



MINISTERIE VAN
**ONDERWIJS,
WETENSCHAP
EN CULTUUR**



LES INSTRUCTIE
**SOCIALE
EMOTIONELE
ONDERSTEUNINGSBLAD**

VOJ / VOS - Editie 1

Instructieblad sociale-emotionele ondersteuning VOJ/VOS- editie 1

Verantwoord omgaan met adolescenten tijdens Covid-19

Na een lange onderbreking van het onderwijsproces vanwege de covid-19 pandemie is op 01 oktober het startsein gegeven door het Ministerie. Wij zijn u erkentelijk dankbaar voor uw inspanning, inzet, geduld en vertrouwen in het Ministerie. Zonder u, zouden wij dit schooljaar niet kunnen opstarten. De waardering die wij hebben voor u, is van onschatbare waarde. Ondanks alle tegenslagen bent u zich blijven inzetten voor het Surinaamse kind. *Gran Tangi!*

De COVID -19 pandemie heeft impact gehad op jong en oud. Wij weten dat vele van onze jongeren met heel wat uitdagingen in hun persoonlijk en sociaal leven zitten. Deze periode kan het nog zwaarder voor hen maken. Hoe kunt u, ondanks alles, als onderwijsprofessional ervoor zorgdragen dat onze studenten/leerlingen en ook u in een veilig, verantwoord pedagogisch klimaat lesgeven? Hoe gaat u om met mogelijke emotionele stress, uitdagend gedrag van uw studenten/leerlingen of persoonlijke omstandigheden? *Krakti anga Blessi gi'un alla!* Wij voelen ons verplicht u een handje te helpen. In het kader van het nieuwe schooljaar, tijdens de COVID-19 crisis, zijn er **Les instructie sociaal- emotionele ondersteuningsbladen** ontworpen, voor alle leerkrachten van alle schoolniveaus in Suriname.

Aandacht voor Sociaal Emotioneel Leren

De Sociaal emotionele competenties zijn competenties die je nodig hebt om succesvol te kunnen zijn in het leren, in het werken, in het leggen van het contact met anderen en om verantwoorde keuzes te maken. Dit gebeurt niet zonder meer. Er zullen wel tal van factoren zijn waarom we toch ervoor kiezen een keuze te maken die onverantwoord blijkt. Tijdens de adolescentie zijn de hersenen van tieners in een hele interessante ontwikkelingsfase. In deze fase zijn ze op zoek naar nieuwe dingen ontdekken, feesten, nieuwe vrienden maken, discussiëren met ouders etc. (Younite, 2020). Nu ze thuis moeten blijven, of voor een deel van de week naar school moeten, kan dit voor frustraties zorgen. Hoe kunnen wij als onderwijsgevende een bijdrage leveren aan het sociaal emotioneel leren van onze studenten?



Opbouw

Dit instructieblad is daarom speciaal voor u als leerkracht/schoolbegeleiders en decanen in elkaar gezet. De aanleiding hiervoor is terug te vinden in het feit dat onze tieners, pubers, adolescenten de afgelopen maanden ook de dupe zijn geworden van deze pandemie. Op 1 oktober zijn de meeste scholen van start gegaan, zonder bij stil te staan hoe het sociaal-emotioneel welzijn zich heeft ontwikkeld bij deze doelgroep. In de eerste editie zullen wij ingaan op:

1. **Ko'fet Covid-19**
2. **Fake news vs. THE TRUTH!**
3. **Be your own influencer**
4. **Toolkit**

De opbouw van de oefeningen ziet er als volgt uit: doel, tijd, benodigdheden en uitleg printed materiaal (optioneel).

Gebruiksaanwijzingen en contactgegevens

Hoe deze editie te gebruiken? Om de 2 maanden zullen wij een nieuwe editie uitbrengen van deze instructiebladen. Het is de bedoeling dat deze instructies u gaandeweg helpen de jongeren van uw school te begeleiden in het sociaal-emotioneel leren. NO SPANG! Als u vragen heeft of vast zit kunt u ons altijd contacten! U kunt ons bereiken op het nr. 8733833.

Doelgroep

Voor wie is het bedoeld? De instructiebladen zijn in eerste instantie opgesteld voor de schoolbegeleiders en de decanen op VOJ en VOS - niveau. Deze moeten op hun beurt de oefeningen uitvoeren met de studenten.

Note: Indien de school geen schoolbegeleiders/decaan heeft, moet in overleg met de schoolleider afgestemd worden, wie de activiteiten zal uitvoeren.

