

Selectielijst

Gezonde school in tijden van corona: Focus op mentaal welbevinden

De 6 tips die je hieronder leest werden opgesteld door het Vlaam Instituut Gezond leven. Ze “klinken misschien niet supervernieuwend of baanbrekend. Maar ze zijn niet zomaar gekozen: wat we omschrijven als ‘mentaal welbevinden’ komt eigenlijk tot stand door de wisselwerking tussen 3 verschillende zaken: je emotioneel goed in je vel voelen, je verbonden voelen met dingen en mensen rondom je en positieve zelfreflectie en ruimte voor persoonlijke ontwikkeling. De tips kunnen, in al hun eenvoud, aanknopingspunten bieden om te werken rond deze 3 elementen.

Wanneer ons mentaal welbevinden onder druk staat, komt ‘veerkracht’ op de voorgrond. Veerkracht vormt, in het bijzonder op moeilijke momenten, een buffer tegen bedreigingen voor het mentaal welbevinden. Kinderen en jongeren zijn zeer veerkrachtig. Vertrouw op die veerkracht, maar stimuleer dat kinderen en jongeren elkaars veerkracht versterken, door hen een kader te bieden waarin dit kan.”

Bron: <https://www.gezondleven.be/settings/gezonde-school/gezonde-school-in-tijden-van-corona-focus-op-mentaal-welbevinden>

In deze selectielijst vind je per tip van het Vlaams Instituut een lijst met leermiddelen en materialen uit docAtlas om in de klas aan de slag te gaan.

Inhoudsopgave

Tip 1: Wees niet te streng voor jezelf, en voor je leerlingen.	2
Tip 2: Hou afstand, maar bevorder de sociale verbondenheid.	5
Tip 3: Maak ruimte voor emoties, maar blijf positief.	9
Tip 4: Bouw rust in voor je geest, en die van je leerlingen.	18
Tip 5: Zet je in voor anderen. En leerlingen voor elkaar.	24
Tip 6: Blijf niet bij de pakken zitten.	30

Tip 1: Wees niet te streng voor jezelf, en voor je leerlingen.

De huidige situatie gooit alles overhoop. Heel wat routines zijn weggefallen, ook op school. Routines en structuur bieden houvast en voorspelbaarheid, en dus ook veiligheid. Daarom zijn ze zo belangrijk. Dit is zeker zo voor kinderen.

Met de heropening van de scholen zal de neiging ontstaan

om tot business-as-usual over te gaan. Maar dat is geen optie. Door bijkomende veiligheidsmaatregelen en de gewijzigde noden van de kinderen. Hou structuur aan (vb. vaste lesmomenten, vaste klasmomenten ...) en help kinderen en hun ouders om óók thuis structuur aan te brengen. Maar aanvaard dat het niet allemaal perfect loopt. Na al die tijd thuiszitten treedt ook demotivering op. Zie dit niet als afwijzing van je eigen inspanningen, maar als een typisch symptoom van de situatie.



‘Hoe breng ik mijn kind (en mezelf) structuur bij : gids voor ouders, leerkrachten en hulpverleners / Peerlings, Wendy. - Tielt: Lannoo, 2006. - 230 p.. - ISBN: 978-94-014-0703-8: 22,99 EUR
Vindplaats Antwerpen: pa 8.1.1 hoeb

Steeds meer kinderen hebben moeite om hun leven te organiseren: hun kamer is een puinhoop, ze kunnen zich niet concentreren op hun huiswerk en vergeten honderd en een dingen. Met dit boek kun je als ouder je kind opnieuw orde en rust leren vinden. Met behulp van een handig stappenplan leer je op een speelse manier om samen met je kind zaken gestructureerd aan te pakken. Dit boek brengt een werkbaar en onderbouwd programma voor wie hieraan wil werken. Meer structuur zorgt voor meer evenwicht en rustiger kinderen én ouders, dus voor een harmonieuzer gezinsklimaat.



KidsPicto pictogrammen individuele schoolset / van Tricht, Jeanette. - [S.l.]: Graviant, [s.a.]. - houten doos met 64 pictogrammen van 3 x 3 cm, magneetkaart
URL: <https://youtu.be/oKD3GzGzeqA>
Vindplaats Antwerpen: TAAL 5.2 kids

De individuele schoolset van Kidspicto helpt een individueel kind de dag te structureren. De set bestaat uit een houten sorteerkist met daarin 60 pictogrammen formaat 3 x 3 cm. De Pictogrammen zijn uitgevoerd in degelijk en afwasbaar kunststof, aan de achterzijde voorzien van een magneet-sticker. In het kistje wordt een A4 magneetkaart met kleur randen meegeleverd. De pictogrammen kunnen worden ingezet in de communicatie tussen

kind en ouders, begeleiders en leerkrachten en beelden instructies uit: afspraken die samen worden gemaakt. Een goede structuur en regelmaat brengt rust en overzicht in het dagritme. Dat komt de persoonlijke ontwikkeling ten goede.



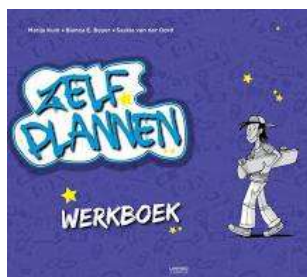
ADHD coachingskaarten : creëer rust en overzicht en doe wat je écht wilt! / Wuite, Ina. - Meppel: Droomvallei Uitgeverij, 2014. - 55 kaarten in doosje: 19,95 EUR
Doelgroep: 15+
Vindplaats Antwerpen: WEL 3.4.2 adhd

De ADHD-coachingskaarten bevatten allerlei verschillende korte opdrachten, tips en ideeën om rust en overzicht in je leven te creëren. Op de meeste kaarten staat een tijd die kan ingesteld worden op een timer. Zo ga je ervaren dat je veel kunt doen in korte tijd en krijg je een beter tijdsbesef. De kaarten zijn geschikt voor volwassenen met ADHD en ADD, Gilles de la Tourette en ook voor andere mensen die meer orde en overzicht willen in hun leven. Veel tips en opdrachten zijn ook bruikbaar om jongeren met AD(H)D te coachen.



Time Timer MOD / [s.n.]. - [S.l.]: -, [s.a.]. - Time Timer, handleiding, grijs hoesje
Doelgroep: 5-18 jaar
Vindplaats Antwerpen: WEL 2.5.7 time

De Time Timer Mod is een duidelijk hulpmiddel om zicht op tijd te krijgen. Het maakt het verstrijken van de tijd voor zichtbaar. Wanneer je de klok opdraait verschijnt er een rode schijf die terwijl de tijd verstrijkt ook langzaam verdwijnt. Indien gewenst kan je ook een geluidssignaal instellen wanneer de tijd verstreken is. De Time Timer kan leerlingen bijstaan om de tijd die ze aan een taak kunnen spenderen duidelijk in te schatten. Het kan gebruikt worden voor klassikale en individuele taken. Voor een kind met autisme kan het bijvoorbeeld rust en duidelijkheid geven als hij/zij kan zien hoeveel tijd er is om een taak uit te voeren. Maar ook bij andere kinderen of jongeren met specifieke onderwijsbehoeften, zoals leerlingen met ADHD of ADD kan de timer ondersteunen.



Zelf plannen: training voor jongeren met ADHD / Boyer, Bianca E.; Kuin, Marije; Van der Oord, Saskia. - Houten: LannooCampus, 2013. - 158 p. (handleiding), 127 p. (werkboek). - ISBN: 978-94-014-1166-0. - ISBN: 9789401411653: 56,98 EUR
Doelgroep: 13-18 jaar
Vindplaats Antwerpen: WEL 3.4.2 zelf

"Zelf plannen" is een methode om jongeren met ADHD planningsvaardigheden aan te leren. In acht individuele sessies worden stap voor stap samen met de jongere planningsvaardigheden aangeleerd en geoefend. De training bevat ook twee oudersessies. Daarnaast zijn optionele sessies toegevoegd om de jongeren en hun ouders te ondersteunen bij sociale problemen. De handleiding leert je te werken met de training en het bijbehorende werkboek voor jongeren en laat zien hoe je de training dynamisch en uitdagend kunt houden. Deze training, gebaseerd op cognitieve gedragstherapie, helpt de jongere plannen en organiseren. Geschikt voor hulpverleners die werken met jongeren met

ADHD, die vastlopen in het plannen van hun (school)leven, zoals (zorg)leerkrachten, psychologen en (ortho)pedagogen.



Structuurkaarten / Klasse. - [S.l.]: Klasse, 2016.

Doelgroep: 5-6 jaar 7-8 jaar 9-10 jaar 11-12 jaar

URL: <https://www.klasse.be/27770/zo-plan-je-huiswerk-en-ontspanning-na-school/#.V TR7o4gs8M.link>

Vindplaats Antwerpen: URL

Vindplaats Turnhout: URL

Huiswerk is voor sommige kinderen een hele klus. De een begint er maar niet aan, de ander steekt er te veel tijd in. Deze kaarten zijn een visueel hulpmiddel om de avond vlot te organiseren. Het kind kan zelf de stappen volgen. Volg de link hieronder naar het materiaal!



Woesh A : tussendoortjes voor de eerste en tweede graad / Van Uytvanck, Ruth; Vergaert, Siska. - Kalmthout: Pelckmans, 2013. - doos met handleiding, 97 fiches, zachte dobbelsteen. - ISBN: 978-90-289-7304-6: 65,00 EUR

Doelgroep: 5-10 jaar

Vindplaats Antwerpen: WEL 2.5.2 woesh

Met de verzameling tussendoortjes in deze doos kan je de betrokkenheid en het welbevinden van leerlingen in de eerste en tweede graad lager onderwijs doen stijgen. Naast het cognitieve wordt ook aandacht besteed aan het motorische, muzische en sociaal-emotionele aspect van de persoonlijkheid van elk kind. Bovendien komt een korte onderbreking van inspannende activiteiten het leren ten goede. Elk tussendoortje staat beschreven op een fiche. Daarop vind je de organisatie, speluitleg, tips, varianten en het nodige materiaal. De tussendoortjes variëren in tijdsduur van 3 tot 12 minuten. Ze zijn ingedeeld in vijf categorieën die bepaald kunnen worden door het gooien van de dobbelsteen: bewegingstussendoortjes, taalspel of dramaoefening, muzikale tussendoortjes, doordenkertjes, samenwerking. Daarnaast zijn er nog de categorieën 'rust roest' (om rust te brengen na een druk moment in de klas) en 'speelplaats'.

Woesh B : tussendoortjes voor de tweede en derde graad / Van Uytvanck, Ruth; Vergaert, Siska. - Kalmthout: Pelckmans, 2013. - doos met handleiding, 95 fiches, zachte dobbelsteen. - ISBN: 978-90-289-7303-9: 65,00 EUR

Doelgroep: 9-12 jaar

Vindplaats Antwerpen: WEL 2.5.2 woesh

Tip 2: Hou afstand, maar bevorder de sociale verbondenheid.

Corona heeft ervoor gezorgd dat we vriendschappen en familiebanden moeten heruitvinden doordat we elkaar niet (allemaal) meer in levende lijve zien. Soms lukt dat goed, soms minder goed waardoor de sociale verbondenheid onder druk komt te staan. Voor kinderen, en zéker voor jongeren is die sociale verbondenheid met leeftijdsgenoten zeer belangrijk in hun persoonlijke groei en het ontwikkelen van hun eigen en hun sociale identiteit.



Wat kan jij nu doen in je les? Focus tijdens de (online) lessen niet alleen op de les, maar probeer ook ruimte te maken voor een informele babbel met de klas. Bouw bijvoorbeeld bij de start van de les voldoende ruimte in voor een 'hoe gaat het?'-momentje. Komt het niet vlot op gang? Geef dan als leerkracht het startschot en vertel hoe jij de situatie beleeft. Of laat na (sommige) lessen de video call nog even opstaan, zonder dat jij aanwezig bent. Zo kunnen leerlingen onderling nog even napraten. Dergelijke informele babbels zorgen voor meer sociale verbondenheid en een betere klassfeer.



De veilige klas : inspireren en leren / Borjans, Harald; Hart, Sura; Kindle Hodson, Victoria. - Roermond: Stichting Daimoon, 2011. - 144 p.. - ISBN: 978-90-816745-1-5

Doelgroep: 5-6 jaar 7-8 jaar 9-10 jaar 11-12 jaar

Vindplaats Antwerpen: WEL 2.1.4 veil

Dit boek voorziet leerkrachten van praktische gereedschappen die hen ondersteunen bij het vitaliseren van het leren en het creëren van oprechte betrokkenheid in hun klas. De auteurs maakten gebruik van de basisfilosofie van Geweldloze Communicatie en pasten de taal aan zodat leerkrachten deze in hun communicatie met leerlingen en jongeren direct kunnen gebruiken. Het eerste deel van het boek laat zien hoe relaties een invloed hebben op het lesgeven en leren en vestigt de aandacht op vier vitale relaties in de klas: de leerkracht met zichzelf, de leerkracht en de leerling, de leerlingen onderling en de leerling met het leerproces. Het tweede deel biedt een praktische handleiding. Vier voorbeelddialogen laten de kracht van taal zien bij gesprekken in de klas of op school. Een grote variëteit aan oefeningen en spellen bieden hulp voor het stimuleren van vaardigheden waarmee je deze taal kan leren spreken.



