



STRESS ONDER CONTROLE
— MAKKELIJKER LEREN
— GELUKKIG IN DE GROEP



Docentenhandleiding

Je Brein de Baas?!

Stress onder controle

Deze Uitgave is gemaakt in opdracht van het NCJ

Titel:	Docentenhandleiding Je Brein de Baas?! Stress onder Controle
Eerste versie Datum:	31-03-2021
Herziene uitgave datum:	11-02-2022
Coördinatie en redactie:	Thera Knopperts, adviseur gezondheidsbevordering Liesbeth Meuwissen, arts M&G, profiel jeugdarts Esther Ocheng, expert-docent en trainer
Vormgeving:	Studio Strik
Adresgegevens:	NCJ Churchillaan 11 (7e etage) 3527 GV Utrecht

Met dank aan

Docenten uit de klankbordgroepen van diverse scholen in regio Utrecht

Leerlingen uit de klankbordgroepen van het Corderius Lyceum in Amersfoort, College de Heemlanden in Houten en het Rembrandt College in Veenendaal

Linsey Brunekreef, jeugdverpleegkundige	Jasper Strik van Studio Strik
Mirande Dawson, adviseur gezondheidsbevordering	Lennart van Trigt, communicatie adviseur
Meike Hensing, adviseur gezondheidsbevordering	Hanneke Visser, psycholoog van de Corona Expertgroep Schoolpsychologen (NIP)
Marloes Kleinjan, hoogleraar	Jan Willem van der Wal, docent en ondersteuning coördinator
Steven Pont, psycholoog van NUL18	Mark Weghorst, NCJ
Rik Ruitenbeek, kinder- en jeugdpsycholoog NIP	Hein Zoete, adviseur Zoete Communicatie
Floris Schrader van Floos	Project versterken mentale gezondheid leerlingen, GGD Regio Utrecht

Last but not least alle partners, kinderen, vrienden en collega's die hebben bijgedragen en ons hebben ondersteund om deze lessenserie mogelijk te maken.

Voor meer informatie over het lesmateriaal zie: www.cj.nl/je-brein-de-baas/
Voor feedback op de handleiding: jebreindebaas@ncj.nl

Alle materiaal mag gedupliceerd worden en gebruikt worden voor publieke doeleinden mits de bron vermeld wordt. Voor gebruik voor commerciële doeleinden is vooraf toestemming nodig.

NAVIGATIE MENU

Inhoudsopgave

Overzicht	4
Inleiding	
Doel van de lessenserie	6
Lesinhoud en lesduur	6
Aandachtspunten	7
Ouderbetrokkenheid - informatiebrief	8
Feedback	8
Het lesmateriaal	
Overzicht	9
Algemene introductie en onderlinge afspraken	9
Les 1	
Een dubbele crisis - Waarom jongeren extra last kunnen hebben van de coronacrisis	11
1. Opdracht: warming-up	12
2. Animatiefilm 1 - Een dubbele crisis	13
3. Opdracht: effect van corona	13
4. Opdracht: positieve en negatieve ervaringen	14
5. Opdracht: stelling over impact coronacrisis	15
Les 2	
Je brein en stress - Hoe je brein in elkaar zit en stress je denken uitschakelt	16
6. Animatiefilm 2 - Je brein en stress	17
7. Opdracht: nabespreking film	17
8. Opdracht: het effect van stress	18
9. Opdracht: ik en stress	19
10. Opdracht: de zebra shake	19
11. Onderzoeksopdracht: hoe ga jij met stress om?	20
Les 3	
Grip op je gevoel - Waar gevoelens vandaan komen en wat je ermee kunt	21
12. Opdracht: nabespreking onderzoeksopdracht	22
13. Warming-up	22
14. Animatiefilm 3 - Grip op je gevoel	23
15. Opdracht: advies aan Sam	23
Les 4	
Je stress te lijf - Hoe je je beter kunt voelen zonder gesprekken	25
16. Animatiefilm 4 - Je stress te lijf	26
17a. Opdracht: wat beïnvloedt jouw stemming?	26
17b. Opdracht: het ademhalingsexperiment	27
17c. Opdracht: wat beïnvloedt jouw stemming?	28
Bijlagen	
Bijlage 1: achtergrondinformatie over "Je Brein de Baas?!"	30
Bijlage 2: Onderbouwing en bronvermelding	32
Bijlage 3: Mogelijk vervolg op deze lessenserie en achtergrondinformatie	32



STRESS ONDER CONTROLE

MAKKELIJK LEREN
GELUKKIG IN DE GROEP

Overzicht

- Stress onder controle – De basisles van de lessenseries van Je Brein de Baas?!
- Doel van lessenseries: Het versterken van de mentale gezondheid van jongeren van 12 jaar en ouder.
- Doelen van deze lessenserie: jongeren (zelf)kennis bij te brengen over stress en de werking van het brein, hen handelingsperspectief te bieden, mogelijke stress bespreekbaar te maken en sociale steun te versterken.
- Lesvorm: Fysieke bijeenkomsten
- Handleiding: Draaiboek voor mentor om lessen te kunnen geven, met inleiding, draaiboek met linkjes naar films voor theorie, en een laatste hoofdstuk met informatie over de context (de lespraktijk; ouders; leerlingen met zorg en inbedding in de schoolorganisatie).
- Basisuitgangspunten:
 - Elke les duurt 25-40 minuten
 - Elke lessenserie bestaat uit 4 lessen
 - De lessen vinden op school plaats met aandacht voor sociale veiligheid
 - De mentor (docent) geeft zelf de les en/of is aanwezig bij de les
- Bijbehorend: Werkbladen voor de leerlingen, Powerpoint, brief voor ouders.
- Voor geven les is geen voorafgaande training nodig, de handleiding en begeleidende film volstaan
- Materiaal kosteloos beschikbaar voor scholen via www.ncj.nl/je-brein-de-baas

Inleiding

Relevantie voor leerlingen

Al voor de coronacrisis bleek dat leerlingen in Nederland veel last hebben van stress. Tijdens de coronacrisis bleek dat veel leerlingen, - meer dan andere leeftijdsgroepen - last kregen van mentale gezondheidsproblemen zoals gevoelens van eenzaamheid, somberheid, boosheid en frustratie. Gevoelens van stress beïnvloeden het leervermogen negatief en dat levert vervolgens weer gevoelens van stress op. Bij de jeugdartsen van de GGD bleek dat specifieke informatie over stress voor veel individuele leerlingen helpend was. Deze informatie is verwerkt in de lessenserie, zodat veel meer leerlingen hier hun voordeel mee kunnen doen. Zo kwam in het voorjaar van 2021 de basislessenserie “Je Brein de Baas?! Stress onder Controle” beschikbaar voor alle leerlingen in het voortgezet onderwijs.

Leerlingen gaven aan dat, naast de coronacrisis, school een grote bron van stress is. En zo is het plan ontstaan om ook iets aan de dieperliggende oorzaken van stress te doen. Voor leerlingen gaat dit vooral over twee zaken: leren/presteren en omgaan met anderen. Dankzij een subsidie van VWS konden in de tweede helft van 2021 de twee vervollessenseries (‘Makkelijker Leren’ en ‘Gelukkig in de Groep’) gemaakt worden. Daarin komen verschillende thema's die voor leerlingen belangrijk zijn aan bod.

Veel mentoren herkennen de mentale problemen van leerlingen en willen hier ook graag aandacht aan besteden. Met de lessenseries van “Je Brein de Baas?!” is er lesmateriaal waarmee dat voor alle mentoren mogelijk is.

Het hoofddoel van de lessenseries van “Je Brein de Baas?!” is het versterken van de mentale gezondheid van jongeren van 12 jaar en ouder. Een belangrijk subdoel is het versterken van de sociale context van de leerlingen. Doordat de lessen door de mentoren zelf gegeven worden in de mentorklas, wordt het schoolklimaat, voor wat betreft de bespreekbaarheid van stress, veiliger en de mogelijkheden voor onderlinge steun vergroot.

De lessenseries zijn geen ‘therapie’ en hebben ook niet die bedoeling. Als blijkt dat er leerlingen in de knel zitten, is signalering en doorverwijzing belangrijk. Leerlingen kunnen tijdens de les dingen ter sprake brengen die zorg oproepen. Het is dan belangrijk om te weten wat je daar als mentor mee kunt doen **zie leerlingen met zorg**.

Op basis van wetenschappelijke inzichten en kennis van experts is de inhoud van de lessenseries tot stand gekomen. De theorie is omgezet naar toegankelijke teksten, beelden en opdrachten die aansluiten bij de leefwereld van leerlingen tussen de 12 en 16 jaar. Leerlingen en docenten van verschillende scholen en experts van verschillende disciplines hebben feedback gegeven op alle stappen van het ontwikkelproces. Ervarend leren staat centraal.

Doel van de lessenserie

Het doel van “Stress onder Controle” is leerlingen (zelf)kennis bij te brengen over stress en de werking van hun brein. Het biedt hen handelingsperspectief om met stress om te gaan en ze krijgen daardoor meer grip op hun situatie. Leerlingen krijgen woorden voor hun ervaringen.

Een belangrijk subdoel is dat door de aandacht in de les stress bespreekbaar wordt binnen de schoolcontext, en het isolement van leerlingen doorbroken wordt. Daarmee wordt (deels) voorkomen dat stress tot problemen leidt. Ze leren van en met elkaar en eventuele problematiek wordt makkelijker bespreekbaar voor henzelf, de mentor en eventuele zorgverleners.

