WP3-ACTIVITEITEN VAN DE POWERPACK TOOLKIT

Emotioneel welzijn:
Ik Ben Niet Alleen

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project Number: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923

1. Algemene informatie

Dimensie van welzijn: Emotioneel welzijn
Doelgroep: 11-13 jaar
Duur: 40-50 minuten
Groepsgrootte: Hele klas, met individuele reflectie
Transversale aanpak: Persoonlijke ontwikkeling, sociaal-emotioneel leren

2. Leerdoelen

- Leerlingen begrijpen het belang van het vragen om hulp en bieden/aanbieden van steun.
- Leerlingen identificeren vertrouwde personen en ondersteuningsnetwerken waar ze in hun leven een beroep op kunnen doen.
- Leerlingen begrijpen en herkennen dat hulp vragen een gezonde en verantwoordelijke actie is.

3. Benodigde materialen

- Papier of werkbladen
- Stiften of kleurpotloden
- Bord
- Optioneel: een voorbeeld van een steunkaart

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project Number: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923

4. Stappen van de activiteit

Stap 1: Introductie: Wat is steun?
De leerkracht introduceert het onderwerp ‘steun’ en legt uit wat het betekent, door alledaagse voorbeelden te gebruiken zoals praten met iemand die verdrietig lijkt of hulp vragen wanneer je een probleem hebt.

Stap 2: Wie kan helpen?
De leerlingen krijgen tijd om te bedenken welke mensen steun kunnen bieden (bijvoorbeeld familie, vrienden, leraren, medewerkers, enz.). De leerkracht legt uit dat steun niet uit één bron hoeft te komen; meerdere bronnen kunnen steun bieden.

Stap 3: Mijn steunkaart maken
Leerlingen maken een ‘steunkaart’ waarin ze aangeven bij wie ze terechtkunnen in verschillende omgevingen (school, thuis, online). Hier kan het voorbeeld van een steunkaart nuttig zijn.

Stap 4: Wanneer hulp vragen
Als klas bespreek je situaties waarin het belangrijk is om hulp te vragen, zoals wanneer we ons onveilig voelen, oneerlijk behandeld worden of overweldigd zijn.

Stap 5: Reflectie
Leerlingen worden eraan herinnerd dat iedereen soms hulp nodig heeft en dat we niet altijd zelf de oplossing voor al onze problemen hebben. Hulp vragen is een teken van kracht en geen zwakte.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project Number: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923

5. Aandachtspunten en tips voor leerkrachten

- Houd de activiteit algemeen en gebruik geen persoonlijke ervaringen of iets wat iemand jou heeft verteld.
- Leg vertrouwelijkheid en vertrouwen uit en benadruk dit.
- Bied ondersteuning als je ziet dat dit nodig is.
- Koppel de activiteit aan bestaande ondersteuningssystemen.

6. Reflectievragen voor leerlingen

- Wie zijn de mensen die je het meest vertrouwt als je hulp nodig hebt?
- Hoe voelt het om te weten dat je niet alleen bent en dat er iemand is die je kan helpen?
- Welke gedachten kunnen iemand ervan weerhouden om hulp te vragen? Hoe kunnen we die gedachten overwinnen?

7. Tips voor aanpassingen voor leerlingen met extra ondersteuningsbehoeften:

Eenvoudige versie (extra ondersteuning):

- Focus op het identificeren van 1-2 volwassenen die ze kunnen vertrouwen.
- Gebruik afbeeldingen en symbolen.

Middenniveau versie (meer zelfstandigheid):

- Vraag leerlingen om verschillende soorten ondersteuningssystemen te delen en uit te leggen.
- Leg uit wat peer support is en geef voorbeelden.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project Number: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923

Aanpassingen voor leerlingen die meer ondersteuning nodig hebben:

- Laat leerlingen hun steunkaart zelfstandig invullen als dat prettiger is.
- Bied één-op-één begeleiding indien nodig.
- Gebruik duidelijke en eenvoudige taal.

8. Referenties (methodological aanpak)

Deze activiteit richt zich op het stimuleren van leerlingen om hulp te vragen en ook hulp aan te bieden, door middel van peer support en modellen voor hulpvragen, evenals via de kaders van sociaal-emotioneel leren.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project Number: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923

SOCIAL MEDIA CHANNELS

PowerPackProject

power.packproject

PowerPackProject

CONSORTIUM

iNqubator COORDINATOR

PARTNERS

ESPLAI SOCIAL

BeTrained Academy

JÓZSEF ATTILA ÁLTALÁNOS ISKOLA CSÍKSZEREDA

SCHOOL'S COOL FRIESLAND

CC BY NC SA

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project Number: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923

Wie kan helpen?

Ouder / verzorger

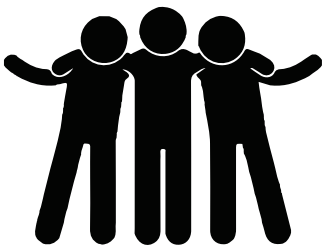
Leerkracht

Mentor

Opa of oma

Broer of zus

Vriend of vriendin



Coach

Medewerker van school

Vertrouwde buurvrouw of buurman

Familieild

Situatiekaarten (Wanneer om hulp vragen)

"Je voelt je onveilig."

"Iemand pest je."

"Je voelt je al dagen erg verdrietig."

Je wordt oneerlijk behandeld."

"Je voelt je overweldigd door schoolwerk."

"Iemand vraagt je een geheim te bewaren dat niet goed voelt."

“Je ziet dat iemand anders pijn wordt gedaan.”

“Je bent bang om ergens naartoe te gaan.”

“Je begrijpt iets belangrijks niet.”

“Je voelt je erg boos en kunt niet kalmeren.”

Ondersteuningssystemen

Algemene steun

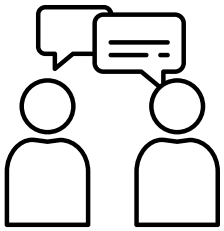
"Iemand luistert naar me zonder te onderbreken of te oordelen."

Emotionele steun

"Iemand troost me als ik verdrietig of van streek ben."

Advies

"Iemand geeft me advies om een probleem op te lossen."



Praktische hulp

"Iemand helpt me met huiswerk of een taak."

Aanmoediging

"Iemand zegt tegen me dat ik het kan."

Bescherming / Veiligheid

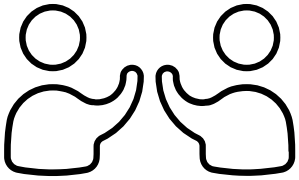
"Iemand helpt me als ik me onveilig voel."

Probleemoplossing

"Iemand helpt me om oplossingen te bedenken."

Peer Support

"Een vriend staat voor me klaar of steunt me."



Professionele steun

"Een getrainde volwassene helpt bij grote emoties of problemen."

Zelfhulp

"Ik kalmeer mezelf en vraag hulp wanneer ik dat nodig heb."