

Op school leren omgaan met emoties

Stevig in je schoenen

Gebrek aan focus, motivatieproblemen, onzekerheid: als je mentaal niet in balans bent, is het moeilijk om goed te functioneren. Logisch dus, zou je zeggen, om daar aandacht voor te hebben op school. Maar wat kan en moet een school doen op dit gebied? En wat is er bekend over wat goed werkt in de context van een school? VO-magazine sprak met (ervarings)deskundigen.

“Sommigen leerlingen raakten gewoon uit beeld, deden niet meer mee. Er waren kinderen die niet meer uit hun bed kwamen en in hun pyjama zaten. Toen dachten we: daar moeten we iets mee. Vanaf dat moment zijn we elke schooldag gestart met dezelfde vraag: hoe zit je erbij?”
Zorgcoördinator, mentor en docent biologie op het Corderius College Jan Willem van de Wal herinnert zich goed hoe al in het begin van de eerste lockdown de mentale problemen onder leerlingen toenamen. De school besloot aan de slag te gaan met het lespakket *Je brein de baas?!*, en was ook betrokken bij de ontwikkeling ervan. Op die manier hoopte de school leerlingen te helpen om te gaan met stress en emoties, en meer inzicht te geven in zichzelf en anderen (zie kader).

BLIJVENDE IMPACT

In coronatijd namen overal de zorgen over het welbevinden van kinderen en jongeren toe, en daarmee ook de aandacht hiervoor. Op veel scholen was de crisis en alles wat die met zich meebracht net als op het Corderius College aanleiding om de aandacht voor het mentaal

welbevinden te vergroten en soms ook te herijken. Overzichtsstudies laten inderdaad zien dat het mentaal welbevinden van jongeren in coronatijd is afgenomen en dat mentale klachten lijken te zijn toegenomen, al lijkt die toename over het geheel genomen niet dramatisch. Maar, waarschuwt zowel het Nederlands Jeugdinstituut als het OMT Onderwijs: hoe dat uitpakt, verschilt sterk van leerling tot leerling. Vooral de kinderen met wie het voor corona op het gebied van welbevinden ook al wat minder goed ging, ondervonden nadelen van de crisis. Bovendien zijn we inmiddels een paar lockdowns verder. “Hoe langer de crisis duurt, hoe groter de kans is dat deze een blijvende impact kan hebben”, zegt Marloes Kleinjan, die als programmahoofd Jeugd bij het Trimbos Instituut en hoogleraar



‘Gevoelens bespreekbaar maken, maakt ons allemaal mens onder de mensen’



aan de Universiteit Utrecht veel onderzoek doet naar de mentale gezondheid van de jeugd. Overigens kunnen de effecten ook positief zijn, benadrukt Kleinjan. “Een crisis kan bijdragen aan zelfvertrouwen bij het omgaan met moeilijke dingen. Veerkracht ontwikkel je ook door dingen mee te maken.”

STRESS

Aandacht voor sociaal-emotionele ontwikkeling en welbevinden lijkt nu dus belangrijker dan ooit. Maar ook vóór de coronacrisis werd al geconstateerd dat jongeren steeds meer stress ervaren, vooral door schoolwerk. En is welbevinden niet *altijd* cruciaal als het gaat om leren? Onderzoeker Marloes Kleinjan ziet inderdaad een directe relevantie voor het leren op school: “Leerlingen die last hebben van stress of die schooldruk ervaren, presteren minder goed dan leerlingen die zich wel goed voelen. We weten uit onderzoek dat aandacht voor welbevinden van

leerlingen positieve effecten kan hebben op leerprestaties, op het werkgeheugen en de concentratie, op de houding tegenover school en de motivatie om te leren.” Dat een bepaalde mate van welbevinden een voorwaarde is om te kunnen leren, beaamt ook Hanneke Visser, schoolpsycholoog en hoofdopleider bij de postmasteropleiding Schoolpsycholoog van RINO amsterdam. Ze is blij met de toegenomen aandacht voor het welbevinden van leerlingen, maar voegt daaraan toe dat dit maar het halve verhaal is. “Het omgekeerde is ook waar: leren is ook een ingang om het welbevinden van jongeren te vergroten. Een goede les werkt bevorderlijk.” Een les is ‘goed’ als er bijvoorbeeld sprake is van doelgericht werken, een heldere lesopzet met passende werkvormen, een positieve relatie tussen leraar en leerling, hoge verwachtingen en effectieve feedback. “Het heeft continu invloed op elkaar: leren en welbevinden, welbevinden en leren.”

