



Leerkrachtenhandleiding



Leeswijzer

Be Buji werkt met drie documenten die elkaar aanvullen en die allemaal te downloaden zijn vanuit de portal. Hieronder zie je in één oogopslag welk document waarvoor is:

Leerkrachtenhandleiding

Alles wat je nodig hebt om Be Buji goed in de klas te begeleiden: de opbouw van het programma, de lessen, het geluksprofiel en de achtergrond bij de opdrachten. Begin hier als je voor het eerst met Be Buji werkt.

Technische handleiding

Praktische stappen voor het aanmaken van accounts, het uitdelen van leerlingcodes en het beheren van het portaal. Handig om bij de hand te hebben bij de eerste keer opstarten.

Klassikale opdrachten

Een leswijzer met per les een kant-en-klare klassikale opdracht: wat je zegt, wat je doet en hoe je het gesprek naderhand voert. Gebruik dit document elke week naast de digitale lessen.

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave	2
1. Introductie: Wat is Be Buji?	3
1.1 Doel van het programma	3
1.2 De missie achter Be Buji	3
1.3 De rol van de leerkracht (of een begeleider)	4
1.4 Lesvoorbereiding	4
1.5 Tijdens de les	4
1.6 Na de les	5
2. Be Buji in de klas	6
2.1 Opbouw Be Buji les	6
2.2 Tijdsinvestering	6
2.3 Veilig leerklimaat	6
3. Overzicht van de lessen	8
3.1 De Buji-wereld	8
4. Opdracht van de week (individueel)	9
4.1 Overzicht opdrachten van de week	9
5. Afsluiting Be Buji	10
5.1 Afsluiting programma	10
6. Geluksprofiel	11
6.1 Introductie geluksprofiel	11
6.2 De vier domeinen en vragen	11
6.3 Categorieën	12
6.4 Input voor een laagdrempelig gesprek	13
6.5 Voorbeeld zinnen om het gesprek te starten of te beëindigen	14
7. Extra informatie	15
7.1 Achtergrondinformatie bij de opdracht van de week:	15
7.2 Achtergrondinformatie bij de klassikale opdracht:	15



1. Introductie: Wat is Be Buji?

Be Buji is een digitaal lesprogramma dat het mentale welzijn van leerlingen vergroot. Buji betekent welzijn en veiligheid in het Japans. Be Buji is ontwikkeld door orthopedagogen en afgestemd op leerkrachten. Het combineert wetenschap met speelse interactieve oefeningen, die individueel digitaal en 1x per week klassikaal worden aangeboden. Be Buji geeft leerlingen concrete tools die ze meteen kunnen toepassen, op school en thuis.

1.1 Doel van het programma

Het mentale welzijn van leerlingen uit groep 7 & 8 (primair onderwijs) vergroten door vaardigheden te versterken op de domeinen: sociaal, emotioneel, mindset en fysiek. Zo worden de leerlingen weerbaar en leren ze omgaan met uitdagingen die de maatschappij met zich meebrengt.

Wat wil Be Buji kinderen leren?

- Bewustwording van het lichaam
- Omgaan met emoties
- Omgaan met stress en overprikkeling
- Inzicht geven in mindset en een positieve mindset ontwikkelen
- Gevoelens en intuïtie herkennen
- Het opbouwen van zelfvertrouwen en veerkracht
- Zich verbonden voelen met de klas en omgeving
- Betere keuzes maken die bij hen passen

1.2 De missie achter Be Buji

De missie van Be Buji is om mentaal welzijn voor elk kind toegankelijk te maken vanuit de overtuiging: mentaal welzijn is een basisvoorwaarde. Uit recente cijfers van de monitor mentale gezondheid van het Trimbos-instituut en RIVM* blijkt dat 23.8% van de kinderen tussen de 10-12 jaar mentale problemen ervaart. Een goed ontwikkeld sociaal-emotioneel welzijn is nodig om gelukkig te zijn, daarom is het essentieel om deze basis te leggen in het primair onderwijs. Be Buji kan daarbij helpen.

