

Kwink

oudermagazine

Wat is SEL?

Zo werkt Kwink

De Koelkastposter helpt!

Kwink
voor sociaal-
emotioneel
leren



Ik denk aan mezelf en de ander als ik kies (onder- en middenbouw). Ik kan een weloverwogen keuze maken (bovenbouw).

Ik durf een keuze te maken (onderbouw). Ik herken mijn emoties als ik een moeilijke keuze maak (midden- en bovenbouw).

Ik weet wat ik kan doen als ik het spannend vind (onderbouw). Ik kan mijzelf helpen als ik onzeker ben (midden- en bovenbouw).

KWINK KOELKAST POSTER

SAMEN BESPREKEN

Ik vind het heel makkelijk om een goede keuze te maken.

Ik weet wat ik moet doen als ik me onzeker voel.

Wat ik voel hoeft ik niet aan een ander uit te leggen.

Ik weet wat ik al kan en daar ben ik trots op! (onderbouw). Ik weet hoe gedachten mijn zelfbeeld kunnen beïnvloeden (midden- en bovenbouw).

Ik kan mijn gevoelens uitleggen aan anderen (onderbouw). Ik kan mijn, soms complexe, gevoelens uitleggen aan anderen (midden- en bovenbouw).

KEUZES MAKEN!

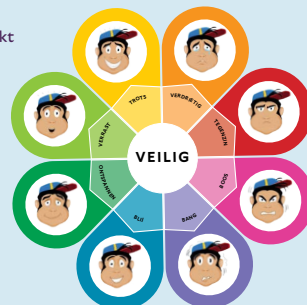
Speel samen een spel waarin je oefent om keuzes te maken. Kies steeds twee activiteiten, zoals een spelletje spelen of boek lezen en bespreek samen de voor- en nadelen van elke keuze.

Vraag je steeds af:
hoe houd ik rekening
met mijzelf en de ander
als ik kies?



WAT VOELDE JIJ?

Vraag elkaar naar keuzes die jullie vandaag gemaakt hebben. Hoe voelde je je daarbij? Kies een emotie van het emotiewiel, teken de emotie op een papiertje en schrijf erbij om welke keuze het ging. Deel daarna de antwoorden en emoties met elkaar.



DE VERTROUWENSKAART

Maak samen een 'vertrouwenskaart'. Schrijf of teken op een kaartje wat je kunt doen als je je even onzeker voelt. Denk bijvoorbeeld aan diep ademhalen of hulp vragen. Hang het kaartje op een plek in huis waar je het goed kunt zien.



GEVOELENSDAGBOEK

Download en print een pagina voor je gevoelsdagboek. Houd bij hoe je je voelt en waarom. Vertel elkaar elke avond hoe de dag was met behulp van het gevoelsdagboek. Blad vol? Download er nog een!



MIJN SUCCESMOMENT

POSITIEVE GEDACHTEN



NEGATIEVE GEDACHTEN





Inhoud

P. 4-5

Sociaal-emotioneel leren met Kwink

P. 6

Met Kwink bouwen we aan ...

P. 7

Tien keer Kwink

P. 8-9

Zo werkt Kwink!

P. 10-11

De Kwink-slagen

P. 12-13

Het Kwink emotiewiel

P. 14-15

Kwink en ouderbetrokkenheid



Beste lezer,

Goed nieuws! Uw kind leert op school met Kwink. Kwink is een methode voor sociaal-emotioneel leren. Wij geloven dat een gezonde sociaal-emotionele ontwikkeling voor een groot deel het resultaat is van veel oefenen.

We kennen allemaal de uitspraken: 'Gedraag je eens!' 'Doe normaal' en 'Wees eens rustig'. Maar wat is normaal eigenlijk, waarom ben je rustig of juist druk? Wanneer ben je een goede vriend voor iemand anders en hoe ga je om met je talenten? Hoe voelt boosheid voor jou? Welke keuzes maak je en waarom? Sociaal-emotioneel leren (afgekort SEL) zorgt ervoor dat leerlingen gedurende hun schoolloopbaan de antwoorden op deze en andere vragen verkennen. Samen met de leerkracht en klasgenoten.

