



Het Kompas

Weerbaarheid en Sociale vaardigheden

Beste ouders/ verzorgers,

Op Het Kompas worden al een aantal jaren weerbaarheidslessen aangeboden.

Als school willen we de kinderen begeleiden bij hun persoonlijke ontwikkeling en hen zo goed mogelijk voorbereiden op de samenleving. Doordat de samenleving een beroep doet op de mentale en ook fysieke weerbaarheid van kinderen besteden we hier als school structureel aandacht aan.

Er wordt o.a. een bewustwordingswordingsproces gestart bij de kinderen door ze bewust te maken van hun eigen handelen, van andermans handelen en hoe daarmee om te gaan. Bewust van een (on)veilige situatie en een (on)veilige omgeving. Ook leren zij omgaan met persoonlijke ruimte, lichaamstaal en houding. Stop is stop en nee is nee!

De laatste jaren werden deze lessen gegeven door speciaal opgeleide leerkrachten. Doordat collega's die deze lessen gaven, zijn vertrokken of met pensioen zijn gegaan, hebben we besloten om met een externe trainer in zee te gaan. Hij stelt hieronder zichzelf en zijn lesopbouw voor:

Al sinds 2015 ben ik, Bram Walgraeve, actief in het basisonderwijs. Ik ben een energieke sportdocent met veel ervaring in het begeleiden van zowel groepen als klassen. Door de jaren heen heb ik op meer dan vijftig basisscholen verschillende trajecten mogen verzorgen.

In de weken na de herfstvakantie zijn we van start gegaan met de SOVA-trainingen in de groepen 6,7 en 8. Via deze weg wil ik iedereen kort informeren over de trainingen en mijzelf graag even voorstellen. Het is het plan om komend jaar eveneens deze lessen te gaan verzorgen op Het Kompas in de groepen 3-8.

Met de sociaal-emotionele trainingen '**SOVA**' probeer ik van een individueel georiënteerde klas een echte groep te maken. Hiervoor gebruik ik **sport als middel**. De gymzaal is de plek waar we emoties goed kunnen herkennen, controleren en leerlingen bewust kunnen maken van hun eigen handelen. De SOVA-trainingen worden ten alle tijden bijgewoond door een groepsleerkracht en/of eventueel een collega of IB-er.

In zes weken werk ik samen met de leerlingen. Doorzetten, samenwerken, vertrouwen winnen, grenzen aangeven en natuurlijk luisteren en praten. Het komt allemaal aan bod tijdens de wekelijkse thema's.



Het Kompas

Weerbaarheid en Sociale vaardigheden



De **lessenreeks** zal bestaan uit de volgende zes trainingen:

1. Intro – kennismaken met elkaar, kader wegzetten
2. Grenzen verleggen, doorzetten en samenwerken
3. Luisteren en praten (communicatie)
4. Vertrouwen in elkaar en in de groep (trustgames)
5. Winnen en verliezen in groepsverband (emotiecontrole)
6. Grenzen aangeven en herkennen (weerbaarheid)

Mochten jullie nog vragen of onduidelijkheden hebben dan hoor ik het graag,

Met vriendelijke groet,

Bram Walgraeve

www.ridealong.nl

