

Werken met de gespreksplaat Lekker in je vel

SLO, juni 2023

Hanna Beuling, Nora Steenbergen-Penterman en Marloes Warnar

SLO heeft de [gespreksplaat Lekker in je vel](#) ontwikkeld.

De gespreksplaat is een hulpmiddel om samen met leerlingen te kijken naar hun emotionele, sociale en fysieke welbevinden, dit verder te onderzoeken en te ontwikkelen. De gespreksplaat is ontwikkeld om met begaafde leerlingen in gesprek te gaan en samen met hen hun eigen doelen te stellen op het gebied van sociale, emotionele en fysieke vaardigheden. De leraren en begeleiders uit primair en voortgezet onderwijs die bij het ontwikkelproces van de gespreksplaat betrokken waren, gaven aan dat ze de plaat ook voor een bredere doelgroep zouden inzetten. Wel zijn bepaalde vragen en plaatjes op de gespreksplaat gekozen om te praten over de vaardigheden die juist voor begaafde leerlingen een uitdaging kunnen zijn op dit gebied.

We geven tips voor het voeren van gesprekken en begeleiden van begaafde leerlingen. Daarna geven we voorbeelden hoe je kunt werken met de gespreksplaat.

1.1 Tips voor het voeren van gesprekken en begeleiden

Tips voor het voeren van gesprekken:

- Blijf jezelf, want authenticiteit wordt gewaardeerd.
- Bekijk de [Handreiking Doelen stellen bij algemene vaardigheden](#), omdat deze ook kan helpen bij het stellen van doelen voor sociaal, emotionele en fysieke vaardigheden.
- Stel open vragen.
- Begin bij jonge kinderen in de context (bv. een situatie van die dag.)
- Bekijk sociale situaties ook vooraf, vraag leerlingen hoe ze het willen aanpakken.
- Bekijk achteraf met een leerling hoe de leerling had willen handelen.
- Vraag naar wat eronder zit, ga dus dieper in op situaties of gevoelens.
- Behandel niet alles op de gespreksplaat, maar volg de leerlingen hierin.

Algemene tips voor het begeleiden van begaafde leerlingen:

1. Ga meerdere keren per jaar in gesprek met leerlingen over hun interesses, behoeften, verwachtingen gevoelens, zorgen, eventuele angsten en hoe ze omgaan met hogere stressperiodes in het schooljaar.
2. Zorg voor voldoende uitdaging in het curriculum in wisselende contexten, zodat de meest bekwame leerlingen zich niet vervelen met te makkelijk werk, of gehoorzaam herhalen wat ze al kunnen, maar nieuwe ervaringen kunnen opdoen. Differentieer in diepte en tijd.
3. Begeleid leerlingen in het verkennen van situaties die lastig voor hen zijn of stress bezorgen en stimuleer ze om de geleerde copingstrategieën toe te passen. Zorg dat ze deze situaties niet vermijden, maar blijf samen zoeken naar positieve emotionele ervaringen, zoals humor, als reactie op stressvolle situaties.
4. Stimuleer bij leerlingen een groeimindset, door in het ontwikkelingsproces te focussen op het proces, op inspanning, groei, leren, inclusief leren van fouten.
5. Help leerling met een laag algemeen, academisch, sociaal en/of fysiek zelfconcept om hun hoge verwachtingen over zichzelf bij te stellen, onder meer door te reflecteren op positieve gebeurtenissen in de afgelopen periode en ontwikkeling die heeft plaatsgevonden.
6. Zorg dat de begaafde leerlingen die veel 'in hun hoofd zitten' een paar keer per dag korte fysieke oefeningen van 5-10 minuten doen, zoals stretch- en ontspanningsoefeningen, omdat dit een positief effect heeft op concentratie en het reguleren van emoties.
7. Geef feedback die positief kritisch gericht is op de taak en geef aan wat de leerling nu al goed doet, inclusief concrete suggesties voor verbetering.

