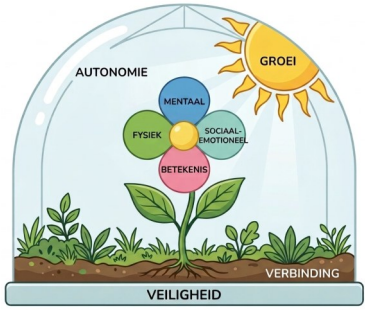
# TO DO'S VOOR WELBEVINDEN IN DE KLAS




Investeren in welbevinden is **een win-win-win**: het helpt leerlingen goed in hun vel te zitten, zorgt voor betere leerprestaties en versterkt sociaal gedrag waardoor moeilijk gedrag afneemt.

Dit model vertrekt vanuit **empowerment** en welbevinden als **een gedeelde verantwoordelijkheid**. De leerkracht creëert een warm leer- en leefklimaat en regelt het klimaat bij als een ware thermostaat, indien nodig. De leerlingen leren door psycho-educatie hoe ze hun energie kunnen managen zodat hun brein klaar is om te leren en hoe ze kunnen bijdragen aan een warm klasklimaat. De leerkracht is daarbij hun rolmodel. Zo wordt de klas **een ecosysteem waarin iedereen optimaal kan ontwikkelen en floreren**.

## EEN POSITIEF KLASKLIMAAT

1. De leerkracht creëert een gevoel van **VEILIGHEID** in de klas: de leerlingen voelen zich welkom, ze vertrouwen je en je bent gereguleerd, er is voorspelbaarheid en de klas(opstelling) voelt veilig.

2. De leerkracht creëert **VERBINDING** met en tussen de leerlingen zodat ze het gevoel hebben erbij te horen: er zijn verbindende momenten, ze werken samen, je communiceert verbindend en bent er voor hen.

3. De leerkracht creëert **RUIMTE VOOR AUTONOMIE** zodat leerlingen het gevoel hebben zichzelf te mogen zijn: ze krijgen medeverantwoordelijkheid over hun leer- en reguleringsproces (volgens hun ontwikkeling), krijgen keuzemogelijkheden en ruimte om mee te bouwen aan een warm klasklimaat.

4. De leerkracht creëert **RUIMTE VOOR GROEI** zodat leerlingen geloof in hun eigen potentieel en kunnen ontwikkelen: ze krijgen ruimte om hun talenten en kwaliteiten te ontdekken en te ontwikkelen en die worden gezien en erkend.

## PSYCHO-EDUCATIE

1. De leerlingen leren hoe ze zichzelf kunnen **REGULEREN** bij stress, ondersteund door de leerkracht. Dit is de basis om te kúnnen leren.

2. De leerlingen leren **SOCIAAL (V)AARDIG** te **ZIJN**: empathie, effectief communiceren, actief leren luisteren, omgaan met conflicten, een vertrouwensband opbouwen, enz.

3. De leerlingen leren **ZICHZELF ORGANISEREN** (afhankelijk van hun ontwikkeling): zich focussen, discipline, doorzettingsvermogen, plannen, actie ondernemen om hun doelen te bereiken, op tijd komen, enz.

4. De leerlingen ontdekken **WAT ZE BELANGRIJK VINDEN** en **WIE ZE WILLEN ZIJN**: welke waarden willen ze leven en hoe willen ze omgaan met anderen?

*Copyright © Inés Verplancke 2026*