

Welbevinden

BASISONDERWIJS



GGD GRONINGEN | MEI 2020

Vignet Gezonde School

Welbevinden

Leerlingen zijn pas in staat om te leren en zichzelf te ontwikkelen als ze zich veilig voelen en zichzelf kunnen zijn op school. Sociaal-emotioneel welbevinden staat voor lekker in je vel zitten en gepast sociaal gedrag vertonen. Kinderen die lekker in hun vel zitten, hebben meer zelfvertrouwen en zijn weerbaarder. Hierdoor kunnen zij zich beter inleven in een ander, beter omgaan met emoties van zichzelf en anderen en hechtere relaties opbouwen.

Werken aan welbevinden draagt ook bij aan een fijne sfeer in de klas. Iedereen mag er zijn, fouten mogen gemaakt worden en samen dragen we zorg voor een veilige school. Scholen dragen zorg voor een veilig pedagogisch klimaat. Zorgen voor een prettig en veilig leer- en leefklimaat is daar een logisch onderdeel van.

Themacertificaat Welbevinden

Om de effectiviteit van activiteiten binnen het thema 'welbevinden' te vergroten, is het belangrijk om aan de volgende pijlers te werken:

- educatie
- omgeving
- beleid
- signalering

Voor ieder van deze pijlers van de Gezonde School vindt u op de volgende pagina een beschrijving.

Wilt u voor dit thema laten zien dat u voldoet aan al deze pijlers en daarmee 'integraal' werkt aan gezondheidsbevordering, dan kunt u het themacertificaat Welbevinden van het vignet Gezonde School aanvragen.



Vignet Gezonde School

Welbevinden

EDUCATIE

Het is belangrijk dat een school in een doorlopende leerlijn, van groep 1 tot en met groep 8, aandacht besteedt aan het bevorderen van het welbevinden van leerlingen. Neem daarvoor bijvoorbeeld een van de erkende Gezonde school-activiteiten om sociale vaardigheden te vergroten. En vul dit aan met erkende activiteiten die zich richten op groepen die dit extra nodig hebben.

OMGEVING

Schoolmedewerkers spelen een cruciale rol in het bevorderen van een positief pedagogisch klimaat. Leerkrachten moeten voorbeeldgedrag laten zien en zichzelf ook aan de school- en gedragsregels houden. Creëer een klimaat waarin medewerkers elkaar feedback durven te geven, bijvoorbeeld door tijdens intervisiebijeenkomsten gedrag en naleving van regels te bespreken. Een mooi voorbeeld hiervan is een conciërge die iedereen bij binnenkomst begroet. Gezien worden is van belang.

Een school kan ouders betrekken bij het welbevinden van hun kinderen door ouderavonden te organiseren, maar ook door huisbezoeken af te leggen, regelmatig telefonisch contact te hebben of leerling-oudergesprekken te organiseren. Van belang hierbij is dat ouders op een positieve manier worden benaderd en dat er goed naar hen wordt geluisterd.

Werk samen met een groep ouders aan een groenere en/of prettiger inrichting van de school en/of het schoolplein.

BELEID

De school ontwikkelt een visie op het gebied van welbevinden en zet deze op papier, zodat het concreet wordt. De visie moet draagvlak hebben binnen de school. Om het welbevinden van leerlingen én leerkrachten te bevorderen zijn de volgende 4 componenten van belang:

1. Een positief pedagogisch klimaat.
2. Versterken van sociaal-emotionele vaardigheden van leerlingen en het welbevinden van leerkrachten.
3. Ouders en/of verzorgers actief betrekken.
4. Ondersteuning bieden aan leerlingen met extra zorgbehoefte.

De school bepaalt hoe ze wil bijdragen aan het welbevinden van leerlingen door kernwaarden te bepalen zoals: verbondenheid, veiligheid, respect voor elkaar, openheid in communicatie en waardering voor verschillen. Deze kernwaarden komen terug in het school(beleids)plan en in de gedragsregels van de school. Daarin wordt ook vermeld hoe de regels worden gehandhaafd.

De afspraken en gedragsregels rondom welbevinden, alsmede de sancties, worden vermeld in de schoolgids/op de website van de school.

