



JE BREIN DE BAAS ?!

Je Brein de Baas?!

Informatie voor ouders van jongeren op het voortgezet onderwijs

Beste ouder(s)/verzorger(s),

De coronamaatregelen hebben veel invloed op het leven van jongeren. Afspreken met vrienden en sporten is moeilijker en ook naar school gaan is vaak nog geen vanzelfsprekendheid. Zij ervaren dan ook – vaker dan andere leeftijdsgroepen – negatieve gevoelens zoals eenzaamheid, boosheid, stress of problemen met hun concentratie. Dit beïnvloedt ook hun functioneren op school. Als school willen we hier graag aandacht aan besteden.

Binnenkort gaan we daarom starten met het lesmateriaal 'Je Brein de Baas?!'. Met deze lessenserie willen we jongeren ondersteunen in wat je kunt doen om je beter te voelen, door handvatten te geven hoe om te gaan met stress en hun gevoelens. Bij de lessen krijgen jongeren ook een informatieblad met links naar handige sites en apps over mentale gezondheid.

De coronacrisis kan ook een uitdaging zijn voor u als opvoeder. Voor algemene tips rondom opvoeden tijdens de coronacrisis kunt u [hier](#) terecht. Verder kunt u [hier](#), op de website van het Nederlands Jeugdinstituut, meer lezen over het steunen van uw kind in coronatijd. [Hier](#) kunt u meer informatie vinden over het motiveren van jongeren voor thuisonderwijs.

Als u vragen over uw kind heeft voor de jeugdverpleegkundige of -arts van de school, dan kunt u contact met hen opnemen.