Openhartig kids : verrassende vragen en grappige uitdagingen /

[s.n.] - Hedel: Moodzz, [s.a.] - 100 kaarten in doosje. - ISBN: 8717703520811: 9,95 EUR

Doelgroep: 7-14 jaar

Vindplaats Antwerpen: WEL 2.1.1 open

Openhartig kids bevat vraag- en opdrachtkaarten voor kinderen vanaf 7 jaar. Er zijn luchtige en serieuze vragen, komische en leerzame opdrachten. Sommige vragen zetten aan tot nadenken, andere tot het uiten van gevoelens. Sommige opdrachten laten non-verbale communicatie oefenen, andere geven de mogelijkheid tot bewegen. Geschikt voor 2 of meer spelers, te gebruiken in verschillende situaties zoals bijvoorbeeld kennismaken, therapie sessies, kringgesprekken, ter afsluiting van een les of in de pauze.



Grip op de groep / van Engelen, René. - Amersfoort: ThiemeMeulenhoff, 2014. - 156 p.. - ISBN: 978-90-06-95143-1: 30,25 EUR

Doelgroep: 5-14 jaar

URL: <http://www.gripopdegroep.nl>

Vindplaats Antwerpen: WEL 2.1.4 grip

In dit boek wordt uitgebreid ingegaan op het groepsproces in een klas en hoe je een positieve leeromgeving kunt creëren in het begin van het schooljaar. In deze derde druk is het aantal oefeningen uitgebreid. Ook zijn er verwijzingen naar 'Bouwen aan je groep', het boek dat aansluit bij 'Grip op de groep'. Daarnaast is er meer aandacht voor de rol van jongens en hoe je hier goed mee om kunt gaan binnen de dynamiek van de groep. Op de website bij het boek zijn diverse tools te vinden om je groep in beeld te brengen en zijn aanvullende oefeningen te vinden, o.a. op het gebied van bewegingsonderwijs.



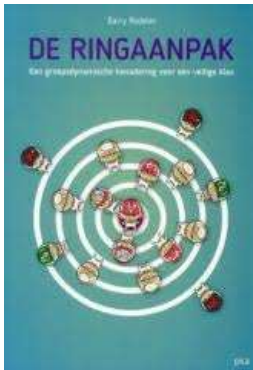
Klasse-werk: 36 direct toepasbare lessen ter bevordering van het pedagogisch klimaat in de klas / Franssen, Margo. - Katwijk aan Zee:

Uitgeverij Panta Rhei, 2015. - 96 p.: 14,50 EUR

Doelgroep: 7-14 jaar

Vindplaats Antwerpen: WEL 2.1.4 klas

'Klasse-werk' bevat 36 opdrachten om vanuit verschillende invalshoeken het pedagogische klimaat binnen een groep te verbeteren. De lessen versterken het zelfvertrouwen bij het individuele kind en de sociale banden binnen de groep als geheel. De opdrachten zijn gebaseerd op succesvolle technieken ontleend aan yoga, mindfulness, braingym, meditatie, creatieve therapie, ontwikkelingspsychologie en NLP. Het boek start met een korte inleiding en aandachtspunten voor de leerkracht. Vervolgens beschrijft het 30 uitgewerkte lessen met werkbladen. De opdrachten doen een beroep op de creatieve en talige vaardigheden van de kinderen, triggeren de fantasie en leren de kinderen om dieper te kijken naar zichzelf en anderen. De lessen zijn ingedeeld in 3 aandachtsgebieden: bevordering van het wederzijds begrip en versteviging van de onderlinge banden; bevordering van het zelfinzicht en een positief zelfbeeld; en bevordering van een veerkrachtige, positieve levensvisie en -houding.



De ringaanpak : een groepsdynamische benadering voor een veilige klas / Redeker, Barry. - [Huizen]: Pica, 2016. - 94 p.. - ISBN: 978-94-91806-70-4: 24,95 EUR
Doelgroep: 11-18 jaar
URL: <https://www.uitgeverijpica.nl/downloads/398-de-ringaanpak>
Vindplaats Antwerpen: WEL 2.1.4 ring

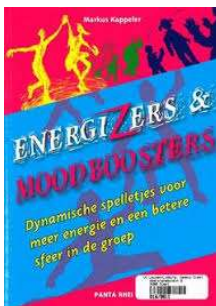
Dit boek omschrijft concreet de Ringaanpak van Barry Redeker: een groepsdynamische benadering voor een veilige klas, opgebouwd uit 8 concrete stappen. De Ringaanpak gaat uit van een systemisch geheel.

Wie neemt welke plek in ten opzichte van de onveiligheid? Welk gedrag zien we? Wat zijn valkuilen bij deze positie? Wat zijn kwaliteiten? Waar kun je positief mee aan de slag gaan? Er wordt in de methodiek een sterk beroep gedaan op groepsverantwoordelijkheid, zelfsturing en het aanspreken op elkaars gedrag. Het boek beschrijft een compleet stappenplan van les tot les, met telkens een omschrijving van de stappen per dagdeel, specifieke doelstellingen, benodigd materiaal, en een korte inleiding. Bij het boek horen ook werkblaadjes die je online kan downloaden.



Wij zijn een groep : versterk het groepsgevoel met verrassende opdrachten en spel / van Kordelaar, Nathalie; Zwaan, Mirjam. - Amsterdam: SWP, 2011. - boek (163 p.), bijlagen (70 p.). - ISBN: 978-90-8850-233-0: 22,50 EUR
Doelgroep: 9-12 jaar
URL: <http://wijzijneengroep.swpbook.com/>
Vindplaats Antwerpen: WEL 2.1.4 wijz
Vindplaats Turnhout: WEL 2.1.4 wijz

De training Wij zijn een groep heeft als doel het groepsgevoel van een klas te versterken. Kinderen leren met gevarieerde opdrachten, spel en creativiteit elkaars goede eigenschappen en vaardigheden kennen. Hierdoor wordt een klas waarin gepest wordt, een die na een vakantie samengevoegd is, of een die uit subgroepjes bestaat en kinderen buitensluit gestimuleerd om elkaar te helpen en om elkaar positieve feedback te geven. Ook afspraken leren maken, problemen samen oplossen, omgaan met pesten en grenzen aangeven zijn sociale vaardigheden die geoefend worden met als doel de sfeer in de klas te verbeteren. De training kan naast of tijdelijk in plaats van een methode voor sociaal-emotionele ontwikkeling worden gebruikt en is bedoeld voor de tweede en derde graad van het lager onderwijs. De bijlagen met werkbladen zijn te kopiëren, te downloaden en via het digibord klassikaal te introduceren.



Energizers & moodboosters : dynamische spelletjes voor meer energie en een betere sfeer in de groep / Kappeler, Markus. - Katwijk: Panta Rhei, 2011. - 95 p.. - ISBN: 978-90-8840-065-0: 14,50 EUR
Doelgroep: 12+
Vindplaats Antwerpen: WEL 3.1.1 ener
Vindplaats Turnhout: WEL 3.1.1 ener

Dit boekje is bedoeld voor mensen die leiding geven aan een groep of team zoals bv. leidinggevend in het jeugdwerk of leerkrachten die in hun klassen de

groepsprocessen beter willen sturen. Het is een ideeën- en receptenboek met opwekkende impulsen voor de groep, een verzameling van spelideeën waaruit men kan zoeken wat voor de eigen groep geschikt is. De kopjes van de hoofdstukken geven aan wat belangrijk is om het potentieel van een groep optimaal te benutten: elkaar leren kennen, vertrouwen opbouwen, het groepsgevoel versterken en samenwerking trainen, groepsprocessen observeren, omgaan met conflicten, nieuwe energie tanken, losmaakspelletjes...



Hé, doe je mee? Deel 4 : kringgesprekken / Leefsleutels. - Mechelen: Bakermat, 2003. - 48 p.. - (Hé, doe je mee? Interactieve werkvormen voor het basisonderwijs en het jeugdwerk; 4). - ISBN: 90-5461-347-5: 9,95 EUR

Doelgroep: 3-12 jaar

Vindplaats Antwerpen: WEL 2.1.4 hedo ; WEL 1.1.4 hedo

Vindplaats Turnhout: WEL 2.1.4 hedo

De reeks 'Hé, doe je mee?' biedt de actieve begeleider in het basisonderwijs of het jeugdwerk een waaier aan speelse werkvormen om sociale vaardigheden in te oefenen. In dit vierde deel 'Kringgesprekken' staan leren luisteren en spreken centraal. De kring doet hier dienst als een veilige opstelling waarin iedereen gelijk is. De structuur van het kringgesprek maakt het mogelijk om vaardigheden beter te observeren en handvatten aan te reiken.

Tip 3: Maak ruimte voor emoties, maar blij positief.

In tijden van corona laaien de emotie soms hoog op. Laat in de (online) klas dan ook ruimte voor emoties. Alle emoties zijn oké, want het is normaal dat kinderen en jongeren zich in deze periode slecht of angstig voelen. Laat het ook toe om dit te benoemen. Wees zelf niet bang om hierop door te vragen en samen met de leerlingen manieren te zoeken om daarmee om te gaan.

Leer hen om te aanvaarden dat er dingen zijn waarop ze geen grip hebben en leg de focus op wat wél nog kan en wat wél veranderd kan worden. Probeer als leerkracht niet overspoeld te worden door wat de leerlingen aanbrengen en probeer een 'niet-veroordelende' positie in te nemen. Probeer het klasgesprek altijd te eindigen met een positieve mindset. Bijvoorbeeld door een rondje 'dankbaarheid': waarvoor ben jij vandaag dankbaar? Of geef hen de opdracht om dit dagelijks op te schrijven en dit in een bokaaltje/potje te steken.



Vang je zorgwekkende signalen op van leerlingen? Probeer niet alles zelf op de lossen, maar geef dit door aan een interne of externe leerlingbegeleider (CLB). Geef je eigen emoties over zorgwekkende verhalen ook ruimte door met andere leerkrachten uit te wisselen over wat het met je doet (uiteraard met respect voor de privacy van leerlingen en hun gezin).



Weg met het angstduiveltje : werkboek voor jongeren die wel eens last hebben van angst, piekeren of paniek / Collins-Donnelly, Kate. -

Amsterdam: Nieuwezijds, 2016. - 166 p.. - ISBN: 978-90-5712-454-9: 21.95 EUR

Doelgroep: 9-16 jaar

Vindplaats Antwerpen: WEL 2.1.2 wegm

Dit boek is een losstaand werkboek dat gebruikt kan worden door patiënten, kinderen en adolescenten, om zelf doorheen te gaan. Voor iets jongere kinderen is het aangeraden het boek begeleidend te gebruiken. De inhoud is gebaseerd op de cognitieve-gedragstherapie. In tien hoofdstukken wordt er in begrijpelijke taal, en met begrijpbare schemas, uitgelegd wat angst is, hoe je deze kan herkennen, waar deze vandaan kan komen en wat je eraan kan doen. Ook depressieve klachten en obsessief-compulsieve gedachten worden mee in dit werkboek genomen. De lezer wordt met de verschillende opdrachten aangespoord aan de slag te gaan met de eigen gedachten/gevoelens/gedrag maar krijgt ook veel mogelijke illustratieve voorbeelden. Het boek kreeg de publieksprijs van de Britse schoolbibliotheken voor beste informatieve boek.