SIGNALERING

Om vroegtijdig te kunnen signaleren, is het noodzakelijk om de sociaal-emotionele ontwikkeling van de leerlingen te volgen. Schoolmedewerkers zijn getraind in het signaleren en bespreekbaar maken van problemen op het gebied van welbevinden bij leerlingen. Hierbij kan gedacht worden aan trainingen om pesten te herkennen en te onderscheiden van vergelijkbare gedragingen, het herkennen van angst, eenzaamheid en negatieve gevoelens bij kinderen, en het bespreekbaar durven maken en/of hanteren van lastig en grensoverschrijdend gedrag. Als een leerling problemen heeft, op school of thuis, dan moeten (nieuwe) schoolmedewerkers weten wat ze moeten doen.

Maak voor kinderen gebruik van erkende interventies/trainingen. Hierbij kun je denken aan trainingen voor:

- Faalangst
- Assertiviteit vergroten
- Versterken van zelfvertrouwen
- Vergroten van weerbaarheid
- Sociale vaardigheden vergroten
- Signaleren van depressie
- Gedragstraining.

Naast het welbevinden van leerlingen is het welbevinden van de schoolmedewerkers ook heel belangrijk voor een positief pedagogisch klimaat.

Welbevinden

INTERVENTIE BESCHRIJVING		CONTACTGEGEVENS	EDUCATIE	OMGEVING	BELEID	SIGNALERING
Alles kidzzzzz	Deze training richt zich op kinderen die problemen oplossen met schelden, schoppen en slaan. Zij leren conflicten op te lossen zonder ruzie. Het programma bestaat uit 8 bijeenkomsten met het kind en 3 gesprekken met ouders en leerkracht. www.ru.nl/alleskidzzz	t.mathot@indigo.nl	✓	✓		✓
Dappere Dino's	Groepstraining voor kinderen van gescheiden ouders. Richt zich op verbeteren van de mentale weerbaarheid van kinderen van 6 tot 8 jaar. www.dapperedino.nl	Elker 0800 35 53 748 A.Schutter@elker.nl A.Soesman@elker.nl		✓		✓
De Vreedzame school	Dit programma helpt de school een democratische gemeenschap te vormen, waarin kinderen op een vanzelfsprekende manier democratie ervaren. Kinderen krijgen een stem en worden actief aangesproken op hun verantwoordelijkheid voor hun omgeving, voor de schoolgemeenschap en de samenleving. Het invoeringstraject beslaat 2 schooljaren (leerkrachttraining, klassenbezoeken, stuurgroep, ouderbijeenkomsten en een mediatortraining). devreedzame.school	m.vanderven@cedgroep.nl	✓	✓		
Gelukskoffer	Een sociaal-emotionele methode voor het primair onderwijs (groep 1 t/m 8). Zeven lessen in persoonlijke ontwikkeling: per les een thema (wat is geluk, positief denken, dankbaarheid, talenten, zelfvertrouwen, toekomstdromen, geluk doorgeven). De wetenschappelijk onderbouwde methode stimuleert kinderen zichzelf en de ander beter te leren kennen en vertrouwen: de basis voor een veilig schoolklimaat. www.gelukskoffer.nl	gerda@gelukskoffer.nl	✓			