MEER DAN ‘GEWONE’ VAARDIGHEDEN’

Vier jaar geleden switchte Melanchthon de Blesewic in Bleiswijk naar een nieuw onderwijsconcept. Een belangrijke pijler is coaching van leerlingen. In de praktijk bleek dit een grote stap te zijn naar meer aandacht voor welbevinden van leerlingen. Alle leerlingen op ‘De Blesewic’ hebben een persoonlijke coach die ze eens in de twee à drie weken zo’n twintig minuten spreken. Schoolleider Jaimie de Jongh: “Daardoor is er veel meer aandacht voor elke leerling. En in die gesprekken gaat het niet meer alleen om je cijfers, maar vooral ook over: wat speelt er in jouw leven, en wat zijn je ambities en je doelen.”

VRAGEN STELLEN

Het team van De Blesewic werd geschoold om leerlingen goed te kunnen begeleiden. De Jongh: “Een vaardigheid waarvan we willen dat leerlingen die echt opdoen, is goed reflecteren. Voor de coach betekent dat vooral dat je veel meer vragen stelt. Eerder waren we als mentoren veel meer geneigd om zelf een analyse en plan te maken, en waren we veel aan het sturen op wat de leerling moest doen. Maar we willen juist dat leerlingen het vermogen ontwikkelen om zelf na te denken over de dingen waar ze tegenaan lopen. Wij begeleiden hen vervolgens bij de vragen die ze daarbij hebben.”

SNEL OP TAFEL

Een ander effect van de coachingsgesprekken was dat er meer leerlingen bij het ondersteuningsteam terecht kwamen. De Jongh: “Doordat we dieper doorvroegen en dingen bespreekbaar werden, kwamen er meer en sneller problemen boven tafel. Toen zijn we gaan bedenken of we een programma konden opzetten waarin we leerlingen meer handvatten geven om veerkracht te ontwikkelen en goed met emoties om te gaan.” De Blesewic verkende met de gemeente de mogelijkheid voor een pilot met een lesprogramma gericht op deze handvatten en vaardigheden. De school hoopte op expertise vanuit de gemeente, maar het initiatief kwam niet van de grond.

KNOWHOW

Jaimie de Jongh: “Dat was voor ons aanleiding om met een schoolpsycholoog te kijken wat er wél mogelijk zou zijn, niet in pilotvorm, maar voor al onze leerlingen.” De school stelde doelen voor sociaal-emotionele

ontwikkeling en welbevinden vast en bekeek op basis daarvan welke activiteiten konden worden ontplooid. Met behulp van de NPO-middelen die op dat moment beschikbaar kwamen, werd allereerst het personeel geschoold. De Jongh: “De mensen die dagelijks de leerlingen begeleiden, moeten voldoende kennis en knowhow hebben om dat goed te kunnen doen. Die scholing was op twee dingen gericht: veerkracht; dus wat moet je weten over jezelf op de eerste plaats, en de relatie tussen welbevinden en de executieve functies en hoe dat toepasbaar is in de praktijk.” Alle leerlingen krijgen met behulp van de NPO-middelen extra ondersteuning bij de executieve functies. Dat komt bovenop het ‘vaardighedenonderwijs’ in de eerste twee leerjaren waarin ook aandacht is voor de executieve functies. De school rolde met behulp van een schoolpsycholoog in alle leerjaren het programma *Je brein de baas?! uit*, waar nodig aangepast aan de leeftijd van de leerlingen. De Jongh: “We hebben gezegd: dit is zo belangrijk, we gaan dit met alle klassen doen.” Dat beviel de school goed. “Het was duidelijk dat het voor leerlingen heel prettig was dat er erkenning was dat de gevoelens die ze hebben, niet gek zijn. Ook denk ik dat de handvatten die leerlingen kregen om daarmee om te gaan, op dat moment enorm geholpen hebben.”

