

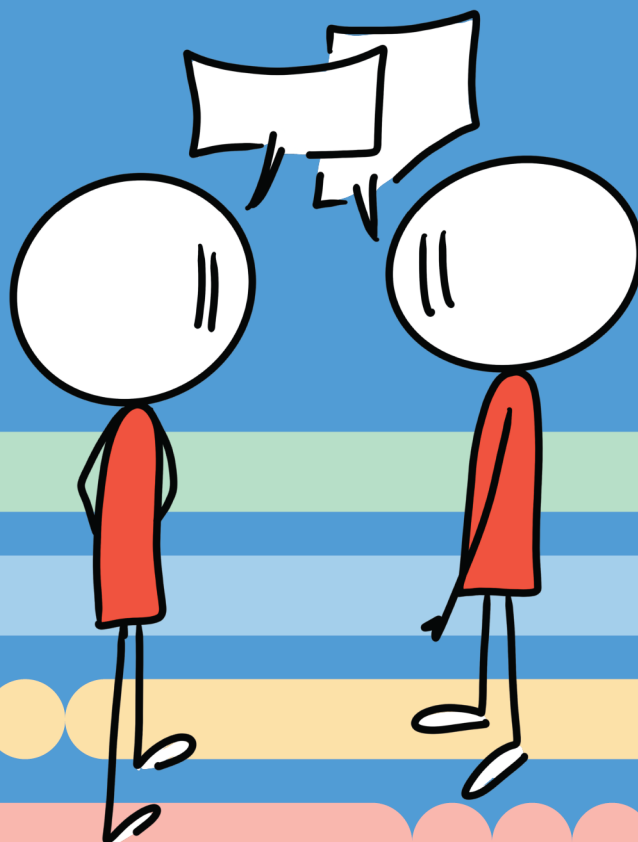
Handleiding

# Wat je meemaakt

Begrijpen wat er gebeurt in je hoofd, je hart en je lijf

Handleiding voortgezet onderwijs

voor scholen die getraind zijn in Traumasensitief Onderwijs



Saskia Verlegh-van Voorst, Loes van Amelsvoort & Petra Helmond

## 'Wat je meemaakt'

'Begrijpen wat er gebeurt in je hoofd, je hart en je lijf'

Handleiding Voortgezet onderwijs

Saskia Verlegh-van Voorst, Loes van Amelsvoort & Petra Helmond

**Koraal** wonen  
leren  
werken

**LEVVEL**

Specialisten voor jeugd en gezin

### Handleiding en werkboek

De handleiding en het werkboek van de lesmodule 'Wat je meemaakt' zijn een gezamenlijke publicatie van Koraal en Level.

### Auteurs

Saskia Verlegh-van Voorst, Loes van Amelsvoort & Petra Helmond

### Illustraties

Bregje Verdam

### Vormgeving

Studio Onecht

Anton Schins & Juul van den Heuvel

© 2024 Koraal en Level

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden vervoelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook, en evenmin in een retrieval systeem worden opgeslagen zonder de voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteurs.

No part of this book/publication may be reproduced in any form, by print, photoprint, microfilm or any other means without written permission from the authors.

ISBN: 978-94-6491-708-6

Referentie: Verlegh-van Voorst, S., van Amelsvoort, L., & Helmond, P. (2024). *Handleiding Voortgezet Onderwijs: Wat je meemaakt. Begrijpen wat er gebeurt in je hoofd, je hart en je lijf*. Koraal & Level: Sittard / Amsterdam.

Deze uitgave is mede mogelijk gemaakt met financiering van het Fonds Slachtofferhulp.

**S** fonds  
slachtofferhulp

## Inleiding

De lesmodule 'Wat je meemaakt' bestaat uit vier modules en heeft in totaal 14 lessen van 45 minuten. In de eerste module 'Stress en regulatie' (3 lessen) leren leerlingen over wat er gebeurt in je lichaam als je stress ervaart. Ze leren spanning voelen in hun lichaam, ze leren over de alarmbel (amygdala) en over het raampje (window of tolerance). Ook gaan ze aan de slag met regulatie oefeningen om weer in hun raampje te komen en hun raampje groter te maken. In de tweede module 'Brein' (3 lessen) leren de leerlingen over de werking van het brein en over reacties bij stress: sociale steun zoeken, vluchten, vechten, bevriezen. Leerlingen maken een signaleringsplan en gaan verder met het ontdekken van regulatie oefeningen. In de derde module 'Wat je meemaakt' (4 lessen) leren leerlingen over fijne en erge dingen die je mee kan maken. Er wordt aandacht besteed aan het uitleggen van ingrijpende gebeurtenissen (ACE's). Ze leren over wat normaal is, toestemming geven, hun grenzen en het belang van steunfiguren. Ook krijgen ze uitleg over triggers en inzicht in hun onzichtbare koffer. In de vierde module 'Veerkracht' (4 lessen) leren de leerlingen over de GGG-driehoek (gedachten, gevoelens, gedrag), de ijsberg, coping en de cirkel van invloed. Ze oefenen met (niet-) helpende gedachten, de SOS methode (stop, onderzoek, steun zoeken) en in met het omgaan met problemen en gevoelens (coping, SPIEGEL). Ook gaan ze aan de slag met het ontdekken van talenten en met complimenten, successen vieren, vrienden en steunfiguren.

### 'Wat je meemaakt' is ontwikkeld door Koraal en Level

Koraal is een organisatie voor gespecialiseerd onderwijs, jeugdhulp, langdurige zorg en arbeid in de regio's Noord-Brabant en Limburg.

Level is een organisatie voor specialistische jeugdhulp in de regio's Amsterdam, Haarlemmermeer, Amstelland, Zaanstreek-Waterland en Gooi & Vechtstreek. De PI-scholen, scholen voor onderwijs en jeugdhulp, zijn aan Level verbonden.

### Auteurs

Saskia Verlegh-van Voorst is leerkracht en orthopedagoog. Zij heeft ruim 15 jaar ervaring binnen het (speciaal) primair en voortgezet onderwijs als gedragswetenschapper. Bij Koraal werkt zij als gedragswetenschapper op SO De Koperakker. Tevens is zij gespecialiseerd in traumasensitief onderwijs en geeft zij training en reflectiebegeleiding. Bij KEC onderwijs ontwikkelt Saskia beleid en verdiepend aanbod voor traumasensitief onderwijs.

Loes van Amelsvoort is leerkracht en gedragspecialist. Zij heeft ruim 27 jaar ervaring binnen het (speciaal) primair en voortgezet onderwijs als leerkracht, IB-er en coach. Loes is gespecialiseerd in traumasensitief onderwijs en geeft veel trainingen en is ook reflectiebegeleider. Zij ontwikkelt beleid en verdiepend aanbod voor traumasensitief onderwijs bij KEC Onderwijs. Daarnaast werkt zij bij Koraal als coach op VSO De Kei.

Petra Helmond is orthopedagoog i.o. GZ-psycholoog, expertise coördinator bij het kennisnetwerk trauma en gehechtheid en senior onderzoeker bij Level. Petra heeft na haar promotieonderzoek diverse interventies ontwikkeld en geëvalueerd, zoals De Groeifabriek LVB en Forensische Zorg, mindfulness LVB en mindfulness/ACT voor begeleiders. Ook deed zij onderzoek naar de implementatie en opbrengsten van traumasensitief onderwijs.



