



## ALGEMENE INFORMATIE OVER DEZE BAROMETER

**TOTALE DUUR:** 30 min.

**LEEFTIJD VAN DE KINDEREN:** 8-12 jaar

**THEMA'S:** kinderrechten, welzijn en mentale gezondheid



## MATERIAAL

- Afgedrukte voor- en achterkant van de draaischijf in kleur (bijlage 1) of zonder kleur (bijlage 2)
- Eén splitpen of revet met diameter 7 mm per gewenste draaischijf
- Schaar
- Eventueel kleurpotloden of stiften

## CONTEXT

Ieder kind heeft **recht op een optimaal mentaal welbevinden**. Via deze draaischijf kunnen kinderen op een non-verbale manier aantonen hoe zij zich op dit moment voelen. Je vindt meer info over welbevinden en mentale gezondheid in bijlage 3.

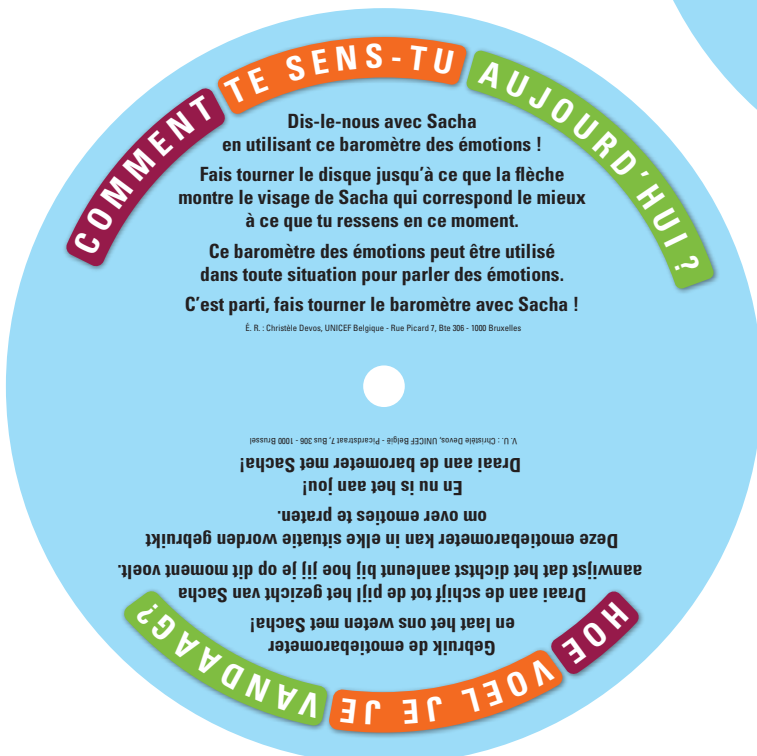
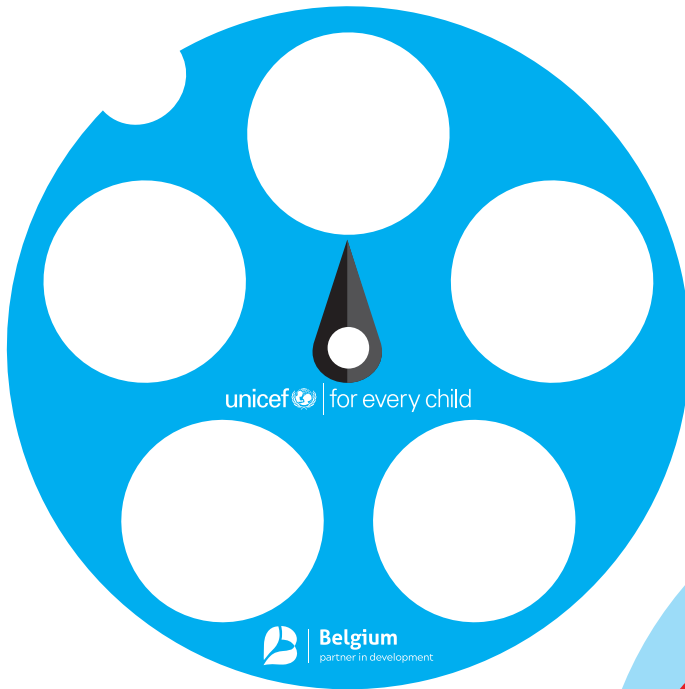


