

1. Gevoelens herkennen

Denk eens aan de afgelopen 3 maanden.

Omcirkel hiernaast de 3 emoticons waar jij je het meest in herkent de afgelopen 3 maanden.



Blij



Boos



Ontspannen



Energiek



Geschrokken



Verliefd



Teleurgesteld



Bang



Gelukkig



Verdrietig



Gëirriteerd



Moe

2. Positief of negatief?

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 corona crisis op jou?

- Negatief
- Geen
- Positief

3. Positieve en negatieve ervaringen

Invullen:

Denk eens terug aan het afgelopen jaar 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?

.....
.....

Wat vond je zo leuk of fijn in het afgelopen jaar dat je wilt dat het blijft bestaan?

.....
.....

4. Stelling

‘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:

→

→

5. Mijn spanning of 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.

6. Onderzoeksopdracht

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
.....

7. Mijn spanning of stress

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.

Welke (negatieve) gevoelens spelen er bij Sam?

→

.....

→

.....

→

.....

**Wat denk je dat Sam nodig heeft om zich weer beter te voelen?
Wat zouden jullie Sam adviseren?**

→

.....

→

.....

→

.....

.....

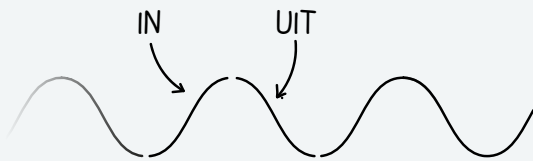
8. Wat helpt jou?

Wat heeft invloed op jouw stemming?

- Bewegen
- Slapen
- Eten
- Elkaar aanraken/stoeien/knuffelen/massage
- Diep ademen
-

9. Ademhalingsoefening (1e keer)

Teken 1 minuut mee met je ademhaling



Totaal:

10. Ademhalingsoefening (2e keer)

Teken 1 minuut mee met je ademhaling

Totaal:

11. Vijf manieren om je stemming te beïnvloeden

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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Voldoende Slapen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gezond Eten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Elkaar aanraken/ stoeien/massage/knuffelen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Diep ademhalen/ mindfulness	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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

De komende week ga ik

.....