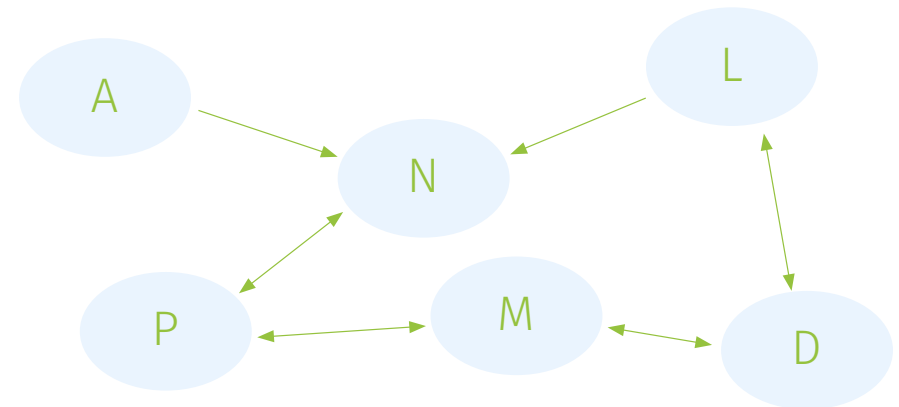
Het is belangrijk dat het veilige groepsklimaat er echt voor iedereen is. 'Iedereen hoort erbij' betekent dat er sprake moet zijn van een inclusief klimaat. Hierbij is aandacht voor discriminatie en uitsluiting van wezenlijk belang. Denk hierbij bijvoorbeeld aan jongeren met een recente migratiegeschiedenis, jongeren die geadopteerd zijn, jongeren die opgroeien in armoede of jongeren die een bepaalde handicap hebben. In het handboek '[Van bescherming naar inclusie](#)' staan praktische tips hoe te komen tot een inclusief klimaat in de klas.

Als je meer zicht wil krijgen op de sociale structuur in een groep kun je kinderen een sociogram laten invullen. Dit is een objectievere weergave dan je eigen observaties, die extra inzichten kan brengen.

#### **Stap 1: Laat je leerlingen individueel vragen beantwoorden.**

##### **Gebruik bijvoorbeeld enkele van onderstaande vragen:**

- Met wie speel je graag?
- Met wie speel je liever niet?
- Naast wie zou je graag willen zitten in de klas?
- Naast wie zou je liever niet in de klas willen zitten?
- Met wie werk je graag samen?
- Met wie werk je liever niet samen?





## CIRKEL 3

### Handvat: De rol van leraren bij groepsvorming: als onderdeel van de groep en een leidersrol

- Let erop dat jij onderdeel bent van de groep en dat je vanuit die rol een leiderspositie in kan nemen. Je rol is bepalend.
- De mentor (vo) is leidend in het begeleiden van het groepsproces. Als mentor betrek je de andere collega's actief na de forming-fase bij het proces.
- Blijf met elkaar in gesprek over wat groepsdynamisch gezien wordt in de groep. Jullie hebben samen de puzzelstukjes in handen<sup>24</sup>.

### Stap 2: Maak de uitkomsten van stap 1 visueel

Een sociogram kan blootleggen wie er populair zijn en wie een positieve kracht kunnen zijn. Maar ook wie geïsoleerd zijn.

**Stap 3: Koppel de uitkomsten van het sociogram aan de inzichten uit het leerlingvolgsysteem** (zie handvat 'Iedereen hoort erbij. Maak kinderen (mede) verantwoordelijk voor de groepsdynamiek', stap 1):

- Zijn er uitkomsten die je verrassen?
- Zie je kansen om met (kleine) aanpassingen de klas te versterken?
- Hoe ga je met de leerlingen deze aanpassingen evalueren?



<sup>24</sup> School & Veiligheid, 2020

## CIRKEL 4 & 5

# Professionele leeromgeving & positief schoolklimaat

(samengevoegd)

## Kernboodschap

- Een sterk team voelt zich gezamenlijk verantwoordelijk voor de sociaal emotionele ontwikkeling van alle kinderen in de school.
- Werken aan SEO en welbevinden is een prioriteit van iedereen die betrokken is bij de school: leerlingen, leerkrachten, onderwijspersoneel, ouders, zorgpartners en sleutelfiguren in de wijk.

## Onderbouwing

Waarom vormt de schoolbrede aanpak (whole school approach) zo'n belangrijk uitgangspunt? Denkend aan het model, aan het water, benadrukt deze theorie vooral dat er geen grenzen zijn en dat alle onderdelen en betrokkenen bij de school wederzijds invloed hebben. Het gaat om de gedeelde verantwoordelijkheid

4.  
Professionele  
leeromgeving  
(team)

5.  
Positief  
pedagogisch  
schoolklimaat

van schoolleiding, leerkrachten, leerlingen, ouders/opvoeders en het belang van de juiste combinatie van initiatieven, acties en maatregelen. Daarom vormt dit concept een belangrijke basis voor het programma: [welbevinden op school](#).