SEL gaat uit van vijf gedragscompetenties: Besef van jezelf, Zelfmanagement, Besef van de ander, Relaties hanteren en Keuzes maken. Leerlingen ontwikkelen vaardigheden om nu en later succesvol mee te kunnen doen in de maatschappij. Daarover is veel te ontdekken. Daarom nemen we acht schooljaren om deze begrippen samen met de leerlingen tot op de bodem uit te pluizen. Spelenderwijs uiteraard, met het digibord als belangrijk instrument.

Elke les start met een filmpje waarover leerlingen vervolgens met elkaar in gesprek gaan. Pas later maken we de koppeling naar de praktijk in het klaslokaal en daarbuiten. Zo zorgen we voor veiligheid tijdens de introductie van het onderwerp en maken we het later in de les juist zo concreet mogelijk. Kwink zorgt ervoor dat leerlingen en leraren veel plezier beleven aan sociaal-emotioneel leren. Als dat lukt is onze missie geslaagd. In ieder geval, bijna...

De sociaal-emotionele ontwikkeling van een kind is het meest stevig als ouders/verzorgers kunnen aansluiten bij dat wat de school aanbiedt. Zo blijkt dat wat aangeboden is beter. Daarom daag ik u uit om samen met uw kind te praten over Kwink. Moeilijk? Integendeel, want vier keer per jaar brengen we een koelkastposter uit om u daarbij te helpen. Op deze poster vindt u oefeningen om samen met uw kind aan de slag te gaan. Ook brengen we de ouderbrief uit met daarin informatie over dat wat uw kind op school leert.

In dit magazine gaan we dieper in op wat SEL precies is en vertellen we u hoe een Kwink-les is opgebouwd. Veel leesplezier.



Wouter Siebers
Projectleider Kwink

Sociaal-emotioneel leren met Kwink

Taal en rekenen. Schrijven en lezen. Handvaardigheid en gymnastiek. Dat zijn bekende vakken op de basisschool. Maar kent u ook het vak sociaal-emotioneel leren (SEL)? Steeds meer scholen vinden dat belangrijk. En terecht! Want met SEL leren kinderen essentiële vaardigheden voor nu en later. Om succesvol te kunnen meedoen aan onze complexe samenleving. Welke vaardigheden dat zijn? Dat vertellen de 'karakters' van de methode Kwink voor sociaal-emotioneel leren u op een speelse manier. Met die karakters – dieren voor de kinderen van de groepen 1 t/m 6 en Kaj en Tess voor de groepen 7 en 8 – kunnen kinderen op school zich identificeren.

Ik sta op tegen pesten en sociale uitsluiting


Ik kan goed contact leggen met anderen

Ik weet hoe ik impulsief gedrag kan voorkomen

Ik vraag aan anderen wat zij denken

Ik snap de lichaamstaal van anderen

Ik kan vertellen waar ik wel en niet goed in ben



Ik kan problemen
op een constructieve
manier oplossen

Ik weet wat mijn gedrag
bij anderen teweegbrengt

Ik weet welke
normen en waarden
er gelden op school

Ik lever een bijdrage
aan een veilige leer-
en leefomgeving

Ik kan mijn emoties
herkennen en benoemen

Ik kan in het
bijzijn van anderen
vertellen hoe
ik me voel

Met Kwink bouwen we aan



kwinkopschool.nl

KWINK
voor sociaal-emotioneel leren

Tien keer Kwink

Kwink...



1. Is een methode voor sociaal-emotioneel leren. Voor alle groepen van de basisschool.

2. Helpt verstorend gedrag, waaronder pestgedrag, voorkómen door kinderen in de groep positief gedrag aan te leren.

3. Leert kinderen vijf belangrijke vaardigheden aan, namelijk: Besef van zichzelf, Zelfmanagement, Besef van de ander, Relaties hanteren en Keuzes maken.



4. Laat kinderen ontdekken dat deze vijf vaardigheden belangrijk zijn om nu en later succesvol te kunnen meedoen aan onze samenleving.

5. Biedt 20 lessen per schooljaar. Elke les begint met een aantrekkelijke animatie (voor onder- en middenbouw) en een filmpje (voor bovenbouw) zodat kinderen meteen betrokken worden bij het onderwerp.



