

# HOE AANDACHT BESTEDEN AAN WELBEVINDEN: OP AFSTAND EN TOCH NABIJ

## VRAAG JE LEERLINGEN HOE HET GAAT

Ga met je leerlingen in gesprek. Eén op één, maar ook in groep. Zo merken leerlingen dat ze niet alleen zijn met hun gevoelens.

Vraag je leerlingen om een smiley te tekenen over hoe ze zich voelen.

Bij 'Klasse' vind je een vragenlijst om dieper in te gaan op de noden van je leerlingen:

[www.klasse.be/221265/welbevinden-coronatijd/](http://www.klasse.be/221265/welbevinden-coronatijd/)

## DOE IETS LEUKS

Speel een kort spel, bijvoorbeeld pictionary, galgje of google '5 minuten spelletjes'.

Laat je leerlingen iets grappigs vertellen of vraag hen om een filmpje te tonen.

Samen iets leuks doen, biedt ontspanning en creëert een groepsband waar je ook na de coronamaatregelen op verder bouwt.

## WEES BEREIKBAAR

Sommige leerlingen en gezinnen hebben het zeker nu niet gemakkelijk.

Als leerkracht ben je voor sommigen een levenslijn. Probeer frequent contact met hen te houden.

## PRAAT MET OUDERS

Ouders zijn meer dan ooit belangrijke partners. Tegelijkertijd hebben ze ook hun eigen zorgen en problemen.

Hou contact met de ouders en bied vooral een luisterend oor. Wees niet te snel met goedbedoelde adviezen. Geef aan dat jullie samen naar oplossingen kunnen zoeken.

## WIJS KINDEREN OP ANDERE CONTACTEN

Kinderen of jongeren denken er niet altijd aan om zelf initiatief te nemen en contact te zoeken met anderen. Stimuleer hen om te telefoneren of een video call te doen met hun grootouders, een klasgenoot, een vriend(in), een buur ...

Leerlingen die het erg moeilijk hebben, kunnen ook terecht bij [www.clbchat.be](http://www.clbchat.be), [awel.be](http://awel.be), [www.watwat.be](http://www.watwat.be) via telefoon, mail of chat.

## BESTEED AANDACHT AAN VERLIES EN ROUW

Misschien werd een leerling geconfronteerd met ziekte of zelfs met het verlies van een naaste. Bied vooral een luisterend oor en troost.

Op [www.wijrouwenmee.be](http://www.wijrouwenmee.be) vind je meer tips over hoe je dat op afstand doet.

## ZORG ZEKER OOK GOED VOOR JEZELF!

- Plan tijd in voor jezelf. Blijf niet permanent voor je leerlingen online.
- Doseer je energie.
- Breng structuur in je dag en in je werk.
- Maak naast alle richtlijnen ook je eigen keuzes.
- Doe waar je goed in bent.
- Focus op wat jij belangrijk vindt.
- Bouw verder op wat je al weet en kan.
- Werk samen met je collega's om werkdruk te verdelen.
- Geef aan wat je moeilijk vindt en wat je nodig hebt.
- Schakel hulp(middelen) in via je collega's of OCB.