In deze handleiding richten we ons tot de mentor¹. De handleiding leidt de mentor als een draaiboek door de lessenserie heen. De lessen zijn in principe zonder verdere voorbereiding te geven. Het is wel verstandig vooraf te informeren naar welke professionals binnen of buiten je school je de leerlingen kunt verwijzen die meer zorg nodig hebben. Hier wordt in het laatste hoofdstuk op ingegaan. Ook vindt u daar informatie over hoe een school ondersteuning kan krijgen bij implementatie als zij toch drempels ervaart.

Lesinhoud en lesduur

De lessenserie “Stress onder Controle” bestaat uit 4 lessen van 25-40 minuten.

In principe kunnen zo twee lessen in één lesuur van 50 of 60 minuten gegeven worden.

Thema's van de vier lessen

1. Een dubbele crisis; waarom jongeren extra last kunnen hebben van de coronacrisis.
2. Je brein en stress; hoe je brein in elkaar zit en stress je denken uitschakelt.
3. Grip op je gevoel; waar gevoelens vandaan komen en wat je ermee kunt.
4. Je stress te lijf; hoe je je beter kunt voelen zonder gesprekken.

De opbouw van elke les (25-40-minuten)

- Warming-up: om voorkennis te activeren. (**±5 minuten**)
- Animatiefilm: geeft de theorie voor inzicht in de werking van het brein & functioneren.
(**Animatiefilm 5 minuten, nabespreking ±5 minuten**)
- Reflectieopdracht: om de inhoud toe te passen op het eigen leven. (**5-10 minuten**)
- Vervolgopdrachten: voor gesprek en uitwisseling van ervaringen. Er worden nieuwe mogelijkheden gegeven om met stress om te gaan. (**10-20 minuten**)
- Klassikale nabespreking: om de ervaringen weer aan de theorie koppelen. (**5 minuten**)



- Verwerk de lesinhoud in Lessonup, Mentimeter of Kahoot, zodat de resultaten van individuele antwoorden gelijk voor iedereen zichtbaar zijn.
- Ook is een variant mogelijk van het estafette spel, waarin leerlingen de viltstift aan elkaar doorgeven en om de beurt iets op mogen schrijven op het bord, en verschillende groepen met elkaar concurreren om de meeste woorden.

¹ De lessenseries is geschreven om te geven in mentorlessen, en kan ook ingepast worden in andere lessen als bijvoorbeeld biologie- of verzorging, maar altijd in overleg en afstemming met de mentor van de klas. Het doel is immers dat het gemakkelijker wordt om over dit soort zaken met elkaar te praten en hierin speelt de mentor een belangrijke rol als eerste opvang voor leerlingen met stress.

Zie verder ook: [het geven van lessen door anderen dan de mentor](#).

Werkbladen

De leerlingen kunnen de opdrachten uitwerken op de werkbladen. De werkbladen zijn zowel digitaal als in print te gebruiken. Op de werkbladen staan de opdrachten met ruimte voor het maken van privé aantekeningen. Ook is er een pagina toegevoegd met informatie waar leerlingen terecht kunnen voor vragen, advies en hulp.

Lesvoorbereiding

Wat kunt u doen ter voorbereiding van deze les?

- De handleiding doornemen
- Eventueel de animatiefilms downloaden op uw eigen computer
- Ouders informeren over de lessenserie “Je Brein de Baas?!”
 - Gebruik daarvoor de algemene informatiebrief die gemaakt is voor ouders en die te vinden is bij het materiaal dat u ontvangen heeft.
- Introductiefilm(s) Steven Pont bekijken
- Verwerkingsopdrachten bekijken en selecteren
- Eventuele benodigdheden klaarleggen.
- Werkbladen klaarzetten (digitaal of print)

Alle materialen zijn te vinden op:

www.ncj.nl/je-brein-de-baas/lespakket/makkelijker-leren/

Aandachtspunten

Veiligheid

Let op dat de leerlingen voldoende ruimte geboden wordt om te bepalen met wie en op welke manier zij tijdens de les hun persoonlijke ervaringen bespreken. Leerlingen waarmee in de voorbereiding gesproken is vonden het prettig om les te krijgen over deze thema's. Tegelijk noemden zij ook bovenstaande aandachtspunten. Let op dat er respectvol omgegaan wordt met elke inbreng van leerlingen, zodat er een veilig klassenklimaat heerst. Het is aan te bevelen om vóór het starten van de lessen aandacht te besteden aan deze veiligheid door afspraken die binnen de klas.

Grenzen en openheid

Geef aan dat leerlingen zelf mogen bepalen in hoeverre zij hun ervaringen willen delen. Praten over je gevoel in een groep kan lastig zijn. Hoe lastig hangt af van het mentaal welbevinden op dit moment, in hoeverre je van huis uit hebt meegekregen om over gevoelens te praten en ook de veiligheid die je ervaart in de klas. Geef aan dat gevoelens geen morele waarde hebben: Het kan goed zijn om aan het begin van de serie te vertellen dat het gaat om eigen gevoelens: er zijn dus geen goede of foute antwoorden en verschillen zijn normaal.

Wees zelf ook open: U kunt uitwisseling stimuleren door zelf mee te doen met de opdrachten, zoals het invullen van de opdrachten op het werkblad. Ook kan het helpen om het ijs te breken door voorbeelden uit uw eigen leven in te brengen, een verhaal te vertellen dat u gehoord heeft van een jongere die u gesproken heeft of uit de media, en vervolgens te vragen of iemand dat herkent. Bij het vragen naar herkenning helpt het om leerlingen te vragen of ze dit voor zichzelf of iemand die ze kennen herkennen. Leerlingen kunnen daarmee op een veilige manier hun eigen grenzen aftasten. In de film van Steven Pont voor mentoren bij “Stress onder Controle” wordt hier verder op ingegaan.

Leerlingen met zorg

We adviseren om voor aanvang van de lessen op school in beeld te brengen waar leerlingen naar toe kunnen als zij extra aandacht of zorg nodig hebben. Dit kunnen personen binnen de school zijn, zoals de mentor of mensen vanuit het ondersteuningsteam. Ook de jeugdarts en jeugdverpleegkundige van uw school kan leerlingen ondersteunen die extra aandacht nodig hebben. Zij kunnen met de leerlingen in gesprek gaan en hen zo nodig doorverwijzen naar extra hulp. Daarnaast zijn er vaak andere externe deskundigen, zoals een schoolpsycholoog of orthopedagoog verbonden aan de school.

Het is handig om dit voorafgaand aan de les helder in beeld te hebben en het werken met “Je Brein de Baas?!” ook kenbaar te maken bij de externe samenwerkingspartners zoals de Jeugdgezondheidszorg.

Ouderbetrokkenheid - informatiebrief

Als leerlingen last hebben van stress zullen ouders dit thuis ook merken, al kan dat ook per leerling verschillen. Naarmate school en ouders meer samen optrekken rondom het mentale welzijn van leerlingen neemt het effect van de lessen toe.

Daarom is voor ouders een informatiebrief gemaakt waarin zij geïnformeerd worden over de lessenserie. Er is een film gericht op ouders gemaakt en bij “Je Brein de Baas?!” is een informatiepagina voor ouders ingericht. Daarin vinden ze meer tips, achtergrond en de animatiefilms. Voor het versterken van de impact van deze les is het belangrijk de ouders actief te informeren over het lesmateriaal.

Feedback

De ontwikkelaars van “Je Brein de Baas?!” zijn benieuwd naar de ervaringen van u en uw leerlingen. Als u feedback, vragen of suggesties ter verbetering heeft, dan horen we dat graag, u kunt die sturen naar jebreindebaas@ncj.nl

Hiernaast zouden we ook graag uw leerlingen willen bevragen op hun ervaringen met deze lessenserie en wensen voor mogelijk nog te ontwikkelen lessenseries. Daarvoor willen we de leerlingen een vragenlijstje laten invullen waarvan het invullen maximaal 10 minuten kost. Als u hieraan mee wilt werken, laat ons dat dan weten via [mailadres]. Wij sturen dan via ons mailadres: jebreindebaas@ncj.nl. Wij sturen u dan een document met een link naar een korte digitale korte vragenlijst die de leerlingen 1 week na afronding van de lessenserie kunnen invullen. (10 minuten max) en een korte lijst voor uzelf.

Wilt u ons helpen het materiaal door te ontwikkelen?

Laat ons dat weten via ons mailadres: jebreindebaas@ncj.nl

Wij sturen u dan een document met een link naar een korte digitale korte vragenlijst die de leerlingen 1 week na afronding van de lessenserie kunnen invullen (10 minuten max). En een korte lijst voor uzelf.

Het lesmateriaal

Overzicht

	Les 1	Les 2	Les 3	Les 4
Titel	Een dubbele crisis	Je brein en stress	Grip op je gevoel	Je stress te lijf
Subtitel	Waarom jongeren extra last kunnen hebben van de coronacrisis	Hoe je brein in elkaar zit en stress je denken uitschakelt	Waar gevoelens vandaan komen en wat je ermee kunt	Hoe je je beter kunt voelen zonder gesprekken

Onderdelen

			12. Nabespreking interview (opdracht 11)	
Warming-up	1. Warming-up		13. Warming-up	
Animatiefilms	2. Een dubbele crisis 	6. Je brein en stress 	14. Grip op je gevoel 	16. Je stress te lijf 
Opdrachten	3. Effect van corona	7. nabespreking film	15. Advies aan Sam	17a. Wat beïnvloedt jouw stemming? (deel 1)
	4. Positieve en negatieve ervaringen	8. Het effect van stress		17b. Het ademhalings-experiment
	5. Stelling over impact Coronacrisis	9. Ik en stress		17c. Wat beïnvloedt jouw stemming? (deel 2)
		10. De zebra shake		
		11. Hoe ga jij met stress om?		