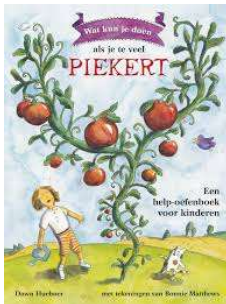


CGT-instrumenten voor kinderen en jongeren : meer dan 200 werkbladen en oefeningen bij trauma, ADHD, autisme, angst, depressie en gedragsstoornissen / Phifer, Lisa Weed; Crowder, Amanda K.; Elsenraat, Tracy; Hull, Robert. - Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds, 2019. - 258 p.. - ISBN: 978-90-5712-524-9: 39,95 EUR

URL: <https://www.nieuwezijds.nl/boek/cgt-instrumenten-voor-kinderen-en-jongeren/downloads/>

Vindplaats Antwerpen: WEL 2.3.3 cgt-

Dit praktische boek bevat activiteiten op basis van de cognitieve gedragstherapie voor begeleiders, leerkrachten, therapeuten en andere professionals die werken met kinderen en jongeren met trauma, ADHD, autisme, angst, depressie of gedragsstoornissen. Het is een hulpmiddel om kinderen en jongeren te helpen om te gaan met hun dagelijkse problemen en obstakels - en die te overwinnen. Per sectie die inzet op een specifieke problematiek vind je allerlei activiteiten terug die steeds opgedeeld zijn in 4 inhoudelijke delen: cognitieve vaardigheden, relatiecoaching, competentievergroting en Brain-Based Learning. Er zijn ook drie soorten werkbladen: oefeningen voor tijdens de sessies, activiteiten voor de 'cliënt' tijdens de sessie of thuis, en werkbladen voor de 'verzorger' (ouder of voogd). De hand-outs kunnen ook online gedownload worden op de website van de uitgever.



Wat kun je doen als je te veel piekert? Een help-oefenboek voor kinderen / Huebner, Dawn; Matthews, Bonnie. - Amsterdam: SWP, 2009. - 80 p.. - (Wat-kun-je-doen-boeken). - ISBN: 978-90-8560-556-0: 14,90 euro

Doelgroep: 6-12 jaar

Vindplaats Antwerpen: WEL 2.1.2 watk

Kinderen die angstig zijn, worden gevangen gehouden door hun eigen zorgen. Dit help-oefenboek wil kinderen in de basisschoolleeftijd en hun ouders leren om met zorgen om te gaan. Aan de hand van een duidelijk stappenplan en verschillende teken- en schrijfopdrachten ontwikkelen ze vaardigheden om hun angst en bezorgdheid te verminderen



Denk goed, voel je goed : werkboek cognitieve gedragstherapie voor kinderen en jongeren / Stallard, Paul. - Amsterdam: Nieuwezijds, 2016. - 206 p.. - ISBN: 978-90-5712-226-2: 39,95 EUR

Doelgroep: 7-8 jaar 9-10 jaar 11-12 jaar 13-14 jaar 15-16 jaar 17-18 jaar

URL: <https://www.nieuwezijds.nl/Boek/9789057122262/Denk-goed-voel-je-goed/Downloads/>

Vindplaats Antwerpen: WEL 2.3.3 denk

Denk goed - voel je goed is een methode voor het toepassen van cognitieve gedragstherapie (CGT) bij kinderen en jongeren met o.a. depressie, angst- of dwangstoornis of posttraumatische stressstoornis. De materialen zijn uitvoerig getest in de klinische praktijk. Een deel van de materialen en werkbladen in kleur zijn ook online beschikbaar. Naast het werkboek is er een behandelwijzer voor therapeuten. Hoewel het boek is samengesteld voor therapeuten kunnen sommige methodieken door hun praktische insteek en eenvoudige werkblaadjes ook in een onderwijscontext ingezet worden door bijvoorbeeld

zorgcoördinatoren of ergotherapeuten. Het werkboek behandelt CGT op een voor kinderen en jongeren begrijpelijke manier aan de hand van herkenbare voorbeelden uit het dagelijks leven. De praktische oefeningen en werkbladen zijn geschikt voor specifieke individuele problemen. De volgende basisthema's staan in het werkboek centraal: automatische gedachten, denkfouten, evenwichtig denken, kernovertuigingen, je gedachten de baas worden, gevoelens identificeren, je gevoelens de baas worden, gedragsverandering en probleemoplossing.



Leer kinderen omgaan met verandering, stress en angst: een vrolijk en positief activiteitenboek / Plummer, Deborah M.; Harper, Alice. - Huizen: Pica, 2010. - 141 p.. - ISBN: 978-90-77671-56-6: 19,50 EUR

Doelgroep: 7-12 jaar

Vindplaats Antwerpen: WEL 2.3.4 leer

Vindplaats Turnhout: WEL 2.3.4 leer

Dit boek biedt praktische bezigheden en strategieën om kinderen te helpen die last hebben van een lichte tot matige vorm van stress, die zich moeilijk kunnen aanpassen aan veranderingen, of die snel enigszins angstig zijn. De nadruk ligt op het werken met verbeeldingskracht voor het maken van positieve keuzes en het aanleren van vaardigheden. Kinderen worden aangemoedigd naar zichzelf en anderen te kijken en na te denken over wat ze voelen en wat ze zouden willen bereiken. Voor de volwassen begeleider (ouder, leerkracht, therapeut) geeft dit boek belangrijke aandachtspunten bij de ondersteuning van het kind en een duidelijke toelichting bij de werkvormen. De doebladen in het boek zijn gratis te downloaden via de site van de uitgeverij.



Hoe leer ik mijn innerlijke kracht te gebruiken? : een hulpboek voor jongeren : opdrachten en oefeningen om je sterke kanten te ontdekken en je angst los te laten / Ciarrochi, Joseph V.; Hayes, Louise; Baily, Ann. - Amsterdam: SWP, 2012. - 144 p.. - ISBN: 978-90-8560-658-1: 17,90 EUR

Doelgroep: 11-12 jaar 13-14 jaar 15-16 jaar

Vindplaats Antwerpen: WEL 3.1.4 hoel

Dit werkboek reikt jongeren vanaf twaalf jaar handvatten en vaardigheden aan die hen helpen het hoofd te bieden aan verstikkende emoties die verlamdend kunnen werken. Door de opdrachten en oefeningen in het werkboek leren ze te vertrouwen op hun innerlijke kracht, negatieve emoties op een rustige manier te hanteren, vrienden te maken en doelen te bereiken.



Laten we eens over gevoelens praten / Nathan. - Parijs: Nathan, 2017. - 1 handleiding, 6 bingokaarten, 30 grote fotokaarten, 30 kleine fotokaarten, 6 ronde kaartjes. - ISBN: 3133093320100: 54,80

Doelgroep: 3-10 jaar

Vindplaats Antwerpen: WEL 1.1.2 late

Vindplaats Turnhout: WEL 1.1.2 late

Dit spel biedt beeldmateriaal rond 6 gelaatsuitdrukkingen: lach, glimlach, verdriet, woede, afkeer en verbazing. De spelers leren de

verschillende gelaatsuitdrukkingen kennen en ontwikkelen woordenschat over gevoelens en uitdrukkingen.

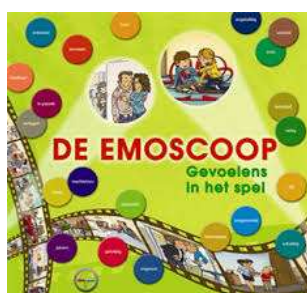


Een boek vol gevoelens en 1 goudvis / Gerarts, Marjan; van der Schaaf, Deborah. - Tiel: Lannoo, 2018. - 43 p.. - ISBN: 978-94-014-4978-6

Doelgroep: 7-12 jaar

Vindplaats Antwerpen: WEL 2.1.1 boek

In dit boek worden vijf emoties worden uitgelegd: verdriet, woede, jaloezie, angst en vreugde. Deze emoties worden als fantasiefiguurtjes met hun eigen kenmerken geïntroduceerd in een inleidend verhaaltje. Vervolgens zijn er voorbeelden van situaties waarin een emotie het duidelijkst aanwezig is. Tussendoor staan er tips en verschillende activerende opdrachten die bewustmaking en herkenning van die emotie tot doel hebben.



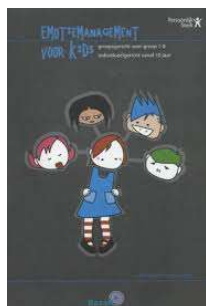
De Emoscoop : gevoelens in het spel / Laevers, Ferre; Moons, Julia ; Maes, Joos. - Leuven: CEGO, 2012. - handleiding (64 p.); audio-cd; gevoelswaaier; 2 dozen situatieprenten: 63 situatieprenten, 2 instructiekaarten; 1 doos emo-domino: 4 x 12 zeshoekige prenten, 2 instructiekaarten; 1 doos emo-bingo/emo-poly: , 6 pionnen, 1 dobbelsteen, 63 gevoelschijfjes, 40 opdrachtkaartjes; spelbord; 10 scenariokaarten; spelreglement emo-poly. - ISBN: 978-90-77343-00-5. - ISBN: 978-90-74798-04-4: 135,00 EUR

Doelgroep: 5-14 jaar

Vindplaats Antwerpen: WEL 2.1.2 emos

Vindplaats Turnhout: WEL 2.1.2 emos

De Emoscoop is een educatieve set die de nodige prikkels aanreikt om boeiend bezig te zijn rond gevoelens met kinderen van 5 t/m 13 jaar. Tegelijk vormen de Emoscoop-activiteiten het vertrekpunt voor een waaier van werkvormen waarlangs het verkennen van gevoelens deel kan worden van de hele leeromgeving. De activiteiten kunnen ook deels in het hoeken- en contractwerk geïntegreerd worden. De Emoscoop heeft de volgende doelstellingen: kinderen een kader aanbieden om gevoelens van zichzelf en anderen waar te nemen, te herkennen en te benoemen; kinderen inzicht te laten verwerven in de relatie tussen gevoelens en de omstandigheden waardoor ze worden uitgelokt; kinderen leren omgaan met hun gevoelens en ze op adequate wijze tot expressie brengen; kinderen versterken in hun vermogen om op een meer effectieve manier met anderen om te gaan; een positief groepsklimaat scheppen door communicatie over gevoelens en relaties te stimuleren. De activiteiten kunnen op een flexibele manier ingezet worden.



EmotieManagement voor Kids. Groepsgericht voor groep 1-8

individueelgericht vanaf 10 jaar / Koppejan, Judith; Kwast, Marja. -

Middelburg: Bazalt, 2009. - 198 p. + cd-rom. - ISBN: 978-90-74233-82-8:

78,21 euro

Doelgroep: 3-12 jaar

Vindplaats Antwerpen: WEL 2.1.2 emot

Vindplaats Turnhout: WEL 2.1.2 emot

Opgroeien tot een emotioneel evenwichtige persoonlijkheid is een levenslang proces. Scholen hebben steeds vaker te maken met kinderen die emotioneel in de knel komen te zitten en het aantal kinderen met emotionele problematiek in de jeugdhulpverlening neemt sterk toe. Emotiemangement voor Kids biedt leraren en hulpverleners handvatten om kinderen op een goede manier te ondersteunen in deze ontwikkeling en kent een degelijke theoretische basis. Het is een krachtig instrument om kinderen te leren omgaan met hun emoties. Deel 1 biedt spelen en activiteiten die kunnen ingezet worden vanaf kleuteronderwijs tot in het 6de leerjaar. Deel 2 is meer individueel gericht en biedt een curatieve aanpak voor kinderen vanaf 10 jaar met emotionele problemen zoals faalangst, verlegenheid, jaloezie, verdriet, ruzie, gebrekkig zelfvertrouwen en gevoeligheid. Deel 3 kan ingezet worden voor kinderen met een negatief zelfbeeld. De werkbladen staan apart op een cd-rom.



Voelspriet. Een spel voor 9 tot 12-jarigen over gevoelens / CIS. - Leuven: Centrum voor Informatieve Spelen, 2003. - 23 p., bevat: boekje speluitleg; kaart met korte speluitleg; spelbord; 6 gevoelsschijven; 40 situatiekaarten (30 getekende, 10 uitgeschreven); speelkaarten 'bespreek de laatste situatie'; zakje met 8 jetons, 6 spl: 13,16 euro

Doelgroep: 9-12 jaar

Vindplaats Antwerpen: WEL 2.1.2 voel

Met dit spel worden kinderen aangespoord om na te denken en te praten over hun gevoelens. Aan bod komen de gevoelens bang, boos, blij, verdrietig en verwonderd. De kinderen leren al spelend dat elk gevoel recht van bestaan heeft. De situaties waarmee ze geconfronteerd worden zijn levensecht en er is materiaal voorzien voor een nabespreking.



Emotiekwartet / Langbroek, Mandy; McNulty, Megan. - [Velserbroek]: EmotieBoek, 2017. - 42 kaarten. - ISBN: 978-94-92758-02-6: 11.50 EUR
Doelgroep: 3-8 jaar
Vindplaats Antwerpen: WEL 1.1.2 emot

Met het Emotiekwartet maak je emoties op een speelse manier bespreekbaar. Het emotiekwartet bevat kwartetkaarten van Daantje het Vulkaantje en zijn vriendjes die telkens blij, boos, bang en verdrietig zijn. Daarnaast zijn er nog 13 emotie vragenkaarten die getrokken kunnen worden telkens iemand een kwartet verzameld heeft. De vragenkaarten voegen een extra dimensie toe aan het traditionele kwartetspel.



