

“Werken aan mentale gezondheid is niet iets dat je er ‘even bij doet’, het zit verweven in alles wat we hier doen”

In het kader van de Week van de Mentale Gezondheid gingen we in gesprek met twee Invitare-collega's die dit thema dagelijks voorbij zien komen. Martine werkt in groep 3 op OBS De Kameleon in Mill en is Klassenkracht-specialist. Coen is vakleerkracht bewegingsonderwijs op OKC 't Startblok in Cuijk en begeleidt ook Rots & Water-trajecten.

Steeds meer druk

“Het lijkt wel alsof de prestatiedruk steeds groter wordt”, vertelt Martine. “En ook alsof dat steeds jonger begint. In groep 3 willen ze ineens allemaal kunnen lezen, schrijven en meekomen met de rest.” Coen: “Kinderen vergelijken zichzelf ook steeds meer met anderen. Dat zie je overal terug, en in de gymzaal is dat natuurlijk extra zichtbaar. Als je ergens moeite mee hebt, ziet iedereen dat meteen.” Volgens hem speelt ook social media daarin mee. “Kinderen zien continu beelden van hoe anderen eruit zien of wat ze allemaal kunnen.”

Martine merkt wat dat met kinderen doet. “Als iets dan niet meteen lukt, kan dat best hard

binnenkomen. Ik probeer kinderen daarom uit te leggen dat ieder hoofd anders werkt. Niet ieder kind heeft hetzelfde ‘computertje’ gekregen. De één leert sneller lezen, de ander heeft daar meer tijd voor nodig. Bovendien kun je niet overal goed in zijn, en dat is echt maar heel normaal.”

Signalen in de gymzaal

Voor Coen gaan gymlessen over veel meer dan alleen bewegen. “Tijdens sport en spel zie je vaak dingen die je in de klas minder snel ziet. Kinderen reageren spontaner, laten sneller zien wat ze voelen. Als een kind boos wordt, afhaakt of juist heel onzeker reageert, kan dat een signaal zijn. Zie ik dat gedrag vaker terugkomen, dan maak ik dat bespreekbaar met





de leerkracht. Dan kijk je samen verder: wat zit er achter dit gedrag, wat heeft dit kind nodig?" Bewegen helpt volgens hem ook om kinderen mentaal sterker te maken. "Het geeft plezier, ontspanning en zelfvertrouwen. Kinderen leren samenwerken, omgaan met winnen en verliezen en ontdekken dat ze vaak meer kunnen dan ze denken."

Even je energie kwijt

Ook op De Kameleon is beweging verweven in de schooldag. "Jonge kinderen kunnen niet de hele dag stilzitten", zegt Martine. "Even bewegen helpt om spanning kwijt te raken, maar ook om daarna weer verder te kunnen." Daarom wordt er in de klas veel gewerkt met bewegend leren. Even springen,

dansen, buiten schrijven met stoepkrijt of samen een rekenspel doen op het schoolplein. "Je merkt gewoon dat kinderen daar blij van worden. Ze leren spelenderwijs, werken samen en kunnen hun energie even kwijt. Daarna lukt concentreren vaak ook weer beter."

Het kleinste poppetje

Werken aan mentale gezondheid zit volgens Martine vaak in de oefen-momenten. Een conflict op het schoolplein, een opmerking die harder aankomt dan bedoeld... "Sommige kinderen hebben niet door wat woorden met iemand kunnen doen. Dan zeggen ze: 'het was toch maar een grapje?' terwijl een ander kind daar echt verdrietig van wordt."





“Tijdens sport en spel zie je vaak dingen die je in de klas minder snel ziet. Kinderen reageren spontaner, laten sneller zien wat ze voelen.”

Op De Kameleon wordt daarom veel gewerkt aan groepsvorming en sociale veiligheid. Bijvoorbeeld met de Klassenkracht-methodiek. Samen met de kinderen worden er aan het begin van het schooljaar groepsafspraken gemaakt.

“Dat doen we ook echt mét de kinderen. Hoe willen we met elkaar omgaan? Wat hebben we nodig om er een fijne groep van te maken? Omdat die afspraken vanuit de kinderen zelf komen, voelen ze zich er ook verantwoordelijk voor.”

Om sociaal gedrag bespreekbaar te maken, worden binnen Klassenkracht allerlei werkvormen en symbolische tools gebruikt. Een sleutelbos bijvoorbeeld. “Als er iets gebeurt tussen kinderen, zeggen we: ga samen op zoek naar de goede sleutel. Hoe lossen we dit op een fijne manier op?”

Ook staat in elke klas een setje matroesjka-poppen. “Daarmee laten we zien hoe hard woorden kunnen binnenkomen. Dat een opmerking iemand echt in het kleinste poppetje kan raken. Maar ook: dat je jezelf daarin weerbaarder kunt maken, door het niet zo binnen te laten komen.”

Inchecken in de ochtend

Op 't Startblok spelen vaste routines een grote rol. “We starten iedere ochtend met een incheckmoment”, vertelt Coen. “Kinderen laten zien hoe ze erbij zitten. Daardoor merk je sneller wie lekker in zijn vel zit, en wie misschien wat extra aandacht nodig heeft.”

Ook zet Coen regelmatig Rots & Water in: een training waarin kinderen leren steviger in hun schoenen te staan, gevoelens beter te herkennen en bewuster om te gaan met hun gedrag en reacties. “Juist de momenten waarop iets misgaat, zijn vaak momenten waar kinderen heel veel van leren”, vertelt hij.

“Dan kun je samen kijken: wat gebeurde hier nou eigenlijk? En hoe lossen we dat de volgende keer anders op?”

“Lessen voor het leven”

Martine: “Werken aan mentale gezondheid is niet iets dat je er zomaar ‘even bij doet’. Het zit verweven in alles wat we hier doen. Dat moet ook, want pas als je lekker in je vel zit, kom je tot leren. Vaak zit het in de kleine dingen. In een leerkracht die ziet dat een kind iets extra's nodig heeft. In even lekker bewegen om daarna weer fris aan de slag te gaan. In samen een conflict oplossen, zodat je weer dóór kunt met elkaar.”

De basisschool is eigenlijk een soort mini maatschappij”, vult Coen aan. “Een plek waar kinderen mogen oefenen. Met gevoelens, met samenwerken, met fouten maken en met omgaan met anderen. En echt, dat zijn lessen voor het leven. Mooi toch, dat je daar als leerkracht iedere dag een klein beetje aan mag bijdragen?” ■