→ In groen staan de teksten die u letterlijk zou kunnen gebruiken voor de introductie en/of nabespreking. Die staan ook bij de notities van de powerpointpresentatie.

Algemene introductie en onderlinge afspraken

- Introduceer het lespakket "Je Brein de baas?!" .
- Zorg voor sociaal-emotionele veiligheid in de klas. Spreek onder andere af dat leerlingen niets hoeven te delen als ze dat niet willen. Het is waardevol als je soms ook iets van jezelf vertelt. Kijk voor meer informatie onder "Aandachtspunten" in de inleiding van deze handleiding.

Vandaag beginnen we met de eerste les van de 4 lessen over stress.

Stress hoort bij het leven. Iedereen heeft daar meer of minder mee te maken.

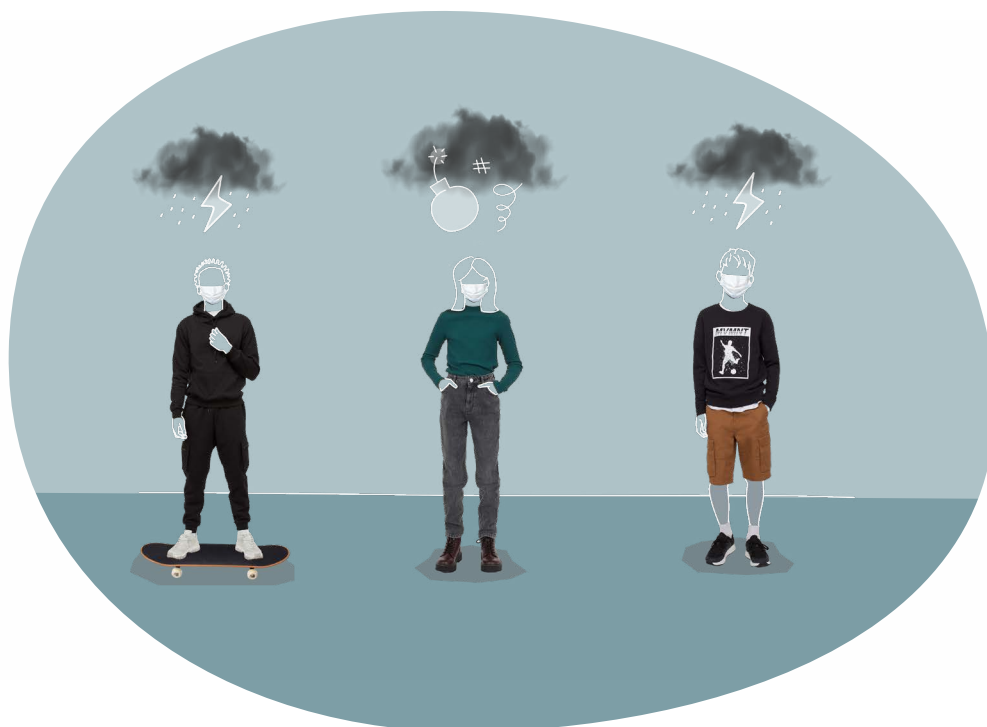
- *Wie weet wat stress is?*
- *En hoe vaak heb je last van stress?*
- *Wie heeft nooit last van stress? Wie soms? Vaak? Heel vaak?*

Al voor de coronacrisis bleek dat leerlingen in Nederland veel last hebben van stress. Tijdens de coronacrisis bleek dat veel leerlingen meer last kregen van vervelende gevoelens: zoals eenzaamheid, somberheid, boosheid en frustratie. Dit soort gevoelens hebben ook invloed op je leren, en als leren niet lukt heeft dat ook weer invloed hoe je je voelt.

Jeugdartsen en verpleegkundigen van de GGD merkten dat als zij aan jongeren uitlegden hoe stress werkt, en wat de invloed is op je lichaam, gevoel en denken, dat dat jongeren hielp om ermee om te gaan. Om te zorgen dat veel meer jongeren hier hun voordeel mee kunnen doen, hebben ze deze informatie verwerkt in deze lessenserie.

In deze 4 lessen gaan we bespreken hoe dat zit, en ook met elkaar praten over wat je zelf kan doen om minder last van stress te hebben. Dat heet met een duur woord: welke strategieën je kan kiezen. En welke bij jou passen. Dat is allemaal heel persoonlijk, en daarom is het belangrijk met elkaar afspraken te maken hoe we omgaan met wat er hier besproken wordt.

(Nu de afspraken maken over veiligheid Zie voor meer informatie "Aandachtspunten" in de inleiding van deze handleiding.)





STRESS ONDER CONTROLE

MAKKELIJKER LEREN
GELUKKIG IN DE GROEP



Les 1

Een dubbele crisis - Waarom jongeren extra last kunnen hebben van de coronacrisis

Verwachte duur: 25-40 minuten

Hoefdoel

Leerlingen krijgen inzicht in de extra uitdagingen die de coronatijd geeft en dat onprettige gevoelens een reden zijn om in actie te komen.

Subdoelen

- Leerlingen weten waarom de coronacrisis voor leerlingen extra uitdagingen biedt.
- Leerlingen weten dat het normaal is dat grote veranderingen verschillende gevoelens kunnen oproepen.
- Leerlingen kunnen benoemen wat de negatieve en positieve effecten van de coronacrisis zijn voor zichzelf.

Opzet

1. Warming-up
2. Animatiefilm 1: een dubbele crisis
3. Opdracht: het effect van corona
4. Opdracht: positieve en negatieve ervaringen
5. Opdracht: stelling over impact coronacrisis

Intro

Vandaag hebben we les over stress. Iedereen heeft daar meer of minder mee te maken. Als je aan leerlingen vraagt; Hoe vaak ben je gestrest? Zegt meer dan de helft vaak of altijd. Tijdens de coronacrisis zijn dit er nog meer geworden. Hoe is het met jullie. Daarover gaat de eerste opdracht.

1. Opdracht: warming-up

Vorm: Individueel en nabespreking in tweetallen of klassikaal

Tijdsduur: 5 minuten

Doel: bewustwording van hun stemming op dit moment

Instructie

Laat op het werkblad de verschillende emoticons zien.

Intro

De tekst gaat dus over jou: Hoe gaat het met je?

Omcirkel op je opdrachtvel de emoticons waar jij je de afgelopen tijd het meest in herkent. Bespreek het daarna met je buurman.

Nabespreking

Wat is jullie opgevallen?

Benoem wat je opvalt (bijvoorbeeld of er verschillen zijn tussen positief en negatief).

Mogelijke uitleg

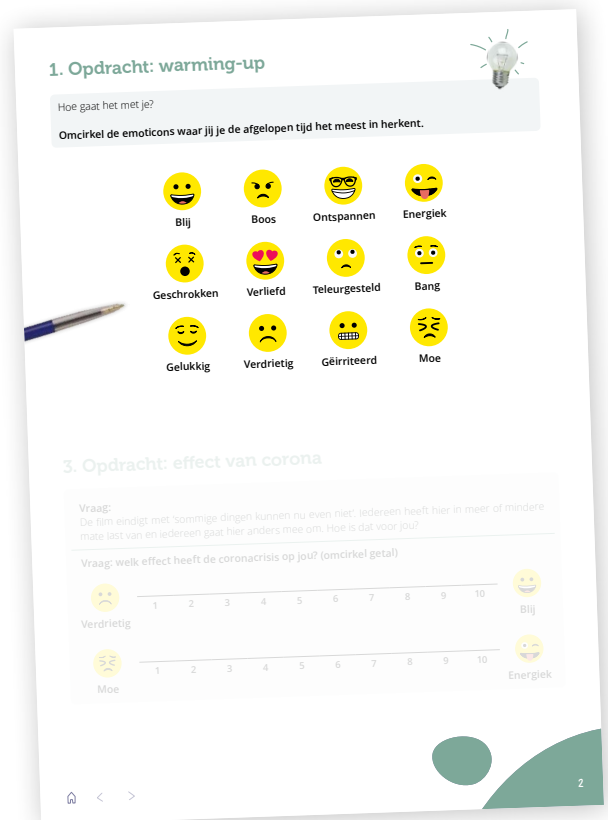
Het is normaal dat je veel emoties hebt ervaren, positief en negatief.

Soms ervaar je ze tegelijk en soms wisselen ze elkaar af.

Dat hebben alle mensen, jong en oud. In onzekere tijden, en in tijden dat dingen anders dan anders gaan, hebben mensen vaak meer negatieve emoties dan anders.

Extra docenteninformatie

- Belangrijk! Geef aan dat de leerlingen niets hoeven te delen als ze dat niet willen.
- Het is waardevol als je zelf ook iets vertelt over jouw emoties, zo zien de leerlingen dat ze hierin niet alleen staan.



2. Animatiefilm 1 - Een dubbele crisis

 <https://youtu.be/vjnhRogUN-A>

Duur: 5 minuten

Vorm: Plenair via digibord

Instructie

Bekijk animatiefilm 1. "Een dubbele crisis - Waarom leerlingen extra last kunnen hebben van de coronacrisis".



