

Mentale problematiek in het onderwijs

Door Ilse Jacobs

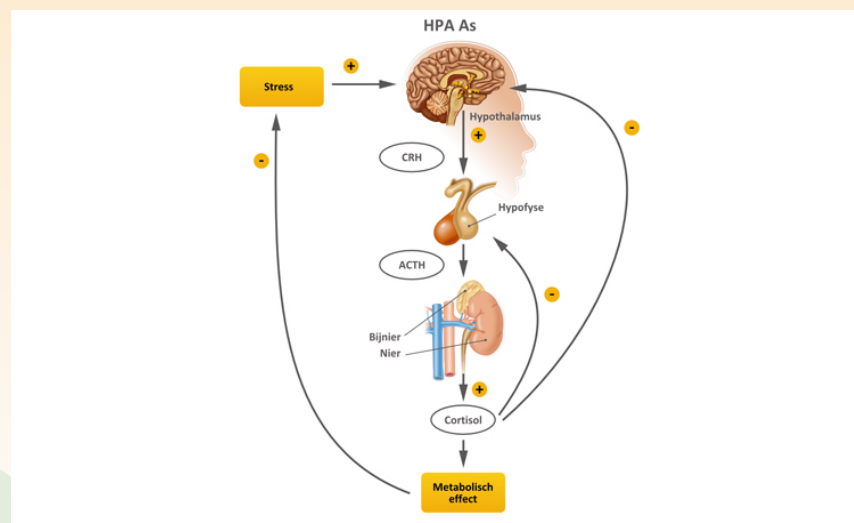
De trend, een aantal feiten op een rij

De grootste aanleiding tot problemen zijn leerlingen die moeite hebben met leerstof. Dit kan voortvloeien uit een tekort aan kennis of vaardigheden, maar ook uit een tekort aan motivatie. Het is belangrijk om te kijken naar de achtergrond van het probleem, want dit kan variëren van een tijdelijk probleem tot een blijvend probleem. Het is ook belangrijk om te kijken naar de rol van de leerkracht, want deze kan een belangrijke rol spelen in de ontwikkeling van de leerling. Ook eenzaamheid speelt een belangrijke rol in de ontwikkeling van mentale of zelfs fysieke problemen.