Uit onderzoek blijkt bijvoorbeeld dat integrale gezondheidsprogramma's die gericht zijn op psychisch welbevinden die over een langere tijd zijn uitgespreid, waarbij leerkrachten goede training krijgen, ouders ondersteuning krijgen in de opvoeding en leerlingen ondersteund worden in sociaal-emotionele ontwikkeling en psychisch welbevinden, het meest effectief zijn<sup>25</sup>. Dat betekent dat investeren in sociaal emotionele ontwikkeling en welbevinden eerder een weloverwogen keuze van de hele school is, dan enkel een specifieke interventie.



<sup>25</sup> Kleinjan e.a., 2016; Trimbos-instituut/Pharos, 2016; Weare, 2015

## CIRKEL 4 & 5

# Inspirerende voorbeelden uit de praktijk

4.  
Professionele leeromgeving (team)

5.  
Positief pedagogisch schoolklimaat

**Directeur PO:** “Als je met een hele ballast naar school komt is het lastig om daar ruimte voor te hebben. Het is belangrijk dat iedereen die hier op school werkt, de IB-er, leerkrachten, directeur, conciërge, daar oog voor heeft. En een kind daar ook eerst los van kan maken, daar moet je bepaalde voelsprietten voor ontwikkelen, dat kan je leren.”

**IB'er PO:** “Wat ik heel erg terugzie is dat directie ook heel actief vraagt aan leerkrachten, oké, je zit niet lekker in je vel, wat heb jij nodig om hier wel weer met een goed gevoel te staan? Want je kunt het niet op halve kracht.”

**Directeur PO:** “Na iedere vakantie doen we een briefing. Dan stellen we onszelf de vraag: we weten dat het een drukke periode wordt, we gaan toetsen, er komen rapporten aan, hoe gaan we daar in met elkaar? Als we willen dat kinderen lekker in hun vel zitten in die toets periode, wat vraagt dat dan van ons?”



## CIRKEL 4 & 5

4.  
Professionele  
leeromgeving  
(team)

5.  
Positief  
pedagogisch  
schoolklimaat

# Handvatten

Hieronder staan handvatten die behulpzaam zijn bij het realiseren van de drie kernboodschappen.

### **Handvat: Een sterk team: Waarden voor welbevinden op school**

- Realiseer samen met je team verbetering en vernieuwing op het gebied van welbevinden op school, op basis van eigen ervaringen en kennis. Maak hierbij gebruik van deze eerder ontwikkelde, praktische *tool*.
- Voor scholen met nieuwkomerskinderen kan deze *infosheet* behulpzaam zijn.

### **Handvat: Een sterk team: Zet sociaal emotionele ontwikkeling op vaste momenten op de teamagenda**

- Welke doelen stellen jullie als team voor de gehele school? Wat willen jullie bereiken? Maak het zo concreet mogelijk.
- Welke doelen stel jij voor jouw klas(sen)? Welke mogelijkheden hebben jullie om de SEO en welbevinden van leerlingen te monitoren?
- Wanneer evalueren jullie deze doelen?
- Hoe zorgen jullie ervoor dat het thema blijvend op de agenda staat?
- Hoe betrekken jullie ouders/kinderen bij de doelen?

### **Handvat: Een sterk team: Beantwoord eens deze vragen (met een collega)**

- Waar beleef je op dit moment het meeste plezier aan?
- Waar ligt voor jou het zwaartepunt nu?
- Waar zou je eventueel ruimte kunnen creëren?
- Wat helpt jou daarbij? Wat heb je nodig? Hoe kan ik daarbij ondersteunen?
- Wat kan je parkeren? Wat veroorzaakt de druk?
- Hoe is de sfeer en mate van openheid in het team? In hoeverre voel je je veilig om feedback te geven?
- Welke trainingen zouden jullie nog willen/moeten volgen gezamenlijk?

### **Handvat: genereer meer aandacht om samen met alle betrokkenen te werken aan SEO en welbevinden. Vul de checklist in.**

- Breng de beginsituatie goed in kaart. Wat gaat er goed op jullie school? Wat verdient meer aandacht? En wat heeft prioriteit?
- Met behulp van deze checklist kan je daarop zicht krijgen:
  - primair onderwijs*
  - voortgezet onderwijs*



# LITERATUUR

Chen, X., Huang, X., Chang, L., Wang, L., & Li, D. (2010). *Aggression, social competence, and academic achievement in Chinese children: A 5-year longitudinal study*. *Development and Psychopathology*, 22, 583–592.

Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (2020). *CASEL'S SEL framework: What Are the Core Competence Areas and Where Are They Promoted?* Van: [CASEL-SEL-Framework-11.2020.pdf](#)

Coppens, L., van Kregten, C. & Schneijderberg, M. (2021). *Lesgeven aan getraumatiseerde kinderen. Een praktisch handboek voor het basisonderwijs*. Amsterdam: SWP.

Davis, E. L., & Levine, L. J. (2013). *Emotion regulation strategies that promote learning: Reappraisal enhances children's memory for educational information*. *Child Development*, 84, 361–374.