Samenvatting van Animatiefilm 1

Het filmpje gaat in op de veranderingen die leerlingen doormaken van kind naar volwassene (lichamelijk, geestelijk en vooral sociaal). Het legt uit dat veranderingen altijd al een soort crisis met zich meebrengen. Om deze groei door te kunnen maken hebben leerlingen behoefte aan de mogelijkheid om sturing/richting te geven aan hun eigen leven, veel contact te hebben met anderen en te ontdekken wat ze leuk vinden. Door de coronamaatregelen worden deze 3 behoeften belemmerd. Dat kan leiden tot gevoelens van somberte, eenzaamheid en boosheid. Deze gevoelens zijn niet fijn, maar bedoeld om in actie te komen. Het zijn dus normale reacties op een ongewone situatie.

Nabespreking film

In de film gaat het over 2 crisissen die samenkomen voor jongeren.

Welke twee crisissen worden bedoeld?

De grote veranderingen van kind naar volwassene en alle onzekerheden die dat met zich meebrengt en de crisis door de (corona)maatregelen waardoor:

- Je minder zelf kan bepalen, je je aan regels moet houden.*
- Je elkaar moeilijker kan ontmoeten.*
- Je moeilijker kan uitleven in de dingen die je wilt doen.*

3. Opdracht: effect van corona

Vorm: individueel

Tijdsduur: 1 minuut

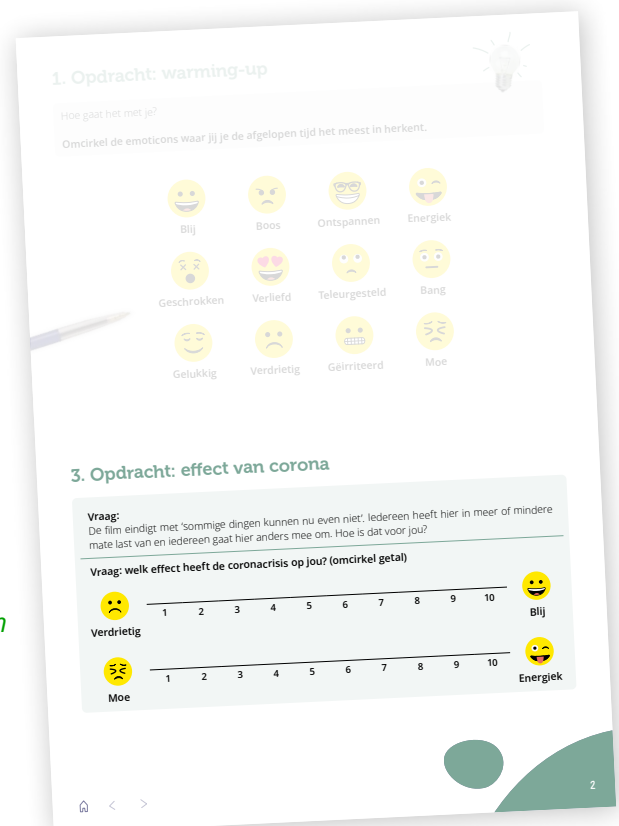
Doel: reflectie op impact corona

Intro

De animatiefilm eindigt met de tekst "Sommige dingen kunnen nu even niet. Iedereen heeft hier in meer of mindere mate last van en iedereen gaat hier anders mee om."

Hoe doe jij dat?

Vul je antwoord in op het werkblad.



1. Opdracht: warming-up

Hoe gaat het met je?

Omcirkel de emoticons waar jij je de afgelopen tijd het meest in herkent.

Blij	Boos	Ontspannen	Energiek
Geschrokken	Verliefd	Teleurgesteld	Bang
Gelukkig	Verdrietig	Geïrriteerd	Moe

3. Opdracht: effect van corona

Vraag: De film eindigt met 'sommige dingen kunnen nu even niet', iedereen heeft hier in meer of mindere mate last van en iedereen gaat hier anders mee om. Hoe is dat voor jou?

Vraag: welk effect heeft de coronacrisis op jou? (omcirkel getal)

Verdrietig	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Blij
Moe	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Energiek

4. Opdracht: positieve en negatieve ervaringen

Duur: max 10 minuten.

Vorm: Leerlingen worden in groepjes van 4 ingedeeld.

Daarna vullen ze het zelf in op het werkblad en bespreken ze dit in groepjes van 3 of 4 en/of klassikaal.

Doel: Bewustwording en uitwisseling hoe het afgelopen jaar is geweest.

Intro

Het coronavirus heeft invloed op de situatie van leerlingen. Denk eens terug aan het afgelopen jaar en hoe dat was voor jou. Wat was positief (fijn of leuk of grappig)? Wat was negatief (vervelend, stom of naar)? Zijn er dingen die zo fijn of leuk waren dat je wilt dat het blijft bestaan? Vul de antwoorden in op je werkblad, bespreek het vervolgens in groepjes van vier.

Het is de bedoeling dat iedereen dit invult op het werkblad en daarna in groepjes met elkaar bespreekt.

- Wat is een negatieve gebeurtenis voor jou in het afgelopen jaar?
- Wat is een positieve gebeurtenis voor jou in het afgelopen jaar?
- Waren er ook positieve veranderingen in jouw leven, jouw omgeving, Nederland of de wereld waarvan je wilt dat die blijven bestaan?

Nabespreken

Wie wil hier iets over zeggen?

Het is fijn is om te merken dat er niet alleen negatieve ervaringen zijn maar ook positieve. Het is iets om op te letten dat wat goed is ook behouden blijft.

Extra docenteninformatie

Deze opdracht kan veel los kan maken. Sommige leerlingen hebben misschien iemand verloren en zijn daar verdrietig over. Andere leerlingen voelen zich somber en hebben veel negatieve gedachtes. Leerlingen kunnen daar soms verrassend open over zijn.

The thumbnail shows a worksheet titled '4. Opdracht: positieve en negatieve ervaringen'. It includes an 'Invullen:' section with instructions to think back on the coronavirus period. Below are three sections for writing: 'Wat is een negatieve gebeurtenis voor jou het afgelopen jaar?', 'Wat is een positieve gebeurtenis voor jou het afgelopen jaar?', and 'Waren er ook positieve veranderingen in jouw leven, jouw omgeving, Nederland of de wereld waarvan je wilt dat die blijven bestaan?'. At the bottom, it shows the start of task 5, '5. Opdracht: stelling over impact coronacrisis', with a statement about the coronavirus crisis and a prompt to discuss it with someone.

5. Opdracht: stelling over impact coronacrisis

Duur: max 10 minuten.

Vorm: in groepjes van 4 en klassikale nabespreking

Doel: Reflectie op de impact van het coronavirus is op het leven van jongeren.

Intro

Het coronavirus heeft invloed op situatie van leerlingen. Daar willen we nu nog even bij stilstaan.

Bespreek met elkaar de stelling:

De coronacrisis zorgt ervoor dat je als jongere geen leuk leven meer hebt. Schrijf eerst kort op je werkblad wat argumenten op. Die kunnen voor en tegen zijn. Wissel daarna in je groepje uit, wat je argumenten zijn.

Nabespreken

Laat de leerlingen de belangrijkste argumenten terugkoppelen in de groep door de vraag te stellen:

- *Wat zou iemand zeggen die het hiermee eens is?*
- *Wat zou iemand zeggen die het hiermee oneens is?*
- *Afrondende vraag: Wat denk je zelf?*

Extra docenteninformatie

De nabespreking kan je ook dynamischer maken door de leerlingen die het eens zijn aan de ene kant van het klaslokaal te laten gaan staan en degene die het er niet mee eens zijn aan de andere kant.

Afsluiting les 1

We ronden nu deze les af. De coronatijd is geen makkelijke tijd voor leerlingen. En het effect is voor iedereen verschillend.

En uit deze lastige tijd, kun je soms ook positieve punten halen.

We gaan nu kijken hoe je brein met stress omgaat.

Extra docenteninformatie:

Hier kan het gesprek ook verbreed worden naar de maatschappelijke effecten van de coronacrisis.

Kunnen jullie bedenken wat de grotere effecten zijn van de coronacrisis?

Bijvoorbeeld: *Wat is er nu goed geweest voor Nederland of de wereld? Wat is er nu negatief geweest voor Nederland of de wereld?*

4. Opdracht: positieve en negatieve ervaringen

Inspireer:
Denk eens terug aan de coronaperiode en hoe dat was voor jou. Wat was positief (fijn, leuk of grappig)?
Wat was negatief (vervelend, stom of naar)? Zijn er dingen die zo fijn of leuk waren dat je wilt dat het blijft bestaan?

Wat is een negatieve gebeurtenis voor jou het afgelopen jaar?

Wat is een positieve gebeurtenis voor jou het afgelopen jaar?

Waren er ook positieve veranderingen in jouw leven, jouw omgeving, Nederland of de wereld waarvan je wilt dat die blijven bestaan?

5. Opdracht: stelling over impact coronacrisis

'De coronacrisis zorgt ervoor dat je als jongere geen leuk leven meer hebt.'

Wat zou iemand zeggen die het hiermee eens is? Ja, omdat:

→

→

→

Wat zou iemand zeggen die het hier niet mee eens is? Nee, omdat:

→

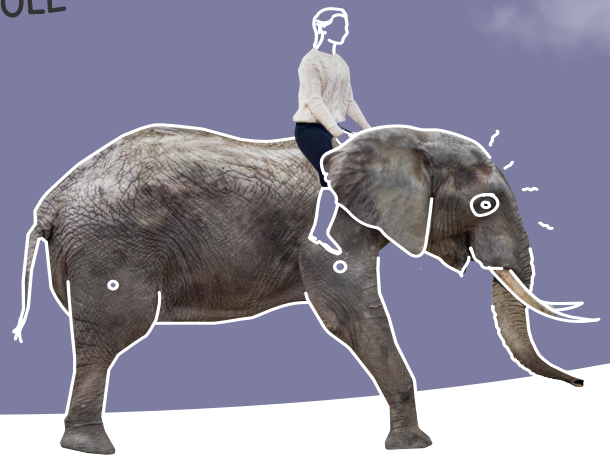
→

→



STRESS ONDER CONTROLE

MAKKELIJKER LEREN
GELUKKIG IN DE GROEP



Les 2

Je brein en stress - Hoe je brein in elkaar zit en stress je denken uitschakelt

Verwachte duur: 25-40 minuten

Hoofddoel

De leerlingen krijgen inzicht in de werking van het brein en begrijpen hoe stress dit beïnvloedt.

