



LeerlingTop 2025

Mentaal welzijn

Wat vertelden de leerlingen?
Wat vroegen ze?

Dit is wat leerlingen zeggen:

'Jezelf zijn is het moment dat je echt vrolijk bent.'

'Ik kan mezelf wel zijn, maar oordelen, verwachtingen en groepsdruk zijn soms best hoog.'

'Time-out kaarten helpen echt. En prikkelarme ruimte in de pauze. Echt herrie in de school.'

Jezelf zijn en zelfvertrouwen hebben

- Leerlingen zeggen dat jezelf kunnen zijn afhangt van de omgeving. Groepsdruk, pesten, discriminatie en sociale verwachtingen maken het moeilijk. Schakelen tussen thuis en school kost energie. Een veilige sfeer helpt.
- De relatie met docenten en klasgenoten is belangrijk. Leerlingen voelen zich veiliger als docenten hen zien, vragen hoe het gaat en duidelijk maken dat je fouten mag maken. Als kwetsende opmerkingen niet worden aangepakt, voelen leerlingen zich minder veilig. De stap naar een vertrouwenspersoon is soms groot.
- Leerlingen vragen daarom om toegankelijke vertrouwenspersonen, mentoren voor meerdere jaren en docenten die sneller optreden tegen pesten en discriminatie. Daarnaast willen ze meer aandacht voor respect, grenzen aangeven, groepsdruk, social media en het accepteren van verschillen, bijvoorbeeld via gesprekken, junior-mentoren en gezamenlijke activiteiten.

Mentaal welzijn en omgaan met stress

- Leerlingen zeggen vaak dat het 'wel oké' gaat, maar zien veel stress om zich heen. Hulp op school is niet altijd makkelijk te vinden.
- Vooral toetsweken zorgen voor stress en soms lichamelijke of mentale klachten, vooral bij leerlingen met bijvoorbeeld dyslexie, ADHD, autisme of een moeilijke thuissituatie.
- Leerlingen vragen om meer rust en voorspelbaarheid, hulp bij plannen en leren, vaste aanspreekpunten, prikkelarme ruimtes, meer activiteiten en toegankelijke ondersteuning voor leerlingen en ouders.

'Bewegen helpt om buiten je gevoelens te gaan.'

'Toen ik 14, 15 was zorgde social media voor extra donkere buien.'

DIALOOG

in VERBINDING



'Per persoon is stress anders, daarom moet een mentor je kennen. Een vertrouwenspersoon zorgt er dan voor dat je je fijn voelt.'

'Geef gewoon een planning van toetsen in het rooster vooraf, met de leerstof.'

'Ouders moeten weten dat het onderwijs heel anders is dan 10-20 jaar geleden.'

Wat kun je doen als leerling?

Veiligheid maak je samen: anderen betrekken bij de groep, alert zijn op buitensluiting en pesten, en leren hoe je veilig kunt ingrijpen of iemand na afloop opzoekt.

Workshops door en met leerlingen over social media, zoals online grenzen, expose-accounts, online pesten

Leren hulp vragen en zeggen wat je nodig hebt.

Afspraken in de klas maken over hoe je met elkaar omgaat; elkaar aanspreken op stom gedrag.

In gesprekken met mentor of coach eerlijk aangeven wanneer de planning niet haalbaar lijkt.

Elkaar wijzen op beschikbare hulp (mentor, zorg, vertrouwenspersoon, juniormentor).

Oefenen in zeggen wat je nodig hebt: 'ik heb meer tijd/ruimte nodig', 'ik wil even praten'.

Stress eruit: sporten, muziek maken, of andere creatieve activiteiten.

Bewust omgaan met social media: minder droomscrollen, bewust kiezen wat je volgt.

Als het kan: je ouders betrekken bij je planning en stress, en leren aangeven wat je nodig hebt.

Meedenken op school over pauzestructuren, time-out-regelingen en rustige ruimtes.

Toetsdruk en stress: Leren realistisch plannen (bijvoorbeeld met lijstjes, weekplanning) en op tijd hulp vragen bij stress.

'Ik vind de LeerlingTop heel tof. Ik hoop dat CVO alles meeneemt wat er vandaag is gezegd, want kinderen hebben ook het recht om dingen te veranderen.'

-Joey-

Benieuwd wat jij kan doen als docent, mentor of leidinggevende? Scan de QR code en lees het verslag.



Scan mij