

LESBRIEF

IN-DE-LOCKDOWN*

MENTORLES WELZIJN (12-18-JARIGEN)

LESDOEL

Na de les weten leerlingen en docent *hoe het gaat* met elkaar, hebben ze *erkenning* gegeven en ontvangen voor elkaars situatie en hebben ze het *vertrouwen* dat ze er niet alleen voor staan.

LESDUUR

- 30-60 min.

BENODIGDHEDEN

- uitgeprinte en uitgeknipte lockdown-kletskaartjes, zie bijlage of improvalley.nl/kletskaartjesles

BEGIN 5-10 MIN

Heet de leerlingen **welkom**. Vertel over de historische periode die we meemaken met deze pandemie en de **impact** die het heeft op veel jongeren. Kondig aan dat deze les vooral is bedoeld om **oog te hebben voor elkaar**.

SUGGESTIES (BEGIN)

- **Impact**
Lees samen een nieuwsbericht of kijk een filmpje over hoe (zwaar) sommige jongeren de coronatijd ervaren. En vertel een persoonlijk verhaal over deze tijd.
- **Oog hebben voor elkaar**
Doe staand een kijkspelletje. Leerling A kijkt naar B. B zegt de naam van A. B kijkt naar C. C zegt de naam van B... etc. Laat ze kriskras de klas door gaan, ze móeten dan wel opletten.

MIDDEN 20-40 MIN

Laat een paar kletskaartjes zien en laat één leerling rustig een vraag **klassikaal** kiezen en voorlezen. Laat iedereen die dat wil de vraag beantwoorden. Vraag met elkaar **geïnteresseerd** door op de antwoorden. **Stil zijn mag**, maar flauwekul niet.

SUGGESTIES (MIDDEN)

- **Klassikaal**
Veel docenten willen al snel groepjes maken, maar onderschat niet hoe waardevol je bent als gespreksbegeleider!
- **Geïnteresseerd**
Laat ze elkaar uitnodigen om meer te vertellen. Leer de leerlingen hoe ze extra vragen kunnen stellen vanuit hun oprechte interesse.



EIND 5-10 MIN

Koppel terug of iedereen de indruk heeft dat ze anderen in de klas **echt gezien** hebben, dat ze zelf zijn gezien en hoe hun **ervaring** was bij deze les. Bedank de leerlingen voor hun openheid en zorg voor een leuke **afsluiting**.

SUGGESTIES (EIND)

- **Echt gezien**

Je kunt eventueel alle leerlingen langslopen om even te vragen: weten we nu hoe het met jou gaat? Wie wil deze leerling nog iets aardigs zeggen?

- **Afsluiting**

Sluit de les af met een gelijktijdige klap in de handen 'op nul'. Laat iedereen zijn handen klaar houden en tel rustig af: 3, 2, 1, *klap*. Oefen het eventueel een paar keer samen voor het lukt.

VERVOLG

NAZORG

Het kan zijn dat er nazorg wenselijk is. Bespreek dit nieuwsgierig en in principe één op één met de leerling. Onderzoek wat hiervoor binnen de school mogelijk is of wat er van buiten moet komen.

VERVOLGLESSEN

- **Herhaling:** Herhaal de les met aandacht voor kletskaartjes en leerlingen die nog niet aan bod zijn gekomen.
- **Kleine groepjes:** Als leerlingen zonder begeleiding goed kunnen reageren op elkaar dan kun je eens groepjes van 3 of 4 maken waarmee ze onderling vragen van de kletskaartjes stellen en beantwoorden.
- **Creatief:** Laat de leerlingen postkaarten knutselen en schrijven voor mensen die ze willen steunen of bedanken. Laat ze er lekker over kletsen.

WIJ BIEDEN VERDIEPING IN

- **Eigenaarschap:** Waar word je gelukkig van en hoe maak je je daar sterk voor?
- **Levenskunst:** Hoe kun je ondanks eventuele problemen toch lekkerder in je vel komen te zitten?

WIL JOUW SCHOOL MEER DOEN MET HET MENTALE WELZIJN VAN LEERLINGEN?

We maken graag kennis om te kijken waar jullie school staat en of wij kunnen helpen om jullie doelen te bereiken. Bekijk ter oriëntatie onze **brochure** op: www.improvalley.nl/bekijk-de-brochure.