Subdoelen

- Leerlingen kennen de drie stressreacties en hun verschillende effecten.
- Leerlingen weten dat bij een heftige stress situatie je niet meer kan nadenken.
- Leerlingen kunnen benoemen wat voor effecten stress/spanning op hen heeft.
- Leerlingen kunnen benoemen welke stressreactie zij het meest toepassen (bij opdracht 7).

Opzet

6. Animatiefilm 2: je brein en stress
7. Opdracht: nabespreking film
8. Opdracht: het effect van stress
9. Opdracht: ik en stress
10. Opdracht: de zebra shake
11. Onderzoeksopdracht: hoe ga jij met stress om?

OPTIONEEL



Intro

De vorige les ging over dat jongeren in de leeftijdsfase relatief veel stress hebben, en dat dit door de coronacrisis nog erger is geworden. Deze les gaan we in op hoe het komt dat stress zoveel invloed heeft. We gaan het hebben over de werking van je brein en over het effect van stress daarop. We gaan nu eerst de film bekijken.

6. Animatiefilm 2 - Je brein en stress

 <https://youtu.be/Ko3PKyixMSE>

Duur: 5 minuten

Vorm: plenair via digibord

Instructie: bekijk animatiefilm 2

“Je brein en stress - Hoe je brein in elkaar zit en stress je denken uitschakelt” met de leerlingen.



Samenvatting van Animatiefilm 2

De film beschrijft dat het brein bestaat uit een emotioneel brein (voelbrein) en een cognitief brein (denkbrein). Het voelbrein kan het denkbrein uitschakelen bij stress en andere heftige emoties. Er zijn drie vormen van stressreacties: vechten, vluchten en bevriezen.

Extra docenteninformatie

Stress reacties zijn biologische automatische reacties. Daar zit geen keuze in.

- Het kenmerk van de vechtreactie is: je gaat erop af. Vechtreacties zijn bijvoorbeeld: Direct boos worden als iemand iets zegt dat je niet bevalt of direct een klap verkopen.
- Het kenmerk van de vluchtreacties is: wegrennen uit de situatie en net doen alsof het er niet is geweest, maar ook niet terug willen gaan. Ook poppetjes tekenen, op mobieltje kijken veel gamen of tv kijken zijn vormen van vluchtreacties.
- Het kenmerk van de bevroesreactie is: het over je heen laten komen en tot niets meer komen. Dat is bijvoorbeeld bij een black-out bij een toets of dichtklappen in andere situaties die je overvallen. Je kunt het niet makkelijk zien: soms is er geen reactie of is er een sociaal wenselijke reactie.

7. Opdracht: nabespreking film

Vorm: klassikaal

Tijdsduur: 5 minuten

Doel: verheldering van de begrippen.

 OPDRACHT ZONDER WERKBLAD

Nabespreken:

In de animatiefilm wordt gesproken over drie verschillende reactiepatronen op stress.

Stel je voor dat je op het fietspad omver wordt gereden door een scooter.

- *Hoe reageert iemand die gaat vechten?*
- *Hoe reageert iemand die gaat vluchten?*
- *Hoe reageert iemand die bevriest?*

Dit kan je ook in de klas hebben.

Stel dat je docent ineens heel boos op de klas wordt.

- *Kan iemand een voorbeeld geven hoe mensen die vechten reageren?*
- *Kan iemand een voorbeeld geven hoe mensen die vluchten reageren?*
- *Kan iemand een voorbeeld geven hoe mensen die bevriezen reageren?*

Stress reacties zijn biologische automatische reacties.

- **Vechten** → discussie aangaan, boos worden, in de verdediging schieten
- **Bevriezen** → geen reactie (kun je ook niet goed zien)
- **Vluchten** → poppetjes gaan tekenen, op je mobieltje gaan kijken, grappen maken, muziek gaan luisteren, letterlijk weglopen

*De mate waarin mensen later last van stressvolle gebeurtenissen hebben heeft veel te maken met hoe zij zelf én hoe hun omgeving reageert op dit event en zijn omgegaan met de stress. Je kunt elkaar steunen door te **herkennen dat het een stressreactie is**. Gelukkig kun je herstellen als je hele heftige dingen hebt meegemaakt. Daar is ook goede hulp voor (en eventueel: en ook een grappige oefening die als we tijd genoeg hebben kunnen doen).*

i EVENTUEEL KAN OPDRACHT 8
OF OPDRACHT 9 WORDEN OVERGESLAGEN

8. Opdracht: het effect van stress

Duur: 15 minuten

Vorm: klassikaal met een docent voor de groep.

Doel: ervaren dat onder stress het denken uitschakelt.

i OPDRACHT ZONDER WERKBLAD

Vorbereiding

Een ballon, een naald, en een kort informatief verhaal van 3 minuten om voor te lezen (bijv. uit een lesboek afgestemd op het niveau van deze groep)

Intro

Deze oefening is een experiment. Ik heb 5 leerlingen nodig om voor de klas te komen. Wie wil meedoen?

Ga in de kring staan met de ogen gesloten. Iedereen krijgt een opgeblazen ballon in hun uitgestrekte handen (om afstand te bewaren). Als de andere II durven kunnen ze meedoen door ook hun ogen dicht te doen.

De docent loopt in de kring met een naald en geeft aan 1 van de ballonnen door te gaan prikken.

Tegelijkertijd vertelt de docent een kort verhaal waarin ook feitelijke informatie verwerkt is, voordat hij 1 van de ballonnen stuk prikt.

Nabespreking

Wie van de vier weet (iets overhoren uit het verhaal)?

(grote kans dat ze het niet weten)

Wie van de anderen weet het antwoord?

De stress dat je ballon mogelijk geprikt kan worden neemt al je aandacht in. Zo kun je het verhaal niet goed volgen.

Om in de termen van de film te blijven: Het voelbrein heeft het denkbrein uitgeschakeld.

Weet iemand een voorbeeld wanneer dit nog meer gebeurt?

9. Opdracht: ik en stress

Vorm: individueel en in kleine groepjes

Duur: 15 minuten

Vorbereiding: Maak kleine groepjes

Doel: Bewustwording van het effect van stress op zichzelf

Intro

Stress/spanning werkt soms positief en soms negatief. Schrijf op je werkblad een voorbeeld op wanneer spanning/stress jou tegenwerkte (negatief) en wanneer spanning/stress jou juist hielp (positief). Dit hoeven geen grote dingen te zijn, denk aan schoolwerk of ruzies met ouders.

- *Bedenk voor jezelf: Herken je je eigen stijl hierin?*
- *Ben je meer een vechter, een vluchter of bevries je als iets spannend wordt?*

Bespreek dit met je groepje.

Nabespreken

Wil iemand iets vertellen over een situatie waarin stress/spanning je tegen werkte?

Wil iemand iets vertellen over een situatie waarin stress/spanning juist hielp. Kun je herkennen welke type stressreactie dit is?

9. Opdracht: ik en stress

Stress en spanning werken soms positief en soms negatief. Noem een voorbeeld wanneer spanning jou tegenwerkte en noem een voorbeeld wanneer spanning jou hielp?

Spanning werkte mij tegen, toen ik...

Spanning hielp mij, toen ik...

Bedenk voor jezelf:
ben je een vechter, een vluchter of bevries je als iets spannend wordt?
Bespreek dit met je groepje.

Omcirkel:

Als ik stress heb, dan **vecht** / **vlucht** / **bevries** ik meestal.



Wat doe jij meestal?

- **Vechten:**
denk aan discussie aangaan, boos worden, in de verdediging schieten
- **Vluchten:**
denk aan poppetjes gaan rukken, op je mobielje gaan kijken, groepjes maken, muziek gaan luisteren, letterlijk wegvloeden, rozenbottelenblazen.
- **Bevriesen:**
niet reageren of verstijven

10. Opdracht: de zebra shake

Vorm: klassikaal

Duur: 2 minuten

Doel: Ervaring hoe je je stress zelf kan verminderen.



→ TOEGIFT (EXTRA OPDRACHT)
→ OPDRACHT ZONDER WERKBLAD

Intro

Al dit praten is best stressvol. Nu gaan we iets doen waarmee je heel snel van je stress af kan komen.

Niet alle stress is slecht voor ons. Op korte termijn kan het ons ook alerter, sneller en sterker maken. Alleen te veel en voor te lang is schadelijk. Maar hoe kom je er weer van af. Daar kunnen we wat leren van de dieren. Zebra's hebben geen maagzweren of hoge bloeddruk. Die zijn 5 minuten nadat zij op de vlucht geweest zijn voor een leeuw al weer rustig aan het grazen. Hoe doen ze dat?

Na de spurt gaan ze staan en schudden hun hele hebben en houden. Daarmee worden de stress hormonen weer omgezet.

De grap is: Wij kunnen dat ook.

Laten we het proberen, doe de zebra shake. Ga allemaal staan, en komende 30 seconde schudt je alles wat je hebt: je heupen, je armen, je hoofd, je lippen, spring op en neer.