Bron: Trimbos-instituut & RIVM, monitor mentale gezondheid, landelijke rapportage 2025.

1.3 De rol van de leerkracht (of een begeleider)

De leerlingen kunnen met hun persoonlijke inlog inloggen op het Be Buji portaal (zie technische handleiding) en hebben bij het doorlopen van het lesprogramma geen input van de leerkracht nodig.

Bij de klassikale opdrachten begeleidt de leerkracht de leerlingen bij de opdrachten die in de leerkrachtenhandleiding zijn opgenomen. Belangrijk om als leerkracht tijdens de klassikale opdrachten een voorbeeldrol in te nemen en de leerlingen te motiveren om ervaringen en gevoelens met elkaar te delen.

1.4 Lesvoorbereiding

Voor het lesprogramma heeft elke leerling een laptop (Chromebook) en koptelefoon nodig.

1.5 Tijdens de les

Hoe introduceer je Be Buji?

“Vandaag starten we met het digitale lesprogramma Be Buji. Dit programma helpt jullie lekker in je vel te zitten. “Het leert jullie beter omgaan met gevoelens, stress en overprikkeling, aandacht te geven aan helpende gedachten en goed te luisteren naar je lichaam, maar dat mogen jullie zelf in het programma gaan ontdekken.”

“We gaan 6 weken met Be Buji aan de slag, elke week starten we met een digitale individuele les (20-25 min), daarna doen we dagelijks de herhalingsopdracht (5-10 min) om te zorgen dat wat we geleerd hebben echt blijft hangen en we sluiten de week elke keer af met een klassikale opdracht (20-25 min), om te verbinden met elkaar.”

“Alles wat jullie in de open vragen van de lessen invullen, kan niemand zien en blijft alleen voor jezelf zichtbaar.”

Optioneel: “Alleen de gevoelsincheck aan het begin van de les en de gesloten vragen aan het eind, worden met mij (de leerkracht of begeleider) in een geluksprofiel gedeeld.”

Let op: Laat leerlingen de lessen niet vooruitlopen. Het is belangrijk dat de hele klas in dezelfde periode aan dezelfde les werkt, omdat er aansluitend een klassikale oefening volgt.

Na de 6 weken kunnen leerlingen zowel op school als thuis blijven inloggen op het Be Buji portaal, speel.bebuji.nl (totdat de licenties verlopen) om de lessen te herhalen of om oefeningen te spelen die ze prettig vonden.

1.6 Na de les

Korte nabespreking: Hoe is de les gegaan? Vonden jullie het leuk of interessant? Zijn er vragen of dingen die jullie niet begrepen?



2. Be Buji in de klas

2.1 Opbouw Be Buji les

- Gevoel incheck (inzicht)
- Korte samenvatting vorige les (vragen)
- Grapje of raadsel (ontspannen)
- Ontspanningsoefening (ervaren)
- Lesinformatie video (kennis)
- minigame/video (ervaren)
- Interactie (ervaren)
- Reflectie (kennisvragen)
- Dankbaarheidsoefening (inzicht)
- Gevoel incheck (inzicht)
- Sociaal-emotionele vragen (inzicht)



2.2 Tijdsinvestering

Gemiddelde tijd voor:

- De wekelijkse digitale les is 20-25 minuten.
- De dagelijkse opdracht van de week is 5-10 minuten.
- De wekelijkse klassikale opdracht is 20-25 minuten.

Flexibiliteit: de leerkracht bepaalt zelf op welk moment van de dag de les of opdrachten worden uitgevoerd, zolang de volgorde van de lessen wordt aangehouden. Aanbevolen is om de lessen in de ochtend te plannen, zodat het effect van het programma gedurende de rest van de dag merkbaar is en het een vast onderdeel wordt van het dagelijkse schoolritme.

2.3 Veilig leerklimaat

- Algemene klassenregels aanhouden.
- Vrijwillig delen:
 - Alle antwoorden die de leerlingen geven zijn anoniem. Het geluksprofiel dat de leerkracht in kan zien na afloop, schetst een algemeen beeld van de leerling en laat geen individuele antwoorden zien.
 - Het Be Buji-programma is AVG-proof en voldoet aan de Europese privacywetgeving, hier is meer over te lezen in de technische handleiding.
 - In het lesprogramma worden prestaties bewust niet gemeten, er bestaan geen 'goed/fout'-antwoorden.