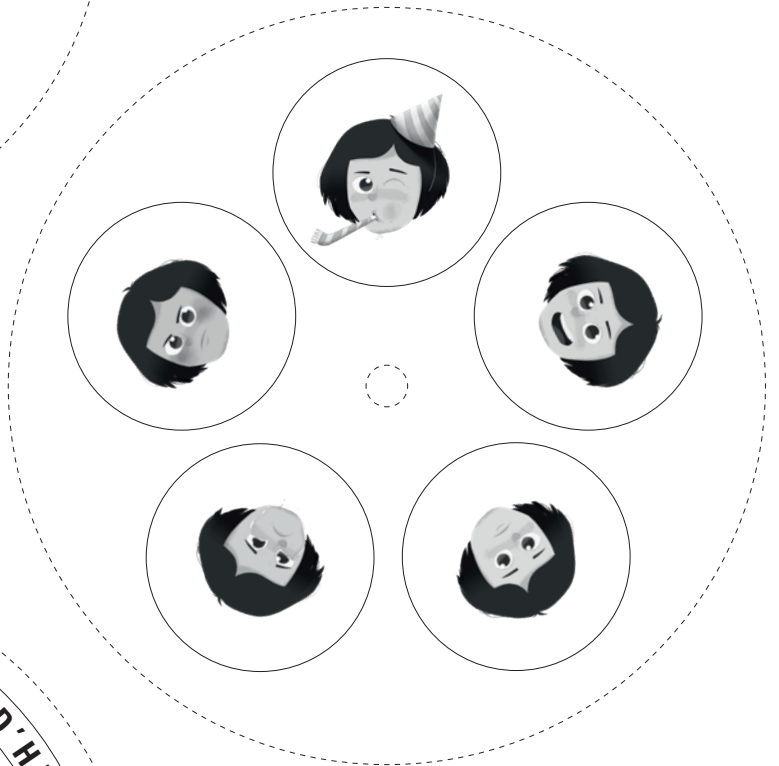
**Artikel 24** van het Verdrag inzake de Rechten van het Kind gaat specifiek over de lichamelijke en mentale gezondheid van kinderen.

Deze draaischijf kan geknutseld worden in combinatie met een **les en poster over kinderrechten** en mentale gezondheid. De pedagogische fiche is te vinden en gratis te downloaden op onze website: [www.unicef.be/nl/educatie](http://www.unicef.be/nl/educatie).

## VOORBEREIDING EN UITVOERING

- 1/ Druk de voor- en achterkant van de barometer af, hier in bijlage. Je kan ervoor kiezen om ze te printen in kleur (bijlage 1) of zonder kleur (bijlage 2).
- 2/ Laat de kinderen de barometer zelf uitknippen.
- 3/ Indien de barometer zonder kleur werd geprint, kan je de leerlingen de barometer laten inkleuren volgens welke kleur voor hen bij welk gevoel past.
- 4/ Plaats de voor- en achterkant op elkaar en bevestig een splitpen of revet in het midden, op de plaats van de kleine cirkel.





**COMMENT TE SENS-TU AUJOURD'HUI ?**

Dis-le-nous avec Sacha en utilisant ce baromètre des émotions !  
 Fais tourner le disque jusqu'à ce que la flèche montre le visage de Sacha qui correspond le mieux à ce que tu ressens en ce moment.

Ce baromètre des émotions peut être utilisé dans toute situation pour parler des émotions.  
 C'est parti, fais tourner le baromètre avec Sacha !

E. R. - Christèle Devos, UNICEF Belgique - Rue Picard 7, Bte 306 - 1000 Bruxelles

**HOE VOEL JE JE VANDAAG?**

Gebruik de emotiebarometer en laat het ons weten met Sacha!  
 Draai aan de schijf tot de pijl het gezicht van Sacha aanwijst dat het dichtst aanleunt bij hoe jij je op dit moment voelt.  
 Deze emotiebarometer kan in elke situatie worden gebruikt om over emoties te praten.  
 En nu is het aan jou!  
 Draai aan de barometer met Sacha!

V. U. - Christèle Devos, UNICEF België - Picardstraat 7, Bus 306 - 1000 Brussel

### OPMERKING

Het is belangrijk om een onderscheid te maken tussen mentale gezondheid (een ruim begrip) en welbevinden (dat specifiek is).

### DEFINITIE VAN WELBEVINDEN

**Welbevinden:** een aangenaam gevoel, een gemoedstoestand die voortvloeit uit de bevrediging van behoeften, een gevoel van vervulling. Welbevinden is een facet of een onderdeel van mentale gezondheid. Welbevinden heeft te maken met heel veel verschillende aspecten van het leven: welbevinden op school, welbevinden thuis, welbevinden op het werk, welbevinden binnen een relatie, enz. Iemand's welbevinden kan variëren naargelang van de context waarin hij of zij zich bevindt.