Algemeen doel

Studenten die sociale-emotionele ondersteuning bieden middels oefeningen, waarbij de sociaal -emotionele en morele competenties worden ontwikkeld. De **specifieke doelen** zijn bij de activiteiten aangeven.



Omgaan met covid stress

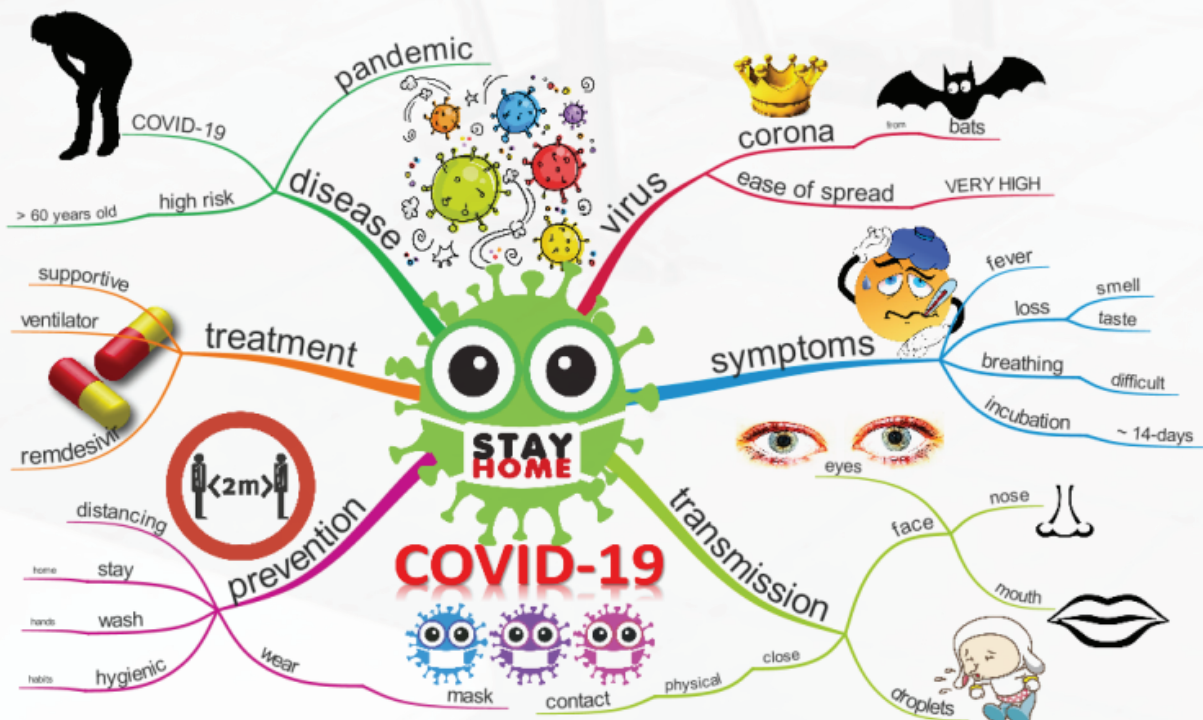
1. Ko'fet Covid-19

Doel	Na deze oefening kunnen de jongeren de regels herkennen, benoemen en toepassen. Verder zijn de jongeren in staat de covid-19 maatregelen te waarborgen.
Tijd	30-45 minuten
Benodigheden	Bord, verschillende kleuren krijt
Uitleg	Start met de woordweb ijsbreker, zodat de studenten/leerlingen zich makkelijker kunnen uiten. Vervolgens neemt u de maatregelen met ze door. Het is nooit te veel deze te herhalen. U kunt ook uw eigen creativiteit in het uitwerken van de oefeningen de vrije loop laten. Indien u merkt dat het qua tijd niet haalbaar is, kunt u de opdracht gefaseerd aanbieden. Stap 3 kunt u als huiswerk meegeven. Doe aan het einde altijd een evaluatie van wat ze hebben geleerd.

Stap1 ijsbreker

Woordweb

De leerkracht schrijft het woordje "COVID-19" of Corona op het bord. Elke student staat om en om op en schrijft het eerste woordje op dat bij hem/haar opkomt. Het woordje heeft verband met het woordje dat op het bord staat. Elk woordje mag maar 1 keer opgeschreven worden. Uiteindelijk staat daar een spinnenweb van woorden. Deze woorden hebben te maken met wat speelt in de studenten. Nadat een ieder zijn gedachte heeft geuit, bedankt u hen voor hun spontaniteit en ga je naar stap 2.