6. Vindt het belangrijk dat kinderen wat ze geleerd hebben ook meteen toepassen. Dat heet 'de transitie'. Daarvoor krijgen leraren extra tips.



7. Leert kinderen met behulp van zogenaamde 'Kwink-slagen' technieken aan die o.a. helpen om samen een sterke groep te worden.



8. Werkt met kinderen en leraren aan een veilige leer- en leefomgeving.



9. Zorgt voor betere leerresultaten voor vakken als rekenen, taal en lezen. Dit komt omdat de kinderen in een gezellige, positieve groep werken.

10. Leert kinderen 64 emotiewoorden aan waarmee ze hun gevoelens genuanceerd kunnen verwoorden.



Zo werkt Kwink!



Er klinkt nog wat geroezemoes. De laatste leerlingen schuiven hun stoel in de kring. De leraar vraagt aandacht, de klas wordt stil. De Kwink-les kan beginnen!

Elke Kwink-les bestaat uit vijf vaste fases. Omdat een leraar zijn groep het beste kent, bepaalt hij hoelang een Kwink-les duurt en in hoeveel delen deze aangeboden wordt. Hoe ziet een Kwink-les er precies uit?

Weet je nog?

De leerlingen kijken door middel van een vraag terug op de afgelopen week. Wat hebben ze geleerd, wat hebben ze anders gedaan? Kortom: we verkennen de ontwikkeling. In dit voorbeeld gaat de terugblik over wat de leerlingen hebben geleerd over hoe ze zichzelf rustig kunnen maken.

Les 4 middenbouw: Omgaan met heftige emoties



Wat weet je nog van de vorige les?

Op welk(e) moment(en) heb je De zelfontspanner ingezet om jezelf weer rustig te maken?

Start

In deze fase van de les (in dit voorbeeld uit de middenbouw over het onderwerp 'Omgaan met heftige emoties') maken de leerlingen kennis met het onderwerp dat die week centraal staat. Een raceboot brengt de leerlingen met een snel filmpje in de fictieve Kwink-wereld. Daar zien ze per les een andere vraag op o.a. het strand staan. De leerlingen krijgen de mogelijkheid hierop te reageren.



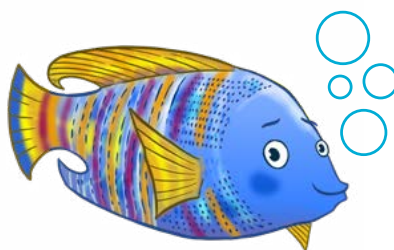
Uitleg

In de fase 'uitleg' staat de hoofdanimatie centraal. In deze animatie kijken de leerlingen naar voor hen bekende dieren uit Kwink (voor de bovenbouw is er een filmpje) die elke les iets anders meemaken. Deze keer zijn dat Arie en Ep. Ze kijken samen naar een voetbalwedstrijd waarbij het Arie niet lukt om zijn emoties te beheersen. De leerlingen spreken hier na afloop met elkaar over.



Oefenen

Na de animatie gaan de leerlingen actief oefenen met omgaan met heftige emoties. Hiervoor gebruiken we een rollenspel, een liedje en activerende oefeningen. Ze leren van Kwink-slag De zelfontspanner wat je kunt doen bij een heftige emotie.



Check!

Het laatste onderdeel van de les is een vooruitblik. Op welke manier gaan de leerlingen de komende week met de doelstelling aan de slag? De leraar krijgt van de makers van Kwink suggesties om de oefening ('transitie' genoemd) zo soepel mogelijk te laten verlopen. De les sluit af met de Kwink van de Week. Die laat in tekst en beeld zien welk gedrag we van de leerlingen verwachten. De Kwink van de Week hangt in de klas als geheugensteuntje.