3. Overzicht van de lessen

3.1 De Buji-wereld

- Les 1: Stuijterstad
Introductie Be Buji en leerlingen leren contact te maken met eigen lichaam, leren waar ze een vol hoofd van krijgen en leren te ontspannen als ze onrustig zijn.
- Les 2: Prikkelwoestijn
Leren omgaan met prikkels en stress. Leerlingen leren te ontprikkelen door de inzet van een activiteit, door zichzelf te beschermen tegen prikkels en door afstand te nemen van hun eigen gedachten.
- Les 3: Wolkenland
Leren bewust te worden van hun eigen niet helpende gedachten en hoe daarmee om te gaan en leren een negatieve mindset om te zetten in een positieve mindset*.
* Let op: Bij de luchtballonoefening: laat de leerlingen eerst zelf onderzoeken voordat ze met vragen naar je toe komen. De oefening wordt vanzelf duidelijk.
- Les 4: Kompasbos
Leren intuïtie en gevoel te herkennen, te ontspannen en keuzes te maken die bij hen passen.
- Les 5: Vallei van Vertrouwen
Leren hun zelfvertrouwen te vergroten, leren om in zichzelf te geloven en sterk in hun schoenen te staan.
- Les 6: Zentuin
Wordt de aangeboden kennis herhaald en op het programma gereflecteerd zodat de aangeleerde handvatten op school en thuis gebruikt kunnen blijven worden.

4. Opdracht van de week (individueel)

4.1 Overzicht opdrachten van de week

Benodigdheden bij alle lessen: per leerling een laptop (Chromebook) + koptelefoon

Na de digitale wekelijkse les (ma) wordt in de 3 opeenvolgende dagen (di,wo,do) de opdracht van de week aangeboden. Deze dagelijkse korte herhaling (5-10 min) zorgt voor het beter beklijven van de aangeleerde opdracht.

Wanneer de leerlingen de les van die week hebben uitgespeeld komen ze op de Be Buji overwereld terecht. Daar kunnen ze op de les klikken die ze net hebben doorlopen en dan komen ze automatisch in de opdracht van de week terecht die ze die week mogen herhalen.

Algemeen:

Algemene informatie per week.

- **Les 1 Stuiterstad:**
Opdracht van de week les 1 : De bodyscan
- **Les 2 Prikkelwoestijn:**
Opdracht van de week les 2: De beschermingsbubbel
- **Les 3 Wolkenland:**
Opdracht van de week les 3 : De gedachtenwolken oefening
- **Les 4 Kompasbos:**
Opdracht van de week les 4: De grondingsoefening
- **Les 5 Vallei van vertrouwen:**
Opdracht van de week les 5: De toekomstfilm
- **Les 6 Zentuin:**
Opdracht van de week les 6: De ik- kan- het- niet geloven oefening

5. Afsluiting Be Buji

5.1 Afsluiting programma

Vertellen aan de klas:

“Het is zover: jullie hebben de hele Be Buji-wereld ontdekt en alle lessen afgerond!”

Samen met de Buji's zijn jullie op avontuur gegaan en hebben jullie, jullie eigen superkrachten, opnieuw gevonden en getraind. Daar mogen jullie super trots op zijn. Van harte gefeliciteerd!

Blijf de oefeningen vooral gebruiken in het dagelijks leven. Hoe vaker je oefent, hoe sterker je superkrachten worden en hoe fijner jij je voelt: in je hoofd en in je lichaam!

De Buji's zullen jullie gaan missen, maar onthoud goed: jullie hebben ze altijd bij je. Alles wat je nodig hebt, zit al in jezelf!”



6. Geluksprofiel

6.1 Introductie geluksprofiel

Na afloop vormen de resultaten van Be Buji een persoonlijk geluksprofiel; dit is een overzicht van hoe elke leerling zich mentaal en fysiek voelt. Zo krijg je als leerkracht inzicht in de gevoelswereld van elke leerling waardoor laagdrempelig een gesprek kan worden aangegaan.