Mijn Emotieboek : het EmotieWerkboek / Langbroek, Mandy; McNulty, Megan. - Velsbroek: EmotieBoek, 2017. - 48 p.. - ISBN: 978-94-92758-01-9: 12.50 EUR
Doelgroep: 3-8 jaar
Vindplaats Antwerpen: WEL 1.1.2 mijn

'Mijn emotieboek - Het emotiewerkboek' is een werkboek om in te schrijven en tekenen, waarin gerichte vragen worden gesteld over de vier basisemoties. Waar word je boos, blij, bang of verdrietig van? Hoe herken je die gevoelens bij jezelf en bij anderen? Wat kun je doen om je beter te voelen? Wat kunnen

anderen doen, zodat jij je beter voelt? Leerkrachten, ouders of begeleiders kunnen dit samen met het kind invullen en bespreken.



Alles wat ik voel : het grote emotieboek / Jensen, Stine; Klompmaker, Marijke. - Alkmaar: Kluitman, 2017. - 153 p.. - ISBN: 978-90-206-2212-6: 18,99 EUR

Doelgroep: 7-14 jaar

Vindplaats Antwerpen: WEL 2.1.2 alle

In 'Alles wat ik voel' gaat het over gevoelens: blijheid, jaloezie, verliefdheid, verdriet en alle andere grote emoties komen aan bod. Waarom voel je wat je voelt? Is het niet erg om jaloers te zijn? Kun je jezelf empathie aanleren?

Het boek benadert de verschillende emoties vanuit herkenbare voorbeelden uit de leefwereld van kinderen (Waarom durf ik niet te zeggen dat ik verliefd op hem ben? maar eveneens aan de hand van bekende historische figuren en filosofen zoals Erasmus en Foucault. Zo komt het boek ook tot vragen die kinderen tot filosoferen aanzetten (Vind jij meestal iemand leuk die heel anders is dan jij of juist iemand die op je lijkt?). Het boek kan gebruikt worden om kinderen bewust te maken van hun eigen gevoelens en hen stimuleren erover na te denken. Stine Jensen ontwierp ook een kaartenset 'Een box vol emoties: Alles wat ik voel' met 40 kaarten met daarop de emoties, een vraag, en een spreuk of gedachte.



Een box vol emoties: alles wat ik voel / Jensen, Stine; Klompmaker, Marijke. - Alkmaar: Kluitman, 2017. - 1 doos met 40 emotiekaarten. - ISBN: 978-90-206-9549-6: 14,99 EUR

Doelgroep: 7-14 jaar

Vindplaats Antwerpen: WEL 2.1.2 alle

Vindplaats Turnhout: WEL 2.1.2 alle

In deze box zitten 40 emotiekaarten met vragen, spreuken en gedachtes die stof tot nadenken en voelen geven. Met deze emotiekaarten kun je samen met kinderen deze emoties onderzoeken en bespreken. Op elke kaart staat in grote letters een emotie of kwaliteit met daaronder een vraag, zoals 'Heb jij weleens iets moedigs gedaan?' of 'Wat doe jij om rustig te worden'. Op de achterkant staat een spreuk of gedachte die nog meer stof tot nadenken. En tot slot kan ook de afbeelding nog tot meer begrip of (filosofische) gespreksstof leiden. Het doel van de kaarten is het bespreekbaar maken van gevoelens en te ontdekken, dat alle gevoelens er mogen zijn; een gevoel komt en gaat; een gevoel soms ingewikkeld is, en dat dat mag. In het bijbehorende boek, 'Alles wat ik voel: Het grote emotieboek', licht Stine Jensen de verschillende emoties nog verder toe met verhalen uit herkenbare situaties en nog meer (door)vragen om elke emotie verder te onderzoeken.



Mindful omgaan met kinderangsten : lang leve de angst / Benoit, Veronique; Persoons, Berti. - Leuven: Acco, 2011. - 239 p.. - ISBN: 978-90-334-8573-2

Doelgroep: 9-12 jaar

Vindplaats Antwerpen: WEL 2.1.2 mind

Mindful omgaan met kinderangsten verkent de 'normale' kinderangsten van basisschoolkinderen en wil een hulpbron zijn voor (groot)ouders,

opvoeders, leerkrachten... om, met kennis van zaken en vanuit het eigen gevoel, naar kinderangsten te kijken en ermee om te gaan. Mindfulness vormt de rode draad in het geheel, maar wordt verrijkt met o.m. relaxatietechnieken en inzichten uit de cognitieve gedragspsychologie. Op de website van de uitgever kunt u de meditaties die in het boek worden aangeboden, beluisteren en downloaden.



Binnenstebuiten / Docter, Pete; Del Carmen, Ronaldo. - [S.l.]: Walt Disney Studios Home Entertainment, 2015. - Dvd (91:00 min.), verwerkingssuggesties (7 p.), met: dvd, verwerkingssuggesties. - ISBN: 8717418472191: 19,99 EUR
Doelgroep: 5-14 jaar
Vindplaats Antwerpen: WEL 2.1.2 insi

In de animatiefilm 'Binnenstebuiten' worden abstracte concepten als emoties en herinneringen op toegankelijke wijze uitgelegd. De film gaat over wat (bijna) iedereen meemaakt: opgroeien. En wat daarbij komt kijken: afstand, melancholie, nostalgie. De hoofdpersoon is het meisje Riley, van wie we het echte leven volgen én het verborgen leven in de controlekamer van haar hoofd. Als de film begint is Riley een baby, met nog maar één emotie achter de knoppen: Vreugde, een uitgelaten dame die alles van de zonnigste kant bekijkt. Al snel wordt de wereld van de kleine Riley echter groter en ingewikkelder, en krijgt Vreugde gezelschap van Verdriet, Woede, Angst en Afkeer. Als Riley elf is, verhuist ze met haar ouders van het landelijke Minnesota naar een huis in de binnenstad van San Francisco. De verandering valt Riley zwaar: ze moet naar een nieuwe school, nieuwe vrienden maken, wennen aan een andere omgeving. Het zorgt voor de eerste echte crisis in haar hoofd, waar Vreugde de macht dreigt te verliezen aan de andere veel minder gezellige emoties. De film is een geschikte insteek om te werken rond gevoelens in de klas. De bijgevoegde lesbrieven zijn bedoeld voor het vierde, vijfde en zesde leerjaar lager onderwijs. Bij het pakket en ook online vind je nog meer tips voor verwerking in de klas.



Het kleurenmonster / Llenas, Anna; Ander, M.E. - Rijswijk: De Vier Windstreken, 2018. - 20 p.. - ISBN: 978-90-5116-646-0: 9,95 EUR
Doelgroep: 3-6 jaar
Vindplaats Antwerpen: WEL 1.1.2 kleu

Het kleurenmonster is een kort kartonboekje voor kleuters over gevoelens en kleuren. Het kleurenmonstertje voelt zich niet zo lekker want al zijn emoties lopen door elkaar. Een meisje legt uit dat je ze beter netjes kan scheiden en leidt hem langs allerlei lichte en donkere emoties. Bij elke emotie wordt er een kleur weergegeven: gele blijdschap, blauw verdriet, knalrode boosheid, zwarte angst, groene rust. Een paar korte zinnen beschrijven de emotie en het gedrag dat er vaak bij hoort. Op de laatste pagina wacht een grappige verrassing waardoor we snappen waarom het monstertje zich raar voelt. Het boek kan gebruikt worden bij kleuters thuis of op school om emoties te leren herkennen. Het boek is ook uitgegeven in een pop-up versie (De kleur van emoties) en in de vorm van een bordspel (Het bordspel; Het kleurenmonster).

Cool Kids: draaiboek voor groepssessies met kinderen



Cool kids. Draaiboek voor groepssessies met kinderen /

Trauwaert, Sarah. - Mechelen: Rode Kruis Vlaanderen, [s.a.]. - 39 p.

Doelgroep: 5-12 jaar

Vindplaats Antwerpen: WEL 2.1.1 cool

Draaiboek voor groepssessies met vluchtelingenkinderen van 6 tot 12 jaar in een asielcentrum. Er wordt stilgestaan bij dingen die belangrijk zijn in hun leven: gevoelens, een eigen plek, familie en vrienden, eigen sterktes, dromen. Het doel is om de veerkracht van kinderen te vergroten door de helende, gezonde kant van kinderen aan te spreken. Hierdoor kunnen ernstige sociaal-emotionele problemen bij kinderen verminderd of voorkomen worden.



Wereldreizigers: Methode sociaal-emotionele ontwikkeling voor nieuwkomers op de basisschool /

Tuk, Bram; Vlietstra, Ilse. - Utrecht: Pharos, 2017. - docentenboek (246 p.), werkbladen (41 p.). - ISBN: 978-90-75955-85-9

Doelgroep: 5-12 jaar

Vindplaats Antwerpen: WEL 2.1.1 were

Vindplaats Turnhout: WEL 2.1.1 were

Wereldreizigers is een methode bestaande uit een groot aantal lessen om in een klas bestaande uit enkel of enkele nieuwkomers aan de slag te gaan rond sociaal-emotionele ontwikkeling op de basisschool. Een eerste hoofdstuk biedt ook actuele achtergrondinformatie over jonge nieuwkomers, zoals vluchtelingenkinderen en Midden- en Oost Europese leerlingen. Voor scholen en klassen met alleen nieuwkomersklassen zijn er 10 thema's te verdelen over ongeveer 20 lessen. Thema's zijn onder andere: wie ben ik, thuis, feesten en andere belangrijke dagen, spel en spelen, vriendschap en afscheid nemen. Het doel is de kinderen op verhaal te laten komen om zo hun veerkracht te versterken. Ook staan er zeven lessen mindfulness in Wereldreizigers die behalve voor nieuwkomersklassen, ook in gewone klassen bruikbaar zijn. Kinderen leren zich te ontspannen, waardoor hun stress vermindert, de sfeer verbetert en hun concentratie toeneemt. Tot slot zijn er nog 4 lessen voor reguliere basisscholen, met meestal maar enkele nieuwkomerskinderen in een klas, die gaan over: leerlingen uit andere landen, elkaar helpen, verhuizen en van school veranderen, en nieuwe leerlingen welkom heten. Ze zijn bijvoorbeeld goed in te passen bij wereldoriëntatie en burgerschap. Ze zijn zo gemaakt dat nieuwkomers zich niet in het middelpunt voelen staan, maar wel het effect hebben dat de nieuwkomer zich indirect extra gesteund voelt.



Soms voel ik me.. /

Jones, Pia. - Milton Keynes: Speechmark Publishing, 2005., bevat: handleiding, 48 kaarten. - ISBN: 978-0-86388-532-7

Doelgroep: 5-12 jaar

Vindplaats Antwerpen: WEL 2.1.2 soms

Vindplaats Turnhout: WEL 2.1.2 soms

De kaarten in de reeks 'Soms voel ik me..' zijn een praktisch en creatief hulpmiddel waarmee kinderen hun gevoelens leren begrijpen, herkennen en verkennen. De kaartenreeks brengt twee centrale karakters tot leven, een meisje en een jongen. De

voorgestelde zinnen in het boekje zijn erop gericht discussies op gang te brengen en kinderen aan te moedigen de gevoelens en ervaringen van de karakters op de kaarten in hun eigen woorden en zinnen uit te leggen. Geschikt voor individueel gebruik, in kleine groepen en bij kringgesprekken.



Hoe krijg ik meer grip op mijn emoties? Vaardigheden en technieken om moeilijke situaties het hoofd te kunnen bieden : een hulpboek voor jongeren / Van Dijk, Sheri. - Amsterdam: SWP, 2012. - 160 p.. - ISBN: 978-90-8560-651-2: 17,90 EUR

Doelgroep: 13-18 jaar

Vindplaats Antwerpen: WEL 3.1.2 hoek

Hoofddoel van dit boek is leren omgaan met emoties. Onvermogen om emoties onder controle te houden leidt vaak tot problemen, in relaties, op school, op het werk of met justitie. Met de technieken uit de dialectische gedragstherapie in dit helpboek ontwikkel je meer zelfvertrouwen en vaardigheden om op te kunnen tegen de ups en downs in je leven. De DGT-vaardigheden werden verdeeld in vier categorieën: mindfulness, emotion regulation, distress tolerance, interpersonal effectiveness. De jongere of jongvolwassenen kan vooraf bepalen op welke serie vaardigheden hij/zij zich vooral wil richten door in een lijst met gedragingen aan te vinken welke op hem/haar betrekking hebben. Geschikt vanaf 12 jaar.



Lessenreeks weerbaarheid: derde graad basisonderwijs / KJT. - Brussel: KJT, 2009. - 26 p.