ECHTE AANDACHT

Alle leerlingen van De Blesewic komen nu in aanraking met lessen ‘leren leven’, maar schoolleider Jaimie de Jongh is nog niet tevreden. Het liefst wil ze dat dit structureel wordt ingebed in het onderwijs. “Eens in de twee of drie weken een uur, aan zoiets denk ik. We hebben nu minimaal kunnen doen wat we van plan waren, want het is moeilijk om mensen te vinden die hierin iets kunnen betekenen. Financieel heeft het NPO geholpen, maar als we het ook willen borgen, moeten we keuzes maken in ons onderwijs. Ik denk dat het er in de vorm die ik graag zou willen, niet zomaar ‘bovenop kan.’” De persoonlijke coaching van leerlingen wil de school absoluut vasthouden. De Jongh: “Dat heeft ons echt veel gebracht. Mijn tip voor andere scholen die hun leerlingen structureel meer willen ondersteunen bij welbevinden en sociaal-emotionele ontwikkeling zou zijn: zoek naar een vorm van begeleiding voor leerlingen – en dat mag je noemen zoals je wilt – die echte aandacht voor leerlingen met zich meebrengt, en zorg dat de mensen die dat doen, daar ook echt de tijd voor hebben.”



COMPETENTIE

De linking pin is volgens Visser een besef van eigen kunnen, van competentie. “Het gevoel: ik ben iemand en ik kan iets leren. Ik kan een bepaalde ontwikkeling doormaken, ook als ik even niet lekker in mijn vel zit. Daar speelt de leraar een belangrijke rol; hij of zij kan leerlingen zelfvertrouwen geven bij dat leren.” Het helpt als de leraar kijkt wat er voor de leerlingen in de zone van naaste ontwikkeling ligt en hen weet te motiveren om dat te proberen, zodat de kans op een positieve ervaring groot wordt. “We moeten dus niet zeggen: we moeten nu zoveel aan welbevinden gaan doen en dan komt dat leren vanzelf. Nee, dat welbevinden ontstaat *in relatie* met leren en dat gaat beide kanten op.”

Dat merkt ook Jan Willem van de Wal van het Corderius College. Uit de schoolscan die de school vorig jaar deed, bleek dat in de motivatie voor schoolwerk en het plannen en organiseren ervan een groot gat geslagen was. “Het bleek lastig om bijvoorbeeld stress of andere parameters voor welbevinden goed uit te vragen en te duiden, maar als we goed doorvroegen, kwamen we al snel bij de executieve functies uit. We zagen dat leerlingen die daar al moeite mee hadden, door die lockdowns verder achterop raakten. En door de negatieve ervaring omdat dingen niet lukten, kregen ze weer minder zelfvertrouwen.” Behalve een gevoel van competentie zijn dingen als aandacht voor goede lessen, aandacht voor rust en ritme, de schoolregels en de regels van omgang met elkaar volgens schoolpsycholoog Hanneke Visser essentieel voor het welbevinden van zowel leerlingen als leraren. Ook is het belangrijk om goed te letten op groepsdynamieken. “Naast het gevoel dat je iets kunt, of iets kunt leren, is relatie heel belangrijk voor welbevinden. Niet alleen de relatie met de leraar, maar ook onderling. Onrust in groepen is absoluut een aandachtspunt.”

EMOTIONELE VAARDIGHEDEN

Aandacht voor hun welbevinden stelt leerlingen dus beter in staat om te leren. Maar hoe zit het met de vaardigheden om met emoties om te gaan? Iedereen komt in het leven tegenslagen tegen. Hoort het aanleren van de vaardigheden om daarmee om te gaan, ook thuis op school, net als rekenen en schrijven? Onderzoeker Marloes Kleinjan vindt van wel. Ze is een warm pleitbezorger van meer