De resultaten komen voort uit de gevoelsincheck tijdens elke les en uit de twee sociaal-emotionele vragen aan het einde van elke les.

6.2 De vier domeinen en vragen

De resultaten van de sociaal-emotionele vragen zijn verdeeld over de vier domeinen van Buji: sociaal, fysiek, emotie en mindset. De vragen zijn afkomstig uit de SDQ, SEV en de FEEL-KJ vragenlijsten.

Hieronder een overzicht per domein:

Sociaal

Ik voel me op mijn gemak bij mijn klasgenoten.

Ik durf hulp te vragen als ik ergens mee zit.

Ik voel me veilig op school en thuis.

Mindset

Ik weet hoe ik kan omgaan met stress of spanning.

Als iets niet lukt, probeer ik het opnieuw in plaats van meteen op te geven.

Ik ben tevreden over wie ik ben als persoon.

Fysiek

Ik krijg genoeg slaap en voel me uitgerust overdag.

Ik ben tevreden over hoe mijn lichaam eruitziet.

Ik voel me op mijn gemak in mijn eigen lichaam.

Emotie

Ik probeer dat wat mij boos/verdrietig/bang maakt te veranderen.

Ik deel mijn gevoelens met anderen.

Ik ga naar iemand die me misschien kan helpen

6.3 Categorieën

Aan de hand van de resultaten wordt per domein een categorie aan een leerling toegekend. Hieronder een overzicht van de categorie met toelichting:

Zorgelijk (3 tot 6 punten)

Bij deze categorie laat een leerling zien dat het binnen een domein (sociaal, fysiek, emotie of mindset) regelmatig niet goed gaat. Het kind ervaart vaak stress, onzekerheid of een negatieve mindset en heeft steun en hulp nodig om de vaardigheden om hiermee om te gaan eigen te maken. Ga met de leerling laagdrempelig in gesprek.

Kwetsbaar (6 tot 9 punten)

Bij deze categorie laat een leerling zien dat binnen het domein (sociaal, fysiek, emotie of mindset) regelmatig stress, onzekerheid of een negatieve mindset aanwezig is. Deze leerling heeft steun nodig om te voorkomen dat het naar de categorie zorgelijk toe beweegt. Ga met de leerling laagdrempelig in gesprek.

Stabiel (9 tot 12 punten)

De leerling zit op een stabiele basis binnen het domein (sociaal, fysiek, emotie of mindset). De leerling voelt zich regelmatig in balans, maar heeft af en toe last van stress, onzekerheid of een negatieve mindset. De leerling heeft echter voldoende vaardigheden om hiermee om te gaan.

Veerkrachtig (12 punten)

De leerling scoort in dit domein (sociaal, fysiek, emotie of mindset) sterk. De leerling voelt zich goed en in balans. De leerling kan meestal goed omgaan met stress, onzekerheid of een negatieve mindset.

6.4 Input voor een laagdrempelig gesprek

Wanneer een leerling binnen een domein in de categorieën zorgelijk en kwetsbaar valt, wordt geadviseerd om op een laagdrempelige manier het gesprek aan te gaan. Per domein zijn vier ondersteunende voorbeeldvragen opgenomen die kunnen helpen om het gesprek met de leerling op een veilige en laagdrempelige manier te voeren. Vraag een leerling 4-6 weken na het laagdrempelige gesprek opnieuw hoe het met hem of haar gaat.

Sociaal (onzekerheid, onveilig gevoel):

1. Hoe voel jij je de laatste tijd in de klas?
2. Op welke momenten voel jij je niet fijn op school of thuis?
3. Is er iemand met wie je deze gevoelens kan delen?
4. Wat zou jou kunnen helpen waardoor het op school of thuis voor jou fijner wordt?

Mindset (negatieve gedachten, lage gemoedstoestand)

1. Heb je vaak niet helpende gedachten? Welke komt het meeste terug?
2. Wat doe je meestal als jij je niet goed voelt?
3. Zijn er dingen op school die zwaar en moeilijk voelen?
4. Wat zou je kunnen helpen om rustiger in je hoofd te worden?