Welbevinden *vervolg*

INTERVENTIE BESCHRIJVING		CONTACTGEGEVENS	EDUCATIE	OMGEVING	BELEID	SIGNALERING
Je bibbers de baas	Deze training leert kinderen omgaan met gevoelens van faalangst. Dat gebeurt onder andere aan de hand van oefeningen in gevoelens herkennen, lichamelijke reacties, de invloed van gedachten op gedrag, exposure, aangeleerde hulpeloosheid en enkele sociale vaardigheden (assertiviteit, complimenten). De training maakt gebruik van de cognitieve gedragstherapie en ontspanningstechnieken van Bernstein. sub.gezondeschool.nl/interventies/po/1402306?schooltype=po www.bsl.nl/shop/je-bibbers-de-baas-9789031374304.html	concordium@solcon.nl	✓	✓		
Kanjertraining	Met de Kanjertraining leren kinderen, leerkrachten en ouders zich op een positieve manier te handhaven in sociaal stressvolle omstandigheden. www.kanjertraining.nl	Stichting Kanjertraining 036 548 9405 info@kanjertraining.nl	✓	✓		
KERNgezond Fris & Fruitig	KERNgezondFris & Fruitig draait om kennismaking, bewustwording en motivatie, bij zowel kinderen als hun ouders/opvoeders. Zij worden gewezen op de mogelijkheden rondom gezonde voeding, gezond bewegen en gezond gedrag. Plezier maken en beleving staan centraal binnen KERNgezond. De activiteiten zijn onder schooltijd, maar er wordt gekeken of lokale ondernemers kunnen worden betrokken en de activiteiten daar kunnen plaatsvinden. www.wijzijnkernegezond.nl	info@wijzijnkernegezond.nl	✓	✓		
KiVa-school	KiVa is een schoolbreed anti-pestprogramma. De lessen zijn gericht op het preventief werken aan groepsvorming en het bieden van een veilige leeromgeving. www.kivaschool.nl	KiVa-school 050 36 36 265 info@kivaschool.nl	✓	✓	✓	✓

Welbevinden *vervolg*

INTERVENTIE BESCHRIJVING		CONTACTGEGEVENS	EDUCATIE	OMGEVING	BELEID	SIGNALERING
Kriebels in je buik	Dit lespakket vormt een goede basis voor relationele en seksuele vorming. Het pakket bevat lessen per leerjaar en wordt aangeboden in een doorlopende leerlijn. In elk leerjaar komen lessen aan bod rondom lichamelijke ontwikkeling, voortplanting en gezinsvorming, sociale en emotionele ontwikkeling, en seksuele weerbaarheid. De lessen houden rekening met de leeftijd en seksuele ontwikkeling van kinderen. sub.gezondeschool.nl/interventies/po/1400841?schooltype=po	e.reitzema@rutgers.nl	✓			
Kwink	Kwink is een digitale methode voor sociaal-emotioneel leren voor het primair onderwijs. Vanuit preventie gericht op groepsvorming en een veilige school. Kwink voorkomt verstorend gedrag waaronder pesten. www.kwinkopschool.nl	e.idema@kwintessens.nl	✓	✓		
Meidenvenijn	Lespakket tegen pestgedrag onder meisjes. De meisjes leren niet alleen hun eigen kwaliteiten en de vervormingen hiervan onderkennen, maar ook negatief gedrag omzetten in positief gedrag. www.meidenvenijn.nl/primair-onderwijs	Cycloop BV 040 293 93 07 info@meidenvenijn.nl	✓	✓		
Plezier op School	Plezier op school: zomercursus voor aanstaande brugklassers over het omgaan met anderen. Aanstaande brugklassers leren in een 2-daagse training aan het eind van de zomervakantie: • om te gaan met spannende momenten; • anders te denken over zichzelf m.b.v. helpende gedachten; • anderen aan te kijken, stevig te staan, en duidelijk te praten; • een praatje te maken; • nee te zeggen, hun mening te geven, om te gaan met kritiek; • om te gaan met pesten; • zich voor te bereiden op de eerste schooldag. De cursus helpt het zelfvertrouwen en de sociale vaardigheden van deze kinderen te vergroten, zodat zij een goede start kunnen maken op het voortgezet onderwijs. www.plezieropschoolgroningen.nl	GGD Groningen Lydia Brookman lydia.brookman@ggd.groningen.nl Contact via de website: www.plezieropschoolgroningen.nl				✓