### DEFINITIE VAN MENTALE GEZONDHEID

Het begrip "mentale gezondheid" is ruimer dan welbevinden. **Mentale gezondheid** verwijst naar een emotionele, psychologische en sociale toestand die een invloed heeft op de manier waarop wij denken, ons voelen en ons gedragen. Mentale gezondheid omvat niet alleen het concept "welbevinden", maar ook andere psychische toestanden zoals stress, nervositeit of depressie. Er bestaan dan ook verschillende gradaties van mentale gezondheid.

In **het geval van kinderen** houdt de definitie van mentale gezondheid noodzakelijkerwijs rekening met specifieke markers voor leeftijd en levensloop. Mentale gezondheid omvat in hun geval een positief identiteitsgevoel, het vermogen om gedachten en emoties te beheersen, het vermogen om relaties aan te gaan en het vermogen om te leren en onderwijs te volgen.

Mentale gezondheid is belangrijk in elke fase van het leven, vanaf de kindertijd en de adolescentie tot op volwassen leeftijd. Zij fluctueert metertijd binnen een continuüm. **Een kindertijd en adolescentie die het welbevinden niet garanderen, beletten kinderen om hun rechten te realiseren en hun volledige potentieel waar te maken.**

Alle kinderen en adolescenten – en ook hun ouders – lopen het risico mentale gezondheidsproblemen te ontwikkelen. Dat risico is echter bijzonder groot voor de kinderen die opgroeien **in kwetsbare omstandigheden**, zoals mensen die zich in een humanitaire noodsituatie bevinden, in een omgeving met schaarse hulpbronnen leven, met geweld, verwaarlozing en misbruik thuis geconfronteerd worden, of met een beperking leven.

Het ontbreken van een goede kind-ouderhechting en liefdevolle zorg tijdens de vroege kinderjaren speelt een belangrijke rol bij het ontstaan van problemen met het welbevinden tijdens de adolescentie. Isolement en een gebrek aan ondersteunende relaties op school en in de gemeenschap verergeren dit nog.



## MENTALE GEZONDHEID EN HET KINDERRECHTENVERDRAG (VRK)

Het **Kinderrechtenverdrag** is de eerste internationale tekst die **kinderen als rechtssubjecten** erkent. Alle rechten die hierin opgenomen zijn, hangen onderling samen en zijn afhankelijk van elkaar. Allemaal zijn ze even belangrijk en samen vormen ze een ondeelbaar geheel.

Elk recht waarin het Kinderrechtenverdrag voorziet, verwijst naar de behoeften van het kind: de behoefte om te overleven, te leven, zich te ontwikkelen en zich te ontplooiën in het leven. **Al deze rechten** maken het mogelijk om **het lichamenlijk en mentaal welbevinden van ieder kind te garanderen**.



### Artikel 24

*Artikel 24 van het VRK gaat specifiek over de lichamenlijke en mentale gezondheid van het kind.*

## ROL VAN SCHOLEN OP HET VLAK VAN MENTALE GEZONDHEID VAN KINDEREN

**Scholen** zijn de ideale plek om nieuwe en spannende dingen te leren. Omdat ze bovendien veilige, kindvriendelijke en kindgerichte leerruimten kunnen aanbieden, zijn ze van **onschatbare waarde voor het welbevinden van kinderen en jongeren**, zowel in België als elders in de wereld. Een school is een plaats waar kinderen leren om met emoties om te gaan, sociale contacten te leggen en niet alleen te zijn, en waar hen wordt uitgelegd dat er een vangnet bestaat.

De sluiting van de scholen als gevolg van de pandemie bevestigde het verband tussen het welbevinden van kinderen en jongeren, en de school. Heel wat kinderen waren plots volledig op zichzelf aangewezen en misten hun sociale contacten. Dit soort situaties kunnen nefaste gevolgen hebben voor hun ontwikkeling en zelfvertrouwen.

## WAT DOET UNICEF?

Onderwijs en gezondheid voor ieder kind:

UNICEF zet zich in opdat ieder kind de kans zou krijgen om naar school te gaan en kwaliteitsonderwijs te volgen. Dit is een grondrecht, net als het recht op een goede (lichamelijke, mentale en sociale) gezondheid.





### ENKELE AANBEVELINGEN:

- **VOORRANG VERLENEN** aan investeringen in preventie en het welzijn van kinderen.
- Diensten voor psychosociale ondersteuning in de buurt van kinderen **ONTWIKKELEN**.
- **WERKEN AAN BEWUSTMAKING:** Taboes doorbreken en welzijn bespreekbaar maken bij kinderen en volwassenen.
- **INTERACTIE:** Ervoor zorgen dat kinderen en jongeren in een veilige omgeving met elkaar leren omgaan en hen leren om oog te hebben voor elkaars welbevinden. De school moet een veilige plek zijn.



**België**

partner in ontwikkeling

V.U.: Christèle Devos - UNICEF België - Picardstraat, 7 bus 306 - 1000 Brussel.