

Psychosociale ondersteuning bij de heropstart van school

We geven graag enkele tips voor zowel klasgroepen als individuele leerlingen die nuttig kunnen zijn bij de heropstart van de scholen. Een goede opstart en psychosociale ondersteuning kunnen bestaan uit:

- het **proactief informeren** naar zieke of overleden naasten;
- een warm en veilig **onthaal**;
- het organiseren van **opvanggesprekken**;
- extra **oog hebben voor** signalen, gevoelens en noden van leerlingen;
- het zo nodig opzetten van **individuele begeleiding**.

1. Proactief informeren naar zieke of overleden naasten

Ga - zo mogelijk - voor de heropstart na of er bij leerlingen overleden of ernstig zieke familieleden zijn. Normaal kan je verwachten dat je hiervan door de ouders zelf op de hoogte wordt gebracht. Een berichtje (digitaal) versturen kan nooit kwaad.

Dit maakt een groot verschil in je verdere opvang en organisatie. In geval een overlijden ontwrichtend is voor de school, kan je het CLB betrekken.

2. Een warm en veilig onthaal

Leerlingen zijn meerdere weken niet naar school geweest. Vergelijk het met de start van een nieuw schooljaar. Zomaar overgaan naar de orde van de dag zal er niet inzitten. Sommigen zullen heel blij zijn hun vrienden en klasgenoten terug te zien, anderen zullen dat moeilijker vinden. Maar **de meesten zullen zich terug moeten aanpassen aan het schoolse systeem en tempo**. Enkele tips:

- Wacht leerlingen op aan de schoolpoort en geef ze **een warm welkom**, zo kan je meteen poolshoogte nemen over hoe leerlingen terug aan de start komen.
- **Vang leerlingen op als klasgroep met de klassenleraar**. Allicht laten de regels van 'social distancing' niet toe dat iedereen samenkomt op de speelplaats of in een zaal.
- **Rooster voor alle klassen 'opvanggesprekken' in** (zie 3.).
- Bespreek in team de **noodzakelijke afspraken en leefregels**. Bereid antwoorden op vragen mbt evaluatie, overgang volgend schooljaar, enz. voor.
- **Geef liefst voor de start instructies** over wat leerlingen (en ouders) kunnen verwachten. Informeer over het verloop van de opstart, de afspraken en leefregels.

3. Opvanggesprekken

Belang

Hoe de voorbije periode ook is geweest, leerlingen moeten deze bijzondere gebeurtenis kunnen verwerken en een plaats geven. Opvanggesprekken stimuleren de veerkracht bij de leerlingen.

Principes die je vooraf meeneemt bij het opzetten van opvanggesprekken

- Organiseer ze liefst in groep, maar individueel of met enkelen kan ook.
- Doe dit met voor de leerlingen vertrouwde leerkrachten of begeleiders.
- Zorg voor een veilig klimaat (bv. in het groen, in een kring, door gespreksregels,...).
- Voorzie voldoende tijd zodat iedereen aan bod komt en er ruimte is voor vragen.

- Voorzie een aantal opvanggesprekken maar overdrijf ook niet. Beluister de groep. Ga ook over naar het normale lesaanbod. Dit geeft rust en structuur.

Hoe pak ik een opvanggesprek praktisch aan?

- Leid in, schets het verloop en maak afspraken.
- Bewaak het evenwicht. Niet alle leerlingen hebben behoefte aan ventileren. Sommigen willen gewoon terug naar het normale schoolleven.
- Geef ruimte aan de beleving van iedere leerling maar leerlingen mogen ook passen.
- Luister, luister, luister. Geef kansen om emoties te uiten.
- Toon je betrokkenheid en geef erkenning.
- Benoem dat leerlingen er niet alleen voor staan of abnormaal zijn in de wijze waarop ze de dingen ervaren en voelen.
- Vraag wat hen verder zou helpen.
- Laat ruimte voor vragen. Heel wat leerlingen hebben vragen bij hoe de komende periode zal verlopen (examens, uitstappen, overgang volgend schooljaar,...).
- Overloop de afspraken en leefregels. Bij oudere groepen kan de groep aanvullen.
- Plan (eventueel) een vervolg. Denk eventueel aan groepsvormende activiteiten.
- TIP: Inspiratie voor het voeren van opvanggesprekken kan je ook vinden in de methodiek van **proactieve cirkels**.

4. Extra oog hebben voor signalen

Sommige leerlingen zullen zich niet blootgeven in groep. Mogelijks sturen ze subtielere signalen uit om aan te geven dat het met hen niet goed gaat. Leerlingen met stress komen moeilijk tot leren, dus is extra aandacht zeker zinvol.

