



Hoe je 7 Life Skills kunt inzetten

©2024 Michel Linthorst
www.7LifeSkills.org

Hoe je 7 Life Skills kunt inzetten



1. Energizers
2. Verbeteren van de sfeer en pedagogisch klimaat
3. Versterken van sociaal en emotionele vaardigheden
4. Mentor-programma - Leer je leerlingen beter kennen & beter begeleiden
5. Begeleiden van leerlingen met gedragsproblemen
6. Verbeteren van de mentale gezondheid
7. Begeleiding bij loopbaan oriëntatie

1. Energizers

Energizers zijn oefeningen die je kunt gebruiken om de concentratie en de energie van de leerlingen te verbeteren. Je kunt de dag zien als een golfbeweging. Je begint rustig, dan een periode van hard en geconcentreerd werken, vervolgens weer ontspanning enz. Energizers kun je vooral tussen de lessen door gebruiken, om plezier te maken, het hoofd even leeg te maken of even te ontspannen. Deze oefeningen lijken vaak spelletjes. Toch hebben alle oefeningen ook een doel, zoals je in de beschrijving kunt lezen. Dit is de makkelijkste vorm van het toepassen van 7 Life Skills. En effectief voor verbeteren van de sfeer, concentratie en leerprestaties. Deze oefeningen kun je ook vaker herhalen.

Oefeningen die je hiervoor kunt inzetten

1.5. / 2.4. / 4.2. / 5.1 / 5.2. / 5.3 / 5.6. / 5.7 / 5.9. / 6.1. / 6.2. / 7.2. / 7.4. / 7.8 /

2. Verbeteren van de sfeer & pedagogisch klimaat

- 2.1. Het is belangrijk om gezelligheid te organiseren in de klas. Dat zorgt ervoor dat de leerlingen graag naar school komen en niet alleen met leren bezig zijn.
- 2.2. Werken aan veiligheid, vertrouwen en elkaar beter leren kennen hebben een positief effect op de sfeer en het pedagogisch klimaat.
- 2.3. Het bereiken van gezamenlijke doelen van moeilijke uitdagingen kan het groepsgevoel bevorderen.

Oefeningen die je hiervoor kunt inzetten

1.1. / 1.5. / 2.4. / 4.1. / 4.2. / 4.3. / 4.4 / 5.1. / 5.2 / 5.3. / 5.4. / 5.5. / 5.6. / 5.7. / 5.8. / 5.9. / 6.1. / 7.8. /

Het programma 'Tips voor verbeteren van de groeps sfeer' bied ik aan als aanvulling op de 7 Life Skills-training i.c.m. het programma 'Omgaan met gedragsproblemen.' Beiden zijn geschreven door orthopedagoog Harry Janssens en bewerkt voor de ISK door Michel Linthorst

3. Versterken van sociaal- en emotionele vaardigheden



Thema's die sociaal- emotionele vaardigheden horen zijn o.a.:

- **Zelfkennis** - Weten wie je bent, welke karaktereigenschappen je hebt.
- **Zelfvertrouwen** - geloof in je eigen capaciteiten, waarbij je je bewust bent van je sterke punten en in staat bent om met uitdagingen om te gaan. Het is het gevoel van eigenwaarde en zekerheid dat je in staat bent om doelen te stellen, obstakels te overwinnen en positief naar jezelf te kijken, zelfs als je fouten maakt.
- **Motivatie** - innerlijke kracht en vastberadenheid om doelen na te streven en taken uit te voeren
- **Empathie** - het vermogen om de gevoelens en perspectieven van anderen te begrijpen en te waarderen. Het is niet alleen in staat zijn om jezelf in de schoenen van iemand anders te plaatsen, maar ook om oprechte zorg en begrip te tonen voor wat anderen doormaken
- **Veerkracht, doorzettingsvermogen, incasseringsvermogen** - de capaciteit om flexibel om te gaan met uitdagingen, tegenslagen en veranderingen. Het is het vermogen om terug te veren na moeilijke ervaringen, zoals mislukkingen of teleurstellingen, en de kracht om door te gaan ondanks obstakels

Oefeningen die je hiervoor kunt inzetten

Alle oefeningen van Life Skills 1, 2 en 3 / 4.2. / 5.4. / 5.8. / 7.1. / 7.5 /

4. Mentor-programma - Leer je leerlingen beter kennen & beter begeleiden

In de mentor-uren kun je je leerlingen beter leren kennen in een persoonlijk gesprek of in middels oefeningen in kleine groepen. Hoe beter je weet wat de sterke punten, drijfveren en doelen van een leerling zijn, des te beter kun je de begeleiding en lessen aanpassen aan zijn of haar behoeften. Als leerlingen kunnen werken vanuit hun drijfveren zal de motivatie optimaal zijn.

