

Weerbaarheid op Het Kompas



Op Het Kompas wordt al een aantal jaar 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 bewustwordingsproces 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! Sinds schooljaar 2021-2022 werken we samen met een externe trainer.

Meester Bram

Via deze weg wil ik iedereen kort informeren over de trainingen en mijzelf graag even voorstellen.

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.





SOVA-trainingen

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.

Op Het Kompas bied ik deze lessen aan in de groepen 3-8.

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

De lessen

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

www.ajunto.nl