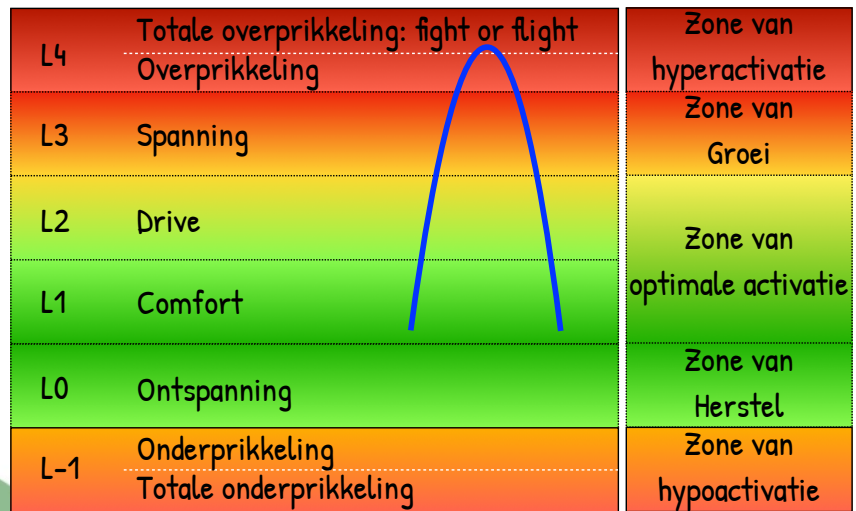
Gemeenschappelijke factor



Stress

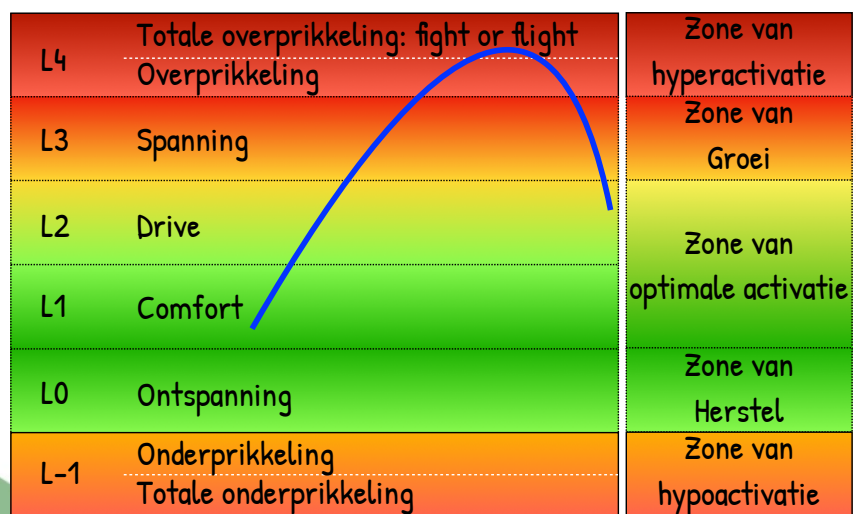


Stress



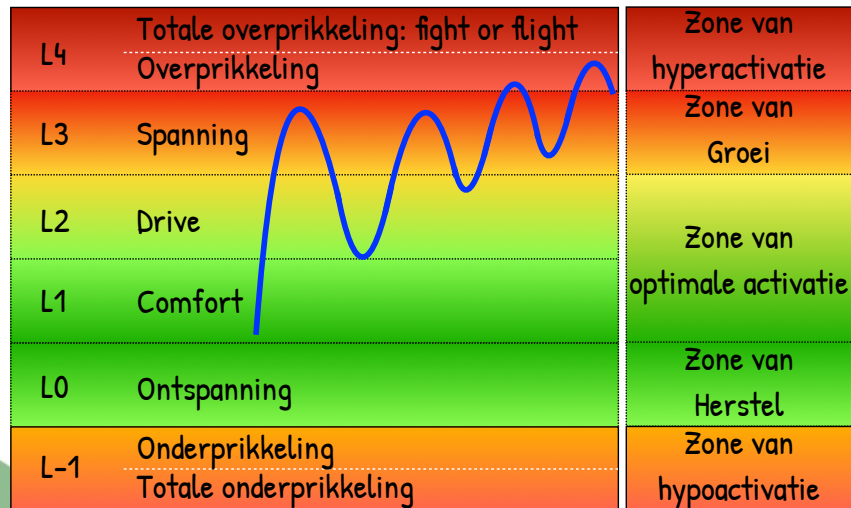
V I L A N

Stress



V I L A N

Stress



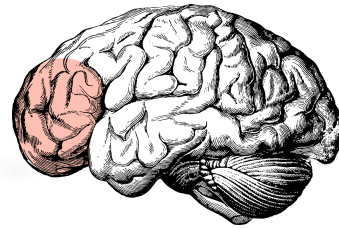
V I L A N

Gevolgen van stress

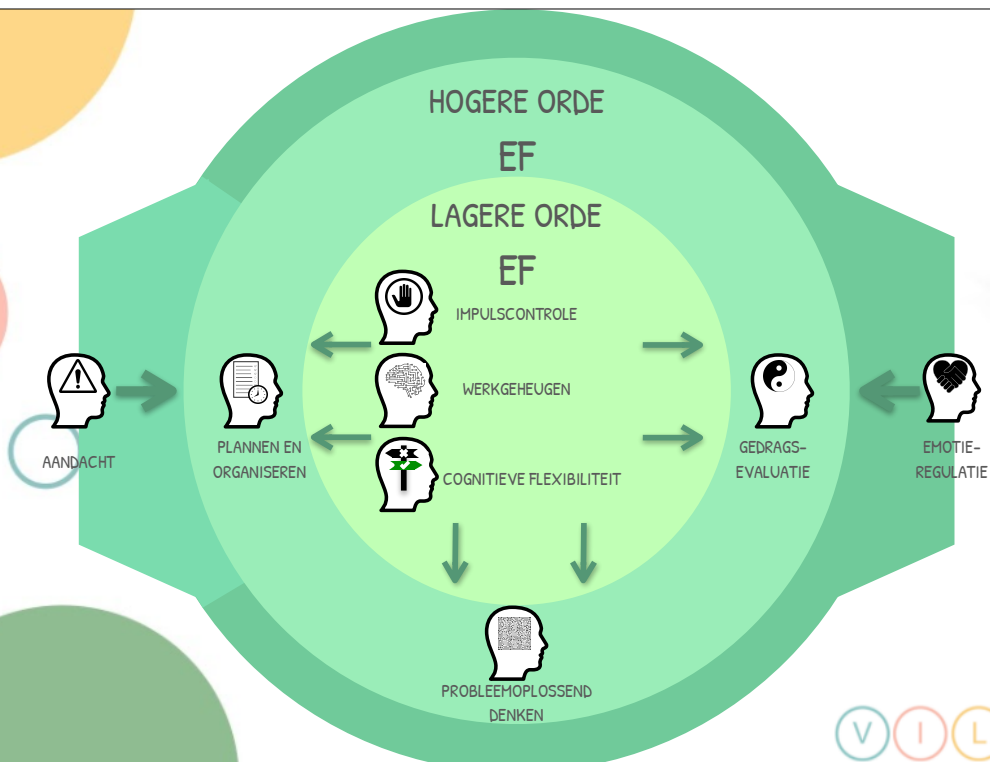
- ❖ Lichamelijke klachten zoals hartkloppingen, bloeddrukproblemen, spijsverteringsproblemen, darm- en maagklachten, hyperventilatie, vermoeidheid, slecht slapen, overeten, etc.
- ❖ Cognitieve problemen zoals negatieve gevoelens, zintuigelijk overprikkeld raken, geheugenproblemen, slecht functioneren PFC, piekeren, enkel toegang tot automatismen, etc.
- ❖ Emotionele problemen zoals impulsieve en emotionele reacties, huilbuien, woedeaanvallen, kort lontje, verlies van zelfvertrouwen, controlerend gedrag, zorgen maken, etc.