Leerlingen die deze periode als moeilijk hebben ervaren (bv. angst, moeilijke thuissituatie, verlies,...) zullen dit mogelijk niet met zoveel woorden zeggen, maar tot uiting brengen door afwezig gedrag (stiller dan anders, dagdromen, weinig concentratie,... of prikkelbaar tot mogelijks agressief). **Onthou dat gedrag slechts een symptoom is en nooit op zich staat.**

Leerlingen die het voorheen al moeilijker hadden met de leerstof verdienen extra aandacht. Door het minder of niet oefenen en een mogelijks weinig stimulerende thuiscontext of de onmogelijkheid daartoe, dreigt de achterstand groter te zijn. Leerlingen zullen dit vaak niet meteen zelf aangeven, maar op hierop reageren door te minimaliseren, af te haken of mogelijks te paniker. **Toon vooral interesse in wat hen tegenhoudt en leg uit dat die achterstand op dit moment normaal is.**

Leerlingen die voorheen al psychisch kwetsbaar waren (bv. moeite met sociale interactie, zelfbeeld, gebrek aan veerkracht,...) komen mogelijks uit een periode die voor hen ook rust heeft gebracht. Zij kunnen snel vervallen in hun problematiek als het schoolleven opnieuw op tempo komt of wanneer meteen wordt aangeknoopt met het leven als voorheen. **Heb oog voor het terug oppikken van het normale ritme.**

5. Individuele begeleiding

Maak je je zorgen om een leerling? Merk je **blijvende aanpassingsproblemen**?

- Spreek de leerling aan.
- Ga in gesprek met de leerlingenbegeleiding en contacteer ook de ouders.
- Het CLB kan eventueel begeleiden of doorverwijzen naar individuele hulpverlening.

Hoe ga je om met **ernstige gebeurtenissen** (bv. overlijden, ontspoorde thuiscontext)?

- Maak afspraken met medeleerkrachten, leerlingenbegeleiding (en pastorale dienst) over hoe je hier verder aandacht aan zal geven.
- Het sterven kan ook in je school heel dichtbij komen. Laten we vurig hopen dat het niet gebeurt. De [webpagina Verlies en rouw](#) helpt je op weg om voorbereid te zijn.

Bijlage: Proactieve cirkel

Wat is een proactieve cirkel?

Is een gesprek met meerdere deelnemers, geleid door een begeleider. Iedereen zit in een cirkel -> vertrouwen & veiligheid

Vertrouwen & veiligheid:

- Iedereen ziet elkaar
- Niemand kan zich verbergen
- Volgens vaste afspraken
- Gelijke aandacht
- Gelijkwaardige positie

Doel van een proactieve cirkel?

- Werken aan verbondenheid en een positieve klasfeer
- Klasgesprek waarbij iedereen leert om aandachtig en respectvol te luisteren naar elkaar
- Spreken in een positieve taal
- Bevorderen van sociale communicatie

Taken van de begeleider

1. Toelichten en bewaken van de afspraken
 - a. Je krijgt het woord: leerlingen mogen niet door elkaar praten. Er is telkens maar één iemand aan het woord: door een vraag te stellen of via de spreekstok
 - b. Je spreekt vanuit je 'ik': antwoorden vanuit je eigen persoon -> niet hetzelfde antwoorden zoals de buur
 - c. Je gebruikt positieve (lichaams)taal: positieve taal gebruiken
 - d. Ieder heeft recht op een eigen mening: op een respectvolle manier uiten
 - e. Geen feedback op feedback: als iemand antwoordt, is het niet de bedoeling dat iemand anders hierop inpikt.
 - f. Je mag passen/niks zeggen
 - g. Indien leerlingen zich niet aan de afspraken houden -> buitencirkel
 - h. Wat wordt gezegd in de cirkel, blijft in de cirkel
2. Geven van positieve appreciatie
 - a. Als een leerling antwoordt, zeg je dankjewel, knikken of oogcontact
3. Tips
 - a. Maak ev. gebruik van een spreekstok: duidelijk visueel instrument wie nu aan het woord is. Zorgt ook voor een overzicht voor de begeleider
 - b. Akkoord vragen na overlopen afspraken: iedereen akkoord?
 - c. Leerlingen die passen: hebben recht om te passen, bedank ze voor hun inzet
 - d. Geven van eigen mening: als begeleider geef je ook geen feedback om wat de leerling zegt

Script

- ✓ Eventueel starten met mixer/energizer
- ✓ Overlopen en duiden van de afspraken
 - *Je krijgt het woord*
 - *Je spreekt vanuit je 'ik'*
 - *Je gebruikt positieve (lichaams)taal*
 - *Ieder heeft recht op een eigen mening*
 - *Geen feedback op feedback*
 - *Je mag passen*
 - *Je mag in de buitencirkel gaan zitten*
 - *Wat wordt gezegd in de cirkel, blijft in de cirkel, behalve ...*
- ✓ Iedereen akkoord?
- ✓ Stellen van de vraag/aangeven thema
- ✓ Wie wil starten (doorgeven spreekstok) + wie wil verdergaan
- ✓ Bedank elke leerling voor de inbreng
- ✓ Ga na of er leerlingen zijn die gepast hebben en geef ze de kans om nog te antwoorden
- ✓ Bedank de leerlingen voor hun inbreng



Mixers en energizers zijn speelse manieren om het lesgebeuren even te onderbreken.