Doelgroep: 11-12 jaar

Vindplaats Antwerpen: WEL 2.1.4 omda

Vindplaats Turnhout: WEL 2.3.5 omda

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat aan de basis van psychische problemen bij kinderen en jongeren zoals depressie, eetstoornissen, alcoholmisbruik, agressief gedrag, etc. steeds dezelfde factoren liggen, nl. het gebrek aan eigenwaarde en zelfwaardering. Door hieraan te werken, zorg je dat kinderen en jongeren beter opgewassen zijn tegen de obstakels die ze op hun weg tegenkomen. Daarom werkte Kinderen en Jongerentelefoon naast het boek 'Omdat ze het waard zijn' ook lessenreeksen uit met als doelstelling preventief te werken, d.w.z. op een constructieve manier gezond gedrag te stimuleren en de draagkracht te vergroten. De klemtoon ligt op al wat bijdraagt tot het versterken van de sociale competenties, de zorghouding, de weerbaarheid, de draagkracht en het probleemoplossend vermogen van kinderen en jongeren. Er is een lessenreeks voor de derde graad van het basisonderwijs en een voor de eerste graad van het secundair onderwijs.



Lessenreeks weerbaarheid: eerste graad secundair onderwijs / KJT. - Brussel: KJT, 2009. - 46 p.

Doelgroep: 13-14 jaar

Vindplaats Antwerpen: WEL 2.1.4 omda

Vindplaats Turnhout: WEL 2.3.5 omda

Tip 4: Bouw rust in voor je geest, en die van je leerlingen.

De voorbije maanden is ons leven ferm veranderd. Voor velen onder ons gingen die veranderingen gepaard met heel wat kopzorgen en gepieker. In deze tijden heb je daarom extra baat om het hoofd even helemaal tot rust te laten komen (peace of mind). Je hoeft daarom niet alle negatieve emoties weg te duwen, maar je kan er wel bewuster mee omgaan, en bijvoorbeeld het gepieker minder ruimte geven (bijvoorbeeld max. 1 uur per dag). Daarnaast is het belangrijk om af en toe het hoofd eens helemaal leeg te maken.



Als leerkracht kan jij handvaten aanreiken om die peace of mind te bereiken. Zo kan je leerlingen uitdagen om in deze periode verschillende manieren van ontspannen uit te proberen: mediteren, lezen, sporten, muziek maken, creatief bezig zijn, bellen, wandelen, gedachten opschrijven, tv kijken ... Laat de leerlingen al doende ontdekken wat voor hen werkt om tot rust te komen en te stoppen met piekeren. Want, er is geen 'one-size-fits-all'. Elke leerling moet zijn eigen ontdekkingstocht starten en voor zichzelf uitzoeken wat best werkt, in zijn of haar specifieke situatie.



Mindfulness met kinderen / Vandaele, Virginie; Benoit, Veronique; Tange, Bruno. - Antwerpen: Witsand Uitgevers, 2011. - boekje (41 p.) met cd. - ISBN: 978-94-90382-43-8: 17,95 EUR
Vindplaats Antwerpen: pa 8.1.1 mind

Mindfulness is nieuwsgierige, open, niet oordelende aandacht schenken aan de eigen gedachten, gevoelens, handelingen, de omgeving en de mensen om zich heen. De oefeningen in dit boekje kunnen kinderen helpen om zichzelf te zijn, te ontspannen, beter te focussen en meer zelfvertrouwen te ontwikkelen. Op de cd staan enkele oefeningen uit het KiddyMinds-trainingsprogramma. Het boekje bevat ook informatie over mindfulness met kinderen en over mindful opvoeden en biedt praktische tips om met de cd aan de slag te gaan.



Hé, doe je mee? Deel 6 : tot rust komen... / Leefsleutels. - Mechelen: Bakermat, 2003. - 48 p.. - (Hé, doe je mee? Interactieve werkvormen voor het basisonderwijs en het jeugdwerk; 6). - ISBN: 90-5461-349-1: 9,95 EUR
Doelgroep: 3-12 jaar
Vindplaats Antwerpen: WEL 1.1.4 hedo
Vindplaats Turnhout: WEL 2.1.4 hedo

De reeks 'Hé, doe je mee?' biedt de actieve begeleider in het basisonderwijs of het jeugdwerk een waaier aan speelse werkvormen om sociale vaardigheden in te oefenen. In dit zesde deel 'Tot rust komen...' wordt er gewerkt aan onrust en concentratieproblemen die bij kinderen leven. De oefeningen bevorderen de concentratie met alle zintuigen, fantasie, lichaamsbeeld, inlevingsvermogen en ook de harmonie binnen de groep.



Relaxklets! : voor kleine en grote druktemakers / Van der Aar, Florian; Janssen, Michal. - [S.l.]: Vrije uitgevers, 2014. - 96 p.. - ISBN: 978-90-819893-8-1: 14,95 EUR

Doelgroep: 3-8 jaar

Vindplaats Antwerpen: WEL 1.3.4 rela

Relaxklets! is een boek om met kinderen in interactie te gaan via yogaoefeningen, meditatie, massages, spelletjes en kletsvragen. Om samen te ontspannen en om volle hoofden leger te maken. Het boek is een hulpmiddel om rust en ontspanning te brengen in de soms hectische leefwereld van kinderen, en een (nadere) kennismaking met yoga en mindfulness. Relaxklets! staat vol praktische oefeningen; stap-voor-stap beschreven en makkelijk uit te voeren. Bij elke oefening staat de leeftijd vermeld: 2+, 4+, 6+ of 8+ en alle oefeningen zijn voorzien van vragen om samen met het kind verder te kletsen. Relaxklets! is leuk voor in de klas, het gezin of de opvang.



Stilzitten als een kikker : Jouw aandacht werk(t)boek / Snel, Eline; Boutavant, Marc. - Utrecht: Kosmos Uitgevers, 2017. - 96 p.. - ISBN: 978-90-215-6690-0: 20,00 EUR

Doelgroep: 5-8 jaar

Vindplaats Antwerpen: WEL 2.3.4 stil

Vindplaats Turnhout: WEL 2.3.4 stil

Dit werkboek sluit aan bij de methode Stilzitten als een kikker van Eline Snel en bevat yogaoefeningen, creatieve opdrachten en spelletjes om kinderen te helpen tot rust te komen en hun aandacht te focussen, maar ook om hun emotionele, zintuiglijke en sociale ontwikkeling te ondersteunen. Het boek bevat 80 oefeningen om alleen of met een begeleider/ouder te doen. Voor kinderen van 5 tot 8 jaar.



Stilzitten als een kikker : mindfulness voor kinderen (5-12 jaar) en hun ouders / Snel, Eline. - Utrecht: Kosmos Uitgevers, 2017. - 140 p.. - ISBN: 978-90-215-6883-6: 17,99 EUR

Doelgroep: 5-12 jaar

Vindplaats Antwerpen: WEL 2.3.4 stil

Dit boek is een heruitgave van het boek uit 2011, met een andere vormgeving en downloadbare oefeningen in het Vlaams, ingesproken door Eva de Roovere. Het boek met oefeningen op cd biedt makkelijke ontspanningsoefeningen aan voor kinderen. De verhalen en oefeningen leren om stil te staan in het moment zelf en te ontspannen, piekergedachten te beheersen en met lastige gevoelens om te gaan. Het boek dient als leidraad en verdieping bij de oefeningen op de cd (of downloadbaar). Elk hoofdstuk in het boek bevat ook een aantal praktische 'tips voor thuis'. Het boek is dus in

eerste instantie geschreven voor ouders, maar is ook bruikbaar in de klas of bij (leerling)begeleiding.



Stop de tijd ... en kom tot rust: Kinderyoga, mindfulness, braingym ... in de klas - 2e en 3e graad / Nuyts, Vicky; Broothaerts, Elke. - Averbode: Averbode, 2017. - handleiding (64 p.), 30 opdrachtenfiches, 40 kaartjes met oefeningen, dvd. - ISBN: 9789031739776
Doelgroep: 7-12 jaar
Vindplaats Antwerpen: WEL 2.3.4 stop

Deze map biedt concrete handreikingen, fiches en kaartjes om rustige tussendoortjes en yogamomenten in de klas in te zetten. In de handleiding vind je didactische suggesties en instructies, benodigdheden, verhalen om aan de momenten te koppelen en een korte duiding en linken naar eindtermen achterin. Op de dvd vind je video's van een voorbeeldles en verschillende oefenreeksen. De fiches en kaartjes geven de oefeningen visueel weer op stevig papier met duidelijke foto's. Voor leerlingen uit de tweede en derde graad van het lager onderwijs.



Stop de tijd ... en kom tot rust: Kinderyoga, mindfulness, braingym ... in de klas - kleuters en 1e graad / Nuyts, Vicky; Broothaerts, Elke. - Averbode: Averbode, 2017. - handleiding (64 p.), 30 opdrachtenfiches, 40 kaartjes met oefeningen, dvd. - ISBN: 9789031739769
Doelgroep: 3-8 jaar
Vindplaats Antwerpen: WEL 1.3.4 stop

Deze map biedt concrete handreikingen, fiches en kaartjes om rustige tussendoortjes en yogamomenten in de klas in te zetten. In de handleiding vind je didactische suggesties en instructies, benodigdheden, verhalen om aan de momenten te koppelen en een korte duiding en linken naar ontwikkelingsdoelen achterin. Op de dvd vind je video's van een voorbeeldles en verschillende oefenreeksen. De fiches en kaartjes geven de oefeningen visueel weer op stevig papier met duidelijke foto's. Voor kleuters en leerlingen uit de eerste graad van het lager onderwijs.



Het dansende dierenbos : kinderyoga op muziek / Merle, Jasper; Van Toorenburg, Hester. - Houten: Spectrum, 2015. - 48 p.. - ISBN: 9789000347711: 19,99 EUR
Doelgroep: 3-10 jaar
Vindplaats Antwerpen: WEL 2.1.4 dans
Vindplaats Turnhout: WEL 2.1.4 dans

In het dansende dierenbos komen dieren, muziek en yoga samen. Kinderen imiteren de verschillende dieren in het bos en maken zo op een speelse manier kennis met yoga en wat dat voor ze kan doen. Elk dier in het bos geeft het kind iets mee: zelfvertrouwen, energie, kracht en spontaniteit. Het boek bevat ook een bijhorende cd met liedjes die als achtergrond gebruikt kunnen worden, meegezongen kunnen worden, of die als tijdsafbakening gebruikt kunnen worden bij de verschillende oefeningen. De oefeningen kunnen los van elkaar uitgeoefend worden, maar de volgorde van alle oefeningen vormen ook een goed opgebouwde yogales.



Kinderyogakaarten / Purperhart, Helen. - [S.l.]: De Zaak, 2006. - 56 kaarten. - ISBN: 978-90-77770-20-7: 19,95 EUR

Doelgroep: 5+

Vindplaats Antwerpen: WEL 2.3.4 kind

De kinderyogakaarten zijn een middel om het lichaam soepel en sterker te maken, de concentratie te verhogen en zich bewust te worden van de eigen bewegingsmogelijkheden. Op de voorkant van elke kaart staat een tekening van een dier, een eigenschap die kenmerkend is voor dat dier en een vraag om over na te denken. Op de achterkant van elke kaart staan instructies voor een bewegingsoefening. De vraag die onder de affirmatie gesteld wordt, kan een aanleiding zijn voor een gesprek over de gevoelens en/of de eigenschappen die kinderen al dan niet bij zichzelf herkennen. De kaarten kunnen zowel individueel als in groepsverband gebruikt worden. Ze zijn bestemd voor kinderen maar kunnen ook goed gebruikt worden door volwassenen.



Klas in balans : het grote relaxboek voor het onderwijs / Purperhart, Helen; Weel, Rosalinda. - Katwijk-: Panta Rhei, 2014. - 143 p.. - ISBN: 978-90-8840-111-4: 19,50 EUR

Doelgroep: 3-12 jaar

Vindplaats Antwerpen: WEL 2.3.4 klas

Vindplaats Turnhout: WEL 2.3.4 klas

Dit boek wil leerkrachten basisonderwijs inspireren om vanuit een speelse benadering samen met de kinderen tussen de drukke uurtjes door even op adem te komen. Eerst wordt kort uitgelegd hoe je kunt starten met 'Klas in balans', wat de belangrijkste aandachtspunten zijn en wat de rol van de leerkracht is. Daarna worden oefeningen uitgewerkt in twaalf thema's: concentratie, samenwerken, ontspanning, flexibiliteit, duidelijkheid, stevigheid, verbeeldingskracht, blijdschap, zekerheid, energie, rust en vrede. Alle oefeningen kunnen in de klas worden gedaan en zijn gerangschikt naar leeftijdsgroep. Je kunt ze doen met één leerling, een groepje of de hele klas.



