

Je brein de Baas?!

Actueel lesmateriaal om de mentale gezondheid van leerlingen op het voortgezet onderwijs te versterken tijdens en na corona

Door corona staat de mentale gezondheid van jongeren onder druk. Veel scholen willen hier graag aandacht aan besteden. Maar hoe? 'Je Brein de Baas?!' is lesmateriaal dat docenten ondersteunt om met leerlingen het gesprek te voeren over het effect van corona, stress, gevoelens en de werking van het brein. Leerlingen krijgen hierdoor meer inzicht in zichzelf en anderen. Met behulp van toegankelijke animatiefilms en praktische opdrachten zijn docenten in staat het verschil te maken!



Het lesmateriaal

'Je Brein de Baas?!' bestaat uit twee lessen van 45 à 50 minuten. Elke les bestaat uit twee modules. Het is ook mogelijk om de modules te verspreiden over vier lessen van 25 minuten.

De thema's van de vier modules zijn:

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 moeilijke gesprekken.

Elke module bestaat uit een korte animatiefilm met opdrachten en een bijbehorend werkblad.

Hoe wordt het in de school toegepast?

Deze mini-lessenserie is geschreven als invulling voor de mentorlessen. Ze kunnen ook ingepast worden in andere lessen zoals biologie of verzorging.

Het lesmateriaal is verwerkt in een handleiding met uitgewerkte opdrachten waarmee iedere docent direct aan de slag kan. Meer achtergrondinformatie voor docenten deelt ontwikkelingspsycholoog Steven Pont in een bijgeleverde video.

Het is ook van belang dat docenten zich competent en in staat voelen om deze lessen te geven. Aandacht voor de mentale gezondheid van leerlingen begint met aandacht voor de mentale gezondheid van het schoolteam. Schoolpsychologen kunnen hierin ondersteunen.

Meer weten? psynip.nl/schoolpsychologen

Het lespakket past binnen het gezonde schoolbeleid. Willen jullie ook na corona meer aandacht voor welbevinden op school? Kijk dan eens naar de Gezonde School aanpak. Als school hoef je dit niet alleen te doen, de Gezonde School adviseur kan jullie hierbij helpen. Kijk op gezondeschool.nl voor een adviseur bij jullie in de buurt.

Waar kan ik terecht?

Voor vragen over het lesmateriaal kan u terecht bij de Gezonde School adviseur, jeugdverpleegkundige of jeugdarts van de school of stuur een mail naar gezondeschool@ggdru.nl

Als er leerlingen zijn die extra ondersteuning nodig hebben, kan indien gewenst de jeugdverpleegkundige en jeugdarts van uw school met hen in gesprek gaan. Het advies is om ook met hen af te stemmen voor u de les geeft.

Vanaf wanneer beschikbaar?

Vanaf 9 april is het lesmateriaal gratis toegankelijk op de site van het Nederlands Centrum Jeugdgezondheid (NCJ) ncj.nl/je-brein-de-baas

De animatiefilms zullen ook op websites voor jongeren als jouwggd.nl te vinden zijn.

Ontwikkeld door:

Dit initiatief is door de afdeling jeugdgezondheidszorg en gezondheidsbevordering van de GGdRU tot stand gebracht samen met het NCJ.

Inhoudelijke medewerking: jongeren, docenten, Steven Pont (Psycholoog) en Hanneke Visser (Corona Expertgroep Schoolpsychologen, NIP).

Gesteund door:

GGD-GHOR Nederland, de hoofden JGZ, Marloes Kleinjan (Hoogleraar Universiteit Utrecht en Trimbos-instituut), Gezonde School en Pharos.