

# Samen bouwen aan zelfvertrouwen

Sociale vaardigheden en sociaal emotionele ontwikkeling is iets wat alle dagen én ieder moment van de dag een rol speelt. Dit kunnen we dan ook niet inplannen in onze dagplanning.

Sinds schooljaar 2022-2023 werken wij met Fides. 'Fides' betekent 'vertrouwen'. Vertrouwen als kind, als jongere of als volwassene in jezelf. De Fides-werkwijze helpt ons en de kinderen om via praktische en zichtbare symbolen inzicht te krijgen in jezelf en je omgeving. Het gaat erom dat we via sociale vaardigheden onszelf leren (bij) te sturen.

De Fides symbolen zijn:



## Ballon –zelfvertrouwen –

Bij het werken aan zelfvertrouwen en opkomen voor jezelf, is het belangrijk om een goede houding aan te nemen. Dit is te leren door ons een ballon voor te stellen in onze borst. We kunnen ons enorm opblazen (10 ballon). We kunnen ons een leeggelopen ballon voelen (0 ballon). Het fijnste is om een '1 ballon' te zijn. Een goede houding helpt om aardig over onszelf te denken. Andersom helpt aardig over onszelf denken ook bij het verkrijgen van een goede houding.

## Ojee-oké – denken –

Ons gedrag wordt erg bepaald door wat we denken. Door ójee en oké gedachten' te herkennen, krijgen we inzicht in ons gedrag. We leren hierdoor anders te handelen en daarmee de (vaak) irreële angsten en onzekerheden positief om te buigen



## Matroesjka –voelen –

Is een hulpmiddel om onszelf en anderen duidelijk te maken hoe we ons voelen. Het helpt ons om fijne en minder fijne gevoelens te accepteren, om beter mee om te gaan. Ze zijn er en gaan ook weer voorbij. Het kan ons ook laten zien dat gevoelens over iets dat niet met ons te maken heeft, te diep binnenkomt. Dat we ervoor kunnen kiezen om het los te laten.

## Rugzak –ervaringen/ geschiedenis –

We hebben als het ware een onzichtbare rugzak. De hele dag maken we van alles mee en dat levert, samen met onze gedachten, allerlei gevoelens op. Deze ervaringen en de betekenis die we eraan gegeven hebben, hebben invloed op ons gedrag. Het is daarom belangrijk om met anderen te delen wat er in onze rugzak zit. Dan begrijpen we beter waarom we (of iemand) op bepaalde momenten reageren zoals we (of hij/zij) reageren.



## Sleutelbos –oplossingen zoeken –

We zouden een probleem voor kunnen stellen als een gesloten deur. Om die deur te openen, hebben we een passende sleutel nodig. Als we een bos vol sleutels hebben, zit er bijna altijd wel eentje bij die past. We weten echter meestal niet welke dat is. Aan de sleutelbos zit ook een grote sleutel. Met deze sleutel, die staat voor vertrouwen dat er een oplossing is, gaan we sleutels proberen tot we de werkzame hebben gevonden

## Domino –meelopen/groepsdruk –

Beeldt meeloopedrag uit en geeft daarmee inzicht in groepsprocessen. Met voldoende moed en zelfvertrouwen (1 ballon) lukt het steeds beter om ons niet mee te laten voelen, maar om 'eruit te stappen'



## 100% –zelfacceptatie –

We accepteren wie we zijn en hoe we zijn en dat laten we ook zien. We zijn goed zoals we zijn.

Als team hebben wij in een teamcursus geleerd hoe wordt gewerkt met Fides. In 2022 ontvingen we een Fides-Certificaat. Om de twee jaar wordt gecontroleerd of we ons als school nog steeds houden aan de Fides richtlijnen.

Mocht u nog vragen hebben of meer informatie willen hebben over Fides kunt u altijd terecht bij de basisgroepsleerkracht. Ook kunt u voor meer informatie altijd terecht bij juf Susan (Leergroep I) en juf Linda (Leergroep III). Zij zijn onze coördinatoren wat betreft pedagogisch klimaat bij ons op school.