Stap 2. CreaCov (Creatief met Covid-19)

Het is nooit te veel om de covid-19 maatregelen met elkaar door te nemen. Het is belangrijk dat er steeds wordt herhaald, zodat het bewustwordingsproces op gang kan komen. Om jongeren zover te krijgen is het belangrijk dat ze *onbewust bekwaam* gemaakt worden in het naleven van die maatregelen. Hoe gaan we dat doen? Hoe creëren we bewustwording?

In de bijlage zijn er 3 posters. Bespreek heel kort de maatregelen door de volgende vragen te stellen.

- Waarom is het belangrijk de covid-19 maatregelen in acht te nemen?
- Wat zou er gebeuren als deze maatregelen niet in acht worden genomen?

Als de maatregelen zijn besproken maakt u groepjes van 2 en laat ze op hun manier de maatregelen uitbeelden. Hier mogen ze gebruik maken van beeld, geluid, papier etc. Ze hebben 5-15 minuten de tijd om een act van 1-5 minuten in elkaar te zetten. Vervolgens presenteren ze hun act aan de rest van de groep.

Stap 3. Bespreek de volgende situaties

Bespreek een van de onderstaande situaties met de groep. Laat ze discussiëren over het onderwerp met als doel te komen tot een gewenste situatie. De situaties zijn als volgt:

1. Het kan gaan over de 1.5 m afstand die mensen moeten bewaren en het niet doen.
2. Het kan gaan over het niet houden aan het maximale toegestane aantal personen voor samenscholing.
3. De jongeren die zich samenscholen op strategische plekken en zich niet houden aan de covid-19 maatregelen.
4. Of een andere situatie die te maken heeft met de overtreding van de covid-19 maatregelen.

Stap 4. Evalueer

Laat ze op een creatieve manier de volgende vragen beantwoorden

- Wat heb geleerd uit deze oefening?
- Wat neem je zelf mee om toe te passen in je dagelijks leven?



2. Fake news vs. THE TRUTH!

Doel	Na deze oefeningen zijn de jongeren in staat een onderscheid te maken tussen fake news en real news. De jongeren hebben enkele handige tools meegekregen welke stappen zij moeten ondernemen, om DAT onderscheid te maken en bezitten ook de vaardigheid te herkennen wanneer het TE VEEL wordt.
Tijd	30-45 minuten
Benodigdheden	A4- papier, stiften, bord
Uitleg	Begin met een korte inleiding. Zorg ervoor dat u als leerkracht/ schoolbegeleider / decaan ook achter de informatie staat. Wilt u iets aanvullen? Dat mag zeker! Zorg er wel voor dat het doel wordt bereikt.

Stap 1: ijsbreker

Plak 2 A4'tjes afzonderlijk op het bord met de titel: "fake nieuws" en "real nieuws"

Op een tafel leg je dan verschillende kopstukken (nieuws- artikelen) en de kinderen mogen 1 voor 1 naar het bord en aangeven welk kopstuk fakenieuws is en welk niet. Na de oefening kunt u met de klas discussiëren waarom er is gekozen voor een bepaalde titel.

Stap 2: Geef een Inleiding (vertellen)

Over de hele wereld en via verschillende mediakanalen kan je van alles te weten komen over het Coronavirus. Als je op Facebook gaat of instagram krijg je zeker een link waar je recente informatie kan vinden. Al deze informatie kan ook tot extra onrust en verwarring leiden. Hoe maak jij dus het onderscheid tussen fake nieuws en real nieuws?

Stap3: Vraag de jongeren hoe zij het onderscheid kunnen maken.

Laat de discussie beginnen. Evalueer dit en geef aan welke internetlinks zeker aanbevolen kunnen worden. Enkele zijn:

- <https://covid-19.sr/>
- <http://www.dwtonline.com/>



Stap 4: De fasen voor ECHT nieuws!

Geef de leerlingen het stappenplan aan hoe zij zelf kunnen checken wat fake nieuws is en wat niet.