Saskia Verlegh-van Voorst, Loes van Amelsvoort & Petra Helmond

# Handleiding versie VO

## Algemene informatie

Hoe kun je als leerkracht leerlingen helpen begrijpen dat wat je meemaakt van invloed is op wat er gebeurt in je hoofd, je hart en je lijf? Om leerkrachten hierbij te ondersteunen is de lesmodule 'Wat je meemaakt' voor leerlingen in het primair en het voortgezet onderwijs ontwikkeld. De lesmodule 'Wat je meemaakt' werd aanvankelijk ontwikkeld voor leerlingen in het speciaal onderwijs. Onderzoek wijst namelijk uit dat leerlingen in het speciaal onderwijs vaker ingrijpende gebeurtenissen meemaken dan leerlingen in het regulier onderwijs. Tijdens trainingen Traumasensitief Onderwijs in zowel het regulier als het speciaal onderwijs bleek de vraag naar een lesmodule groot. Daarom is ervoor gekozen om de lesmodule te ontwikkelen voor een bredere doelgroep. De lesmodule kan worden ingezet in groep 6, 7 en 8 van het primair onderwijs en de onderbouw van het voortgezet onderwijs.

Docenten die de lesmodule gaan geven in de klas, hebben de training Traumasensitief Onderwijs doorlopen. De school waar de docent werkt, heeft een implementatieplan Traumasensitief Onderwijs en het geven van de lesmodule aan leerlingen is onderdeel van het implementatieplan. Voorafgaand aan het geven van de lesmodule worden ouders door de school geïnformeerd. De school geeft ouders uitleg over de lesmodule en waarom de lesmodule wordt gegeven aan de leerlingen. Eventueel kunnen scholen een ouderavond organiseren om de inhoud van traumasensitief onderwijs en de begrippen van de lesmodule toe te lichten.

Het geven van de lesmodule doet een beroep op je pedagogische vaardigheden als docent. Het vraagt om een sensitieve, open en betrouwbare houding om de leerlingen uit te nodigen om mee te doen met de lessen en hun ervaringen te delen. Wanneer je als docent iets over jezelf deelt, geeft dit leerlingen een voorbeeld. Ze zullen hierdoor mogelijk meer open zijn over zichzelf. Iets over jezelf delen heet 'zelfonthulling'. Iets over jezelf delen doe je altijd weloverwogen en staat ten dienste van de leerlingen (bijvoorbeeld zich begrepen voelen of leren zelf iets te delen), niet om je eigen (trauma) verhaal kwijt te kunnen of om zelf gehoord te worden. In de handleiding staan bij de lessen voorbeelden opgenomen van 'zelfonthulling'.

Het is voorwaardelijk dat er een veilig klimaat heerst in de klas wanneer je start met de lesmodule. De ervaring is dat de lessen bijdragen aan de verbinding tussen leerlingen en zorgen voor wederzijds begrip voor elkaars gedrag. Door de lesmodule ontstaat er een gezamenlijke taal.

Bij de start van iedere les staan in de PowerPoint presentatie de afspraken genoemd die tijdens de lessen belangrijk zijn voor de klas. Besteed de eerste keer extra aandacht aan de afspraken om ervoor te zorgen dat alle leerlingen zich veilig voelen en ook goed op zichzelf letten tijdens de lessen.

- We luisteren naar elkaar.
- We respecteren elkaar.
- We letten op onze eigen spanningsthermometer.
- Als het me te veel wordt, neem ik een time-in.
- Alles wat we hier bespreken, blijft binnen onze klas.
- Als ik wil, kan ik met mijn leerkracht privé in gesprek.

Sommige leerlingen zullen het lastig vinden om mee te doen met de lessen. Als een leerling zich geen houding weet te geven, sluit dan aan bij zijn gedachten en gevoelens en laat de leerling zich gezien voelen. We adviseren om deze leerlingen niet te dwingen om mee te doen, maar ze te blijven uitnodigen en vertrouwen te hebben in het proces.

Tijdens het geven van de lessen is het belangrijk om je leerlingen te observeren aan de hand van het raampje, zowel de boven- (vluchten, vechten) als de onderkant van raampje (bevriezen). Wat gebeurt er tijdens de lessen met je leerlingen? Bied steun aan de leerlingen waar nodig en geef eventueel een time-in als de spanning is opgelopen. Durf later nog op je observaties terug te komen in een individueel gesprekje met de leerling.

In de lesmodule geven we aandacht aan het recht om veilig op te groeien, bespreken we wat normaal is en dat kinderen hun grenzen en hun toestemming mogen (aan)geven. Tijdens de lessen kunnen leerlingen informatie over hun thuissituatie delen. Het kan voorkomen dat leerlingen hun ervaring niet in de klas willen delen, maar wel opschrijven in hun werkboek. Geef als leerkracht aan dat je beschikbaar bent om te luisteren als zij hier behoefte aan hebben en benoem naar de leerlingen dat zij alleen hoeven te delen wat zij willen delen. Daarnaast is het belangrijk om bij zorgelijke signalen collegiale consulatie te vragen en samen de vervolgstappen te bespreken.

Als leerlingen een onthulling doen over kindermishandeling, geef dan bij de leerling aan hier in een privé gesprek op terug te komen. Volg hierin samen met een collega de stappen van de Meldcode Huiselijk geweld en kindermishandeling. Beloof nooit geheimhouding aan een leerling. Bespreek dat je in sommige gevallen iets zult moeten doen en dat wanneer er niets gedaan wordt, de situatie niet zal veranderen. Bespreek dat je zorgvuldig met de informatie omgaat en spreek af dat je de leerling vooraf informeert over een volgende stap. Spreek af dat je vertelt wat je zult doen, met wie je het zult bespreken en dat een leerling van tevoren weet als zijn ouders/ verzorgers worden gesproken.

Het is van belang om goed voor jezelf te zorgen en je steeds bewust te zijn van wat je nodig hebt om een kalm brein te houden. Als de ervaringen van je leerlingen je raken, is het goed om dit te bespreken met je collega's.

## Praktische informatie

De lesmodule 'Wat je meemaakt' is verdeeld over vier modules:

1. Stress & regulatie
2. Brein
3. Wat je meemaakt
4. Veerkracht

We raden aan om niet eerder dan na de herfstvakantie met de lesmodule te starten en te zorgen voor een veilig klassenklimaat. Het is belangrijk om de modules in bovenstaande volgorde te geven, omdat er regelmatig wordt gerefereerd naar eerder gegeven uitleg. Daarnaast adviseren we om de modules in een afgebakend tijdsbestek te geven. Zorg ervoor dat er in die periode minimaal wekelijks een les op het programma staat. De lessen duren ongeveer 45 minuten. Aan het einde van iedere les is er ruimte om de leerlingen te laten reflecteren middels een mindmap. Bij sommige lessen zul je merken dat je mogelijk meer tijd nodig hebt als leerlingen meer ruimte nemen om ervaringen te delen. Neem dan de tijd voor de les en maak de les eventueel op een ander moment verder af.

We adviseren om ondersteuning te hebben tijdens de lessen van een voor de klas vertrouwd persoon. Op deze manier is er altijd iemand beschikbaar voor je leerlingen en kun je samen je observaties delen. Voorafgaand aan de lessen is het goed om je collega's te informeren dat je gaat starten met de lesmodule. Neem zelf de tijd om de lessen te evalueren en samen na te bespreken.

De lessen kunnen klassikaal/groepsgewijs worden uitgevoerd, waarbij de docent de tekst voorleest en samen met de leerlingen de opdrachten maakt. De docent gebruikt hierbij de handleiding en de leerlingen het werkboek. Per les is er een PowerPoint presentatie beschikbaar. De PowerPoint presentatie bevat de belangrijkste begrippen, ondersteunende afbeeldingen en de opdrachten per les. De praatplaten kunnen ondersteunend worden ingezet tijdens de lessen en als herinnering na afloop van de les.