Nabespreken

Wie merkt verschil?

Afsluiting Les 2

De stressreactie is dus een normale reactie op een spannende gebeurtenis is en soms best handig kan zijn. Het heeft alleen tot negatief effect dat je niet meer goed kan nadenken. Belangrijk is dus dat je snel weer tot rust komt.

Het gaat er niet alleen om wat je meemaakt, maar ook of het eenmalig of langdurig is. Belangrijk is dat er dan genoeg tijd is om weer tot ontspanning te komen, om te herstellen. Je lichaam kan je hier de weg in wijzen. De stress kan lichamelijk afgevoerd worden door stress uit te ademen en uit te schudden.

Daar gaan we het in de volgende les over hebben.

11. Onderzoeksoopdracht: hoe ga jij met stress om?

Vorm: individueel thuis

Duur: 10-20 minuten

Doel: het gesprek over stress stimuleren en leren van hoe dat doen.

Intro

Hoe je omgaat met stress kan dus per persoon anders zijn. Dat is interessant. Om hier meer van te weten te komen, is het de bedoeling dat iedereen een kort interview houdt met twee mensen die je kent. Bijvoorbeeld een ouder, opa/oma, vriend of vriendin.

Werkblad:

- Heb je weleens stress? Kun je een voorbeeld noemen van een situatie waarin je stress voelde?
- Hoe reageerde je in deze situatie?
- Wat was je allereerste reactie? (Wat deed je?)
- Vertel aan degenen die je interviewt wat je hebt geleerd over vechten-vluchten-bevriezen. Waar hoort de reactie van deze persoon bij?
- Wat helpt jou minder gestrest te zijn?

11. Onderzoeksoopdracht: hoe ga jij met stress om?

Je gaat een kort interview houden met twee mensen die je kent. Bijvoorbeeld een ouder, opa/oma, vriend of vriendin. Stel de volgende vragen:

Heb je wel eens stress? Kun je een voorbeeld noemen van een situatie waarin je stress voelde?

1 _____

2 _____

Hoe reageerde je in deze situatie?

1 _____

2 _____

Wat was je allereerste reactie? (wat deed je?)

1 _____

2 _____

Vertel aan degenen die je interviewt dat je geleerd hebt dat er drie stressreacties zijn: vechten, vluchten en bevriezen. Waar hoort de reactie van deze persoon bij?

1 _____

2 _____

Wat helpt jou minder gestrest te zijn?

1 _____

2 _____

6



Les 3

Grip op je gevoel - Waar gevoelens vandaan komen en wat je ermee kunt

Verwachte duur: 25-40 minuten

Hoofdoel

Leerlingen leren waar gevoelens vandaan komen, dat deze bedoeld zijn om je in de actiestand te zetten en krijgen inzicht in oplossingsstrategieën.

Subdoelen

- Leerlingen weten dat onprettige gevoelens een signaal zijn om in actie te komen.
- Leerlingen kennen een aantal verschillende strategieën om met onprettige gevoelens om te gaan.
- Leerlingen kunnen hun eigen strategieën om zich beter te voelen benoemen.

Opzet

12. Nabespreking onderzoeksoopdracht
13. Warming-up
14. Animatiefilm 3 - Grip op je gevoel
15. Opdracht: advies aan Sam

12. Opdracht: nabespreking onderzoeksopdracht

Vorm: In kleine groepjes en daarna klassikaal

Tijdsduur: 5 minuten

Doel: Inventariseren van de strategieën om met stress om te gaan.

 OPDRACHT ZONDER WERKBLAD

Intro

Vertel aan elkaar wat je te weten bent gekomen.

Nabespreking

- *Wil je hier iets over vertellen?*
- *Heb je iets te vragen?*
- *Ben je iets te weten gekomen dat je niet had verwacht?*
- *Welke strategieën heb je gehoord?*
- *Wat noemden mensen als manier om minder gestrest te worden?*

Schrijf strategieën op het bord.

Voeg eigen ervaring toe. Bijvoorbeeld door ruimte vragen wanneer je onder druk gezet wordt. "Ik wil er even over nadenken en ik kom er later op terug". Of jezelf te vragen "Hoe kijk ik hier over een week op terug? Zou ik me hier over een week nog druk over kunnen maken?"

13. Warming-up

 OPDRACHT ZONDER WERKBLAD

Vorm: Individueel

Tijdsduur: 5 minuten

Doel: Herhalen van eerdere lesstof en bewustwording eigen stemming

Intro

In de vorige les hebben we het gehad over het effect van de coronatijd op jongeren en over wat stress doet met je brein.

Vandaag gaan we het hebben over gevoelens, waar deze vandaan komen en wat je er mee kunt. Ook kijken we hoe je met vervelende gevoelens om kan gaan (=Les 4).

Hoe gaat het nu met jou? Hierover eerst een kleine opdracht. Je zult hem nog herkennen van de eerste les. Je ziet weer allemaal emoticons. Kruis eens aan hoe jij je op dit moment voelt, schrijf op of dit een fijn gevoel is of niet.

Geef leerlingen een minuut om het in te vullen.

Rond af: *In deze les gaan we het hebben over wat je kunt doen als je je niet goed voelt.*

Extra docenteninformatie

Deze opdracht hoeft je niet na te bespreken, dit is vooral bedoeld om de leerlingen weer even aan te zetten en alvast na te denken over gevoelens, waar deze les over zal gaan.

14. Animatiefilm 3 - Grip op je gevoel



<https://youtu.be/ktvOD9ZnWOW>

Duur: 5 minuten

Vorm: plenair via digibord

Instructie: Bekijk animatiefilm 3

"Grip op je gevoel - Waar gevoelens vandaan komen en wat je ermee kunt" met de leerlingen.



Samenvatting van Animatiefilm 3

Film 3 legt uit dat gevoelens voortkomen uit iets dat je graag zou willen – zogenaamde breinhonger – en bedoeld zijn om je in de actiestand te zetten. Er is al veel bekend over hoe je met vervelende gevoelens kunt omgaan.

Drie strategieën uitgelegd:

- Nadenken over wat er echt aan de hand is en wat je graag zou willen
- Met anderen praten over je gevoelens en je behoeftes
- In actie komen

Nabespreking

In de film gaat het over breinhonger. Wie heeft begrepen wat daarmee bedoeld wordt?

In de film wordt uitgelegd dat vervelende gevoelens voortkomen uit iets dat je graag zou willen.

Ze noemen dit "breinhonger", net als gewone honger, om je in de actiestand te zetten.

- *Welke acties werden genoemd in het filmpje?*
- *Herkennen jullie deze?*
- *Werkt dit voor jullie?*
- *Wil iemand daar iets over zeggen?*

We hebben geleerd dat er 3 strategieën zijn, namelijk:

- *Nadenken over wat er echt aan de hand is en wat je graag zou willen*
- *Met anderen praten over wat je voelt en wat je zou willen*
- *In actie komen*

15. Opdracht: advies aan Sam

Vorm: in kleine groepen (8 minuten)

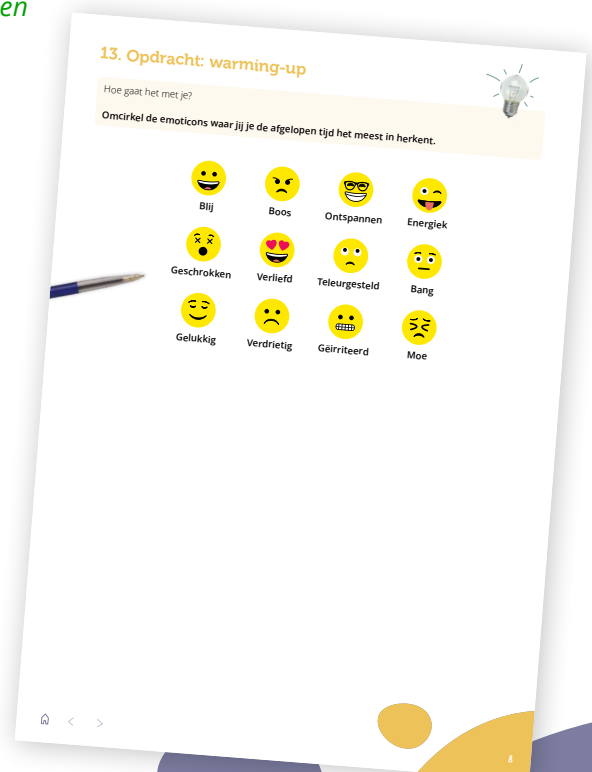
en daarna plenair nabespreken (7 minuten)

Duur: 15 minuten

Doel: inventariseren van verschillende strategieën om met onprettige gevoelens om te gaan

Intro

Sam zit op de middelbare school. Hij woont bij zijn ouders, zusje en broertje. Zijn ouders hebben een eigen bedrijf, zijn daar druk mee en zijn thuis. Zijn broertje en zusje zitten op de basisschool en maken thuis veel lawaai. Sam zit op voetbal en gaat daar 3x per week naartoe. Hij heeft een leuk team. Zijn klas is wel oké en zijn mentor is aardig.



Sam zit de laatste tijd niet lekker in zijn vel en voelt zich alleen. Op school gaat het de laatste tijd ook niet heel lekker. Hij kan zich niet concentreren op de lessen en zijn cijfers gaan achteruit. Sam maakt zich wel eens zorgen over hoe het met hem gaat, maar weet niet goed wat hij kan doen.

Laat de leerlingen op hun werkblad de volgende vragen in groepjes invullen:

- Wat kunnen redenen zijn dat Sam achteruitgaat?
- Als je in Sams schoenen zou staan, wat zou je willen dat er gebeurt?
- Welke stappen kan hij zelf ondernemen?