Tip: vraag de leerlingen naar een voorbeeld van elke fase.



fase 1	Lees het hele bericht en niet alleen de titel. Soms is een titel alleen bedoeld om de aandacht te trekken en staat er geen goede informatie in waar het bericht eigenlijk over gaat.
fase 2	Ga na van waar het artikel vandaan komt. De bekende media en regionale media houden zich aan bepaalde regels binnen de journalistiek en controleren hun bronnen. Als je een website niet kent, kijk dan goed wat voor website het is.
fase 3	Worden er meerdere bronnen gebruikt? Als het nieuws uit een bron komt, is het dan wel betrouwbaar? Zoek uit of het bericht op meerdere media wordt gedeeld en of daar ook meerdere bronnen worden gebruikt.
fase 4	Worden er feiten verteld of meningen? Een nieuwsbericht is geloofwaardig als vooral feiten worden verteld in plaats van meningen. Ook is het belangrijk om te kijken of de auteur geen belang heeft bij het vertellen van het nieuwsbericht.
fase 5	Controleer de datum. Soms worden oudere nieuwsberichten opnieuw ge-shared, terwijl de situatie al verder ontwikkeld is. Controleer dus de datum van het origineel bericht.

Stap 5 Evaluatie

Stel de groep de volgende vraag:

“Op een schaal van 1 tot en met 10, welk cijfer zou je aan deze oefening willen geven en waarom?”



3. Be your own influencer

Doel	Na deze oefening hebben de jongeren de vaardigheid ontwikkeld om oplossingsgericht te denken, werken en leven. Verder hebben zij tools meegekregen om bij zichzelf na te gaan op welke factoren zij wel invloed kunnen uitoefenen en welke niet.
Tijd	30-45 minuten
Benodigdheden	Oefening template, rustige omgeving
Uitleg	Begin met een korte inleiding. Zorg ervoor dat de oefening heel interactief is, door steeds weer de keuze vrijheid en out-of box-denken te stimuleren. Wilt u een eigen twist aan geven? Dat mag zeker. Zorg er wel voor dat het doel is bereikt.

Stap 1: ijsbreker

U kunt 3 verschillende casussen voorleggen aan de studenten. De casus is heel kort en praktisch. Een casus over:

1. Een wereldoorlog
2. Slechte schoolprestaties
3. Een covid besmetting na het bezoeken van een feestje

Vraag de studenten het volgende

- Op welke van de casussen denk JIJ dat je invloed kan hebben als mens?
- Op welke kan je weinig tot geen invloed hebben?

U kunt er zelf voor kiezen als er een discussie ronde komt of niet. Gaat u hierna verder met stap 2.

Stap 2: Inleiding

Er gebeurt nu van alles in wereld, zoals de Black Lives matter protesten in EU en USA, de economische crisis in ons eigen land, bosbranden in California en natuurlijk de Covid-19 pandemie. Deze heeft zich ook gemanifesteerd in ons Switi Sranan. In de afgelopen 6 maanden is zoveel veranderd. Denk maar aan de total lockdown, partiële lockdown, sluiting van restaurants, clubs enz. Aan deze veranderingen moeten we met z'n allen wennen. Dat is niet altijd even gemakkelijk geweest.

Op een of andere manier hebben, deze (traumatische) gebeurtenissen, een verkeerde invloed op ons gehad. Dit alles zorgt bij veel mensen voor gevoelens van onrust, stress, boosheid en angst. Als je last hebt van bepaalde negatieve gevoelens, is het een hele menselijke reactie om hiertegen te willen vechten. We willen dus heel snel af van deze gevoelens, dus gaan wij opzoek naar oplossingen. Bepaalde van ons zijn heel snel en succesvol in het zoeken van oplossingen. Maar helaas zijn er ook problemen waarvoor er geen directe oplossingen zijn. Dat gevoel van – geen oplossing hebben - kan weer voor andere vervelende gevoelens zorgen. Gelukkig heb je wel invloed om sommige dingen makkelijker voor jezelf te maken.

Stap 3: Cirkel van verandering (met eigen woorden uitleggen, laat de voorbeelden weg)

Cirkel van invloed: in deze cirkel kun je kijken naar dingen die je kunt veranderen of die je anders wil aanpakken (je zelf beschermen tegen covid).

Cirkel van betrokkenheid: in deze cirkel zijn dus dingen, waaraan wij weinig en niets kunnen veranderen. Het zijn dus dingen die wij bijvoorbeeld moeten accepteren (bijvoorbeeld: covid maatregelen, wat zal gebeuren over 2 jaar enz.)