In deze handleiding vind je aan de linkerkant de uitleg voor de docent en zie je aan de rechterkant het werkboek van de leerling. De teksten voor de docent zijn te herkennen aan de paarse balk onderaan de pagina. De lessen van de leerlingen zijn te herkennen aan de kleur van de balk van de betreffende module. Bij iedere module is er voor de docent achtergrondinformatie beschikbaar. Lees deze informatie voor je met de module start ter opfrissing van je kennis. Bereid iedere les goed voor door de tekst voor de docent in de handleiding te lezen en bekijk vooraf de bijbehorende PowerPoint presentatie en eventuele linkjes naar filmpjes.

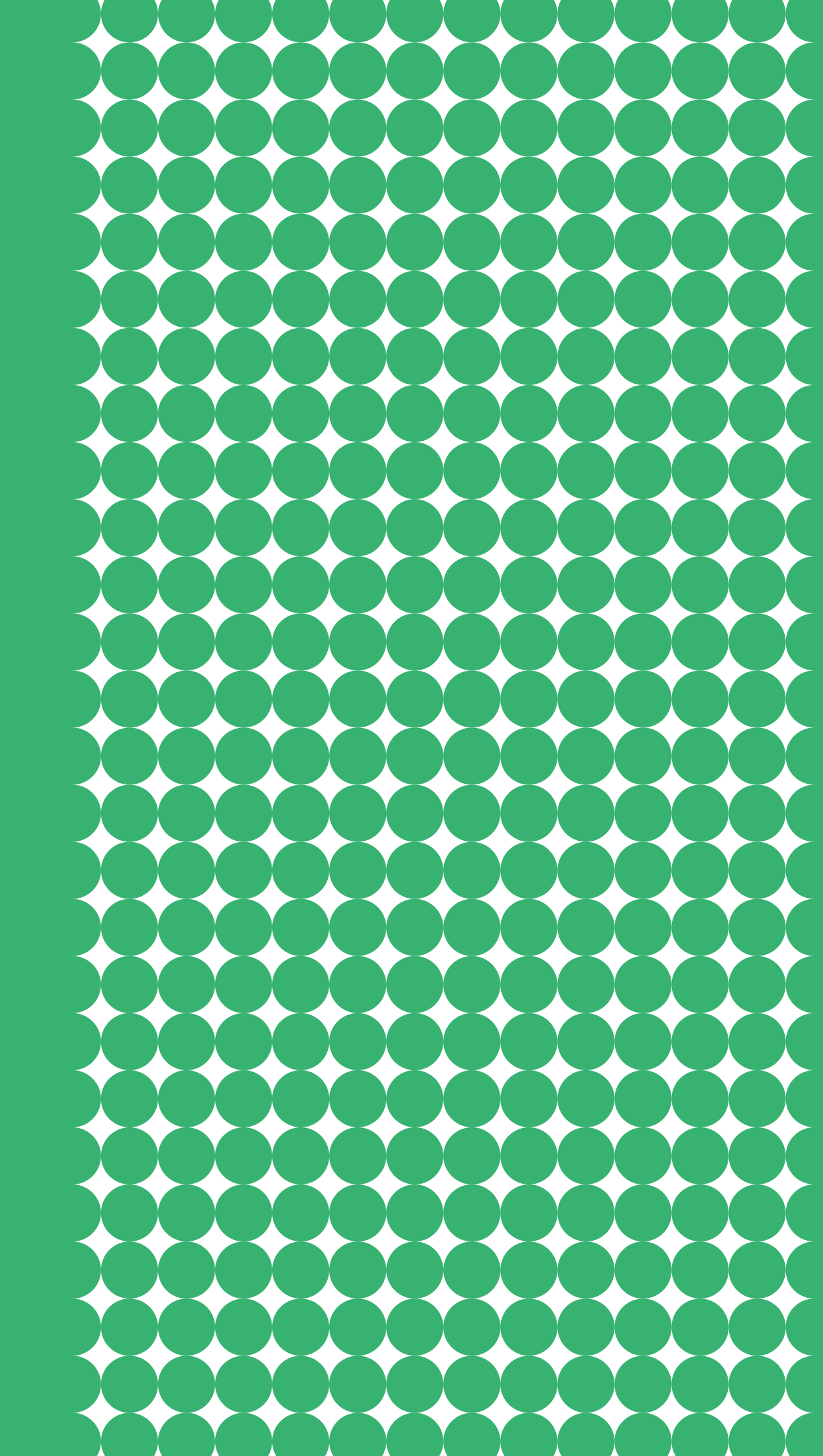
In het werkboek van de leerlingen worden de pictogrammen gebruikt die hiernaast staan afgebeeld. In de handleiding van de leerkracht staan de mindmaps niet afgebeeld. De bladzijdennummers in de handleiding corresponderen met het werkboek van de leerling.



Overzicht modules en lessen

Module	Les	Lesinhoud
1. Stress & regulatie	1. Alarmbel	De leerlingen bespreken wat zij spannend vinden op school. De leerlingen leren wat stress betekent. De leerlingen ontdekken hoe zij spanning kunnen voelen in hun lichaam. De leerlingen krijgen uitleg over de werking van de alarmbel.
	2. Raampje	De leerlingen krijgen uitleg over het raampje. De leerlingen doen oefeningen over in en uit je raampje gaan. De leerlingen leren wat (co-)reguleren betekent. De leerlingen oefenen met 'hartcoherentie'.
	3. Jouw raampje	De leerlingen krijgen inzicht in het kleiner worden van een raampje. De leerlingen oefenen met het groter maken van hun raampje. De leerlingen ontdekken manieren om te ontspannen en om stress te verlagen. De leerlingen bedenken wat hun stressbestrijders zijn.
2. Brein	1. Het brein	De leerlingen krijgen informatie over de werking van het brein. De leerlingen krijgen inzicht in de werking van het reptielenbrein, het zoogdierenbrein en het mensenbrein.
	2. Samenwerkend brein	De leerlingen krijgen inzicht in de samenwerking van de breindelen. De leerlingen krijgen uitleg over het handmodel van het brein. De leerlingen ontdekken welke regulatiemanieren hen kunnen helpen om zichzelf te reguleren.
	3. Vlucht, vecht, bevries	De leerlingen krijgen uitleg over de vlucht-, vecht- en bevriesreactie. De leerlingen leren over de overlevingsreactie sociale verbinding (steun zoeken). De leerlingen oefenen met het invullen van hun signaleringsplan.

Module	Les	Lesinhoud
3. Wat je meemaakt	1. Triggers	De leerlingen leren over herinneringen. De leerlingen leren over triggers. De leerlingen oefenen met het herkennen van hun eigen triggers. De leerlingen oefenen met 'Luister naar de geluiden'.
	2. Fijne en erge dingen	De leerlingen krijgen uitleg over fijne en erge dingen meemaken. De leerlingen krijgen inzicht in verschillende vormen van trauma. De leerlingen ontdekken dat wat is normaal is voor iedereen anders kan zijn. De leerlingen denken na over wie hun steunfiguren zijn.
	3. Wat heb je meegemaakt?	De leerlingen krijgen informatie over de prevalentiecijfers en het meemaken van ACE's. De leerlingen krijgen uitleg over toestemming geven. De leerlingen oefenen met het aanvoelen van hun grenzen.
	4. De onzichtbare koffer	De leerlingen geven complimenten aan elkaar. De leerlingen krijgen inzicht in de invloed van complimenten. De leerlingen krijgen uitleg over de onzichtbare koffer. De leerlingen denken na over hun eigen onzichtbare koffer.
4. Veerkracht	1. Gedachten, gevoelens en gedrag	De leerlingen krijgen inzicht in de relatie tussen gedrag, gedachten en gevoelens en leren de vergelijking te maken met de ijsberg. De leerlingen leren wat helpende gedachten en niet-helpende gedachten zijn en oefenen met helpende gedachten. De leerlingen oefenen met de SOS methode.
	2. GGG-driehoek	De leerlingen leren over de werking van de GGG-driehoek. De leerlingen oefenen met de GGG-driehoek. De leerlingen krijgen inzicht in wat helpende gedachten en niet-helpende gedachten doen met je gevoelens en gedrag. De leerlingen oefenen met het invullen van helpende en niet-helpende gedachten bij een gebeurtenis.
	3. Copingstijlen	De leerlingen leren over coping en copingstijlen. De leerlingen kunnen herkennen welke copingstijlen zij toepassen en ontdekken welke zij willen uitproberen met behulp van het SPIEGeL model. De leerlingen krijgen inzicht in de cirkel van invloed.
	4. Veerkrachtplan	De leerlingen leren wat het hebben van veerkracht inhoudt. De leerlingen krijgen inzicht in wat hen veerkracht geeft. De leerlingen maken een begin met hun veerkrachtplan.