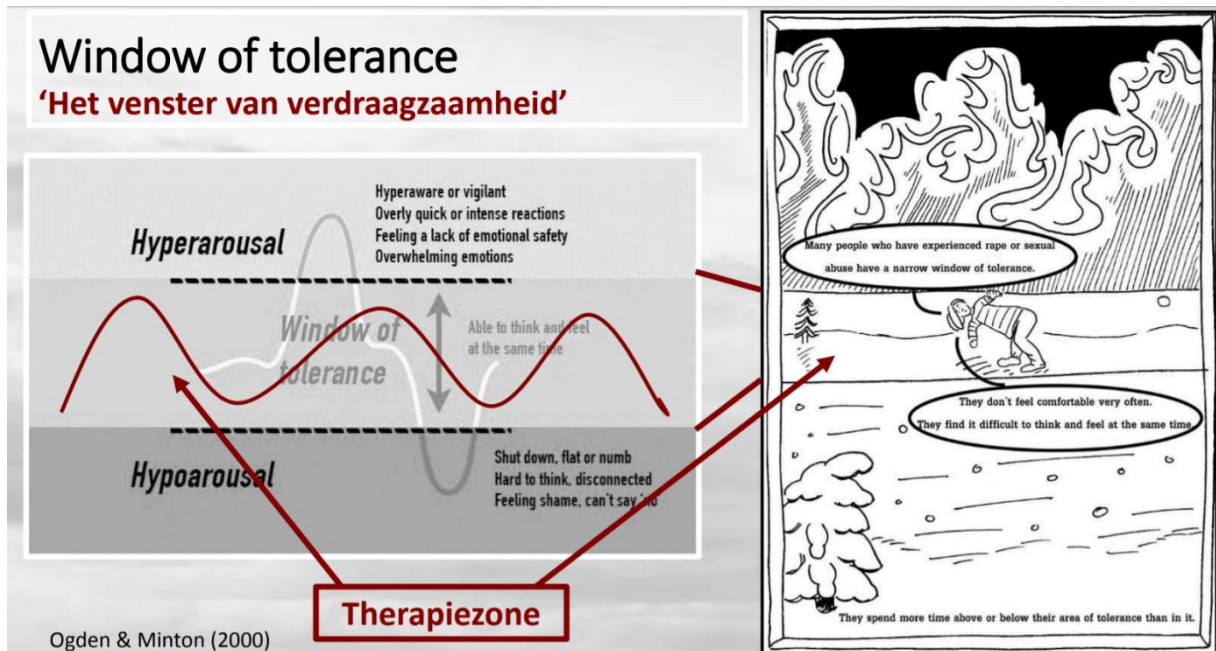
Vragen die gebruikt kunnen worden

- Hoe is het om hier vandaag op school /in de klas te zijn?
- Hoe was het om thuis te leren en te leven tijdens de coronacrisis?
- Wat was je eerste indruk om terug naar school te gaan?
- Wat heb je sterk gemist tijdens de coronacrisis?
- Neem je smartphone (als alle leerlingen die hebben en mogen gebruiken) en vertel aan de hand van een foto over de voorbije periode
- Kies twee gevoelskaarten die het best passen bij jou op dit moment.

Voorbeelden van woorden op de gevoelskaarten:

agressief, zacht, open, ontvankelijk, wraakzuchtig, vertrouwd, niet opgenomen, opstandig, machteloos, bemind, begrepen, tekortgekomen, warm gekoesterd, geborgen, alleen, gebroken, beschaamd, kwetsbaar, boos, opgejaagd, tekortgeschoten, gedragen, verwacht, vooruitkijkend, humoristisch, minderwaardig, een vreemde, veilig, knuffelend, plagend, aanvaard, gevend, ontvangend, concurrerend, nijdig, afgunstig, kwaad, razend, dynamisch, ondernemend, assertief, krachtig, vernederend, onbegrepen, voor-schut-gezet, verbitterd, troosteloos, kwetsbaar, verbijsterd, in-de-hoek-geduwd, verlaten, futloos, niet au-serieus genomen, opgejaagd, uitgesloten, verloren, machtig, gekwetst, leeg, onzeker, alert, schuldig, verdrietig, eenzaam, hulpeloos, armzalig, mild, jaloers, beter-dan, melancholisch, blij, verward, optimistisch

Bronnen



https://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth_theme_file/psip_2017.pdf

<https://www.kuleuven.be/thomas/page/rouwen-op-school/#9555>

<https://www.klascement.net/downloadbaar-lesmateriaal/80113/proactieve-cirkel-uitleg-en-voorbeeldthemas/>

<http://www.ksleuven.be/wp-content/uploads/2014/06/13-14-CODI-9-D-109-Pr-Algemeen-draaiboek-schokkende-gebeurtenissen-op-school-14-05-07.pdf>

<https://www.klasse.be/218676/hoep-raat-je-met-leerlingen-over-coronavirus/>