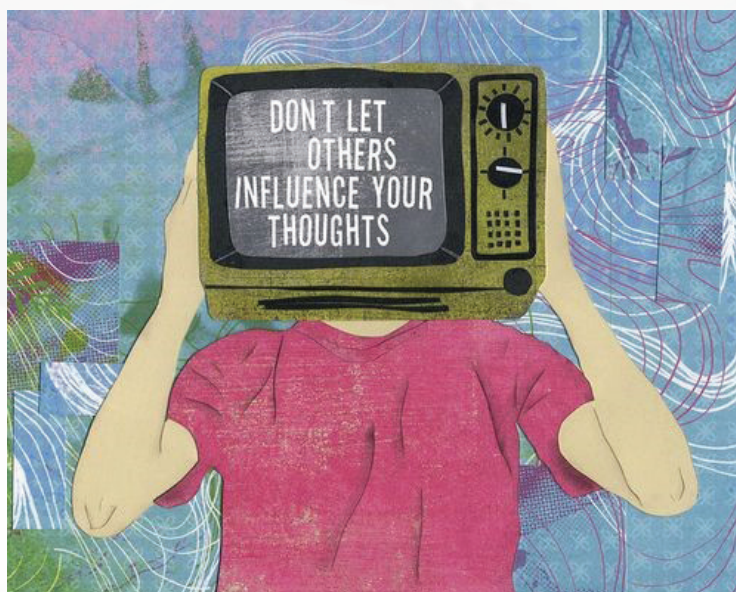
Stap 4: interactie

Projecteer de cirkel voor de jongeren. Laat elk van hen (individueel) hun eigen cirkel invullen.

Stap 5: Evaluatie

Sluit de oefening af met de volgende vragen

- Wat vond je van de oefening?
- Wat heb je eruit geleerd?



4. Toolkit

Doel	Na deze oefening zijn de jongeren en ook de docent/leerkracht in staat de verschillende tools te gebruiken in tijden van nood/crisis. Zij bezitten de capaciteit goed invulling te geven aan de tools en om hun eigen tools te kunnen inzetten/ontwikkelen.
Tijd	30-45 minuten
Benodigheden	rust, geduld en een A4'tje
Uitleg	De toolkit bezit informatie en opdrachten die kunnen helpen in het omgaan met stress en spanning. Sommige oefeningen kunnen helpen om te gaan met je emoties of bij het verminderen van stress-gerelateerde klachten. Er zullen 7 tools behandeld worden. U heeft de vrijheid deze oefening over een week te verspreiden of uw eigen twist aan te brengen. Zorg er wel voor dat het beoogde doel is bereikt. <i>disclaimer: deze toolkit is niet bestemd om medische klachten te verminderen. Indien u bij uzelf of de studenten klachten opmerkt die "te zwaar" zijn, maakt u dan zo snel als mogelijk contact met de desbetreffende deskundigen: het schoolhoofd /de docenten</i>

Tool 1 Ontspannen



Stap 1: Laat de studenten aangeven wat zij de afgelopen tijd hebben gedaan aan ontspanningsactiviteiten. Trek hiervoor 5 minuten uit. Bedank voor de spontane antwoorden en ga naar stap 2.

Stap 2: Inleiding over ontspannen. Vertel dit in je eigen woorden. Geef bijvoorbeeld persoonlijke voorbeelden aan. Ontspanning is heel belangrijk! Vooral in deze bizarre tijd. Heb jij JE in de vakantie kunnen ontspannen? Of heb je, je de hele tijd ingespannen? Ontspanning helpt om je lichaam te laten uitrusten, je hoofd leeg te maken en om de stress een beetje te verminderen (gezondeboel, 2020). Wanneer je stress ervaart, span je namelijk onbewust veel spieren aan. Ken jij het verschil tussen gespannen en ontspannen spieren? Wanneer je DAT verschil kent, helpt het om het op te merken als je gespannen bent.

Stap 3: oefening

Laat de studenten de volgende vragen voor zichzelf opschrijven en vraag wie het wilt presenteren.

1. Op welke momenten van de dag plan jij een rustmoment in?
2. Wat houdt je rustmoment in?
3. Hoe weet jij wanneer je gespannen bent/ gestrest bent?
4. Wat kan jou het snelst laten stressen?
5. Nu dat je de eerste tool hebt... hoe ga jij deze gebruiken?

Stap 4: afsluiten

Sluit de oefening af met een ontspanningsoefening. U kunt zelf ook meedoen. In de klas of wanneer u thuis bent.

- <https://www.youtube.com/watch?v=Mf5K9XPBOz8>
- <https://www.youtube.com/watch?v=30mRgVWhe64>

Stel de volgende vragen aan de groep

1. Wat vond je van deze oefening?
2. Wat heb je eruit geleerd?