# Module 1: Stress & regulatie

Les 1: Alarmbel

6

Les 2: Raampje

10

Les 3: Jouw raampje

14

# Module Stress & regulatie

## Onderwerpen: stress – intern alarmsysteem – alarmbel – window of tolerance – (co-)regulatie – stressbestrijders

### Achtergrondinformatie

#### Stress

**Stress** is de reactie op een stressor (uitdaging of bedreiging). Een stressreactie is een normaal fenomeen. Stress vergroot de alertheid en bereidt ons voor om op de stressor te reageren.

De stressreactie helpt ook om ons aan te passen aan een veranderende omgeving.

Stress op zich is niet ongezond. Wanneer een kind zich gestrest voelt voordat hij een nieuwe activiteit begint, helpt hem dat waarschijnlijk om dit beter te kunnen doen. We noemen dit **positieve stress**. Ook wanneer een kind verkeert in stressvolle omstandigheden, bijvoorbeeld wanneer er iemand in het gezin ernstig ziek is of wanneer een gezin gevlucht is, dan kan een kind deze stress aan als hij zich voldoende gesteund voelt door zijn ouders of verzorgers. Dit noemen we **verdraagbare stress**.

Wanneer stresssystemen langdurig geactiveerd blijven en een kind te weinig steun en bescherming ervaart, dan is er sprake van **toxische stress**. Bij toxische stress blijven de hersenen in een overlevingsstand waarbij de onderste hersendelen overactief zijn en de bovenste delen juist niet worden aangesproken. Toxische stress belemmert de ontwikkeling van de cortex, terwijl een kind die juist nodig heeft om stress te kunnen reguleren.

#### Intern alarmsysteem

Als je stress ervaart, wordt je lichaam in een staat van paraatheid gebracht. In onze hersenen bevindt zich een **intern alarmsysteem**: de amygdala. Dit interne alarmsysteem koppelt binnenkomende informatie, afkomstig van de verschillende zintuigen, aan een emotie. Op die manier krijgen herinneringen aan meegemaakte gebeurtenissen een emotionele waarde. Het kan hierbij om positieve of negatieve emoties gaan.

Het alarmsysteem is vooral goed in het opslaan van patronen van mogelijk gevaarlijke situaties. Een bedreigende situatie kan zo snel worden herkend, waardoor er op tijd gereageerd kan worden en onze overlevingskansen worden vergroot. Het functioneert dus als een alarmbel.

Bij **chronische stress** veranderen steeds meer oorspronkelijk neutrale prikkels in triggers. Steeds meer situaties roepen dan een stressreactie op. Hierdoor raakt het stresssysteem steeds vaker en langer geactiveerd dan nodig. Kinderen blijven hierdoor voortdurend alert op gevaar en kunnen op onverwachte momenten stressreacties vertonen. Doordat een kind dat te maken heeft met chronische stress, constant alert is op gevaar, ook in neutrale situaties, kan hij op onverwachte momenten stressreacties vertonen.

In de lessen wordt naar het intern alarmsysteem gerefereerd met de **alarmbel**. Reacties op stress kunnen zich lichamelijk, emotioneel en op gedragsniveau uiten.

Lichaam	Emotie	Gedrag
Voorbeelden: hoofdpijn, misselijkheid, maagklachten, zweten, versnelde hartslag en/of ademhaling, trillen, hyperventilatie, slaapproblemen en vermoeidheid	Voorbeelden: angst, frustratie, boosheid en prikkelbaarheid	Voorbeelden: vermijding, agressie, conflicten, te veel/te weinig eten, overmatig actief zijn, verminderde belangstelling voor de omgeving

#### Window of tolerance

De **window of tolerance** – in de lessen ‘**het raampje**’ – is een manier om duidelijk te maken hoe stressreacties werken. Als je binnen je window of tolerance functioneert, werken de verschillende delen van de hersenen efficiënt samen. Cognitieve, emotionele, sensorische en motorische informatie worden goed geïntegreerd. Als een kind **uit zijn raampje** is dan kan hij niet meer rationeel denken. De hersenen zijn dan alleen nog maar gericht op overleven.

Bij **hyperarousal** (bovenkant raampje) maakt het lichaam zich klaar om te reageren op het gevaar door te vluchten of te vechten. Dit zorgt voor de aanmaak van stresshormonen, extra zuurstof in het bloed, een verhoogde hartslag en het aanscherpen van de zintuigen.

Wanneer de hersenen van een kind aangeven dat vluchten of vechten niet helpend is, gaat het lichaam over op **hypoarousal** (onderkant raampje). De hartslag gaat omlaag, er wordt minder bloed rondgepompt, de ademhaling wordt oppervlakkig en het lichaam maakt stoffen aan die pijn en angst verdoven.

Als een kind **in zijn raampje** functioneert, dan kan het kind optimaal denken, leren en sociaal contact maken. Wanneer je in raampje bent, wisselt je spanningsniveau vanzelf, afhankelijk van de situatie en jouw conditie. Ben je bijvoorbeeld moe of heb je honger, dan loopt de spanning op. Ga je slapen, dan zakt de spanning; moet je een prestatie leveren, dan stijgt de spanning juist weer.

Bij getraumatiseerde kinderen met een overactief intern alarmsysteem is het raampje heel smal. De hersenen geven dan steeds opnieuw aan dat er gevaar is. Een kind reageert dan snel met hyperarousal of hypoarousal en kan dus vaak niet nadenken over zijn reacties.

Onderstaande link leidt naar een filmpje over de Window of Tolerance van de Augeo Foundation:

<https://www.augeo.nl/actueel/animatie-stress-window-of-tolerance>

#### Regulatie

Sommige leerlingen hebben hulp nodig om weer in hun raampje (window of tolerance) te komen. Als leerkracht kun je leerlingen helpen om te (leren) reguleren. Dit wordt **co-regulatie** genoemd. Om een co-regulator te zijn is het belangrijk om zelf mindful te zijn (bewust van wat er in jezelf en in de situatie gebeurt), aan te sluiten bij de gevoelens en gedachten die onder het gedrag van een leerling liggen (denk aan de GGG-driehoek) en op je non-verbale communicatie en toon te letten. Zoals je in de training traumasensitief onderwijs hebt geleerd, is het belangrijk om zelf een kalm brein te houden en zelf gereguleerd te zijn om te kunnen co-reguleren.