Mindfulness voor je kids / Dewulf, David; Persoons, Berti; Benoit, Veronique. - Tiel: Lannoo, 2009. - 255 p.. - ISBN: 978-90-209-8608-2

Doelgroep: 5-12 jaar

Vindplaats Antwerpen: WEL 2.3.4 mind

Aan de hand van een leuk verhaal met aangepaste oefeningen introduceert dit boek kinderen op een speelse manier in de wereld van mindfulness. Mindfulness is een succesvolle methode om efficiënt om te gaan met stress. Ook bij kinderen leidt deze methode tot meer zelfvertrouwen en een beter concentratievermogen.



Rust en ontspanning met spelletjes : een bundel rustgevende spelletjes voor kinderen van 3-8 jaar / Erkert, Andrea. - Katwijk: Panta Rhei, 2005. - 94 p.. - ISBN: 90-76771-65-0: 11,50 EUR
Doelgroep: 3-8 jaar
Vindplaats Antwerpen: WEL 2.3.4 rust

Deze bundel met rustgevende spelletjes en oefeningen is speciaal bedoeld voor jongere kinderen van 3 - 8 jaar. Juist op deze leeftijd doen kinderen ontzettend veel nieuwe indrukken op die ze alleen kunnen verwerken als er regelmatig momenten van rust worden ingebouwd. Daar zijn deze spelletjes ideaal voor: ze kunnen overal door iedereen gedaan worden zonder veel voorbereiding. Ze kunnen gebruikt worden in kinderdagverblijven en op de onderbouw van de basisschool. Daarnaast kunnen veel spelletjes ook individueel thuis gedaan worden. Het boek begint met informatie voor de docent of leid(st)er over het belang van ontspanning voor de ontwikkeling van het kind. De aard van de spelletjes sluit met name goed aan op de pedagogiek van de Vrije School, Montessori en Reggio Emilia, maar ook voor het speciaal onderwijs zijn ze uitermate geschikt. De bundel bevat de volgende categorieën spelletjes: Ontspanningsspelletjes om elkaar te leren kennen, Ontspanningsspelletjes om de ruimte te verkennen, Ontspanningsspelletjes om de zintuigen te stimuleren, Ontspanningsspelletjes met muziek en beweging, Ontspanningsspelletjes voor in de tuin en op het schoolplein.



Twee maten rust : antiagressie en relaxatie met muziek en beweging / Flameng, Kris. - Sint-Niklaas: Abimo, 2007. - 161 p., cd. - ISBN: 978-90-5932-362-9: 29,50 EUR
Vindplaats Antwerpen: WEL 2.3.4 twee
Vindplaats Turnhout: WEL 2.3.4 twee

In 'Twee maten rust' stelt Kris Flameng zeer concrete oefeningen en werkvormen voor, bedoeld voor mensen die vanuit verschillende opleidingen met verschillende kinderen werken. Veel van de voorgestelde oefeningen kunnen in de vorm van (muziek)therapie aangeboden worden, zowel in groepsverband als individueel. Het samenspel van muziek, beweging, massage en relaxatie wordt hierbij aangeboden om probleemgedrag op te vangen en te voorkomen. Voor begeleiders binnen de schoolpoorten, op internaten, in centra voor kinderen met een ontwikkelingsprobleem, bij clubhuizen voor kinderen en jongeren of bij de sportclub, voor senioren en ook voor de actieve volwassenen.



Werkboek Ontspanning voor kinderen : 55 oefeningen om stress te verminderen / Shapiro, Lawrence E.; Sprague, Robin. - Amsterdam: Hogrefe, 2011. - 144 p.. - ISBN: 978-90-79729-34-0: 19,95 EUR
Doelgroep: 5-12 jaar
Vindplaats Antwerpen: WEL 2.3.4 werk

'Werkboek Ontspanning voor kinderen' bevat 55 activiteiten om te leren ontspannen. Aan de hand van eenvoudige oefeningen leren kinderen verschillende manieren om stress te reduceren: van ademen, geleide fantasie, visualiseren, mindfulness en yoga tot het gebruik van humor, spel en creativiteit.

De oefeningen kunnen alleen of met het hele gezin worden gedaan. Ook geschikt voor gebruik door professionals in therapie.



Het yoga-avontuur voor kinderen : werkboek voor kinderyoga /

Purperhart, Helen; van Amelsfort, Barbara. - Katwijk: Panta Rhei, 2009. - 95 p.. - ISBN: 978-90-76771-51-9: 14,50 EUR

Doelgroep: 3-12 jaar

Vindplaats Antwerpen: WEL 2.3.4 yoga

Werkboek voor yogadocenten en leraren basisschool. Het maakt kinderen op een speelse manier vertrouwd met yoga, ook met de achtergrondfilosofie van yoga. Het is een combinatie van yoga, spel, dans, muziek, drama en tekenen.



Mindfulness voor jongeren / Dewulf, David. - Tielt: Lannoo, 2009. - 246

p.. - ISBN: 978-90-209-8450-7

Doelgroep: 13-18 jaar

Vindplaats Antwerpen: WEL 3.3.4 mind

Mindfulness is de laatste jaren een effectieve methode gebleken om stress aan te pakken. Ook voor jongeren en studenten kan deze wetenschappelijk onderbouwde meditatie- en aandachtstechniek een wereld van verschil betekenen. Aan de hand van een praktisch achtstappenplan toont dit boek hoe mindfulness een weg kan zijn naar betere concentratie, meer zelfvertrouwen, minder piekeren en een sterker zelfwaardegevoel.



Yoga voor jongeren: een werkboek over yoga voor jongeren /

Purperhart, Helen; van Amelsfort, Barbara. - Katwijk: Panta Rhei, 2009. - 96 p.. - ISBN: 978-90-8840-033-9

Doelgroep: 11-16 jaar

Vindplaats Antwerpen: WEL 3.3.4 yoga

Zowel binnen onderwijsinstellingen als in de buitenschoolse opvang kunnen docenten en begeleiders zonder veel voorbereiding met dit werkboek aan de slag. De oefeningen zijn aangepast aan de belevingswereld van jongeren en nodigen uit op een leuke en ontspannen manier bezig te zijn met lichaam en geest. Ze bieden hulp bij concentratieproblemen, bevorderen gevoelens van eigenwaarde en stimuleren de verbeeldingskracht. Ze kunnen ook helpen om stress te verminderen.

Tip 5: Zet je in voor anderen. En leerlingen voor elkaar.

Door weggefallen hobby's, geen uitgaansmogelijkheden ... komt er misschien voor jouw leerlingen heel wat tijd vrij. En waarom die vrijgekomen tijd niet gebruiken om anderen te helpen? Want, dat doet niet enkel goed voor de ander, maar ook voor jezelf: door je nuttig te maken en je in te zetten voor anderen, krijgt je mentaal welbevinden een boost. Dat kan gaan over kleine taakjes thuis, eens langsgaan bij de bomma voor een raambezoek, een kaartje schrijven naar vrienden, of mondkapjes maken voor een organisatie uit de buurt.

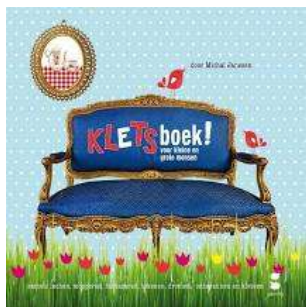


In de klas kan je datzelfde principe integreren door bijvoorbeeld te werken met een buddiesysteem: een leerling die het iets moeilijker heeft met de leerstof kan dan samenwerken met zijn/haar buddy die de leerstof al wat meer onder de knie heeft. Dit kan uitstekend werken voor herhalingsoefeningen. Bijkomende vragen kunnen ze dan samen terugkoppelen naar de leraar.



GROK / Morrison, Jean; King, Christine. - Nieuwkoop: Ecodrukkers, 2008. - speldoos met 112 kaarten. - ISBN: 978-90-79740-01-7
Doelgroep: Volwassenen 7-8 jaar 9-10 jaar 11-12 jaar 13-14 jaar 15-16 jaar 17-18 jaar
Vindplaats Antwerpen: WEL 3.1.4 grok ; WEL 2.1.4 grok
Vindplaats Turnhout: WEL 3.1.4 grok

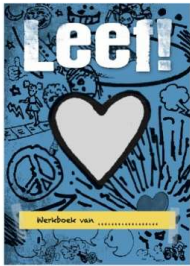
De GROK spellen zijn gebaseerd op Nonviolent Communication, een proces dat ontwikkeld is door de Amerikaanse psycholoog Marshall Rosenberg en wereldwijd gebruikt wordt om vrede te stimuleren en conflicten op te lossen. Geweldloos Communiceren is je richten op gevoelens en behoeften en van daaruit communiceren. Het gaat om de intentie je te verbinden met wat er leeft in jezelf en in de ander. Grok is een kaartspel dat woorden geeft aan gevoelens en behoeften en de communicatie verlevendigt. Wie Grok speelt, werkt met plezier aan het vergroten van begrip, openheid en verbondenheid in communicatie.



Kletsboek! voor kleine en grote mensen / Janssen, Michal. - Amsterdam: Gezinnig, 2014. - 71 p.. - ISBN: 9789081477932: 12,95 EUR
Doelgroep: Volwassenen 5-6 jaar 7-8 jaar 9-10 jaar 11-12 jaar
Vindplaats Antwerpen: pa 8.1.1 klet

Dit doe-boek wil gesprekken tussen ouders en kinderen op gang brengen. Er is keuze uit een hele hoop verschillende opdrachten en

vragen rond uiteenlopende thema's. Enkele voorbeelden: 'Met wie zou jij een dag willen ruilen?' 'Maak een vriendenmuur vol met jouw vrienden!' 'Samen lekker gek doen' enz.



Leef! Methode voor onderwijs, gericht op het leren van sociale vaardigheden / Thielemans, Erwin; Mertens, Els; Jayaraja. - Halle: Con+Tact vzw, 2012. - handleiding rood (72 p.); werkboek rood (68 p.); handleiding blauw (59 p.); werkboek blauw (67 p.). - ISBN: 978-90-817731-3-3. - ISBN: 978-90-817731-2-6. - ISBN: 978-90-817731-1-9. - ISBN: 978-90-817731-0-2: 9,50 EUR (per handleiding, per werkboek)
Doelgroep: 11-12 jaar 13-14 jaar
URL: <http://www.conplustact.be/>

Vindplaats Antwerpen: WEL 3.1.4 leef

Vindplaats Turnhout: WEL 3.1.4 leef

Het Leef!-concept is gebaseerd op Verbindende Communicatie (Erwin Thielemans) en op Geweldloze Communicatie (Marshall Rosenberg). De methode Leef! ondersteunt leerkrachten en opvoeders in het geven van lessen sociale vaardigheden aan jongeren van 11 tot 14 jaar. Er zijn twee lespakketten van telkens 16 lessen voor het eerste leerjaar (rood) en voor het tweede leerjaar (blauw) van het secundair onderwijs, met per leerjaar een handleiding voor de leerkracht en een werkboek voor de leerlingen. De lessen zijn ervaringsgericht en bevatten suggesties voor interactieve, speelse werkvormen. Het bewust zijn van gevoelens en behoeften loopt als een rode draad doorheen de lessen. De leerlingen leren om op een bewuste, respectvolle manier te communiceren. Een set gevoels- en behoeftekaarten kan een hulpmiddel zijn om op een speelse manier de woordenschat rond gevoelens en behoeften uit te breiden. Op de website kunnen foto's met gezichten over gevoelens gedownload worden. Wie werkt met een digitaal schoolbord kan alle tekeningen bij de methode verkrijgen op cd. De methode verwijst af en toe naar oefeningen uit Energize II en III. De LEEF!-lessen worden best gegeven door een leerkracht die de leerlingen goed kent, bijvoorbeeld de klastitularis of een wiskunde- of taalleerkracht.



GC Communicatie- en ontmoetingskit 1e graad / [s.n.]. - Averbode: Altiora, 2016. - handleiding, 4 gevoelsmaskers, 16 gevoelenskaarten, 16 behoeftekaarten, A2 gevoelensposter, A2 behoefteposter, 2 stokpoppen met opzetvoet. - ISBN: 9789031741625: 42.00 EUR
Doelgroep: 5-6 jaar 7-8 jaar
Vindplaats Antwerpen: WEL 2.1.4 comm
Vindplaats Turnhout: WEL 2.1.4 comm

De communicatie- en ontmoetingskit bevat flexibele en kindvriendelijke materialen om rond conflicten, weerbaarheid, verbondenheid, gevoelens, behoeften te werken. Het is een hulpmiddel om kinderen op een gepaste manier met elkaar te leren omgaan, en met elkaar en volwassenen te communiceren. Het is gebaseerd op de principes van Geweldloze Communicatie van psycholoog Marshall Rosenberg. Aangevuld met de handpoppen kan je kinderen vertrouwd maken met deze principes.