Welbevinden *vervolg*

INTERVENTIE BESCHRIJVING		CONTACTGEGEVENS	EDUCATIE	OMGEVING	BELEID	SIGNALERING
Prima	De Prima-aanpak is gebaseerd op het Pest Preventie Programma van pestdeskundige Dan Olweus. De school voert gedurende 2 jaar stapsgewijs de Prima-aanpak uit op school-, groeps- en individueel niveau. Voor de ondersteuning van deze aanpak zijn verschillende tools beschikbaar: een overkoepelende handleiding, een e-learningmodule, een lespakket, de Prima-Pestmeter en extra ondersteuning door een Prima-begeleider. prima.veiligheid.nl	z.bassa@veiligheid.nl	✓	✓		✓
Programma Alternatieve Denkstrategieën (PAD)	Dit klassikale leerplan stelt scholen in staat om de sociaal-emotionele ontwikkeling van hun leerlingen te bevorderen. De hoofdthema's zijn zelfbeeld, zelfcontrole, emoties en problemen oplossen. PAD besteedt niet alleen aandacht aan gedrag dat wel of niet mag, maar staat ook stil bij de achterliggende normen en waarden. sub.gezondeschool.nl/interventies/po/1401052?schooltype=po	ria.goedhart@hu.nl	✓	✓		
Schooljudo	Schooljudo is het programma om kinderen veilig te leren vallen en hun motorische vaardigheden te verbeteren. Met een intensieve lesmethode wordt daarnaast hard gewerkt aan de opvoedkundige waarden respect, discipline, weerbaarheid, vertrouwen, beheersing, samenwerken en plezier. Het programma wordt volledig georganiseerd met echte judomatten en judopakken en een Schooljudo Entertrainer die de lessen verzorgt. www.schooljudo.nl	steffie@schooljudo.nl	✓	✓		
Sta Sterk op School	Sta Sterk is een programma voor groep 5 t/m 8 van het basisonderwijs. Als er in een groep sprake is van pesten, is er vaak een grote subgroep die wel tegen pesten is maar niet handelt. Zij weten niet hoe. Deze groep leert hoe voor een ander op te komen. Ook de ouders (en leerkracht) krijgen handvatten door de 2 ouderavonden voor de kinderen (8-12 jaar) die worden getraind. De groep wordt geselecteerd door een klassikale vragenlijst. www.omgaanmetpesten.nl/sta-sterk-op-school	stichting@omgaanmetpesten.nl	✓			

Welbevinden *vervolg*

INTERVENTIE BESCHRIJVING		CONTACTGEGEVENS	EDUCATIE	OMGEVING	BELEID	SIGNALERING
Veiligwijs	Veiligwijs is een lesmethode voor relationele en seksuele vorming voor het basisonderwijs. Het is gebaseerd op een waardenbenadering (respect, zorg, liefde en veiligheid) en geschikt voor zowel openbaar als identiteitsgebonden onderwijs. Het houdt goed rekening met culturele, religieuze en persoonlijke verschillen. In de digitale portal vindt de leerkracht ondersteunende materialen. www.veiligwijs.nl	a.borger@veiligwijs.nl	✓			
Vrienden	Dit programma bestaat uit 10 sessies waarin leerlingen verschillende vaardigheden en technieken oefenen die hen helpen om te gaan met gevoelens van angst en depressie. Daarbij draait het om lichamelijke reacties, gedachten en leer- en gedragsprocessen. Na afloop volgen 2 terugkombijeenkomsten. Daarnaast biedt het programma plaats aan 4 bijeenkomsten voor ouders. www.vriendenprogramma.info	e.utens@erasmusmc.nl	✓			
Zippy's vrienden	Verschiedende lespakketten over coping-strategieën voor groepen in het basisonderwijs. www.zippysvrienden.nl	info@zippysvrienden.nl Of contact via de website	✓			
AANBOD IN DE REGIO						
Consultatieteam Pesten	Als er een situatie is van pesten op school dan kan de school het Consultatieteam Pesten inroepen voor ondersteuning en training t.a.v. een analyse van de groep, observatie, de steungroep-aanpak voor gesprekken met leerlingen en verbetering van het groepsklimaat. www.consultatieteampesten.nl	GGD Groningen lydia.brookman@ggd.groningen.nl		✓	✓	
Halt	Halt ondersteunt scholen met veiligheidsadvies en het maken van een schoolveiligheidsplan. Ook biedt Halt voorlichtingen en ouderbijeenkomsten aan over thema's die rechtstreeks raken aan de veiligheid op school. Zo organiseert Halt intensieve schooltrajecten voor het schoolpersoneel, lessen aan leerlingen en begeleiding van ouderbijeenkomsten met het thema Veilige Publieke Taak (VPT). www.halt.nl/veilige-school	Halt 088 115 35 00 info@halt.nl	✓	✓	✓	✓

