

5 manieren om welzijn te versterken in de Gouden Weken

De eerste weken van het schooljaar zijn een belangrijke investeringsperiode. Naast het opbouwen van groepsdynamiek, is het welzijn van studenten een cruciale factor voor succes. Studenten die zich mentaal en sociaal veilig voelen, durven meer te participeren, leren effectiever en ontwikkelen zich met meer plezier.



Veilige kennismaking

In het mbo kan de instroom heel divers zijn: studenten komen uit verschillende regio's, hebben uiteenlopende achtergronden en soms zeer verschillende onderwijservaringen.

Kies kennismakingsactiviteiten waarbij studenten zelf bepalen hoeveel ze delen.

Bijvoorbeeld:

“Vertel één ding over jezelf dat je graag wilt delen met je klasgenoten” (keuzevrijheid).

Kennismakingsbingo met neutrale kenmerken (“heeft een huisdier”, “houdt van pizza”).

Vermijd dat studenten direct in het diepe moeten springen met persoonlijke verhalen of dat ze ‘voor de klas’ moeten staan als dat ongemakkelijk kan zijn.

Creëer fysieke en sociale veiligheid door activiteiten in kleine groepjes te doen.

Actief luisteren

Studenten voelen zich meer verbonden en gehoord wanneer je écht luistert.

Plan in de eerste weken korte 1-op-1-gesprekjes (5-10 minuten) met elke student.

Stel open vragen:

“Hoe voel je je in deze groep?”

“Wat heb jij nodig om goed te kunnen leren?”

Geef feedback op wat ze vertellen: vat samen, benoem wat je hoort, en laat merken dat je hun inbreng waardeert.

Let op non-verbale signalen: soms vertelt lichaamstaal meer dan woorden.

Positieve groepsregels

Een veilig leerklimaat vraagt om duidelijke, gedragen afspraken.

Maak groepsregels samen met studenten, zodat er eigenaarschap ontstaat.

Praat met elkaar over waarden; wat vind jij belangrijk?

Focus op positief geformuleerde afspraken: “We luisteren naar elkaar” i.p.v. “Niet door elkaar praten”.

Visualiseer de afspraken en hang ze zichtbaar in het lokaal.

Kom regelmatig terug op deze afspraken en complimenteer de groep wanneer ze worden nageleefd.

Welzijnssignalen herkennen

Studenten geven vaak subtiele signalen af als ze niet lekker in hun vel zitten.

Let op gedragspatronen zoals:

Teruggetrokken houding, minder contact met klasgenoten.

Regelmatig te laat komen of afwezig zijn.

Ongewone vermoeidheid of prikkelbaarheid.

Bespreek zorgen vroeg en individueel: "Ik merk dat je wat stiller bent dan normaal, klopt dat?"

Wees alert op externe factoren: thuissituatie, bijbaan, gezondheid of financiële zorgen.

Regelmaat en structuur

Structuur geeft studenten voorspelbaarheid en veiligheid.

Begin elke les op dezelfde manier (bijvoorbeeld: begroeting → dagprogramma → opstartopdracht).

Gebruik vaste routines voor het verdelen van opdrachten of het starten van groepswork.

Informeer bij veranderingen tijdig, zodat studenten zich kunnen voorbereiden.

Sluit af met een korte terugblik of vooruitblik, zodat studenten weten waar ze aan toe zijn.