Oefeningen die je hiervoor kunt inzetten

1.6. / 1.7. / 1.8. / 1.9. / 2.1. / 2.2. / 2.3. / 2.6. / 3.1. / 3.5. / 3.6. / 3.7. / 4.7. / 7.1. / 7.7. /

5. Begeleiden van leerlingen met gedragsproblemen

Gedragsproblemen uiten zich vaak in moeilijk gedrag in de klas. Dat kan onevenredig veel energie vragen van de docent. Veel gedragsproblemen kunnen zich ook in stilte voltrekken, leerlingen die bang, verlegen of introvert zijn en niet over hun problemen durven te praten. Je helpt een leerling daarom ook altijd in eerste instantie voor de leerling zelf. Een goede relatie gebaseerd op vertrouwen is van belang om de leerling

te kunnen helpen. Bij gedragsproblemen gebruik ik altijd het programma: Omgaan met gedragsproblemen van orthopedagoog Harry Janssens^{*}. Na het analyseformulier ingevuld te hebben en een handelingsplan uitgekozen te hebben ga ik een reeks oefeningen uitzoeken die hierbij passen.



Voorbeeld: Een jongen wordt heel snel boos en gaat dan vechten.

1. De 5 keuzes. Ik leer hem zijn frustratie-tolerantie kennen door hem in het elastiek te zetten en eraan te gaan trekken. Dat irriteert hem. Vervolgens laat ik hem zien dat er 5 keuzes zijn. Er tegenin gaan, meebewegen, samenwerken, negeren en eruit stappen
2. Hij kiest ervoor om eruit te stappen. Dat betekent dat hij het schoolplein verlaat als hij de boosheid op voelt komen en naar de klas gaat. Dit is vooraf doorgesproken met de docent.
3. Hij verwoordt zijn boosheid en wat er gebeurde met de 3 W's. Oefening: Grenzen stellen > 5.4
4. Vervolgens ga ik met hem aan de slag om zijn zelfvertrouwen en eigenwaarde te vergroten, het vertrouwen in de ander te vergroten en veerkracht, verbinding versterken, incasseringsvermogen te vergroten.
5. Je kunt er ook nog voor kiezen om oefening 7.1. coping strategieën in te zetten, of voor jezelf te gebruiken als theoretische achtergrond.

Oefeningen die je hiervoor kunt inzetten

1.4. / 1.7. / 1.8. / 4.1. / 4.2. / 4.3. / 4.4. / 4.5. / 4.6. / 4.7. / 5.3. / 5.4. / 5.6. / 5.8. / 7.2. / 7.3. / 7.4. / 7.5. / 7.6. / 7.7. /

** Het programma 'Omgaan met gedragsproblemen' bied ik aan als aanvulling op de 7 Life Skills-training i.c.m. het programma 'Tips voor verbeteren van de groepssfeer.' Beiden geschreven door orthopedagoog Harry Janssens en bewerkt voor de ISK door Michel Linthorst*

6. Verbeteren van de mentale gezondheid

Mentale gezondheid van tieners is de toestand waarin zij zich psychologisch welzijn ervaren. Het omvat verschillende aspecten van hun emotionele, sociale en cognitieve welzijn.

- **Emotioneel welzijn.** Het vermogen van tieners om hun emoties te begrijpen, te uiten en te beheren. Een gezonde emotionele toestand omvat het omgaan met stress, het herkennen van emoties en het hebben van een positieve emotionele balans.

- **Sociale relaties:** De kwaliteit van de relaties van tieners met hun familie, vrienden en gemeenschap. Positieve sociale interacties en ondersteunende relaties dragen bij aan hun mentale welzijn.