Nabespreken

Stel vragen als:

- *Wat heeft Sam nodig? Wat hadden jullie als groepje voor advies voor Sam?*
- *Welke strategieën herken je? En wat neem je mee in je eigen rugzak?*
- *Wil iemand daar iets over zeggen?*

Daarna terugkoppelen naar het bord.

Geef zelf eventueel een eigen voorbeeld.

- *Ik wil er even over nadenken ik kom er later op terug*
- *Zou ik me hier over een week nog druk over kunnen maken?*

Welke adviezen die je hebt gehoord lijken je bruikbaar voor jezelf?

Noteer deze op je werkblad bij opdracht 15.

Afsluiting les 3

Sluit af door een korte samenvatting te geven:

Gevoelens ontstaan als je iets graag wilt en zijn bedoeld om je in de actiestand te zetten. Als je boos, verdrietig of niet lekker in je vel zit, probeer dan te verzinnen wat je het liefste zou willen. Dat kan je helpen. Zo kom je erachter welke actie jij kan ondernemen om je lekkerder in je vel te voelen.

Maak een koppeling naar de volgende les:

Je weet nu dat je gevoelens je in een actiestand willen zetten. Je kunt met iemand praten, maar er zijn ook andere manieren waarop jij je beter kunt voelen. Daar gaat de volgende les over.



STRESS ONDER CONTROLE

MAKKELIJKER LEREN
GELUKKIG IN DE GROEP



Les 4

Je stress te lijf - Hoe je je beter kunt voelen zonder gesprekken

Verwachte duur: 25-40 minuten

Hoofddoel

Leerlingen hebben inzicht dat je via je lichaam ook invloed kan hebben op hoe je je voelt.

Subdoelen

- Leerlingen kennen verschillende manieren om spanning of stress te verminderen
- Leerlingen ervaren hoe je door langzaam ademen de spanning in je lichaam kan verminderen.
- Leerlingen weten welke manieren zij zelf al gebruiken en hebben ideeën wat zij nog meer kunnen doen.

Opzet

16. Animatiefilm 4 - Je stress te lijf
17. a. Opdracht: wat beïnvloedt jouw stemming? deel 1
b. Opdracht: ademhalingsexperiment
c. Opdracht: wat beïnvloedt jouw stemming? deel 2

Intro

Vorige les hebben we geleerd je gevoelens je in een actiestand willen zetten. Daarbij stond denken en praten centraal. Er zijn ook andere manieren waarop jij je beter kunt voelen. Daar gaat het volgende animatiefilmpje over.

16. Animatiefilm 4 - Je stress te lijf

 <https://youtu.be/GDCT7VnpjR0>

Duur: 5 minuten

Vorm: plenair via digibord

Instructie: Bekijk animatiefilmpje 4

"Je stress te lijf - Hoe je je beter kunt voelen zonder gesprekken" met de leerlingen.



Samenvatting van Animatiefilm 4

De film legt uit dat het voelbrein nauw verbonden is aan het lichaam. Hierdoor kun je via je lichaam je stemming beïnvloeden. Dit kan je doen op veel manieren zoals bewegen, eten, slapen, aanraken en ademhaling.

17a. Opdracht: wat beïnvloedt jouw stemming?

Vorm: individueel

Tijdsduur: 3 minuten

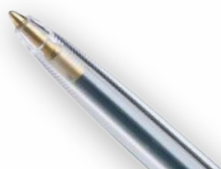
Doel: reflectie op eigen ervaringen.

Intro

Dit filmpje ging over allerlei dingen die je kan doen om je stemming te beïnvloeden. Wat helpt jou als je je rot voelt? Waar heb jij al ervaring mee? Vul dat in op het werkblad.

Wat heeft invloed op jouw stemming?

- ☐ Bewegen
- ☐ Diep ademhalen
- ☐ Elkaar aanraken/stoeien/knuffelen/massage
- ☐ Eten
- ☐ Hobby
- ☐ Muziek
- ☐ Praten met vrienden
- ☐ Praten met volwassenen
- ☐ Schrijven
- ☐ Slapen
- ☐



Nabespreking

Ik ben benieuwd wat jullie opgeschreven hebben.

Bij wie helpt het om te gaan bewegen? Handen omhoog

En muziek? Op wat voor manier? Luisteren? Muziek maken?

In muziek zit ook een stemming en daardoor heeft je stemming invloed op welke muziek je op dat moment leuk vindt.

Ook is het zo dat muziek je stemming kan beïnvloeden.

Diep ademhalen? (De verwachting is dat weinig mensen hun hand opsteken bij ademhalen)

Nu weinig mensen nog ervaring hebben met de invloed van ademhaling wil ik vandaag het volgende experiment met jullie doen.

17b. Opdracht: het ademhalingsexperiment

Vorm: individueel maar allemaal tegelijkertijd

Tijdsduur: 5 minuten

Doel: ervaren hoe je door langzaam ademhalen de spanning in je lichaam kan verminderen

- **Deel 1** Pak je stopwatch of kijk op de klok in de klas.
Ik ga nu 1 minuut aftellen. In die minuut moet je op je werkblad je ademhaling tekenen als een vloeiende lijn. Trek de lijn omhoog tijdens de inademing en naar beneden tijdens je uitademing.

Na precies één minuut.

Tel nu het aan ademhalingen. 1x in en 1x uit, telt samen als één ademhaling.

- **Deel 2** *Doe mee met het filmpje. Je hoeft niets op te schrijven.*

 https://youtu.be/F2Z_4imFysw

- **Deel 3** Houdt opnieuw de tijd bij.
Teken opnieuw 1 minuut mee met je ademhaling.

Na precies één minuut.

Tel nu het aan ademhalingen.

En vergelijk de aantallen met voor en na.

Nabespreking

- *Wat valt jullie op?*
- *Is er iets veranderd?*
- *Steek je hand op als het bij jou hoger is?*
- *Steek je hand op als het bij jou hetzelfde is?*
- *Steek je hand op als het bij jou lager is?*
- *Voel je verschil in hoe je je nu voelt ten opzichte van voor de oefening?*

Uitleg

Door rustig te ademen kun je rustiger worden en daardoor ook weer helderder denken. Het is iets dat je makkelijk zelf kan doen, in de klas, op de wc of als je staat te wachten. Dus is er een lastige som tijdens het proefwerk of raak je door iets anders in de stress? Adem dan een paar keer rustig in en uit en probeer het opnieuw. Als je dan tegelijkertijd aan iets denkt waar je blij mee bent wordt het effect nog sterker.



17c. Opdracht: wat beïnvloedt jouw stemming?

Vorm: Individueel

Duur: 5 minuten

Doel: Leerlingen herhalen verschillende strategieën om met stress om te gaan.

Intro

- In de filmpjes worden verschillende manieren genoemd waarvan bewezen is dat ze je stemming kunnen beïnvloeden.
- Op je werkblad worden deze manieren genoemd in de eerste kolom.
- Kruis achter elke manier aan of je het toepast, en hoe vaak en tenslotte of je hier meer aandacht aan wil besteden.
- Als je een voornemen hebt voor komende week, kun je dat onder de tabel invullen.



Kruis achter elke manier aan hoe vaak je dit gebruikt om je stemming te beïnvloeden en of je hier meer aandacht aan wil besteden.

	Nooit	Soms	Vaak	Heel vaak	Hier wil ik meer aandacht aan besteden
Bewegen			X		X
Diep ademhalen		X			
Elkaar aanraken/stoeien/massage/knuffelen	X				
Eten			X		X
Hobby		X			
Muziek		X			
Praten met vrienden		X			X
Praten met volwassenen	X				
Schrijven	X				

Als er nog tijd is vraag dan:

Wie wil zijn of haar voornemen delen met de klas?

En wie heeft een strategie die niet in de lijst staat, maar die wel werkt?

Afronding les 4

Rond samen met de leerlingen de lesmethode af.

*We zijn nu aangekomen aan het einde van deze les en van de lessenserie Je Brein de Baas?!
Ik ben benieuwd wat de dingen zijn die jullie hieruit meenemen.*

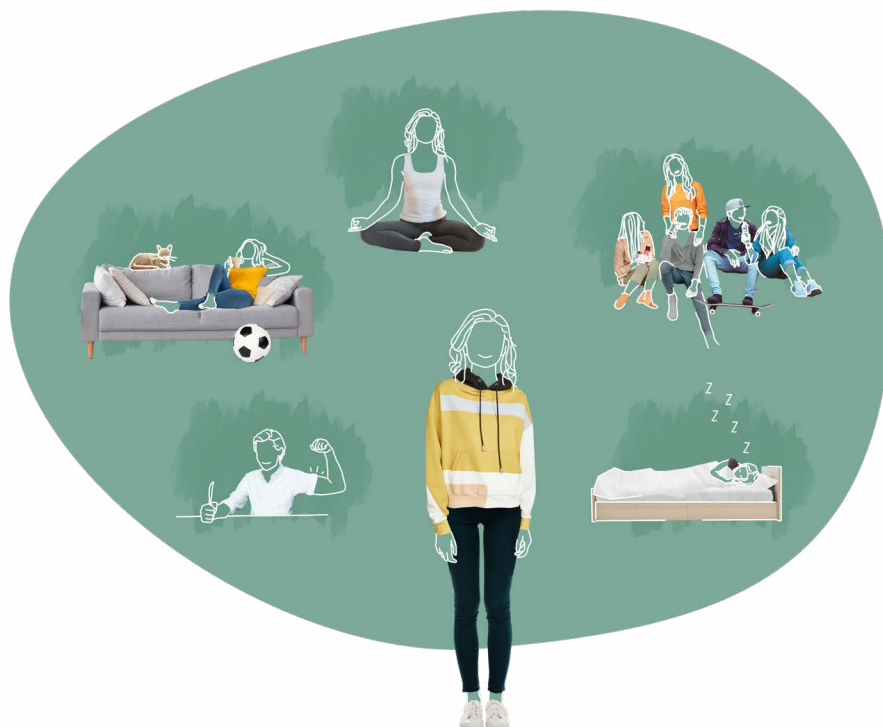
Zet steekwoorden op het bord of laat leerlingen de woorden in Mentimeter of Kahoot invullen.