Een regelmatige afwisseling tussen verschillende soorten activiteiten bevordert de **zelfregulatie** van alle leerlingen. Dit kan door cognitieve taken af te wisselen met speelse activiteiten en dynamische werkvormen met rustige taken. Regelmatig bewegen en het gebruik van **stressbestrijders** helpt kinderen opgebouwde spanning kwijt te raken en in het hier en nu te blijven. Door beginnende zelfregulatievaardigheden van de leerling te (h) erkennen en hierbij aan te sluiten en het trainen van executieve functies kan de zelfregulatie van de leerlingen worden bevorderd.

	Les 1	Les 2	Les 3
Onderwerpen	Stress Alarmbel	Raampje Co-reguleren Hartcoherentie	Jouw raam Raampje groter maken Ontspanning
Lesinhoud	De leerlingen bespreken wat zij spannend vinden op school.  De leerlingen ontdekken hoe zij spanning kunnen voelen in hun lichaam.  De leerlingen leren wat stress betekent.  De leerlingen leren over de alarmbel.	De leerlingen leren over het raampje.  De leerlingen leren over in en uit je raampje gaan.  De leerlingen leren wat (co-)reguleren betekent.  De leerlingen oefenen met 'hartcoherentie'.	De leerlingen leren over het kleiner worden van een raampje.  De leerlingen leren over het groter maken van een raampje.  De leerlingen ontdekken manieren om te ontspannen en om stress te verlagen.
Benodigdheden	PowerPoint en werkboek leerlingen Voor elke leerling een ballon	PowerPoint en werkboek leerlingen Informatieplaat raampje (blz. 19 in werkboek)	PowerPoint en werkboek leerlingen Informatieplaat raampje (blz. 19 in werkboek) Playlist met 60 BPM
Tijd	45 minuten	45 minuten	45 minuten

## Module Stress & regulatie - Les 1. Alarmbel

Onderwerpen	Stress – Spanning - alarmbel
Lesinhoud	De leerlingen bespreken wat hen spanning geeft op school. De leerlingen ervaren hoe zij spanning kunnen voelen in hun lichaam. De leerlingen leren wat stress betekent. De leerlingen leren over de alarmbel.
Benodigheden	PowerPoint en werkboek leerlingen Voor elke leerling een ballon
Tijd	45 minuten

**Opening van de les (2 minuten):** Lesinhoud benoemen.

**Startoefening:** : Vertel over je hobby-oefening (5 minuten)

Als je de leerlingen meteen hun stressreactie wilt laten ervaren, kun je ook voorafgaand aan de les benoemen dat je iemand kiest die iets kan vertellen over zijn/haar hobby, want: het hebben van een hobby, en dus afleiding in je vrije tijd is gezond en helpt tegen stress! Geef ze 1 minuut de tijd om te bedenken wat ze willen vertellen (differentiatie bij angstige leerlingen in tweetallen).  
Geef daarna aan dat niemand hoeft te vertellen, maar dat je benieuwd bent naar wat ze dachten en voelden. Koppel hun reacties aan de stof uit deze les. Zorg dat ze daarna even ontspannen (rustig ademen, praatje maken), zodat ze rustig aan de les kunnen beginnen.

### Opdracht 1 Spanning op school (10 minuten)

**Instructie:** Neem de opdracht samen door. Begin met de linkerkant. Laat de leerlingen zelf omcirkelen of aanvullen wat voor hen spannend is. Geef eventueel ook zelf aan wat jij spannend vindt/vond op school. Dit zorgt voor een normalisering van spanning. Maak daarbij gebruik van de voorbeelden uit de opdracht of iets vergelijkbaars. Vraag of meerdere leerlingen ook hun antwoord willen delen. Bespreek daarna de rechterkant. Wat merken ze bij spanning? Deel hierbij ook eventueel je eigen ervaringen. (Referer eventueel naar de reacties van de leerlingen bij de 'vertel over je hobby'-oefening).

## Les 1. Alarmbel

### Spannend!

In je leven maak je veel mee. Ook op school en in je klas. Dit kunnen fijne dingen zijn, zoals een interessante les, een gezellige pauze of een goede uitslag van je toets. Misschien vind je het op school soms ook spannend. Bijvoorbeeld als je die toets nog moet maken of een presentatie moet geven voor de klas. Die spanning voel je dan in je lichaam. Iedereen heeft dat wel eens.



### Opdracht 1: Spanning op school

Wat vind jij spannend op school?  
Omcirkel jouw antwoord of schrijf het erbij.

- |                      |                  |
|----------------------|------------------|
| Vraag stellen        | De pauze         |
| Presentatie          | Samenwerken      |
| Toets maken          | Hardop voorlezen |
| Gymles               | Te laat komen    |
| Onverwachte situatie |                  |

Wat voel je dan bij die spanning in je lichaam?  
Omcirkel jouw antwoord of schrijf het erbij.

- |                   |           |
|-------------------|-----------|
| Snelle ademhaling | Huilen    |
| Hoge hartslag     | Misselijk |
| Zweten            | Spierpijn |
| Hoofdpijn         | Kippenvel |
| Buikpijn          |           |



## Opdracht 2 Ballonoefening (10 minuten)

**Instructie:** Bij deze opdracht krijgen alle leerlingen een **ballon**. Ze moeten allemaal hun ballon opblazen, er geen knoop in leggen en voor zich vasthouden, terwijl ze hun ogen sluiten. Leerlingen die zich er ongemakkelijk bij voelen om hun ogen te sluiten, mogen hun ogen openhouden en hun blik omlaag richten. Leerlingen die te angstig zijn om mee te doen mogen de andere leerlingen observeren. Laat vervolgens aan de leerlingen zien dat je een prikker in je hand hebt en leg uit dat je langs gaat lopen en heel voorzichtig misschien één ballon kapot gaat prikken. Ook vraag je 1 leerling ondertussen een stuk (saaie) tekst voor te lezen met veel feitjes. Je vraagt de klas om te proberen te onthouden wat er voorgelezen wordt.

Vraag de leerlingen om goed te voelen in hun lijf wat er gebeurt. De leerkracht let erop dat de leerlingen zich bewust zijn van je aanwezigheid. Zorg dat ze je voetstappen horen naderen, varieer in tempo, raak hier en daar een ballon aan en observeer de reacties van de leerlingen. Je prikt geen ballon door. Na een paar minuten vraag je de leerlingen de ogen weer te openen. Let goed op de signalen van de leerlingen en laat het niet te lang duren.

### **Nabespreking van de oefening.**

De leerlingen zullen de opdracht spannend vinden vanwege de (angst voor de) knal. Ze zullen daardoor stress voelen. Ze hebben zich waarschijnlijk niet goed kunnen focussen op wat er voorgelezen werd. Wat voelde je in je lichaam gebeuren? Waar voelde je dat? (bijv. hartslag, lichaamstemperatuur, ademhaling, spierspanning). Geef dit aan in het plaatje bij opdracht 3. Vraag daarna naar de gevoelens en gedachten van de leerlingen. Welke gevoelens had je en welke gedachten?

De angst voor de knal kun je dan koppelen aan iets wat spanning/stress op kan leveren, bijvoorbeeld angst om de beurt te krijgen, angst voor ruzie thuis of angst voor het pestgedrag en waarbij dezelfde sensaties kunt voelen in je lijf. Het niet kunnen focussen op de tekst kun je koppelen aan de moeite die het kost om je te concentreren wanneer je stress ervaart.