- **Zelfbeeld en zelfvertrouwen:** Het gevoel van eigenwaarde en zelfvertrouwen van tieners. Een gezond zelfbeeld houdt in dat ze zichzelf accepteren, positief over zichzelf denken en hun sterke punten waarderen.
- **Omgaan met stress:** Het vermogen om stress te herkennen en effectieve coping-strategieën toe te passen. Mentale gezondheid omvat het vermogen om met uitdagingen om te gaan zonder ernstige negatieve effecten.
- **Omgaan met problemen.** Dit omvat onder andere het vermogen om problemen op te lossen, kritisch te denken en beslissingen te nemen.
- **Zelfredzaamheid:** De mate waarin tieners in staat zijn om voor zichzelf te zorgen, taken uit te voeren en verantwoordelijkheid te nemen voor hun eigen leven.



Oefeningen die je hiervoor kunt inzetten

Dit zijn eigenlijk alle oefeningen van 7 Life Skills. De verschillende vaardigheden zijn met elkaar verbonden en versterken elkaar.

Een voorbeeld. Als je met je leerlingen werkt aan het ontdekken van hun talenten en sterke eigenschappen, dan zal dit een positief effect hebben op hun zelfvertrouwen, en dat zorgt er weer voor dat ze veerkrachtiger zijn.

Hoe meer je de oefeningen met de leerlingen doet, hoe meer ervaringen ze zullen opdoen. Veel ervaren leidt tot een vaardigheid die ze kunnen inzetten om hun eigen leven vorm te geven. Ze krijgen handvatten en inzicht in zichzelf in hoe ze met de uitdagingen van het leven kunnen omgaan.

Oefening 7.1. gaat over coping strategieën. Het is bedoeld als theoretische achtergrond informatie en de stappen die je kunt nemen om leerlingen te begeleiden bij versterken van hun mentale gezondheid en omgaan met problemen.

7. Begeleiding bij loopbaan oriëntatie

Veel leerlingen hebben geen idee van waar ze goed in zijn, wat ze leuk of boeiend vinden en wat ze willen gaan doen. Hoe meer je met de leerlingen aan de slag gaat met zelfonderzoek des te beter zullen ze uiteindelijk de richting vinden die bij ze past.

Je kunt op zijn minst de leerlingen helpen met uit te zoeken wat er niet bij hen past. Ook hier is van toepassing dat de vaardigheden met elkaar verbonden zijn en elkaar versterken. Als je weet waar je goed in bent, dan kun je er vaak vanuit gaan dat dat de richting is waarin je kunt zoeken.

Oefeningen die je hiervoor kunt inzetten

Alle oefeningen van Life Skills 1 t/m 3 + 7.5. / 7.7. /

Nieuw: Werkboek

Vanaf schooljaar 2024/2025 zal het werkboek 7 Life Skills beschikbaar zijn. Dit werkboek is een extra leidraad voor docenten om de methodiek goed in te zetten voor hun leerlingen. In het boek staan oefeningen per Skill en achtergrondinformatie. De leerlingen kunnen de informatie die ze over zichzelf ontdekken door de oefeningen in het boek en training te doen, verzamelen in een portfolio. Hierdoor krijgen ze beter inzicht in hun mogelijkheden en kansen, dromen en drijfveren. Dit helpt ze om een beter zelfbeeld te krijgen, zelfvertrouwen en eigenwaarde te vergroten en inzicht te krijgen in welke richting ze op willen gaan en hoe ze hun leven vorm willen geven.



7 Life Skills i.c.m. de programma's van orthopedagoog Harry Janssens

- Omgaan met gedragsproblemen
- Tips voor het verbeteren van de sfeer in de klas.

Beiden geschreven door orthopedagoog Harry Janssens en bewerkt voor de ISK door Michel Linthorst. De ijzersterke combinatie van deze 3 programma's geeft de docent alle tools in handen die ze nodig hebben. Deze twee programma's worden in 1 dagdeel aangeboden. De docenten krijgen een analyseformulier, uitgebreide theoretische achtergrond en de 10 uitgewerkte handelingsplannen. Ook krijgen ze tips voor in de klas waarmee ze kunnen zien in welke fase de groep zich bevindt en op welke manier ze de groep naar de volgende fase kunnen brengen.

Vragen of informatie

Informatie vind u op de website www.7LifeSkills.org

U kunt ook het contactformulier gebruiken op de website om vragen te stellen of direct per mail:

michellinthorst@live.nl

Veel succes met het toepassen van de 7 life Skills-methodiek.

Michel Linthorst