

# TIPS om mentale gezondheid van leerlingen te versterken

Tijdens het webinar over de mentale gezondheid van leerlingen op 23 maart 2021 zijn de volgende tips en ideeën verzameld:

## Op school

Maak een ruimte in school waar leerlingen kunnen komen, om een boekje te lezen, of op hun laptop te kunnen werken, of even socialiseren, een soort huiskamer.

Laat leerlingen in groepjes op school komen en ga activiteiten doen: fietsen naar het park, creatieve opdrachten, sporten.

Kijk of partijen in de buurt je willen helpen om leuke dingen voor leerlingen te organiseren of hun ruimte die toch leeg staat ter beschikking te stellen.

## In de les

Zorg voor doe-activiteiten, bijvoorbeeld kooklessen. Tijdens het bezig zijn komen de verhalen los.

Laat het lesprogramma los en leg de nadruk op sociale invulling, dat kan bijvoorbeeld goed in een vak als drama, maar ook bij andere vakken.

Werk efficiënt aan leerstof met kleinere klassen op school. Het maakt dan niet zoveel uit als leerlingen thuis minder doen.

Probeer online lessen leuker te maken met bv. een spelletje als Kahoot.

Geef leerlingen op de dagen dat zij niet fysiek naar school mogen een concrete opdracht, dat werkt beter dan toehoren hoe hun klasgenoten les krijgen.

Geef leerlingen samenwerkingsopdrachten op de dagen van thuisonderwijs, die motiveren leerlingen meer dan zelfstandig werken. Dit kan je ook met meerdere vakken samen doen.

Reserveer tijd waarop leerlingen samen spelletjes mogen doen of gewoon mogen kletsen, dat bevordert de onderlinge verbinding.

Persoonlijke aandacht is het allerbelangrijkste.

## Mentoraat

Organiseer meer tijd voor mentoraat, bijvoorbeeld door mentorgroepen te halveren. Zo kun je meer aandacht geven aan (individuele) leerlingen.

Laat mentoren elke week bellen of face-timen met hun leerlingen.

Wat positief werkt is een dagelijkse incheck en uitcheck.

Start elke dag met een coachuur/mentoruur waar dingen als sociaal welbevinden worden besproken.

De rol van de mentor is belangrijk; voor het signaleren van problemen met betrekking tot mentale gezondheid, om vinger aan de pols te houden en een luisterend oor te bieden.

Organiseer een buddysysteem. Laat bijvoorbeeld twee leerlingen samen onlineles volgen bij elkaar thuis en daarna lekker samen buiten bewegen.

Leg de nadruk op wat leerlingen van deze tijd leren. Bijvoorbeeld: doorzettingsvermogen, omgaan met tegenslag, omgaan met onzekerheid - weerbaarheid - flexibiliteit - creativiteit - bewustzijn van dat we elkaar nodig hebben. Stop met de nadruk leggen op achterstanden.

## Zorgen en signaleren

Maak een overzicht (piramide) van alle leerlingen. Deel ze op in groen (alles ok), oranje (let op en waarom) en rood (alarm, doe iets) en maak voor elke leerling een plan op maat.

Laat leerlingen bij echte zorgen op school komen of wandelen met mentor.

## Externe partners inzetten

Vraag externe partners wat ze kunnen doen voor je leerlingen, zoals je ouder- en kindadviseur en de GGD. Die kunnen via hun intranet een breed (preventief) hulpaanbod raadplegen.

De jeugdverpleegkundig heeft spreekuren op school opgezet voor leerlingen die niet goed in hun vel zitten.

Schooljongerenwerk biedt laagdrempelige hulp. De jongeren- werker weet welke jongeren in de buurt tegen problemen aanlopen, bijvoorbeeld door een kleine woonsituatie.

De netwerkfunctionaris voortgezet onderwijs van je stadsdeel kent misschien ook nog andere partijen die je school kunnen helpen. Bekostigd vanuit het stadsdeel.

## Extra hulp op school inzetten

Zet een mental coach of counselor in (een extra functie in de school, bijvoorbeeld een pedagoog) om een luisterend oor te bieden voor leerlingen en om hen concreet te helpen.

Organiseer mindfulness trainingen/oefeningen voor klassen of groepen leerlingen.

## Contact met ouders

Onderhoud veel contact met ouders.

Maak een wekelijkse memo voor ouders met tips voor gezond online lessen zoals gezond eten en regelmatig bewegen, en ook met adressen van het Ouder- en Kindteam Amsterdam en externe instanties.

## Aandacht voor elkaar

Last but not least, vergeet ook elkaar niet, je team, de jonge docent met wie het ook niet goed gaat, de kwetsbare oudere collega die veel alleen zit. Doe online borrels, wandel met elkaar, bel elkaar, investeer ook daar in. En zorg goed voor jezelf!