1.2 Klassikaal werken met de gespreksplaat

De gespreksplaat kun je ophangen in de klas, zodat je ernaar kunt verwijzen op allerlei momenten tijdens de dagelijkse praktijk. Uiteraard is een positief en veilig klimaat in de klas hierbij een voorwaarde. Door in concrete situaties te verwijzen naar de onderwerpen of vragen op de plaat, maar ook door bewust onderwerpen aan te snijden, ontwikkel je samen met de leerlingen een gezamenlijke taal en kun je de leerlingen gedurende de dag steeds bewust te maken van hun eigen gedrag. Door situaties te beschrijven wordt het voor leerlingen duidelijker om welke gedragingen het gaat. Een mogelijke opzet daarvoor is:

- Bespreek met de hele groep een onderwerp op de kaart, zoals zelfbeeld.
- Bedenk samen waar het onderwerp allemaal mee te maken heeft.
- Elke leerling kiest een of enkele onderwerpen om aan te werken en formuleert dit in een doel.
- Leerlingen bepalen zelf met welke activiteiten ze hieraan werken.

- Vraag de leerlingen op een paar momenten in de week van om specifiek aandacht te besteden aan hun doel.
- Voer individueel evaluatiegesprekken over aanpak en voortgang.

Zo kunnen leerlingen door medeleerlingen op nieuwe ideeën komen. Om bewust aandacht te hebben voor de sociale, emotionele en fysieke ontwikkeling van leerlingen is het aan te bevelen dit ook in kleine groepjes of individueel te doen.

1.3 In groepjes werken met de gespreksplaat

Je kunt zelf met een groepje leerlingen in gesprek gaan, maar ook leerlingen elkaar laten helpen en alleen maar luisteren, of er helemaal niet bij zijn. Ook kun je een groepje leerlingen enkele vragen op een van de gebieden van de kaart laten beantwoorden of bespreken en iemand de taak te geven om na de opdracht alle leden van het groepje een compliment te geven over het besproken onderdeel van welbevinden.

Je kunt de leerlingen in een groepje ook een gevoel laten kiezen. Dit kan een negatief gevoel zijn, zoals irritatie, verveling, angst of vrees, of een positief gevoel, zoals houden van, plezier, succes, flow of humor. Laat alle leerlingen verwoorden hoe ze hiermee omgaan in relatie tot zichzelf en anderen. Als laatste kunnen ze dan samen een handwijze bedenken die ze daadwerkelijk kunnen inzetten in een situatie waarin ze dit gevoel ervaren of tegenkomen. In een geheel veilige situatie kunnen leerlingen ook concrete situaties gaan naspelen om iedereen inzicht te geven in de gevolgen van bepaald gedrag (negatief of positief).

1.4 Individueel werken met de gespreksplaat

In één op één gesprekken met een leerling kun je de onderdelen van de plaat bespreken door de vragen te stellen die op de plaat staan. Ook kun je de leerling vragen welk onderwerp de leerling zou willen bespreken. Je kunt terugkijken naar ervaringen van de leerling en vooruitkijken naar wat een leerling anders wil doen. Zo'n gesprek kan voor de leerling leiden tot een persoonlijk doel, uitgewerkt in concreet gedrag. Daarbij kijk je samen hoe, wanneer en waarbij de leerling dat kan oefenen en wie of wat de leerling erbij kan helpen. Je bespreekt samen wanneer de leerling tevreden is. Ook kun je leerlingen een tekenopdracht geven, waarbij ze een machine gaan tekenen die het door hun gewenste gedrag maakt. Laat ze daarbij woorden schrijven: eerst wat de leerling uit de machine wil laten komen en daarna wat er daarvoor in de machine moet. Wat heb je bijvoorbeeld nodig om fijn samen te werken; wat stop je dan in de machine? Laat ze er ook bijzetten wat ze zelf moeten doen en wat ze van anderen nodig hebben.