



Welkom bij *Vriendelijkheid in de Klas*!

We zijn blij dat u dit door CASEL goedgekeurde curriculum voor sociaal emotioneel leren (SEL) hebt gekozen om uw personeel te helpen een cultuur van vriendelijkheid op uw school te creëren.

Het werk om een gezonde, vriendelijke schoolcultuur te creëren *zaken*, en het begint met sterke schoolleiders, zoals jij. Dus, hoe kun je helpen om dit programma zo succesvol mogelijk te maken? Het begint met het aanpakken van je zelfzorg en de zelfzorg van je docenten en personeel. Als u, de opvoeders, niet sociaal en emotioneel gezond bent, zal het moeilijk zijn om dit soort gezondheid bij uw leerlingen te bevorderen.

Daartoe elk *Vriendelijkheid in de klas* lesplan begint met een korte "Leraarverbinding/zelfzorg" reflectie<sup>1</sup> dat docenten helpt de concepten van die les persoonlijk en in hun professionele ruimtes en relaties toe te passen, waardoor ze een uniek en gegrond perspectief krijgen om de les te geven. We moedigen docenten aan om aan deze reflecties deel te nemen voordat ze de les met studenten doen.

<sup>1</sup> Asteekproef Leraarverbinding/zelfzorgreflectie uit de 6e klas les, "RESPECT. - In onze cultuur":

#### Leraarverbinding / zelfzorg

Cultuur is een grote uiting van respect. Als de mensen binnen de cultuur respect tonen voor zichzelf en anderen, is de cultuur gezond en heeft ze het vermogen om te groeien. Als de mensen binnen de cultuur geen respect tonen voor zichzelf en anderen, is de cultuur ongezond en zal vast en stagnerend blijven, zo niet regressief. Hoe is jullie schoolcultuur op dit moment? Hoe zit het met jullie klascultuur? Wat kun je doen om de cultuur te verbeteren en je vermogen tot respect te vergroten? Stel deze week één doel rond het verbeteren van uw klascultuur en werk eraan om dit in de komende weken te bereiken. Observeer hoe jij en je leerlingen het geven en ontvangen van respect verbeteren nadat dat doel is bereikt.

U kunt ook leerkrachten ondersteunen in hun acute behoefte aan zelfzorg. Hier zijn enkele aanbevelingen:

- ☐ **Deelnemen:** Lees de Teacher Connections elke week. Vertel uw personeel dat u deze vaardigheden samen met hen zult oefenen en neem de ideeën en thema's uit de verbindingen op in uw personeelscommunicatie.
- ☐ **Toon dankbaarheid:** Open personeelsvergaderingen met een 'dankbaarheidscheck'. Laat uw personeel weten waar u dankbaar voor bent met betrekking tot hun werk en uw schoolgemeenschap, en nodig anderen uit om iets te delen waar zij dankbaar voor zijn.
- ☐ **Bouw zelfzorg in het schema:** Bestudeer het dagelijkse/wekelijkse schema en kijk of er een mogelijkheid is om 'educator selfcare' in de dag in te bouwen. Zelfs 15 minuten waarin iedereen opzettelijk pauzeert, kan een groot verschil maken!
- ☐ **Check in:** Spreek af met uw personeel over hun zelfzorg. Als je merkt dat iemand er extra moe of uitgeput uitziet, check dan in. Kijk wat ze nodig hebben om op hun best te zijn!

**RANDOM ACTS  
OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

- ❑ **Herkennen:**Wees bewust in het erkennen van het harde werk van uw personeel, en doe dit bij naam, en zorg ervoor dat u iedereen op een bepaald moment tijdens de looptijd herkent.