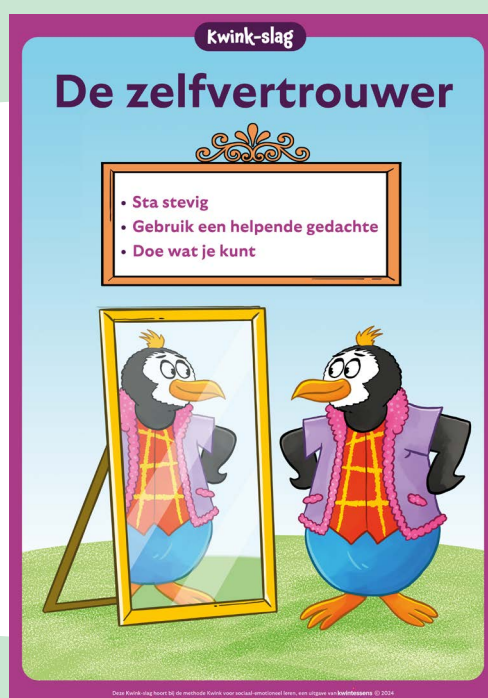
Kwink-slagen



Kwink-slagen zijn een belangrijk onderdeel van de methode Kwink. Het zijn technieken om de vijf vaardigheden voor sociaal-emotioneel leren goed en duurzaam aan te leren. Daarom komen ze in vrijwel alle lessen terug.

De zelfvertrouwer

Zelfvertrouwen heeft te maken met een realistische kijk op wat je kunt en niet kunt, en het vertrouwen dat dit voldoende is voor de taken en situaties die op je afkomen. Aan zelfvertrouwen kun je bewust werken, zowel fysiek als cognitief. De zelfvertrouwer helpt daarbij.



De zelfontspanner



De zelfontspanner

Het is belangrijk om in verschillende situaties tot rust te komen. Dat gaat niet altijd vanzelf. Vaste handelingspatronen kunnen helpen om het gevoel van stress te doorbreken en daarna op een ander energieniveau verder te gaan. De zelfontspanner helpt een kind om doelgericht te werken aan een rustig gevoel. Dat begint in het lijf en werkt door in het hoofd.

De verderkijker

Een onmisbare voorwaarde voor een prettige omgang met anderen is empathie: het vermogen om je in te leven in de ander. Een empathische houding betekent dat je je iets kunt voorstellen bij wat de ander ziet, hoort, voelt en denkt. De verderkijker helpt kinderen om hun empathisch vermogen te vergroten.

Kwink-slag

De verderkijker

Verplaats je in de ander

- Wat ziet de ander?
- Wat hoort de ander?
- Wat voelt de ander?
- Wat denkt de ander?



Deze Kwink-slag hoort bij de methode Kwink voor sociaal emotioneel leren, een uitgave van Kwinkslagen © 2024

Kwink-slag

De keuzechecker



Deze Kwink-slag hoort bij de methode Kwink voor sociaal emotioneel leren, een uitgave van Kwinkslagen © 2024

De keuzechecker

Kinderen maken voortdurend keuzes. Dat kunnen bewuste keuzes zijn tussen twee verschillende mogelijkheden, maar ook onbewuste keuzes ten aanzien van gedrag. De keuzechecker helpt kinderen om zich bewust te zijn van de keuzes die ze hebben en ondersteunt hen een afgewogen keuze te maken, ook rekening houdend met de gevolgen die deze keuze voor een ander heeft.

Kwink-slag

De aardigspreker

Denk na voordat je iets zegt
Zeg wat je ziet
Zeg het op een aardige manier



Deze Kwink-slag hoort bij de methode Kwink voor sociaal emotioneel leren, een uitgave van Kwinkslagen © 2024

De aardigspreker

De manier waarop kinderen met elkaar communiceren heeft veel invloed op hun onderlinge relatie. Een positieve manier van communiceren draagt bij aan een gevoel van veiligheid en vertrouwen. De aardigspreker leert kinderen om even na te denken voor ze wat zeggen, in plaats van impulsief te reageren. Ook helpt deze techniek om te beginnen bij wat feitelijk gebeurt, zonder daar meteen een oordeel aan te verbinden. De aardigspreker maakt kinderen bewust van het belang om iets op een aardige manier te zeggen.

Het Kwink emotiewiel



Algemene uitgangspunten

Het Kwink emotiewiel is een hulpmiddel waarmee Kwink op gestructureerde en voor kinderen herkenbare wijze emoties en emotiewoorden een plek geeft in de methode.

Het instrument helpt ze taal te geven aan hun gevoelens en de nuances daarin. Hoe genuanceerder een kind zijn emoties kan benoemen, hoe beter een ander zijn emoties en gedrag kan invoelen en/of begrijpen. Daarom is het belangrijk om structureel en planmatig aan de emotiewoordenschat van kinderen te werken.

