

WERKBLAD 1



JE BREIN DE BAAS ?!

EEN DUBBELE CRISIS

↓

WAAROM JONGEREN
EXTRA LAST
KUNNEN
HEBBEN VAN DE
CORONACRISIS.

WERKBLAD
VAN EN VOOR
DE LEERLING



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



Gëirriteerd



Moe

3. Opdracht: effect van corona

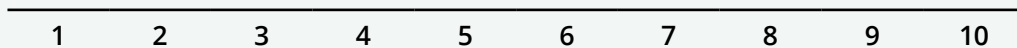
Vraag:

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)



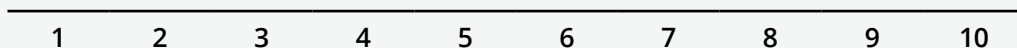
Verdrietig



Blij



Moe



Energiek

4. Opdracht: positieve en negatieve ervaringen

Invullen:

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:

→

.....

→

.....

WERKBLAD 2



JE BREIN DE BAAS ?!

JE BREIN EN STRESS



HOE JE BREIN IN
ELKAAR ZIT EN
STRESS JE DENKEN
UITSCHAKELT.

WERKBLAD
VAN EN VOOR
DE LEERLING



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 tekenen, op je mobieltje gaan kijken, grappen maken, muziek gaan luisteren, letterlijk weglopen, roken/drinken/blowen.
- **Bevriezen:**
niet reageren of verstijven

11. Onderzoeksopdracht: 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

WERKBLAD 3



JE BREIN DE BAAS ?!

GRIP OP JE GEVOEL



WAAR GEVOELEN
VANDAAN KOMEN
EN WAT JE
ERMEE KUNT.



WERKBLAD
VAN EN VOOR
DE LEERLING



13. 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



Gëirriteerd



Moe

15. Opdracht: advies aan Sam

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.

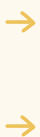
Wat kunnen redenen zijn dat Sam achteruitgaat?



Als je in Sams schoenen zou staan, wat zou je willen dat er gebeurt?



Welke stappen kan hij zelf ondernemen?



Welke adviezen die je hebt gehoord vind je bruikbaar?



WERKBLAD 4



JE BREIN DE BAAS ?!

JE STRESS TE LIJF



HOE JE JE BETER
KUNT VOELEN
ZONDER GESPREKKEN.

WERKBLAD
VAN EN VOOR
DE LEERLING



17a. Opdracht: wat beïnvloedt jouw stemming?

Wat heeft invloed op jouw stemming?

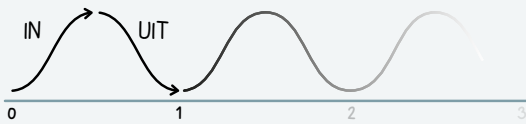
- ☐ Bewegen
- ☐ Diep ademhalen
- ☐ Elkaar aanraken/stoeien/knuffelen/massage
- ☐ Eten
- ☐ Hobby
- ☐ Muziek
- ☐ Praten met vrienden
- ☐ Praten met volwassenen
- ☐ Schrijven
- ☐ Slapen
- ☐
- ☐
- ☐



17b. Opdracht: het ademhalingsexperiment

1e keer

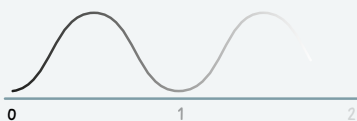
Teken 1 minuut mee met je ademhaling



Totaal:

2e keer

Teken 1 minuut mee met je ademhaling



Totaal:

17c. Opdracht: wat beïnvloedt jouw stemming?

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

Schrijf nu van één onderdeel heel precies op hoe je dat gaat doen.

De komende week ga ik:

.....

Meer weten of hulp nodig?

Veel jongeren ervaren stress in hun dagelijks leven. Het lespakket 'Je Brein de Baas?!' is daarvoor gemaakt. Je krijgt informatie waardoor je jezelf en anderen beter begrijpt. En makkelijker met elkaar kan praten over hoe het echt met je gaat. De films kun je terugzien op www.jouwggd.nl/gevoel/jebreindebaas.

Als je na de lessen nog met vragen zit, praat erover, bijvoorbeeld met ouders, vrienden of andere mensen. Je kan bijvoorbeeld altijd naar je mentor gaan. Deze kan je in contact brengen met de jeugdverpleegkundige of jeugdarts van jouw school. Zij kunnen vertrouwelijk met jou in gesprek gaan, op school of bij hun.

Ook kun je anoniem en gratis te chatten met een jeugdverpleegkundige of jeugdarts via www.JouwGGD.nl. Op werkdagen van 14:00-22:00 en in het weekend van 18:00-20:00

Als je met iemand wilt praten kun je dus altijd terecht bij

- Je mentor of een docent die je vertrouwt.
- De jeugdverpleegkundige of de jeugdarts van jouw school.
- Je huisarts

En online

- Bij jouwggd.nl met hen kun je chatten en mailen
- Bij jongerenhulponline.nl voor alle soorten van online hulp voor jongeren

Daarnaast vind je hieronder nog wat suggesties om je verder op weg te helpen.

Zelf aan de Slag

Apps over gezondheid en welzijn	GGDappstore.nl
Slapen, piekeren, stress	Snelbeterinjevel.nl
Mindfulness App VGZ Mindfulness Coach	vgz.nl/mindfulness-coach-app
Stemmingsdagboek	Daylio.net
Meer bewegen App Ommetje	Hersenstichting.nl/ommetje
Gezonde gewoontes	Actify.nl

Informatie

Alle onderwerpen	JouwGGD.nl
Psychische klachten	Brainwiki.nl
Eetproblemen	99gram.nl
Gamen	Gameadviesopmaat.nl
Mentale gezondheid	mentaalvitaal.nl
Ouder met psychisch probleem	Kopstoring.nl
Drugs, alcohol of roken	DrugsInfo.nl RokenInfo.nl
Seks en Relaties	Sense.info
Slapen	SlaapInfo.nl
Zelfbeschadiging	SamenInMijnSchoenen.nl