

Mentale Weerbaarheid

Expert: Dr. Kees van Overveld

Pedagoog; Professioneel trainer en spreker; Eigenaar trainingsbureau voor het onderwijs; Auteur

Aandacht besteden aan levensvaardigheden

"Ik wil het graag met u hebben over de mentale weerbaarheid van kinderen en jongeren. Onderzoek in de Verenigde Staten en in Europa laat zien dat als je systematisch aandacht geeft aan mentale weerbaarheid, onder andere op scholen, dat dat de leerresultaten ten goede komt. En uiteraard ook het welzijn van de kinderen en jongeren. Je zou kunnen zeggen dat je door aandacht te besteden aan levensvaardigheden werkt aan de mentale weerbaarheid van die kinderen en jongeren. In de meest moderne theorieën wordt gezegd dat je leerlingen moet leren om op 5 verschillende competenties beter te worden.

Inzet op vijf competenties

De eerste competentie is zelfbesef. Dat betekent: kun jij de signalen uit jouw lichaam herkennen die erop duiden dat je verdrietig aan het worden bent? Of juist boos of gefrustreerd? Kun je de signalen herkennen en kun je er ook een namen geven, zoals verdriet boosheid woede of frustratie? Het gaat dus enerzijds om het leren herkennen van die signalen maar anderzijds ook om het durven uiten naar anderen toe dat jij je op bepaalde manier voelt.

Een tweede competentie heeft te maken met zelfmanagement of zelfcontrole. Dat betekent als je een heftige emotie ervaart, wat doe je er dan mee? Welke keuze maak je? Geef je toe aan emotie en scheld je de ander tot op de huid helemaal vol? Trek je je terug in een hoekje? Of haal je een keer diep adem en zeg je de ander op een hele rustige en kalme wijze de waarheid?

Een derde competentie is het besef hebben van anderen. Dat betekent: kun jij de signalen herkennen die anderen steeds naar jou uitzenden? Signalen dat je welkom bent of dat je juist moet maken dat je weggomt? Het betekent ook: kun je je inleven in de gedachten en de gevoelswereld van die ander? Snap jij wat er in het hoofd van die persoon omgaat en kun je daar rekening mee houden? Kun je ook op tijd troost bieden als dat nodig mocht zijn? Besef hebben van anderen betekent ook dat je oog hebt voor groepsprocessen, of er bijvoorbeeld niemand wordt buitengesloten.

De vierde competentie sluit daar eigenlijk direct op aan. Dat is het kunnen er hanteren van relaties, oftewel sociale vaardigheden. Hoe sluit je aan bij een groep? Hoe vraag je of je mee kunt doen met

een spel? En wat doe je als je afgewezen wordt door de ander, maar ook als je wel mag meedoen? Hoe maak je dat dan weer kenbaar? Het gaat veel verder, zoals het complimenteren van anderen maar ook het in ontvangst nemen van een complimentje bij jezelf. Kortom: hoe sociaal vaardig ben je?

En dan tot slot is er nog een vijfde competentie die ook deel uitmaakt van mentale weerbaarheid en dat is het maken van keuzes. Daarmee wordt bedoeld: waarom doe jij wat je doet? Iedere dag opnieuw maak je keuzes. Keuzes om bijvoorbeeld een ander toe te laten of juist om een ander buiten te sluiten. Daar heb je zo je redenen voor, je normen en waarden. En de vraag is dus waarom doe jij wat je doet? Heb je dat in de gaten? Heb je moreel besef? Weet je waarom je de dingen doet zoals je ze doet nogmaals? Maar weet wel, als je de dingen doet zoals u dat doet, dan ben je daar ook op aanspreekbaar. Je bent verantwoordelijk voor de keuzes die je maakt en je zult dus ook de gevolgen moeten dragen.

Samengevat, als ik het heb over mentale weerbaarheid van kinderen en jongeren dan zou ik zeggen leer ze levensvaardigheden. De kennis en de theorie daarover is beschikbaar, maakt daar gebruik van!