Dit taalaanbod gaat vóór taalproductie. Jonge kinderen kunnen relatief moeilijke emotiewoorden aan als we die in een betekenisvolle context laten klinken. Ze zullen die woorden, als deze onderdeel zijn geworden van hun eigen passieve woordenschat, vanzelf gaan gebruiken om hun eigen emoties en die van anderen onder woorden te brengen. Door de juiste emotiewoorden te gebruiken kun je aan jezelf en anderen duidelijk maken hoe je je voelt en waarom je je op een bepaalde manier gedraagt. Daardoor neemt de kans op misverstanden en conflicten af en verloopt de interactie met anderen beter.

64 emotiewoorden

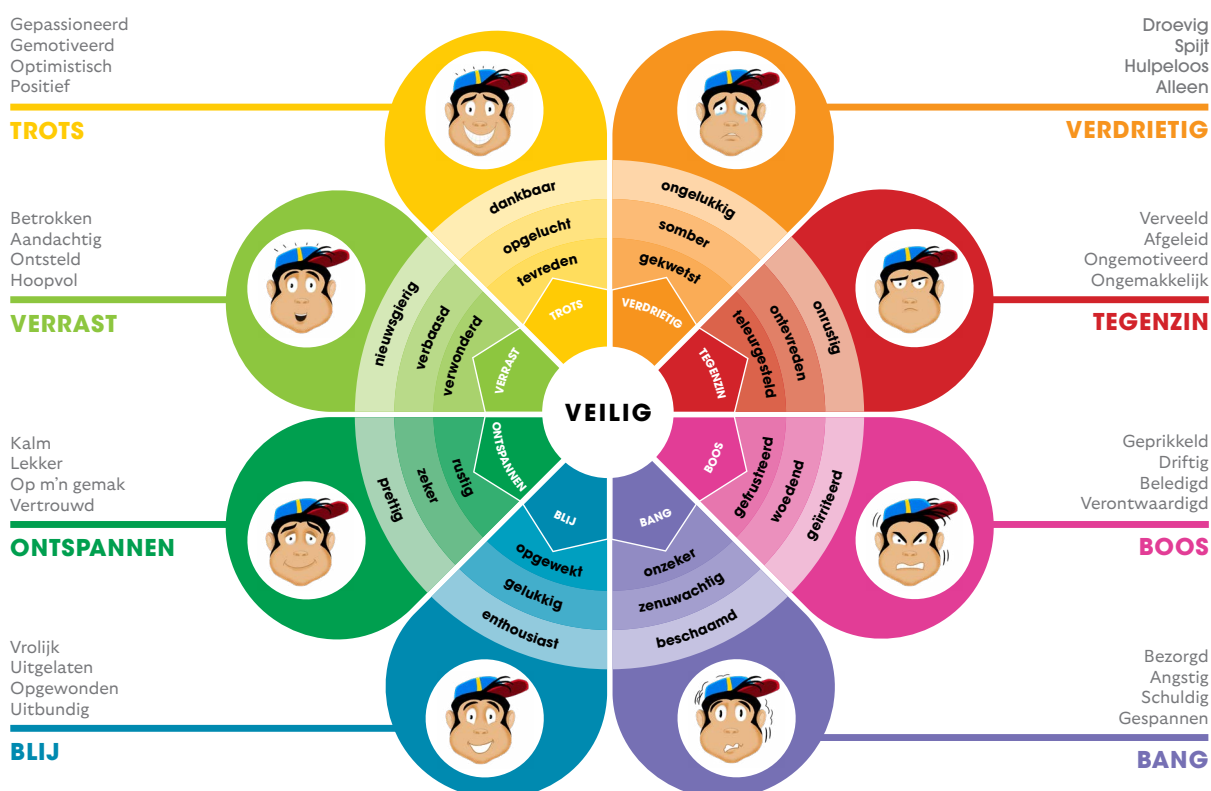
Met behulp van het Kwink emotiewiel bouwen de kinderen systematisch een emotiewoordenschat op vanuit een basislijst van 32 woorden. Deze woorden komen actief terug in de diverse lessen. Het is een miniprogramma aan woorden dat de kinderen kennen en zelf in het dagelijks sociaal verkeer gebruiken en bewust kunnen inzetten. Deze basiswoordenschat kan de leerkracht naar eigen inzicht uitbreiden met aanvullende woorden tot een totaal van 64 woorden.

