

STAP 1: Breng eigen ervaringen met mentaal welbevinden van leerlingen en verbondenheid in de klas in kaart.

Waar begin je, als je - alleen of met andere leerkrachten - wil werken aan mentaal welbevinden van leerlingen en verbondenheid in de klas? In deze eerste stap denk je na over situaties waarin je hebt gewerkt aan mentaal welbevinden en verbondenheid. Deze opdracht helpt je om jouw **beginsituatie in kaart te brengen**: wat doe je al op dit vlak, waar wil je in groeien?

Situaties met individuele leerlingen

- Noteer 1 situatie waarin je een leerling op het vlak van mentaal welbevinden hebt kunnen helpen. Beschrijf in onderstaand kader de gebeurtenissen, de gevoelens, gedachten en het gedrag van de leerling en van jezelf, voor zover je kan.
- Noteer daarna wat ervoor zorgde dat je deze leerling hebt kunnen helpen.

Gebeurtenis	Gedachten	Gevoel	Gedrag
Wat is er feitelijk gebeurd? Wanneer heeft deze situatie zich voorgedaan? Beschrijf dit zo nauwkeurig en objectief mogelijk, alsof je door een camera kijkt naar de situatie.	Welke gedachten en/of beelden gingen er door je hoofd?	Welke emotieservaarde je op dat moment? Bv.: boos, blij, somber, enthousiast, geërgerd, onzeker, voldoening, enz.	Wat deed je? Wat deed je leerling? Beschrijf dit zo nauwkeurig en objectief mogelijk, alsof je door een camera kijkt naar jouw gedrag en dat van de leerling.
			Ik deed ... De leerling deed ...
Wat zorgde ervoor dat je deze leerling hebt kunnen helpen?			

- Noteer 1 situatie waarin je een leerling niet hebt kunnen helpen op het vlak van mentaal welbevinden. Beschrijf in onderstaand kader de gebeurtenissen, de gevoelens, gedachten en het gedrag van de leerling en van jezelf, voor zover je kan.
- Noteer daarna wat ervoor zorgde dat je deze leerling niet hebt kunnen helpen.

Gebeurtenis	Gedachten	Gevoel	Gedrag
Wat is er feitelijk gebeurd? Wanneer heeft deze situatie zich voorgedaan? Beschrijf dit zo nauwkeurig en objectief mogelijk, alsof je door een camera kijkt naar de situatie.	Welke gedachten en/of beelden gingen er door je hoofd?	Welke emotieservaarde je op dat moment? Bv.: boos, blij, somber, enthousiast, geërgerd, onzeker, voldoening, enz.	Wat deed je? Wat deed je leerling? Beschrijf dit zo nauwkeurig en objectief mogelijk, alsof je door een camera kijkt naar jouw gedrag en dat van de leerling.
			Ik deed ... De leerling deed ...
Wat zorgde ervoor dat je deze leerling niet hebt kunnen helpen?			

Situaties met de groep

- Noem 1 situatie waarbij je de klasgroep vooruit hebt kunnen helpen in de omgang met elkaar of met jou. Beschrijf in onderstaand kader de gebeurtenissen, de gevoelens, gedachten en het gedrag van de leerlingen en van jezelf, voor zover je kan.
- Noteer daarna wat ervoor zorgde dat je deze klasgroep hebt kunnen helpen.

Gebeurtenis	Gedachten	Gevoel	Gedrag
Wat is er feitelijk gebeurd? Wanneer heeft deze situatie zich voorgedaan? Beschrijf dit zo nauwkeurig en objectief mogelijk, alsof je door een camera kijkt naar de situatie.	Welke gedachten en/of beelden gingen er door je hoofd?	Welke emotieservaarde je op dat moment? Bv.: boos, blij, somber, enthousiast, geërgerd, onzeker, voldoening, enz.	Wat deed je? Wat deed je klasgroep? Beschrijf dit zo nauwkeurig en objectief mogelijk, alsof je door een camera kijkt naar jouw gedrag en dat van de klasgroep.
			Ik deed ... Mijn klas deed ...
Wat zorgde ervoor dat je deze klasgroep hebt kunnen helpen?			

- Noem 1 situatie waar de klasgroep vastliep, in de omgang met elkaar of met jou, en waar je niet uitgeraakte. Beschrijf in onderstaand kader de gebeurtenissen, de gevoelens, gedachten en het gedrag van de leerlingen en van jezelf, voor zover je kan.
- Noteer daarna wat ervoor zorgde dat je deze klasgroep niet hebt kunnen helpen.

Gebeurtenis	Gedachten	Gevoel	Gedrag
Wat is er feitelijk gebeurd? Wanneer heeft deze situatie zich voorgedaan? Beschrijf dit zo nauwkeurig en objectief mogelijk, alsof je door een camera kijkt naar de situatie.	Welke gedachten en/of beelden gingen er door je hoofd?	Welke emotieservaarde je op dat moment? Bv.: boos, blij, somber, enthousiast, geërgerd, onzeker, voldoening, enz.	Wat deed je? Wat deed je leerling? Beschrijf dit zo nauwkeurig en objectief mogelijk, alsof je door een camera kijkt naar jouw gedrag en dat van de leerlingen.
			Ik deed ... Mijn klasgroep deed ...
Hoe komt het dat je deze klasgroep niet hebt kunnen helpen?			

- Vat samen wat je uit de uitgeschreven situaties haalt: welke kwaliteiten komen hieruit naar voor? Wat is jouw sterkte in dit verhaal? Wat heb je hieruit geleerd?

Waar ben je trots op en wil je verder blijven doen?
Waar wil je in groeien?

Neem deze input mee naar stap 2.