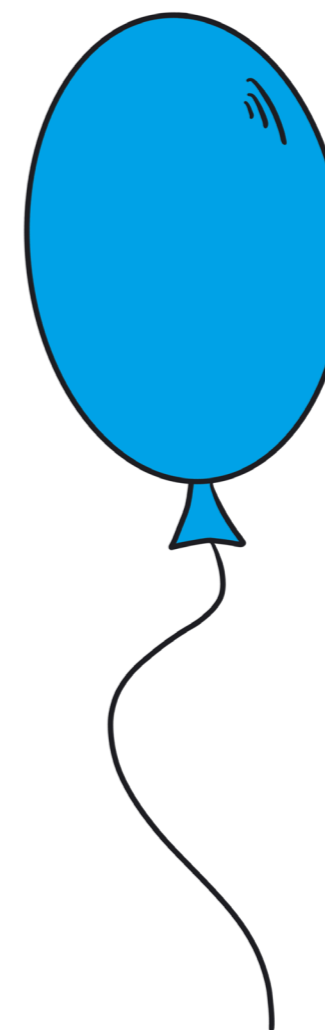
## Stress

De spanning die je soms voelt, noemen we **stress**. Het is heel normaal om stress te voelen. Op school kun je stress voelen, maar ook thuis of ergens anders. Soms kan stress je helpen om net iets beter te presteren zoals voetballers bij een belangrijke wedstrijd. Je kunt stress voelen als je in het donker naar huis fietst, of wanneer je naar de tandarts moet. Het meemaken van nare dingen geeft ook stress. Bijvoorbeeld als er thuis veel ruzie gemaakt wordt of als je gepest wordt. Die stress voel je ook in je lichaam.



## Opdracht 2: Ballonoefening

Voer de opdracht van de docent uit.



### Opdracht 3 Spanning in je lichaam (3 minuten)

**Instructie:** Bekijk samen het plaatje van het lichaam. Vraag aan de leerlingen waar zij spanning voelden in hun lichaam tijdens de ballonoefening. Laat de leerlingen een kruisje/kruisjes op het lichaam zetten en bespreek na wat zij voelden in hun lichaam.

Voorbeelden van spanning: hogere hartslag, zweten, droge mond, trillen, snellere ademhaling, zware armen en benen, gespannen spieren

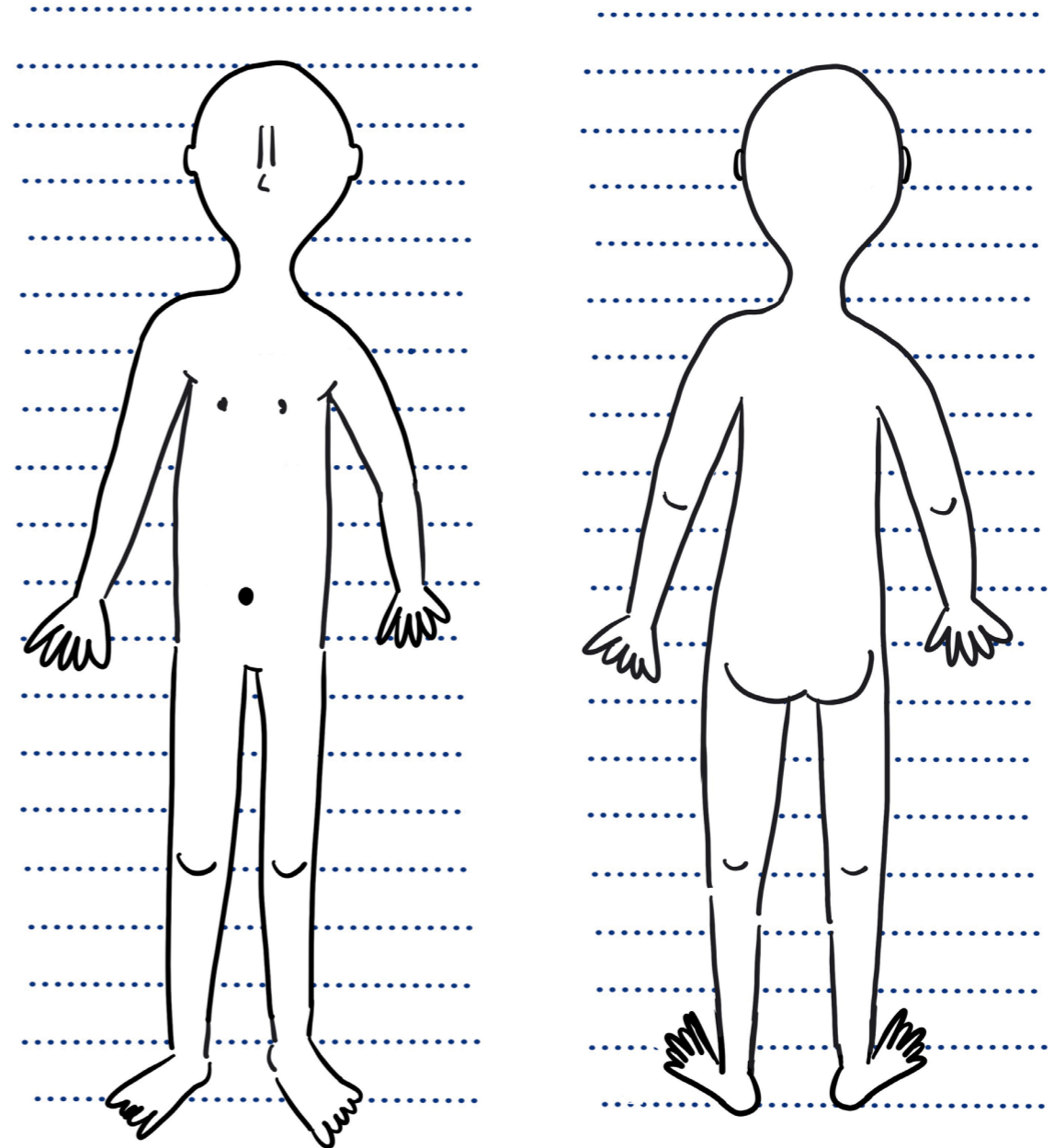
Na afloop van opdracht 3 check je in de groep of het nodig is om een ontspanningsoefening te doen om de spanning van de ballonoefening te reguleren, bijvoorbeeld door onderstaande oefening:

Laat de leerlingen hun linkerhand plat op de tafel leggen met de vingers een beetje gespreid. Laat ze met de wijsvinger van hun andere hand de buitenkant van hun linkerhand omtrekken. Wissel daarna van hand. Laat de leerlingen hun rechterhand plat op de tafel leggen met de vingers een beetje gespreid. Laat ze met de wijsvinger van hun andere hand de buitenkant van hun rechterhand omtrekken.



### Opdracht 3: Spanning in je lichaam

Vraag: waar voelde jij spanning in je lichaam tijdens de ballonoefening? Zet een kruisje/kruisjes op het lichaam. Wat voelde je daar?



#### Opdracht 4 Alarmbel (3 minuten)

**Instructie:** Bekijk samen het plaatje van de hersenen en de alarmbel. Leg uit dat op het plaatje het brein te zien is in een zeer versimpelde vorm. Het brein regelt alles in je lichaam. In een andere les krijg je nog meer uitleg over hoe je brein werkt. In je brein is een alarmbel aanwezig, ook wel de **amygdala** genoemd. Deze amygdala waarschuwt je voor gevaar. Je voelt dan stress/spanning in je lijf.

Koppel de alarmbel aan de “vertel over je hobby-oefening” of aan de ballonoefening. Doordat ze iets spannend vonden, ging de alarmbel af en voelden ze stress/spanning.

#### Afsluiting van de les en reflectie mindmap (5 minuten)

Terugblik op de les. Waar denk je straks nog aan uit deze les? Heb je iets geleerd wat je kunt gebruiken? Thuis of op school?

Vraag de leerlingen om in de mindmap in hun werkboek op te schrijven of te tekenen wat zij hebben geleerd. Gezamenlijke afsluiting met korte bespreking van wat de leerlingen hebben geleerd of kort een afrondend praatje.