In acht jaar tijd maken de kinderen kennis met een set van 32 emotiewoorden en zijn ze in staat deze adequaat in te zetten.

- De basisset voor de **onderbouw** zijn de acht basisemoties. Die zie je in de eerste ring van het emotiewiel.
- In de **midden- en bovenbouw** wordt deze basisset uitgebreid met de 24 emotiewoorden in de tweede ring van het emotiewiel.

Criteria voor de selectie van emotiewoorden

- Woorden die de kinderen in staat stellen emoties te herkennen en te benoemen in relatie tot de sociaal-emotionele ontwikkeling van het individuele kind en tot het opbouwen en versterken van een veilige en fijne sfeer in de groep.
- Woorden die door kinderen herkend en gebruikt (kunnen) worden.
- Woorden waarmee je de beginsinnen 'Ik voel me...' (trots, blij enz.) of 'Ik voel...' (tegenzin, spijt) kunt aanvullen.



Opbouw van het emotiewiel

Kern

In de kern staat het woord 'veilig', het belangrijkste emotiewoord voor Kwink. Letterlijk en figuurlijk draait het in Kwink om een veilige groep. Om het kind dat zich veilig voelt in de groep en om de groep die actief werkt aan veiligheid en een fijne sfeer.

Eerste ring (basisemoties)

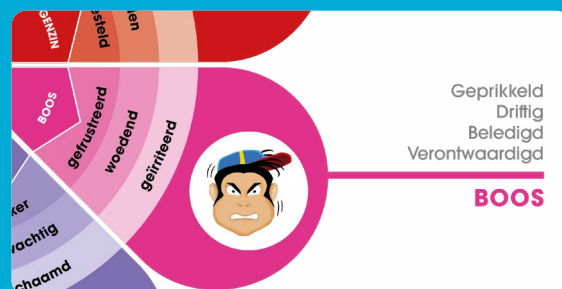
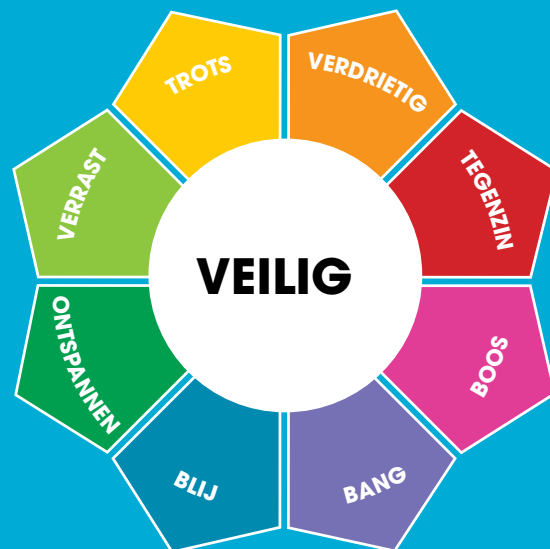
Binnen het wiel staan acht basisemoties. Die keuze is gebaseerd op het specifieke doel van het emotiewiel: emoties die een bijzondere betekenis hebben in relatie tot het veilige gevoel. We kozen voor zowel positieve als negatieve emotiewoorden. Een emotiewoord als 'ontspannen' verwijst naar een emotie die positief bijdraagt aan gevoel van veiligheid. Een emotiewoord als 'bang' verwijst naar een emotionele toestand die het veiligheidsgevoel in de weg staat. In een veilige groep houden kinderen rekening met elkaar. Dat is een gezamenlijke verantwoordelijkheid.

Tweede ring (inkleuringen)

Bij ieder basisemotiewoord zijn vier emotiewoorden gegeven die de basisemoties verder kunnen inkleuren. Bijvoorbeeld omdat ze een nuance (ontspannen – rustig), een gradatie (boos – woedend) of een meer specifieke, concrete invulling van de basis-emotie weergeven (bang – onzeker).