‘Dat welbevinden het leren bevordert, is maar het halve verhaal’

aandacht voor welbevinden, onder meer op scholen. “Als een leerling beter in zijn vel zit, kan hij of zij beter leren en functioneren. Maar om goed in je vel te zitten moet je in staat zijn goed om te gaan met emoties. Ofwel: beschikken over sociaal-emotionele vaardigheden.” Dat zijn vaardigheden die je in je hele leven nodig hebt: “Leren omgaan met tegenslag, emoties, veerkracht en dergelijke kan helpen voorkomen dat je op latere leeftijd vastloopt.” Overigens benadrukt Kleinjan dat dit een gezamenlijke verantwoordelijkheid is. “Een school is hier niet als enige verantwoordelijk voor. Uit de literatuur blijkt duidelijk dat het belangrijk is om binnen een regio samen te werken wanneer je op dit punt echt iets wilt bereiken. Integraal preventiebeleid dus, waarbij scholen, GGD en gemeenten samen kijken hoe ze leerlingen in al hun leefdomen kunnen ondersteunen.” Schoolpsycholoog Hanneke Visser benadrukt dat we de ouders niet mogen vergeten. “In de media lijkt het soms alsof welbevinden alleen op het bordje van de school komt en de ouders toekijken. Maar daarmee doen we ouders geen recht. Bij hen ligt de eerste verantwoordelijkheid voor de ontwikkeling van hun kinderen. In het onderwijs bestaat soms de neiging om het maar helemaal over te nemen, uit goede bedoelingen overigens. Ik zeg: altijd de ouders betrekken.” Niettemin hoort het gesprek over ‘het leven’ en levensvaardigheden wel op de middelbare school thuis, vindt Hanneke Visser. “Voor tieners wordt de wereld snel groter, dan is het heel goed dat zij ook met leeftijdgenoten en met leraren in gesprek zijn over veerkracht. Neem de coronacrisis. Het is goed om te bespreken: wat doet dit met jou en met mij? Dan kom je er achter dat er heel veel normale reacties zijn op deze niet-normale situatie. Gevoelens bespreekbaar maken maakt ons allemaal mens onder de mensen. Dat is veerkracht ontwikkelen, dat doe je samen en niet in je eentje.”

GESPREKKEN

Het Corderius College merkt inderdaad dat er veel kracht in schuilt als gevoelens bespreekbaar worden op school. Zorgcoördinator Jan Willem van de Wal: “Het lespakket *Je brein de baas?! is* een manier om met leerlingen in gesprek te komen. Je kunt heel makkelijk praten over twee tekortpunten op wiskunde, maar het is veel lastiger om in gesprek te gaan over hoe je je voelt, en over wat de school kan doen om jou te helpen jouw schoolwerk goed te blijven doen. Die herkenning, dat leerlingen merken dat ze niet de enigen zijn die ergens mee worstelen, is voor onze leerlingen denk ik heel goed geweest.” Bovenbouwleerling Stella, die opgeleid werd om training te kunnen geven aan brugklassers, vindt het goed dat leerlingen de kans krijgen om over gevoelens te praten. “Dan wordt het ook genormaliseerd. Het is belangrijk om gevoelens te kunnen uiten en dat op die manier te leren, want de een is er beter in dan de ander.”

Op Melanchthon de Blesewic in Bleiswijk (zie kader) zagen ze vier jaar geleden al wat er verandert als je meer van dit soort gesprekken gaat voeren op school. De school maakte toen een switch in het onderwijsconcept door te starten met persoonlijke coaching van leerlingen. Het

welbevinden van leerlingen kwam veel meer centraal te staan. Schoolleider Jaimie de Jongh: “Die coaching heeft ervoor gezorgd dat we zijn gaan kijken wat we leerlingen méér kunnen meegeven dan alleen kennis en ‘gewone’ schoolvaardigheden: wat kunnen we meegeven op het gebied van nadenken over wie je bent en wat je nodig hebt, en over het omgaan met dingen waar je tegenaan loopt? Zo’n coachingsgesprek begint bij ons met de vraag: hoe gaat het met jou, wat gebeurt er in je leven? Uit die gesprekken kwam ook naar voren dat leerlingen veel behoefte hebben aan handvatten om veerkracht te ontwikkelen.” De Jongh vindt het een belangrijk thema, waar eigenlijk te weinig aandacht voor is. “Ik zeg altijd: ik zou het liefst een vak op het rooster willen waarin het gaat over welbevinden, veerkracht, en de dingen die bij het leven horen. Hoe ga ik om met verliefdheid die niet beantwoord wordt, met verlies van naasten, hoe ga ik om met stress en emoties? Dat leren we ze eigenlijk niet.”