Durlak, J. A., Weissberg, R. P., & Pachan, M. (2010). *A meta-analysis of after-school programs that seek to promote personal and social skills in children and adolescents*. *American Journal of Community Psychology*, 45, 294–309.

Van Engelen, R. (2014). *Grip op de groep*. Amersfoort: ThiemeMeulenhoff.

Fleming, C. B., Haggerty, K. P., Catalano, R. F., Harachi, T. W., Mazza, J. J., & Gruman, D. H. (2005). *Do social and behavioral characteristics targeted by preventive interventions predict standardized test scores and grades?* *Journal of School Health*, 75, 342–349.

Gil-Olarte Márquez, P., Palomera Martín, R., & Brackett, M. A. (2006). *Relating emotional intelligence to social competence and academic achievement in high school students*. *Psicothema*, 18, 118–123.

Horeweg, A. (2018). *De traumasensitieve school. Een andere kijk op gedragsproblemen in de klas*. Tiel: Lannoo.

Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). *The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes*. *Review of Educational Research*, 79(1), 491–525.

Kleinjan, M., Bolier, L., Onrust, S. & Monshouwer, K. (2016). *Mentale weerbaarheid en mentaal welbevinden in de Schoolsetting*. Utrecht: Trimbos-instituut.

MarketResponse (2020a). *De plek van sociaal emotionele vaardigheden in het onderwijs. Een onderzoek onder leerkrachten en andere betrokkenen in het basis-, voortgezet en speciaal onderwijs*. Van: [De plek van sociaal emotionele vaardigheden in het onderwijs \(marketresponse.nl\)](#)

MarketResponse (2020b). *Meer aandacht voor social emotionele vaardigheden in het onderwijs ... maar hoe dan? Rapportage kwalitatief verdiepend onderzoek onder leraren.*

Mavroveli, S., & Sánchez-Ruiz, M. J. (2011). *Trait emotional intelligence influences on academic achievement and school behaviour. British Journal of Educational Psychology*, 81, 112–134.

Nederlands Jeugdinstuut (2021). *Pesten. Interventies*. Van: [Interventies - Pesten | Nji](#)

Nix, R. L., Bierman, K. L., Domitrovich, C. E., & Gill, S. (2013). *Promoting children's social-emotional skills in preschool can enhance academic and behavioural functioning in kindergarten: Findings from head start REDI. Early Education and Development*, 24, 1000–1019.

van Overveld, K. (2017). *SEL: sociaal-emotioneel leren als basis*. Pica/Pelckmans.

School & Veiligheid (2020). *Groepsdynamica in de klas*. Van: <https://www.schoolenveiligheid.nl/kennisbank/groepsdynamica-in-de-klas/>

Schreuder, L. & Messing C. (2012). *Werken met groepen. Wat zijn de basisbehoeften van kinderen in een groep*. Utrecht: Nederlands Jeugdinstuut.

TNO (2016). *Ik heb al veel meegemaakt. Ingrijpende jeugdervaringen (ACE) bij leerlingen in groep 7/8 van het regulier basisonderwijs*. Leiden: TNO.

Trimbos-instituut/Pharos (2016). *Bevorderen van het psychisch welbevinden op school: wat werkt?* Utrecht: Trimbos-instituut/Pharos.

Weare, K. (2015). What works in promoting social and emotional well-being and responding to mental health problems in schools? Advice for Schools and Framework Document. *Partnership for Well-being and Mental Health in Schools*.

Wij-leren (2015). *Mindfulness in de Klas. Oorsprong en oefeningen*. Van: [Mindfulness in de Klas \(wij-leren.nl\)](#)

Wij-leren (2017). *SEL - Sociaal-emotioneel leren als basis*. Van: [SEL - Sociaal-emotioneel leren als basis \(wij-leren.nl\)](#)

Zorza, J. P., Marino, J., Lemus, S. de, & Mesas, A. A. (2013). *Academic performance and social competence of adolescents: Predictions based on effortful control and empathy. Spanish Journal of Psychology*, 16, e87, 1–12.

van Zundert, R. (2017). *Heleschoolbenadering. Integratie van het beste van beide werelden. Tijdschrift Positieve Psychologie*, 2017-1, 73-80.

Zo doe je dat - Iedereen kan traumasensitief werken - AM- Over veilig opgroeien - Nr. 4 2016 ([augeomagazine.nl](#))

# COLOFON

Deze handreiking is tot stand gekomen in opdracht van de Samenwerkende Gezondheidsfondsen in het kader van het programma *Gezonde Generatie*



**Tekst** Merel Steinweg, Aniek de Lange, Chantal van den Thillart,  
Bart Looman, Anna de Haan en Marloes Kleinjan

**Vormgeving** Martine van de Velde, DosisDesign.nl

Met medewerking van leerkrachten, schoolbestuurders,  
IB'ers en wetenschappers

©Juni 2021, Trimbos-instituut en Pharos, Utrecht. Alle rechten voorbehouden.  
Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt,  
in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande toestemming van Pharos  
en het Trimbos-instituut.