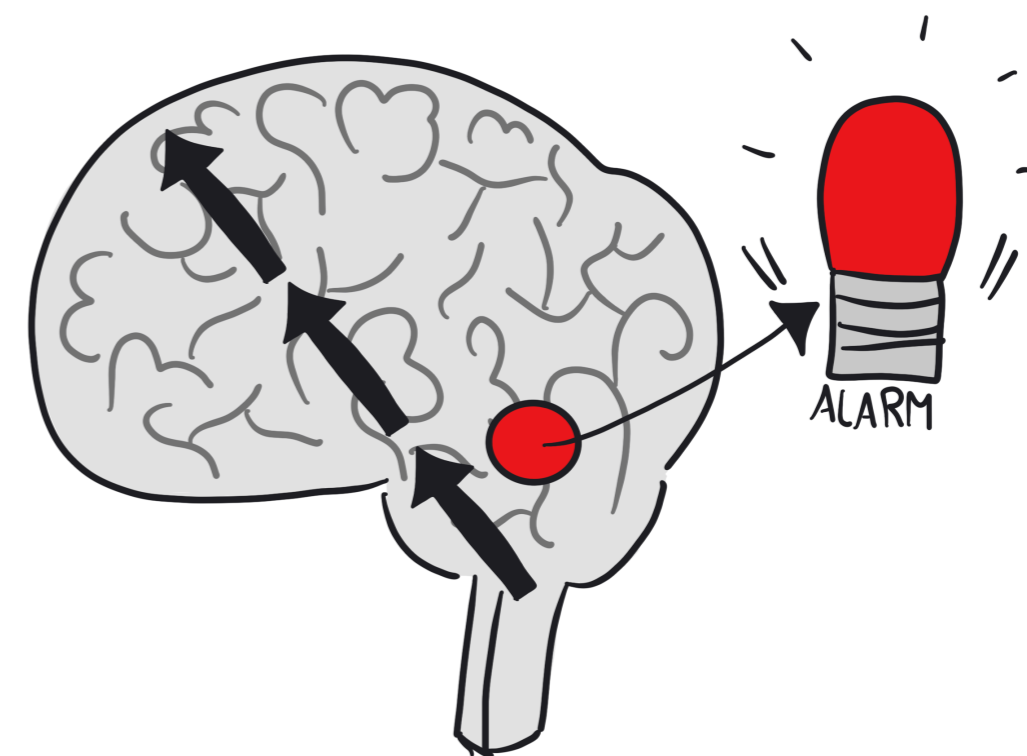
Bijvoorbeeld: Vandaag hebben we besproken en ervaren dat je stress kunt voelen als je iets spannend vindt of als je iets naars meemaakt. De alarmbel in je hoofd gaat dan af. Het is fijn om daarna rustig te worden.

## Alarmbel

Stress voel je, omdat je hoofd denkt dat je in gevaar bent. Er gaat dan in je hoofd een soort **alarmbel** af. Deze alarmbel zorgt ervoor dat je lichaam weg kan gaan van het gevaar. Daardoor voel je stress. Als je hoofd denkt dat je weer veilig bent, stopt de alarmbel. Je voelt je dan rustiger.

#### Opdracht 4: Alarmbel

Bekijk samen het plaatje.



## Handig?

Die alarmbel kan best handig zijn! Als je bijvoorbeeld de straat oversteeft zonder goed te kijken. Als je dan plotseling een fietser ziet, gaat de alarmbel af. Door de stress die je dan voelt, kan je sneller reageren. Je spring net op tijd weg. Dan komt die stress goed uit! Als je vaak stress voelt, gaat je alarmbel vaak af. Daarvan kan je best moe worden. Het is dan moeilijker om je te concentreren in de les. Je kan ook door veel stress moeite hebben met slapen. Het is fijn om na stress rustig te worden. In de volgende lessen gaan we het daar over hebben.

#### Afsluiting les 1 - mindmap

Op bladzijde 19 van je werkboek



## Module Stress & regulatie - Les 2. Raampje

Onderwerpen	Raampje - co-reguleren - hartcoherentie
Lesinhoud	De leerlingen leren over het raampje. De leerlingen leren over in en uit je raampje gaan. De leerlingen leren wat (co-)reguleren betekent. De leerlingen oefenen met 'hartcoherentie'.
Benodigheden	PowerPoint en werkboek leerlingen Informatieplaat raampje (blz. 19 in werkboek)
Tijd	45 minuten

### Opening van de les (2 minuten)

Korte terugblik op de vorige les.

Bijvoorbeeld: De vorige keer hebben we ervaren dat je stress kunt voelen als iets je spanning geeft of als je iets naars meemaakt. De alarmbel/amygdala in je hoofd gaat dan af. Het is fijn om daarna rustig te worden (te ontspannen).

Lesinhoud benoemen.

**Toelichting:** Bij les 2 en 3 hoort de informatieplaat. Neem met elkaar de stukken van de informatieplaat door op de volgorde van de cijfers. In de tekst worden suggesties gegeven van wanneer je naar de informatieplaat kunt kijken. Benoem naar de leerlingen dat de ogen staan voor wat je ziet aan de persoon die in of uit zijn raampje is

### Opdracht 1 Prettige gevoelens (5 minuten)

**Instructie:** Maak samen met de leerlingen een woordweb van prettige gevoelens. Schrijf in het midden van een cirkel 'prettige gevoelens' en vraag de leerlingen woorden te noemen die daarbij horen.

Kunnen de leerlingen ook vertellen wanneer ze zich goed/prettig voelen? In welke situaties voelen de leerlingen zich goed? Zoals bijvoorbeeld op vakantie, pretpark, chillen met vrienden, naar een festival of concert, je verjaardag. Noem pas voorbeelden als de leerlingen inspiratie nodig hebben. Vaak komen leerlingen vanzelf met mooie voorbeelden.

## Les 2. Raampje

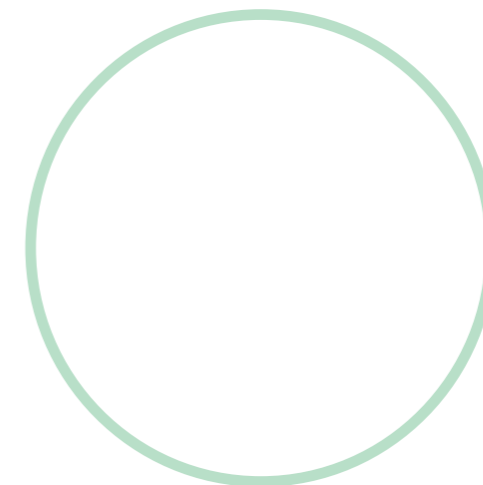
### In je raampje

Hoe je je voelt en hoeveel stress je hebt, kun je vertellen met je **raampje**. Iedereen heeft een raampje. Als je je goed voelt, dan ben je in je raampje. Bekijk samen het groene vak (Onderdeel 1) op de informatieplaat van het raampje op bladzijde 18 van je werkboek.



### Opdracht 1: Prettige gevoelens

Maak samen een woordweb van prettige gevoelens.