STARTPUNT

Als het thema welbevinden hoger op de agenda komt, vraagt dat iets nieuws van leraren en andere medewerkers. Vooral in een tijd waarin ook lerarenteams vermoeid zijn en hun veerkracht afneemt, krijgen schoolpsycholoog Hanneke Visser en haar collega’s veel vragen van scholen die zich afvragen hoe ze leerlingen kunnen geven wat ze nodig hebben, zonder het team te overbelasten. “Het gevaar is dat we heel hard gaan lopen voor het welbevinden van leerlingen, maar de leraren vergeten. Terwijl aandacht voor welbevinden van leerlingen begint bij aandacht voor het welbevinden van leraren. Als je wilt dat leerlingen open het gesprek aangaan over hoe ze in hun vel zitten, is de eerste stap dat je dat ook met medewerkers doet, en daarvóór dat je het als managementteam doet. Het is met elkaar vóórleven hoe je wilt omgaan met tegenslagen en wat veerkracht wel en niet is. Dat dit een balans is tussen dingen nemen zoals ze zijn en doorbuffelen, maar ook aandacht en ruimte hebben voor die emotie.” Het advies aan scholen is daarom om programma’s voor leerlingen eerst als team te doorlopen. Visser: “Dat geeft niet alleen meer diepgang aan de lessen met leerlingen, maar zo ontstaat ook onderling het gesprek over veerkracht.” En dat doet iets met het schoolklimaat en de sfeer. Op scholen die veel aandacht hebben voor welbevinden ziet de schoolpsycholoog rust, energie en saamhorigheid. “Dat is het resultaat van de opluchting die het geeft om ook eens bij jezelf stil te staan en een directie te hebben die dat omarmt. Daardoor ontstaat ontspanning in de lessen en daar reageren de leerlingen ook weer op.” Aandacht voor gevoelens onder het wateroppervlak, noemt Visser dat. “Het is als een ijsberg. Slechts een klein deel is zichtbaar: het gedrag. Dat is bijvoorbeeld de lamelligheid bij leerlingen of de korte lontjes die je bij elkaar merkt. Maar daaronder zitten gevoelens zoals ‘ik kan het niet meer’, of ‘ik heb eigenlijk mijn hoop op de toekomst verloren’, of ‘ik maak me zorgen over mijn familie’, of over de wereld. Dat hebben leerlingen, maar wij als volwassenen ook. Als je hiervoor ruimte maakt, dan worden de korte lontjes langer en komt er meer begrip.” ‘De Blesewic’ is een school die bewust die ruimte creëert.

De persoonlijke aandacht die er is voor de leerlingen, trekt de school ook door naar het personeel. Schoolleider De Jongh: “Bij medewerkers merk je hetzelfde als bij leerlingen: dat mensen zich steeds meer gezien en gehoord voelen. Dat resulteert vooral in veel meer saamhorigheid. Dat vinden we allemaal een mooie ontwikkeling, want we werkten heel hard, maar het was niet altijd heel gezamenlijk.”

GIDSLANDEN

Onderzoek laat zien dat structurele aandacht voor welbevinden en de verwevenheid daarvan in de lessen, activiteiten en omgang binnen de school, nodig zijn om echt effect te sorteren. Het kan leiden tot positieve effecten op leerprestaties, werkgeheugen en concentratie, de houding jegens school en leraren, de zin om te leren en vertraging en uitval. Onderzoeker Marloes Kleinjan: “We weten dat een eenmalige interventie zonder context of inbedding niet veel oplevert. Het gaat erom dat je investeert in een duurzame langetermijnaanpak waarin je aandacht voor welbevinden ziet als een verantwoordelijkheid voor iedereen. Het werkt alleen maar als het binnen de school in alle lagen geaccepteerd wordt en als belangrijk ervaren wordt. Van het bestuur tot het docententeam tot de conciërge.” In landen als IJsland en Finland is welbevinden al langer een volwaardig onderdeel van het curriculum en krijgen leraren de tijd om hier aandacht aan te besteden. Kleinjan: “Die keuze is natuurlijk ingewikkeld vanwege gebrek aan tijd en geld. Maar deze landen, die we toch zien als gidslanden op het gebied van onderwijs, laten wel zien dat het heel goed kan werken als je er echt ruimte voor maakt. Aandacht en tijd voor welbevinden gaat daar niet ten koste van de cognitieve ontwikkeling, eerder het tegenovergestelde.”