GC Communicatie- en ontmoetingskit 2e graad / [s.n.]. - Averbode: Altiora, 2016. - handleiding, 32 gevoelskaarten, 32 behoeftekaarten, A2 gevoelsposter, A2 behoefteposter, A2 poster stappenplan: 39.00 EUR
Doelgroep: 7-8 jaar 9-10 jaar
Vindplaats Antwerpen: WEL 2.1.4 comm

Vindplaats Turnhout: WEL 2.1.4 comm

De communicatie- en ontmoetingskit bevat flexibele en kindvriendelijke materialen om rond conflicten, weerbaarheid, verbondenheid, gevoelens, behoeften te werken. Het is een hulpmiddel om kinderen op een gepaste manier met elkaar te leren omgaan, en met elkaar en volwassenen te communiceren. Het is gebaseerd op de principes van Geweldloze Communicatie van psycholoog Marshall Rosenberg. Aangevuld met de handpoppen kan je kinderen vertrouwd maken met deze principes.



GC Communicatie- en ontmoetingskit 3e graad / [s.n.]. - Averbode: Altiora, 2016. - handleiding, 14 vloermatjes (A4), 48 gevoelskaarten, 48 behoeftekaarten. - ISBN: 978-90-317-4191-5: 49.00 EUR
Doelgroep: 9-10 jaar 11-12 jaar
Vindplaats Antwerpen: WEL 2.1.4 comm

Vindplaats Turnhout: WEL 2.1.4 comm

De communicatie- en ontmoetingskit bevat flexibele en kindvriendelijke materialen om rond conflicten, weerbaarheid, verbondenheid, gevoelens, behoeften te werken. Het is een hulpmiddel om kinderen op een gepaste manier met elkaar te leren omgaan, en met elkaar en volwassenen te communiceren. Het is gebaseerd op de principes van Geweldloze Communicatie van psycholoog Marshall Rosenberg. Aangevuld met de handpoppen kan je kinderen vertrouwd maken met deze principes.



Verbindende communicatie: Gevoels- en behoeftekaarten / Tielemans, Erwin; Sneider, Kai. - Schelle: Human Matters & Con+tact, 2016. - 55 gevoelskaarten, 50 behoeftekaarten, 5 instructiekaarten. - ISBN: 9789082107470
Doelgroep: 9+
Vindplaats Antwerpen: WEL 3.1.5 verb
Vindplaats Turnhout: WEL 3.1.5 verb

De Gevoels- en behoeftekaarten zijn een tool om te werken rond Verbindende Communicatie. Het speldoosje bevat geïllustreerde, kleurrijke kaarten: 55 gevoelskaarten en 50 behoeftekaarten. Op elke kaart staat de behoefte of het gevoel ook in één of meerdere woorden omschreven. In het pakket zitten ook enkele instructiekaarten met mogelijke werkvormen zoals: 'Orden de gevoelskaarten naar intensiteit', 'Kies een gevoelskaart en beeld ze uit', of 'Denk aan een recente onaangename situatie. Welke behoefte was niet vervuld'. Er worden zowel laag- als hoogdrempelige werkvormen voorgesteld.



Spraakwater : raak in gesprek en leer elkaar kennen! / [s.n.] -

Amersfoort: Deviant, 2015. - 53 kaarten, handleiding. - ISBN: 9789491699818: 15,03 EUR

Doelgroep: Volwassenen 13-14 jaar 15-16 jaar 17-18 jaar

Vindplaats Antwerpen: WEL 3.5.2 spra

Vindplaats Turnhout: WEL 3.5.2 spra

'Spraakwater' bestaat uit 50 speelkaarten verdeeld over 5

categorieën: sport & gezondheid, liefde & vriendschap, wonen & werken, vakantie & vrije tijd en hersenkrakers. Op de speelkaarten staat een dilemma waaruit de spelers moeten kiezen en hun keuze moeten beargumenteren. Met verdere spelsuggesties in de handleiding.



complimenten prenten / Sterkens, Christine. - [S.I.]: Nik-Nak, 2019.

- 52 kaarten, 4 uitlegkaartjes. - ISBN: 9789493136069: 7,50 EUR

Doelgroep: 5-14 jaar

Vindplaats Antwerpen: TAAL 2.12.3 nkn ; WEL 2.1.4 nkn

Vindplaats Turnhout: TAAL 2.12.3 nkn ; WEL 2.1.4 nkn

Set van 52 speelkaarten met 13 verschillende complimenten om kinderen van 5-12 jaar een pluim te geven. Van ieder compliment bestaan 4 kaarten die samen een kwartet vormen. Voor elke kaart is er een andere afbeelding en het compliment wordt telkens ook in 2 andere talen verwoord. De set kan gebruikt worden door leerkrachten, begeleiders, ouders in heel verschillende situaties en omgevingen. Je kan zelf bepalen welke kaart je aan een kind geeft, of het kind laten kiezen. Wanneer kinderen voldoende kaarten hebben gekregen om een kwartet te vormen, kunnen ze met elkaar het spel gaan spelen. Kinderen kunnen verschillende kwartetten verzamelen, waardoor het spel anders wordt wanneer er met meer vriendjes wordt gespeeld. Door de 4x2 bijkomende talen per kwartet, krijgt meertaligheid een plaats, en worden ook anderstalige ouders betrokken. De andere talen op de kaarten zijn: Engels & Duits (kaarten A), Turks & Roemeens (kaarten B), Frans & Pools (kaarten C), Arabisch & Spaans (kaarten D).



5 minuten spelletjes : 5 minuten coöperatief / Bazalt. - Helmond:

OMJS, 2015. - 40 spelkaarten, 3 handleidingkaarten: 19,95 EUR

Doelgroep: 5-12 jaar

URL: <http://www.5minutenspelletjes.nl>

Vindplaats Antwerpen: WEL 2.5.2 5min

Vindplaats Turnhout: WEL 2.5.2 5min

Het doel van de 5 minutenspelletjes is leraren en activiteitbegeleiders inspiratie bieden, om een brug te slaan tussen twee perioden van inspanning. Het doel van '5 minuten coöperatief' is activiteiten aanbieden waarbij iedere leerling actief en betrokken samenwerkt. Op de kaarten zijn een aantal eenvoudig uit te voeren didactische structuren te vinden. Dit zijn gestructureerde samenwerkingsvormen waarbij leerlingen specifieke stappen volgen, gericht op interactie met elkaar en/of de lesstof. Ze zijn bruikbaar voor onderwijsinhoudelijke doelen: voorkennis activeren, lesstof inoefenen, reflecteren of evalueren. Ze kunnen ook ingezet worden voor interpersoonlijke doelen: groepsgevoel versterken, zorgen dat iedereen met elke leerling wil

samenwerken. Op de kaarten staat aangegeven om welke soort werkvorm het gaat en voor welke leeftijdsgroep deze geschikt is.



Liefde en vriendschap : een filosofisch prentenboek / Brenifier, Oscar; Després, Jacques; De Cock, Michael. - Leuven: Davidsfonds/Infodok, 2011. - [30] p.. - (Filosofie voor kinderen). - ISBN: 978-90-79806-10-2: 14,95 EUR
Doelgroep: 7-8 jaar 9-10 jaar 11-12 jaar 13-14 jaar
Vindplaats Antwerpen: WEL 2.2 lief
Vindplaats Turnhout: WEL 2.2 lief

Wat is liefde? Wat is vriendschap? In dit prachtig geïllustreerde prentenboek worden 12 tegengestelde ideeën gepresenteerd die aanzetten tot reflecteren over de betekenis van liefde en vriendschap.



Fijn samenspelen met Wannes : aan de slag met de sociaal-emotionele ontwikkeling van jonge kleuters / Kumar, Sarah; Amant, Kathleen. - Sint-Niklaas: Abimo, 2011. - 9 kijkplaten, handleiding [2]p.. - ISBN: 978-90-5932-821-1: 9,39 EUR
Doelgroep: 3-4 jaar
Vindplaats Antwerpen: WEL 1.1.4 fijn

Jonge kleuters die voor het eerst naar school gaan, maken plots deel uit van een groep. Ze moeten leren samen spelen, delen, zich aan afspraken houden,... Deze kijkplaten behandelen thema's als luisteren naar elkaar, stil zijn, samen spelen, opruimen, samen delen, elkaar helpen, vriendschap. De handleiding geeft bij elke kijkplaat suggesties om er in de klas mee aan de slag te gaan.



Complimentenspel / Hoogendoorn, Daphne; Ende, Manon. - Haastrecht: Complimentenspel.nl, 2016. - 80 kaarten, toolkit (13 p.), werkvormen (14 p.). - ISBN: 9789090301297
Doelgroep: 5-14 jaar
URL: <https://complimentenspel.nl>
Vindplaats Antwerpen: WEL 2.1.4 comp
Vindplaats Turnhout: WEL 2.1.4 comp

Het Complimentenspel bevat 80 kaarten met complimenten en is speciaal ontworpen voor kinderen en iedereen die met kinderen werkt en leeft. Door spelenderwijs met de complimenten aan de slag te gaan leren kinderen om complimenten te geven, te ontvangen en op een vriendelijke manier met elkaar in contact te zijn. Je kan het complimentenspel inzetten op individuele momenten met een kind of met groepsbegeleiding in een groep of klas. De bijgevoegde bundels beschrijven verscheidene werkvormen om met het spel aan de slag te gaan. Op de website 'complimentenspel.nl' kan je ook nog extra ervaringen en tips lezen van leerkrachten die het spel al gebruikten in de klas.



Geluk voor kinderen 2.: Vriendschap: Warme verhalen over echte vrienden / Bormans, Leo; Van Doninck, Sebastiaan. - Tielt: Lannoo, 2016. - 57 p.. - ISBN: 978-94-014-3791-2: 19,99 EUR
Doelgroep: 5-6 jaar 7-8 jaar
Vindplaats Antwerpen: WEL 2.1.4 gelu

Dit boek is het vervolg op Geluk voor kinderen. Dit deel gaat over vriendschap. Wederom spelen tien verschillende vogels met menselijke trekken de hoofdrol. Zij laten zien hoe je vrienden maakt en vooral hoe je zelf een vriend kunt zijn en blijven. Er zijn tien voorleesverhalen, waarin telkens een andere vogel een nieuwe eigenschap van vriendschap ontdekt, zoals elkaar aanmoedigen en helpen, graag samen zijn, openstaan en elkaar aanvullen. Bij elk verhaal staat een aantal verwerkingsvragen; doe-opdrachten en een toelichting op de behandelde eigenschap.



Kinderen en... : geen grapjes over pesten : 125 kant-en-klare activiteiten om hun woede te beheersen, conflicten op te lossen, empathie te ontwikkelen en goed om te gaan met anderen / Drew, Naomi. - Amersfoort: Kwintessens, 2012. - 306 + [5] p. + dvdrom. - (Kinderen en ..). - ISBN: 978-90-5788-368-2: 149,00 EUR
Doelgroep: 7-10 jaar
URL: <https://www.kwintessens.nl/kinderen-en-geen-grapjes-over-pesten-bordspel>

Vindplaats Antwerpen: WEL 2.1.6 geen

Vindplaats Turnhout: WEL 2.1.6 geen

De kern van Geen grapjes over pesten bestaat uit 125 gemakkelijk uit te voeren sessies, die zijn opgezet om een pestvrije sfeer te creëren waarin kinderen kunnen leren en gedijen. De sessie duurt elk zo'n twintig minuten en vragen weinig voorbereiding. Het eerste deel bevat vijftien kernsessies die de meest cruciale vaardigheden en attitudes bijbrengen en de basis vormen voor de andere sessies. In het tweede deel vindt u nog 110 sessies, gerangschikt in zeven themagebieden: verbeteren van vriendschap en compassie, woedebeheersing, voorkomen van conflicten, reageren op conflicten, aanpakken van uitschelden en pesten, omgaan met pesten, verschillen aanvaarden. De activiteiten in het boek zijn goed te combineren met andere methoden voor sociaal-emotionele ontwikkeling. Wanneer de leerkracht geen bepaalde leermethode gebruikt voor het opbouwen van sociale vaardigheden dan is dit boek een belangrijk instrument om de leerlingen die bij te brengen. Afhankelijk van wat nodig is, kan de leerkracht zelf bepalen welke sessies hij/zij wil doen. Elke sessie begint met een inleiding, gevolgd door een bespreking, de hoofdactiviteit en de afronding. De gebruikte werkvormen zijn zeer gevarieerd. Bij de meeste activiteiten horen werkbladen. Die worden vermeld in het lijstje van materialen en staan op de dvd(rom) achterin het boek. Extra materiaal staat op de website van de uitgever.