Welbevinden *vervolg*

INTERVENTIE BESCHRIJVING		CONTACTGEGEVENS	EDUCATIE	OMGEVING	BELEID	SIGNALERING
Training Triple P, Positief Opvoeden, Niveau 3, Eerstelijns	Triple P Eerstelijns richt zich op ouders en verzorgers die zich zorgen maken over specifiek gedrag van hun kind en een voorkeur hebben voor individuele consultaties. Het is geschikt voor ouders van kinderen met milde gedragsproblemen die niet gecompliceerd worden door andere bronnen van stress in het gezin. De training voor professionals: Om Triple P Eerstelijns aan gezinnen aan te bieden, is het noodzakelijk dat professionals een actieve vaardigheidstraining hebben afgerond en een op vaardigheden gerichte accreditatieprocedure hebben doorlopen, waarin zij hebben laten zien over voldoende kennis en deskundigheid te beschikken om het programma uit te voeren. Leerdoelen: • Professionals hebben kennis van belangrijke opvoedingsstrategieën die de ontwikkeling van kinderen kunnen versterken. • Zij beschikken over strategieën voor het stimuleren van gedragsverandering bij kinderen en ouders. • Professionals hebben kennis en vaardigheden over beïnvloeding van gedragsproblemen bij kinderen.	GGD Groningen Lydia Brookman lydia.brookman@ggd.groningen.nl	✓	✓		
Verbeterde meldcode Huiselijk geweld en kindermishandeling	De Wet meldcode huiselijk geweld en kindermishandeling verplicht professionals die met kinderen en ouders werken aandacht te besteden aan (vermoedens van) kindermishandeling en huiselijk geweld. De meldcode is verbeterd en richt zich op de veiligheid van kinderen. Er zijn 5 stappen die professionals kunnen zetten, met het accent op stap 4 en 5, waarin de afweging wordt gemaakt volgens een vastgesteld kader. www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/huiselijk-geweld/meldcode	GGD Groningen Lydia Brookman 06 25 63 58 20 lydia.brookman@ggd.groningen.nl	✓			✓
Train de trainer 'Plezier op school'	De 2-daagse Train de Trainer 'Plezier op School' is een inspirerende interactieve praktische training voor beroepskrachten die de zomercursus Plezier op school willen uitvoeren. De zomercursus Plezier op School is voor kinderen die een extra steuntje in de rug kunnen gebruiken in de overgang naar het voortgezet onderwijs. Zie elders in dit schema.	GGD Groningen Lydia Brookman 06 25 63 58 20 lydia.brookman@ggd.groningen.nl	✓			

Welbevinden *vervolg*

INTERVENTIE BESCHRIJVING		CONTACTGEGEVENS	EDUCATIE	OMGEVING	BELEID	SIGNALERING
Lentis / CIP / Preventie & Wmo	Rugzakje vol geluk: lesprogramma voor groep 8 of 7/8. Om kinderen mentaal voor te bereiden op de overgang van basisonderwijs naar voortgezet onderwijs. Er wordt tijdens de lessen ook geoefend met sociale vaardigheden om de weerbaarheid en het zelfvertrouwen te vergroten. De leerkracht van groep 8 of 7/8 voert, naast de 4 lessen gegeven door de preventiewerker, zelf nog 4 lessen uit over dezelfde thema's. De thema's die in de 4 lessen aan bod komen, zijn: 1. Waar ben jij een ster in? 2. Positief en optimistisch denken. 3. Vrienden maken en houden. 4. Spanning en ontspanning. In overleg biedt Lentis Preventie ook andere (gast)lessen en lesprogramma's aan, waarbij kinderen ook leren hoe ze hun mentale gezondheid kunnen versterken. www.lentis.nl/verwijzers/wmo/preventie-en-wmo	Lentis Preventie 06 31 99 45 28 m.wijffels@lentis.nl	✓			
Theater De Steeg	Voorstellingen over verliefdheid, vriendschap, zelfbeeld, grenzen en weerbaarheid. www.desteeeg.info	Theater De Steeg 050 579 14 34 mail@desteeeg.info	✓			

Voor landelijke materialen zie: gezondeschool.nl/po/interventies-primair-onderwijs
Of kijk op: www.welbevindenopschool.nl