PRINCIPES

Waarmee kan een school rekening houden bij een integrale aanpak van welbevinden? Werkende principes die uit onderzoek zijn te destilleren, zijn dat leraren een goede training krijgen, lessen een actieve deelname van leerlingen vereisen, ouders actief betrokken worden, leerlingen worden ondersteund bij sociaal-emotionele ontwikkeling, het initiatief breed in school gedragen wordt, en implementatie zorgvuldig gedaan wordt. In de praktijk kan dat betekenen dat je een goed onderbouwd of bewezen interventieprogramma inzet, dat zich richt op het vergroten van sociaal-emotionele vaardigheden, en daarnaast aandacht voor welbevinden en sociaal emotionele vaardigheden ‘inweeft’ in de reguliere lessen. Kleinjan: “Dat kan ook op een kleine, impliciete manier. Als docent kun je in de les bijvoorbeeld vaker een meer emotioneel of sociaal voorbeeld gebruiken om een principe te illustreren, zodat het normaler wordt om het daarover te hebben. Dat geeft

‘Om goed in je vel te zitten, moet je in staat zijn goed om te gaan met emoties’

je een andere kapstok om het over welbevinden te hebben.” Het betekent ook dat leraren erin getraind worden goed te kunnen omgaan met ‘wat opkomt’. “Je staat als leraar voor een klas waar zich ontzettend veel afspeelt: in al die koppies zit wat, in die groepsdynamiek zit iets. Als er iets speelt, wil je daarop kunnen inspelen, want anders is er ook geen aandacht voor de stof die je probeert te behandelen.” Ook schoolpsycholoog Hanneke Visser ziet in de praktijk dat het niet voldoende is om er een enkele keer aandacht aan te besteden. Mentorlessen, themaweken, een lessenreeks of een project met externe expertise erbij kunnen manieren zijn om het thema te ‘highlighten’, maar het

Aandacht voor welbevinden van leerlingen begint bij aandacht voor het welbevinden van leraren

gebeurt vooral in en tussen de lessen door en het zit in de attitude van mensen in de school. “Daarom is die docent ook zo belangrijk. Want als die geen feeling heeft met hoe hij of zij zelf omgaat met moeilijke dingen, dan is de kans dat hij of zij dat overdraagt naar leerlingen ook minder groot. Dat vraagt om kennis delen en met elkaar oefenen.”

‘HET IS BELANGRIJK OM GEVOELENS TE UITEN’

Meteen in de eerste lockdown merkte het Corderius College dat de mentale problemen onder de leerlingen toenamen. Dat betekende het begin van veel meer aandacht voor de ‘andere kant’ van de leerlingen: hun mentaal welbevinden.

De school besloot direct zoveel mogelijk mee te denken met de leerlingen en hun ouders. Zo begon elke dag in de eerste lockdown met een mentoruur waarin leerlingen ‘ontvangen’ werden. Zorgcoördinator, mentor en docent biologie op het Corderius College Jan Willem van de Wal: “Mentoren hebben heel erg hun best gedaan om de leerlingen heel veel te zien.” Elke schooldag begon met de vraag: hoe ben jij je dag gestart? “Dat hielp ook om eventueel in de loop van de dag de nodige interventies te plegen. Een telefoontje met ouders bijvoorbeeld. Die proactiviteit werd door ouders gewaardeerd.” Ook liet de school al in de eerste lockdown kwetsbare leerlingen naar school komen: kinderen die altijd al veel moeite hadden met plannen en organiseren, of die in termen van welbevinden of thuissituatie kwetsbaar waren.

HERKENNING

Het Corderius College was vanaf de start betrokken bij de ontwikkeling van het programma *Je brein de baas?!* van het Nederlands Centrum Jeugdgezondheid (NCJ), het innovatie- en kenniscentrum voor de jeugdgezondheidszorg. Het programma bestaat uit twee lessen (vier modules) en twee vervolglesen met theorie en oefeningen. Leerlingen van de school dachten met de jeugdartsen en psychologen van het NCJ mee over hoe de lessen eruit konden zien en het programma werd uitgerold in school. Het bleek vooral een goede manier om met leerlingen in gesprek te komen. Van de Wal: “Het programma maakt aan een leerling duidelijk dat het eigenlijk heel normaal is dat je je even niet zo fijn voelt als je niet meer uit mag, niet kan chillen met vrienden, niet kan sporten. En dat iedereen het doormaakt, niet alleen jij.”