Tip 6: Blijf niet bij de pakken zitten.

Plots kunnen we niet meer doen wat we willen en wanneer we dat willen. Dat kan frustrerend zijn en voor heel wat stress zorgen, voor jou en voor je leerlingen. Maar blijf niet bij de pakken zitten: ga samen op zoek naar wat wél nog kan, en hoe je creatief kan omgaan met de huidige situatie.



Niet bij de pakken blijven zitten?

Dat mag je letterlijk én figuurlijk nemen. Stress kan ervoor zorgen dat je leerlingen vervallen in ongezonde gedrags- (en denk-)patronen, waardoor ze zich uiteindelijk (nog) slechter voelen. Besteed daarom in de les aandacht aan regelmatig bewegen, gezond eten én drinken, voldoende slaap ... Bouw bijvoorbeeld beweegtussendoortjes in. Die houden de aandacht erbij, leren de leerlingen al doende het belang van beweging en ze houden de leerlingen fysiek en mentaal actief.



Joepla kleuters : bewegingstussendoortjes met sociaal-emotionele thema's : mijn lichaam - initiatief nemen - respect voor elkaar - leren samenwerken / Cleve, Dorine; Goedemé, Jef. - Sint-Niklaas: Abimo, 2013. - 50 p.. - ISBN: 978-90-5932-975-1: 7,08 EUR
Doelgroep: 3-6 jaar
Vindplaats Antwerpen: WEL 1.3.2 joep

Joepla kleuters biedt een ruim aanbod bewegingstussendoortjes die weinig voorbereiding en weinig materiaal vragen. De bewegingsactiviteiten reiken de mogelijkheid aan om te werken rond sociale vaardigheden. De relatiebekwaamheid van de kinderen wordt geoefend en ze worden zich bewust van de eigen mogelijkheden en beperkingen. De bundel bevat ook bewegingsversjes.



Joepla 1 bewegingstussendoortjes met sociaal-emotionele thema's : mijn gevoelens - vertrouwen in mezelf - mijn lichaam : 6-8 jaar / Vandenbroeck, Nancy; Goedemé, Jef. - Sint-Niklaas: Abimo, 2011. - 50 p.. - ISBN: 978-90-5932-753-5: 7,08 EUR
Doelgroep: 5-8 jaar
Vindplaats Antwerpen: WEL 2.1.4 joep

Deze reeks bewegingstussendoortjes zorgt ervoor dat de concentratie van de leerlingen wordt aangescherpt waardoor motivatie en leerrendement worden verhoogd. Bovendien reiken de spelletjes de mogelijkheid aan om per graad te werken rond sociale en emotionele vaardigheden. Zo wordt de relatiebekwaamheid van de kinderen geoefend en worden ze zich bewust van de eigen mogelijkheden en beperkingen. Per spelvorm is de eindterm en het leerplandoel aangegeven.

Joepla 2 bewegingstussendoortjes met sociaal-emotionele thema's : waarden - onmacht

- onze mogelijkheden : 8-10 jaar / Vandenbroeck, Nancy; Goedemé, Jef. - Sint-Niklaas:

Abimo, 2011. - 50 p.. - ISBN: 978-90-5932-754-2: 7,08 EUR

Doelgroep: 7-10 jaar

Vindplaats Antwerpen: WEL 2.1.4 joep

Joepla 3 bewegingstussendoortjes met sociaal-emotionele thema's : leiding volgen en geven - zich opstellen - zich inleven : 10-12 jaar

/ Vandenbroeck, Nancy; Goedemé, Jef. - Sint-Niklaas: Abimo, 2011. - 50 p.. - ISBN: 978-90-5932-755-9: 7,08 EUR

Doelgroep: 9-12 jaar

Vindplaats Antwerpen: WEL 2.1.4 joep

**Woogie Boogie: educatief klaspakket** / Disney. - Brussel: [s.n.], 2017.

- 2 stappenplannen, 5 actiefiches, 5X3 vertelplaten, 2 kaartenfiches, 5 stickervellen (duimen), 5 fiches 'Tips schermtijd', mapje 'Doe je mee?'(poster, 2 stickervellen), diploma-poster

Doelgroep: 3-6 jaar

URL: <https://woogieboogie.be>

Vindplaats Antwerpen: WEL 1.3.2 woog

Het VIGeZ en Disney Benelux sloegen de handen in elkaar en creëerden samen de Woogie Boogie -campagne die kleuters meer wil doen bewegen. Mickey Mouse, Donald Duck, Sofia en andere favoriete Disney personages inspireren kinderen tussen 3 en 6 jaar oud om samen te bewegen. Het educatief pakket beoogt 5 doelen: een klasinrichting die rechtstaan en bewegen stimuleert, lang stilzitten onderbreken met bewegingstussendoortjes, lang stilzitten voor de tv of computer beperken en onderbreken, leerinhouden op een actieve, niet-zittende manier aanbrengen en bewegingsuitlokkers en actie toezicht toepassen op de speelplaats. Deze doelen kan je behalen via drie actiefiches met tips en lesideeën, waarin telkens één van de Disney-figuren centraal staat. Extra materialen en informatie vind je via de website.

**Dip Dobbel Doe : bewegingstussendoortjes en gezondheidsweetjes**

voor in de klas / Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en

Ziektepreventie. - Brussel: VIGeZ, 2012. - handleiding (32 p.),

dobbelsteen met 6 kleuren, 4 x 20 kaarten met

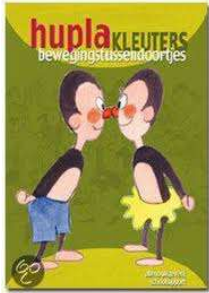
bewegingstussendoortjes (rood, geel, blauw, groen), 60 kaarten met gezondheidsweetjes: 18,00 EUR

Doelgroep: 5-12 jaar

Vindplaats Antwerpen: WEL 2.3.2 dipd

Dip Dobbel Doe is een spelvorm om bewegingstussendoortjes te integreren in de klas. Bewegingstussendoortjes zijn veilige, leuke, eenvoudige en korte oefeningen die in het dagelijkse (school)leven gebruikt kunnen worden als 'break'. Ze komen tegemoet aan de natuurlijke bewegingsbehoefte van de leerlingen, zorgen voor een correcte houding en ademhaling, scherpen zowel bij leerlingen als bij leraren het concentratievermogen opnieuw aan, stimuleren de creativiteit, verminderen negatieve stress en bevorderen het groepsgevoel. Bij dit pakket zitten 80 kaartjes met bewegingstussendoortjes, ingedeeld in vier categorieën: Bodydrum en ritme; Lichaamsbesef, coördinatie, manipuleren, aandacht en

imitatie; Bewegingsliedjes en taalspelletjes; Houdingsoefeningen. Daarnaast bevat het pakket 60 kaartjes met gezondheidsweetjes die de aandacht vestigen op een gezonde leefstijl en waarmee op een speelse manier ook het thema voeding wordt behandeld. Dip Dobbel Doe is vooral bedoeld voor het lager onderwijs, maar kan ook voor het kleuteronderwijs een inspiratiebron zijn. De handleiding kan samen met de tekeningen van lichaamshoudingen gedownload worden op www.gezondeschool.be of www.fitteschool.be



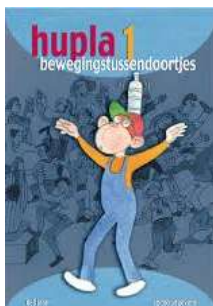
Hupla Kleuters. Bewegingstussendoortjes / De Leenheer, Mieke; Laurent, Hugo; Van Hove, Lieve ; et al.. - Sint-Niklaas: Abimo, 2003. - 52 p., met: ill., bevat: handleiding. - ISBN: 90-5932-258-5: 7,50 euro

Doelgroep: 3-6 jaar

Vindplaats Antwerpen: WEL 1.3.2 hupl

Vindplaats Turnhout: WEL 1.3.2 hupl

Bewegingstussendoortjes zijn korte bewegings-momentjes tijdens de les of tussen verschillende lessen in, die de spanningsboog bij de leerlingen doorbreken. Het basisprincipe is ontspanning brengen bij de leerlingen door hen een actieve inspanning te laten leveren. Die aanpak verhoogt de efficiëntie en de concentratie in de klas. Hoewel kleuters al veel bewegen tijdens lessen bewegings-opvoeding, bewegingsspele, bewegend leren en de speeltijden, zijn deze bewegingstussendoortjes een bijkomend alternatief voor gebruik in de klas. Door HUPLA KLEUTERS leren de kleuters hun concentratiepieken beter spreiden. Deze gewoontevorming verlaagt ook de drempel met het eerste leerjaar van de basisschool.



Hupla 1. Bewegingstussendoortjes 6-8 jaar / De Leenheer, Mieke; Laurent, Hugo; Van Hove, Lieve ; et al.. - Sint-Niklaas: Abimo, 2003. - 50 p., met: ill., bevat: handleiding. - ISBN: 90-5932-129-4: 7,50 euro

Doelgroep: 5-8 jaar

Vindplaats Antwerpen: WEL 2.3.2 hupl

Bewegingstussendoortjes zijn korte bewegings-momentjes tijdens de les of tussen verschillende lessen in, die de spanningsboog bij de leerlingen doorbreken. Het basisprincipe is ontspanning brengen bij de leerlingen door hen een actieve inspanning te laten leveren. Die aanpak verhoogt de efficiëntie en de concentratie in de klas. Hupla 1 is een leuk klappblok met 50 tussendoortjes voor kinderen van de eerste graad, van 6 tot 8 jaar.

Hupla 2. Bewegingstussendoortjes 8-10 jaar / De Leenheer, Mieke; Laurent, Hugo; Van Hove, Lieve ; et al.. - Sint-Niklaas: Abimo, 2003. - 51 p., met: ill., bevat: handleiding. - ISBN: 90-5932-130-8: 7,50 euro

Doelgroep: 7-10 jaar

Vindplaats Antwerpen: WEL 2.3.2 hupl

Hupla 3. Bewegingstussendoortjes 10-12 jaar / De Leenheer, Mieke; Laurent, Hugo; Van Hove, Lieve ; et al.. - Sint-Niklaas: Abimo, 2003. - 51 p., met: ill., bevat: handleiding. - ISBN: 90-5932-131-6: 7,50 euro

Doelgroep: 9-12 jaar

Vindplaats Antwerpen: WEL 2.3.2 hupl



Rugla 1. Rugoefeningen met Svieke Kronkel. 6-8 jaar / Schorrewegen, Suzy; Deleersnijder, Sofie; Dewaele, Eddy ; et al.. - Sint-Niklaas: Abimo, 2007. - 45 p.. - ISBN: 978-90-5932-334-6: 7,50 euro

Doelgroep: 5-8 jaar

Vindplaats Antwerpen: WEL 2.3.2 rugl

Vindplaats Turnhout: WEL 2.3.2 rugl

Rugla is een reeks bewegingstussendoortjes. Dit zijn korte bewegingsmomentjes tijdens de les of tussen verschillende lessen in die de spanningsboog bij de leerlingen doorbreken. Het basisprincipe is ontspanning brengen bij de leerlingen door hen een actieve inspanning te laten leveren. Die aanpak verhoogt de efficiëntie en de concentratie in de klas. De Rugla-reeks werd ontwikkeld om de toenemende rugklachten bij kinderen tegen te gaan en om de fysieke activiteit van kinderen te bevorderen. Elk boekje bevat ook een aantal voedingstips en tips om je rug te sparen.

Rugla 2. Rugoefeningen met Svieke Kronkel. 8-10 jaar / Schorrewegen, Suzy; Deleersnijder, Sofie; Dewaele, Eddy ; et al.. - Sint-Niklaas: Abimo, 2007. - 45 p.. - ISBN: 978-90-5932-335-3: 7,50 euro

Doelgroep: 7-10 jaar

Vindplaats Antwerpen: WEL 2.3.2 rugl

Vindplaats Turnhout: WEL 2.3.2 rugl

Rugla 3. Rugoefeningen met Svieke Kronkel. 10-12 jaar / Schorrewegen, Suzy; Deleersnijder, Sofie; Dewaele, Eddy ; et al.. - Sint-Niklaas: Abimo, 2007. - 45 p.. - ISBN: 978-90-5932-336-0: 7,50 euro

Doelgroep: 9-12 jaar

Vindplaats Antwerpen: WEL 2.3.2 rugl

Vindplaats Turnhout: WEL 2.3.2 rugl

Documentatiecentrum Atlas Antwerpen

Carnotstraat 110
2060 Antwerpen
03 338 71 60

docatlas@provincieantwerpen.be

Documentatiecentrum Atlas Turnhout

Grote Markt 44
2300 Turnhout
014 72 40 20

docatlasturnhout@provincieantwerpen.be