Derde ring (uitbreiding bovenbouw)

Gevoelens zijn vrijwel nooit volledig en exact te vangen binnen taal, laat staan binnen het betekenisveld van één emotiewoord. Vandaar dat in de buitenste (derde) ring bij iedere basisemotie nog eens vier extra emotiewoorden staan, als uitbreiding voor de bovenbouw. Deze staan in bredere zin in relatie tot de basisemotie, maar zijn daar geen synoniem, nuanceren of gradatie van (bang – schuldig).



Kwink en ouderbetrokkenheid

Een goede samenwerking tussen school en ouders is essentieel en dat is méér dan helpen bij het sinterklaasfeest, kerstbomen optuigen en meelopen met de avondvierdaagse.



Allemaal nuttig en ook leuk, maar échte ouderbetrokkenheid gaat over educatief partnerschap. Over school en ouders die zich samen verantwoordelijk voelen voor de ontwikkeling, het welzijn en het geluk van kinderen. Met een gemeenschappelijke inspanningsverplichting. Natuurlijk hebben school en ouders daarbij verschillende eindverantwoordelijkheden. De ouders voor de opvoeding en de school voor het onderwijs, maar het basiswoord dat beide verbindt is: onderling vertrouwen! Educatief partnerschap gaat ook over het zo veel mogelijk delen van dezelfde normen en waarden. Als dát gebeurt praten school en ouders automatisch positief over elkaar. Want een kind voelt haarfijn aan als dat niet zo is. Met alle negatieve gevolgen van dien.

Meedoen met de school

Ouders kunnen op verschillende manieren meedoen met de school van hun kind:

- 1 Ze zorgen voor een positieve thuissituatie, die de ontwikkeling van het kind stimuleert.
- 2 Ze ondersteunen kinderen bij huiswerkopdrachten.
- 3 Ze helpen bij activiteiten op school.
- 4 Ze overleggen samen met de leerkracht hoe ze elkaar en andere ouders zo goed mogelijk leren kennen.
- 5 Ze bezoeken oudergesprekken, projectavonden, informatieavonden en dergelijke.
- 6 Ze staan open voor interne en externe professionele ondersteuning voor hun kind als dat nodig is.
- 7 Ze delen zo vroeg mogelijk eventuele zorgen over hun kind met de school.
- 8 Ze leveren een actieve bijdrage aan formele ouderparticipatie, bijvoorbeeld in de medezeggenschapsraad.

Koelkastposter

Vier keer per jaar krijgen ouders de zogenaamde Koelkastposter voor thuis. Die brengt ouders met kinderen in gesprek. Over de thema's die Kwink op school behandelt, over emoties, over uitdagende stellingen. En omdat sociaal-emotioneel leren meer is dan alleen praten, zijn er ook doe-opdrachten op de poster die passen bij de thema's van de lessen.

Ouderbrief

Bij elk blok van vijf lessen is een speciale ouderbrief die scholen kunnen downloaden en naar de ouders kunnen mailen. Deze ouderbrief geeft informatie over de inhoud van de lessen en over het belang van sociaal-emotioneel leren.

Kwink magazine

Twee keer per jaar verschijnt het Kwink magazine met daarin ook aandacht voor sociaal-emotioneel leren thuis. Ouders kunnen dit blad lezen op de website van Kwink:

www.kwinkopschool.nl/kwinkmagazine

Ouderavond

Kwink heeft een PowerPointpresentatie gemaakt voor een ouderavond over het belang van sociaal-emotioneel leren en de inhoud van Kwink. Vraag er de school van uw kind eens naar!

Ouderbetrokkenheid. Ga ervoor! Samen met de school van uw kind. Want uit onderzoek blijkt dat betrokkenheid van ouders thuis de belangrijkste bijdrage levert aan de ontwikkeling van kinderen.



Zo werkt Kwink aan ouderbetrokkenheid

Wilt u als ouder meer weten over Kwink?

Bezoek de website
www.kwinkopschool.nl
Of vraag uw school om een
Kwink-ouderavond

Al meer dan
1600 scholen
werken met veel
plezier met
Kwink!



www.kwinkopschool.nl



t 033-460 19 40
e info@kwintessens.nl
i www.kwintessens.nl

Kwink is een uitgave van uitgeverij Kwintessens

 **kwintessens**