GEZIEN WORDEN

Dat de aandacht voor welbevinden juist ook zit in de normale omgangsvormen in en tussen de ‘reguliere’ lessen door, merkt de zorgcoördinator ook. “Ik had vanochtend een les waarbij een leerling thuis zat vanwege corona. Die leerling zat wel online bij de les. Dan bekrachtig ik even kort: ‘Fijn dat je erbij bent. Hebt je last?’ ‘Ja, beetje hoofdpijn.’ ‘Nou, superfijn dat je er toch bij bent. Als je vragen hebt kun je me die gewoon via Teams stellen.’ Even aandacht op dat moment voor die ene leerling is wel heel belangrijk. Dat kinderen voelen dat ze gezien worden. Leerlingen zijn daardoor meestal ook heel open, ik heb wel het idee dat mentorkinderen naar me toe komen als er iets is.” Al was het voor sommigen in school even wennen om de focus te verleggen, iedereen binnen het Corderius

College begreep heel goed dat het welbevinden van leerlingen aandacht vroeg. Van de Wal: “Het succes van de lessen die jij geeft, als docent met mooie resultaten, is afhankelijk van hoe de leerling zich voelt. Iedereen begrijpt dat je daar dus aandacht aan moet besteden. Wat we landelijk en ook bij ons hebben gezien, is dat het goed is om minder op de inhoud te gaan zitten, en meer op de relatie. Zorg dat die leerling zich gezien voelt, ook als dingen niet lukken. Dat klinkt heel logisch, maar ik denk dat we elkaar daar steeds weer, ook in de waan van de dag, aan moeten herinneren.”

IN JE HOOFD

Inmiddels zijn negen bovenbouwleerlingen van het Corderius College door een GGD-arts, een psycholoog en iemand van school opgeleid om de lessen van *Je brein de baas?!* te kunnen geven aan medeleerlingen in de brugklas. Stella is een van hen. In december deed zij haar eerste leservaring op. Ze merkt goed dat de coronacrisis echt wat doet met jongeren. “Je mist het contact met anderen, vooral in groepen. Het is gewoon heel erg jammer als je niet met elkaar kan afspreken en allerlei evenementen niet doorgaan. Ik zit zelf op scouting en daar gaan veel regionale evenementen helemaal niet door.” Sommige leeftijdsgenoten hebben nog veel meer impact ondervonden van de crisis. Stella: “Ik ben niet iemand die altijd anderen om zich heen nodig heeft, al heb ik soms ook het contact met anderen echt wel gemist. Maar sommige van mijn vrienden hebben tijdens lockdowns helemaal geen contact met anderen gehad, omdat ze gewoon te veel in hun hoofd zitten.” Stella is blij dat ze iets kan doen en vindt het goed dat gevoelens op deze manier bespreekbaar worden en dat daarmee geoefend wordt op school. Ook vindt ze het leuk dat leerlingen nu leerlingen kunnen trainen. “Wij hebben toch een ander perspectief op deze coronatijd dan bijvoorbeeld docenten, en daardoor snappen we nog beter waar andere leerlingen doorheen gaan.”

CRISIS

Twee lockdowns verder ziet zorgcoördinator Jan Willem van de Wal dat de problemen zich eigenlijk nog steeds opstapelen. “In de laatste lockdown merkten we dat leerlingen veel sneller weer in dat gedrag schieten, in die lethargie. Je merkt dat de blauwe plekken van die eerste lockdowns nog niet genezen zijn.” Dat is aanleiding voor de school om aandacht te blijven besteden aan het mentaal welbevinden van hun leerlingen. “We hebben eigenlijk meteen gezegd, toen we betrokken waren bij de ontwikkeling van *Je brein de baas?!*: de aanleiding is nu deze coronacrisis, maar crises zijn van alle tijden. Dus we moeten zorgen dat we een lessenserie maken die altijd zal passen. Want jongvolwassenen en tieners zitten vaker in crisis.”