Samenvatting

We hebben de laatste vier lessen gehad over verschillende manieren om tot ontspanning te komen. Maar er zijn nog meer manieren.

We hebben de afgelopen lessen uitgebreid stil gestaan bij de mogelijke gevolgen van de corona epidemie op jongeren, over de invloed van stress op je denken, over het nut van vervelende gevoelens: namelijk in actie komen, over hoe je elkaar kunt steunen door te luisteren en mee te denken. Hierdoor kun je jezelf en anderen beter begrijpen.

Als je nu tijdens deze les gemerkt hebt dat het niet goed met je gaat, weet dan dat je altijd bij mij terecht kan. Ik kan dan samen met jou bedenken wie jou verder kan helpen. Op school zijn een aantal mogelijkheden zoals een andere docent, leden van het ondersteuningsteam, de jeugdverpleegkundige of jeugdarts van onze school. Op het antwoordvel staan ook nog een aantal onlinemogelijkheden.





Bijlage 1

Achtergrondinformatie over “Je Brein de Baas?!”

Doelgroep

De lessenserie “Je Brein de Baas?!” is gemaakt voor leerlingen van klas 1 t/m 4 van het voortgezet onderwijs in Nederland, van vmbo tot en met gymnasium. Bij de ontwikkeling van het materiaal is niveau vmbo-t als uitgangspunt genomen, zodat de lessen voor iedereen toegankelijk zijn. De lessen zijn bedoeld om door mentoren te laten geven.

Voor andere leerjaren en onderwijsniveaus kunt u opdrachten aanpassen aan het niveau van de groep. Ook kan het waardevol zijn ouderejaars leerlingen te betrekken bij het geven van de lessen.

Extra ondersteuning mentoren

Deze lessen kunnen in principe gegeven worden door iedere mentor na het lezen van de handleiding en het bekijken van de bijbehorende introductie-film.

Als mentoren extra ondersteuning willen in de voorbereiding van de lessen, dan kan dat op drie manieren:

1. Een bijeenkomst voor schoolteams door een schoolpsycholoog vanuit de Corona Expertgroep Schoolpsychologen van het NIP. In deze bijeenkomst op maat wordt ingegaan op het bespreekbaar maken van stress in de klas.
2. De JGZ-organisatie die verbonden is aan uw school trekt graag samen met u op om deze lessenserie op een goede manier in de school te implementeren.
3. Ook de adviseurs gezondheidsbevordering van de GGD kunnen u op weg helpen en in sommige regio's kunnen zij een ook startbijeenkomst voor mentoren over “Je Brein de Baas?!” verzorgen.

Geven van de les door anderen dan de mentor

Het is mogelijk dat stagiaires de lessen geven. Belangrijk is dat de stagiaires goed voorbereid worden en dat de mentor aanwezig is bij het geven van de les. Het doel van de les is immers dat het gemakkelijker wordt om over dit soort zaken met elkaar te praten. De mentor is de aangewezen persoon om de vervolggesprekken te kunnen voeren. De mentor is ook degene die leerlingen als het nodig is kan verwijzen voor verdere ondersteuning. Ook als andere docenten dan de mentor de lessen gaan verzorgen is het van belang om af te stemmen met de mentor.

Onlangs is geëxperimenteerd met het geven van deze lessen door ouderejaars leerlingen in de rol van "gastdocent". Dat is goed ontvangen door de leerlingen, de leerling-docenten en de mentoren. De ouderejaars konden zich herkennen in de lesinhoud en dit inkleuren met eigen voorbeelden en ervaringen. Dit model zal in de toekomst nader uitgewerkt worden. Als u daar meer over wilt weten, aarzel niet om contact met ons op te nemen.

Inbedding in de school

Mogelijkheden voor verbreding en verdieping

Na de basis- en vervolglussen van "Je Brein de Baas?!" zijn er diverse mogelijkheden voor verbreding en verdieping van het thema op school en in de klas. De Coalitie Welbevinden heeft een aantal mogelijkheden om aandacht aan welbevinden en sociaal emotionele ontwikkeling te besteden op een rij gezet. Deze zijn te vinden op onderwijskennis.nl en via de [praktijkaart welbevinden](#) van Trimbos.

Gezonde School

Wilt u structureel en planmatig aan de slag met mentale gezondheid op school?

Dat kan met de Gezonde School-aanpak waarbij u aandacht besteed aan de pijlers educatie, beleid, signalering en (sociale) omgeving. U hoeft dit niet alleen te doen. De Gezonde School-Adviseur van de GGD kan u hierbij helpen. Kijk op [Gezonde School](#) voor een adviseur bij u in de buurt. Ook in [Welbevinden op School](#) is veel kennis bij elkaar gebracht over dit thema.

Benieuwd hoe ver uw school al is op het thema welbevinden? Doe de Themascan Welbevinden en ontdek wat al goed gaat en waar nog verbetering mogelijk is.

Het welbevinden van docenten

Aandacht voor de mentale gezondheid van leerlingen op school begint met aandacht voor de mentale gezondheid van de docenten. Een schoolteam kan een workshop volgen, onder leiding van een schoolpsycholoog. Het thema is 'veerkrachtige schoolteams = veerkrachtige leerlingen'. Het team gaat in gesprek met elkaar over welbevinden, veerkracht en coping. De werkgroep Schoolpsychologen van het NIP heeft hier een aanbod voor ontwikkeld.

Beschikbaarheid materiaal

Alle lessenseries van "Je Brein de Baas?!" (met de docentenhandleidingen en werkbladen) zijn kosteloos beschikbaar voor alle scholen voor voortgezet onderwijs. Ze zijn te downloaden via Nederlands Centrum Jeugdgezondheid | Je Brein de Baas?! (ncj.nl) en zijn zonder training vooraf te geven door de mentor. Deze docentenhandleiding is de gids waarmee de docent deze lessen kan geven.

Als het materiaal van een lessenserie opgevraagd wordt, is het nodig een mailadres in te vullen. Daarmee kunnen we u op de hoogte houden van nieuwe versies van het lesmateriaal. Ook krijgen we zo inzicht in de verspreiding van "Je Brein de Baas?!" en kunnen we u benaderen om ervaringen uit te vragen voor het eventueel onderzoek naar de werking van "Je Brein de Baas?!". We hopen uiteraard dat iedereen meewerkt aan deze onderzoeken, omdat daarmee het materiaal up-to-date blijft en zo nodig kan worden aangepast.

In het materiaal dat na de inschrijving gemaild wordt zitten de animatiefilms, de handleiding, informatiemateriaal voor ouders en werkbladen.

Bijlage 2

Onderbouwing en bronvermelding

Dit lesmateriaal is geïnspireerd door en gebaseerd door practice based evidence gecombineerd met onderbouwing uit onder andere:

- Dirksen G. (2014) Breindidactiek, Uitgeverij Synaps Amsterdam.
- Haidt, J. (2006). The happiness hypothesis, finding modern truth in ancient wisdom. Basic Books, Perseus Books Group.
- Jolles, J. (2017). Het tienerbrein, over de adolescent tussen biologie en omgeving. Uitgeverij Amsterdam University Press.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2000). The 'what' and 'why' of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. Psychological inquiry, 11 (4), 227-268.
- Schreiber, S. (2017) Uw brein als medicijn. Kosmos Uitgevers Utrecht.
- Roosenberg, M. (2017) Geweldloze communicatie. Uitgeverij Lemiscaat b.v. Rotterdam.
- Pont, S. Webinar voor de VO raad februari 2021

Bijlage 3

Mogelijk vervolg op deze lessenserie en achtergrondinformatie

De lessen "Makkelijker leren" en "Gelukkig in de groep" vormen het vervolg op de basisles "Stress onder Controle" van "Je Brein de Baas". In deze lessen worden jongeren geïnformeerd over hun mentale welzijn hoe zij dit zelf kunnen beïnvloeden en elkaar kunnen helpen.

Bij onderstaande organisaties kunt u terecht voor informatie voor lessen ter verdieping op een thema of voor een bredere aanpak van welbevinden op school (verbreding).

Gezondeschool.nl	Gezonde School-activiteiten voortgezet onderwijs
nro.nl/kennis-tools	Nationaal Regieorgaan Onderwijs: Kennis Tools
nji.nl/interventies	Databank effectieve jeugdinterventies

Daarnaast zijn er een aantal handvatten voor mentoren over het versterken welbevinden op school

Trimbos.nl	PM0658: Praktijkaart: Duurzaam investeren in welbevinden
Trimbos.nl	AF1921: Preventief werken aan sociaal emotionele ontwikkeling en welbevinden
Trimbos.nl	PM0657: Praktijkaart: Welbevinden en gelijke kansen

Voor informatie en hulp voor jongeren

JouwGGD.nl	Alles over gezondheid voor jongeren
JongerenHulpOnline.nl	Goede hulp binnen handbereik