Executief functioneren

- EF's bevinden zich voor het grootste gedeelte in de prefrontale cortex.
- Dit gedeelte van de hersenen staat continu in verbinding met andere hersengebieden.
- Dit is het jongste deel van het brein en ontwikkelt door tot de leeftijd van 25 jaar.



V I L A N



Stress

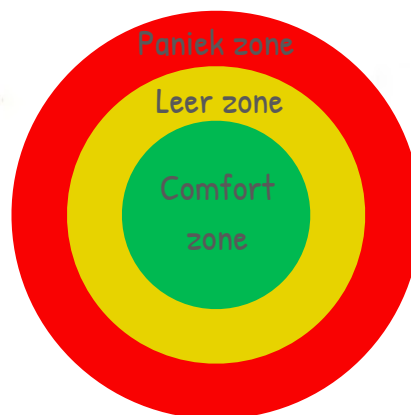


Studenten in de leerstand

Comfort zone:
Bekend, vertrouwd,
veilig, stabiel, saai.

Leer zone:
Uitgedaagd, levendig,
actief, enthousiast.

Paniek zone:
Angstig, gespannen,
vermoeid, uitgeput.



Jij als docent

Wat kun jij doen?

Werken aan veerkracht.



Jij als docent

1. Zorg voor plezier
2. Werk aan een groeimindset
3. Wees onderdeel van de kring van studenten

Zorg voor plezier

- Als we ons blij en gelukkig voelen bouwen we aan veerkracht
- We kunnen moeilijke situaties beter aan
- Momenten van blijdschap en plezier helpen bij herstel en leggen een voorraadje veerkracht aan voor de toekomst

Menti

Werk aan een groeimindset

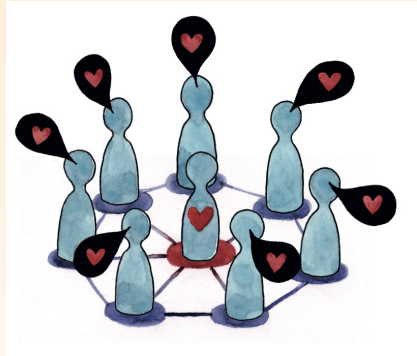


Werk aan een groeimindset

V I L A N



Wees onderdeel van de kring van studenten



- Een vangnet reduceert stress
- Jouw woorden kunnen van grote invloed zijn
- Geef het gevoel dat de student veilig is
- Stel duidelijke grenzen

Afsluitend

Stel duidelijke grenzen, wees docent en geef goed onderwijs. Maar zorg tegelijkertijd voor een fijne, veilige plek waar studenten zich gehoord en gezien voelen, waar gelachen wordt en waar plezier wordt gemaakt. Zodat je niet alleen toekomt aan lesgeven, maar tegelijkertijd ook een stukje meebouwt aan de veerkracht van jouw studenten en ze daarmee bestendig maakt voor hun toekomst.