Fysiek (vermoeid, slecht slapen/eten, spanning)

1. Hoe voelt je lichaam?
2. Voel jij je vaak moe of gespannen?
3. Wanneer voel jij je niet goed in je lichaam op school of thuis?
4. Wat zou je kunnen helpen om je beter in je lichaam te voelen?

Emotie (lage emotieregulatie)

1. Welke gevoelens zitten je soms in de weg?
2. Wat doe je als je verdrietig, boos of bang bent?
3. Is er iemand met wie je deze gevoelens kan delen?
4. Wat zou je kunnen helpen om hier beter mee om te gaan?

6.5 Voorbeeld zinnen om het gesprek te starten of te beëindigen

Starten

- Dit is een veilige en vertrouwelijke omgeving om je gevoelens te delen.
- Je hoeft niet alles te vertellen, maar weet dat ik er ben.
- We kunnen het ook in kleine stapjes/delen bespreken.
- Wat jij voelt en denkt is heel normaal.

Eindigen

- Wat zou jou nu helpen: blijven praten, even rust nemen, of iets anders?
- Zullen we samen bedenken wat een volgend stapje zou kunnen zijn?
- Zullen we samen bedenken wat je het beste zou kunnen helpen.

Verdiepingsvragen

Belangrijk om niet alleen te sturen op een antwoord in de vorm van ja of nee, maar juist te achterhalen wat er in bepaalde situaties voor zorgt dat een leerling zich prettig voelt of juist niet. Luister aandachtig, sluit aan bij wat de leerling vertelt en stel verdiepende vragen om beter inzicht te krijgen in de beleving en behoeften van de leerling.

- Wil je daar iets meer over vertellen?
- Wat gebeurde er? Wat dacht of voelde je op dat moment?
- Wat zou de situatie beter kunnen maken?
- Bij wie voel jij je het meest op je gemak in de klas?
- Hoe voelt het voor jou in de klas op dit moment?
- Hoe ziet voor jou een fijne/veilige klas eruit?
- Wat kan ik doen waardoor jij je beter geholpen voelt?

7. Extra informatie

7.1 Achtergrondinformatie bij de opdracht van de week:

Doel: laten beklijven van de lesstof

Waarom is het belangrijk om dagelijks de opdrachten van de week aan te bieden?

Dit is gebaseerd op het wetenschappelijk bewezen 'spacing effect' (Cepeda et al. 2006). Het spacing effect verwijst naar de bevinding dat het langetermijngeheugen verbetert wanneer het leeraanbod over de tijd wordt gespreid, in plaats van alles in één keer aan te bieden.

Daarnaast wordt door meerkeuzevragen aan het einde van elke oefening de kennis herhaald, gebaseerd op het retrieval practice effect (Roediger & Karpicke, 2006). Door herhaling wordt actief kennis uit het geheugen teruggehaald waardoor de geheugensporen worden versterkt en de kennis beter kan beklijven.

7.2 Achtergrondinformatie bij de klassikale opdracht:

Doel: verbinding met de klas vergroten, zowel vanuit de leerkracht- als het leerlingperspectief.

Gevoel van verbondenheid in de klas vergroten door het delen en erkennen van elkaars gevoelens en gedachten middels de oefeningen. Het samen oefenen draagt bij aan het normaliseren van de oefeningen en vergroot de kans op het succesvol inzetten van de tools in de praktijk. Het samen doen draagt bij aan het gevoel van regie bij de leerlingen over het inzetten van de tools in het dagelijks leven en vergroot daarmee de kans dat ze elkaar aanmoedigen om de tools in te zetten.



Daarbij biedt de herhaling met de klas ook de ruimte om de oefeningen in te trainen en daadwerkelijk als tools te gebruiken bij situaties in de klas het gehele schooljaar door. Het actief ophalen van kennis door herhaling en verspreiden in de tijd draagt ook weer bij aan het zojuist genoemde 'retrieval practice effect'.