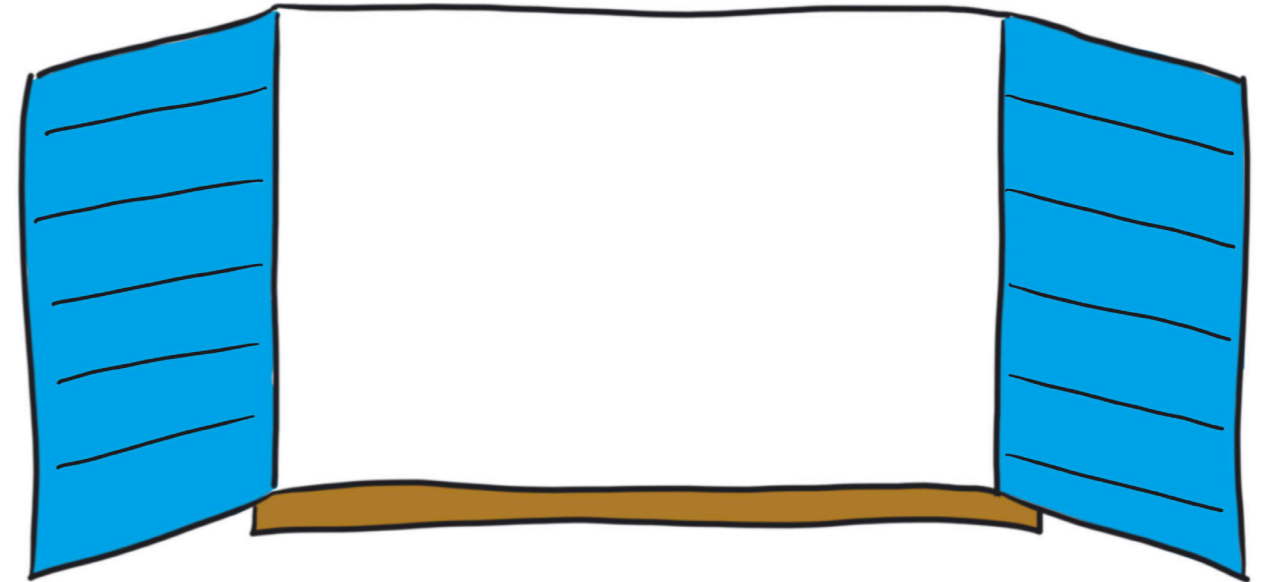
## Opdracht 2 In je raampje (7 minuten)

**Instructie:** Bespreek de opdracht. Geef voorbeelden van dingen die leerlingen kunnen tekenen als de leerlingen inspiratie nodig hebben, bijv. blij gezicht, zonnetje, lekker eten, hobby, (huis)dieren etc.



## Opdracht 2: In je raampje

Als je je goed voelt, ben je in je raampje. Wanneer ben jij in je raampje? Waardoor voel jij je goed? Teken of schrijf dat in je eigen raampje.



## Uit je raampje

Iedereen voelt wel eens stress. Als je in je raampje bent, dan kun je hier goed mee omgaan. Als je veel stress hebt, dan gaat je alarmbel vaak af. Het wordt dan allemaal even te veel voor je. Hierdoor kun je **uit je raampje** gaan. Je voelt je dan niet fijn. Zoals je ziet bij op de informatieplaat kun je op twee manieren uit je raampje gaan.

### Opdracht 3 Uit je raampje (5 minuten)

**Instructie:** Bespreek de opdracht met de leerlingen. Help de leerlingen op weg waar nodig met vragen zoals Wat maakt jou boos of verdrietig? Wanneer is het voor jou even te veel? Geef van jezelf ook voorbeelden. Laat ze omcirkelen wat zij merken als ze uit hun raampje gaan.

### Opdracht 4 Onder- en bovenkant raampje (8 minuten)

**Instructie:** Bekijk samen het blauwe en rode vak op de informatieplaat van het raampje (bladzijde 18). Vraag de leerlingen vervolgens om onderstaande gedragingen te koppelen aan de boven- en onderkant van "uit je raampje gaan". Dit doen ze door de woorden met blauw en rood te onderstrepen. Samen overleggen mag. Bespreek de opdracht na.



### Opdracht 3: Uit je raampje

Wat doe jij als je uit je raampje gaat? Omcirkel jouw antwoorden of schrijf het erbij op het stippelijntje.

Ik word boos

Ik ga weg

Ik word verdrietig

Ik sla of schop

Ik word heel druk

Ik voel paniek

Ik word heel stil

Ik voel niks

### Onder- en bovenkant

Bekijk samen het rode en blauwe vak (onderdeel 2) op de informatieplaat van het raampje (bladzijde 18 van je werkboek).



### Opdracht 4: Onder- en bovenkant raampje

Voer de opdracht van de docent uit.

Dichtbij iemand gaan staan

Wegkijken

Wegrennen

Schelden

Moeite met contact maken

Spiëren aanspannen

Onrustig worden

Afwezig zijn

Zweten

Schoppen

Dingen kapot maken

Iemand vastpakken

Met iets gooien

Verstijven/niet meer kunnen bewegen

In een eigen wereld zijn

Weglopen

Oogcontact zoeken

Ergens niet aan beginnen

Achter het gordijn kruipen

Hard praten

Om hulp vragen/roepen

Capuchon over het hoofd

Onder tafel kruipen

Slaan



### Opdracht 5 Wat herken je? (10 minuten)

**Instructie:** Bekijk samen het vak met gedragingen van opdracht 4. Zijn er gedragingen die je herkent bij jezelf? Wanneer overkomt dit gedrag jou? Wil je daar iets over vertellen? Je kunt ervoor kiezen dit in 2-tallen of kleine (veilige) groepjes met elkaar te laten bespreken. Wanneer de sfeer in de klas het toelaat is het heel goed voor de groepsvorming om dit soort gesprekken klassikaal te laten plaatsvinden en ook voorbeelden van jezelf te delen die passend zijn. Voor welke vorm je ook kiest, benadruk dat wat verteld wordt, in vertrouwen verteld wordt en vraag je leerlingen om zorgvuldig met dit vertrouwen om te gaan.

### Opdracht 6 Hartcoherentie (5 minuten)

**Instructie:** Deze oefening helpt leerlingen hun ademhaling tot rust te brengen en hun verhoogde hartslag te verlagen.

Oefening hartcoherentie d.m.v. volgen de bal: <https://www.youtube.com/watch?v=CpQ6CeHVJWM>

Adem rustig mee met het filmpje. Je mag het de volledige 5 minuten doen of slechts enkele ademteugen. Haal kort adem door je neus wanneer het balletje aan de middellijn komt, houd je adem even vast op het hoogste punt (1 a 2 seconden) en adem via je neus heel langzaam uit als het balletje naar beneden gaat. Op het laagste punt houd je je adem ook 1 á 2 seconden vast tot het balletje weer aan de middellijn komt. Dan begint de ronde opnieuw.

Besprek met de leerlingen na hoe ze deze oefening vonden en of/wanneer ze dit zelf zouden doen.

### Afsluiting van de les en reflectie mindmap (5 minuten)

Terugblik op de les. Waar denk je straks nog aan uit deze les? Heb je iets geleerd wat je kunt gebruiken? Thuis of op school?

Vraag de leerlingen om in de mindmap in hun werkboek op te schrijven of te tekenen wat zij hebben geleerd. Gezamenlijke afsluiting met korte bespreking van wat de leerlingen hebben geleerd of kort een afrondend praatje.

Bijvoorbeeld: Vandaag hebben we geleerd dat we allemaal een raampje hebben. Het is fijn om in je raampje te zijn, omdat je je dan goed voelt en beter met stress kan omgaan. Bij te veel stress kun je uit je raampje gaan. Dan is het belangrijk om weer rustig te worden (jezelf te reguleren) en terug te komen in je raampje.

### Extra

Benoem naar de leerlingen dat je als leerkracht extra aandacht gaat geven aan het 'uit je raampje gaan'. In de nabespreking van praktijksituaties kun je met je leerlingen bespreken wat er gebeurde. Wat voelde de leerling? Wat zag jij als leerkracht aan de leerling toen de leerling uit zijn raampje ging? Kan de leerling bedenken hoe hij weer in zijn raampje kan komen?

### Opdracht 5:

Wat herken je bij jezelf?

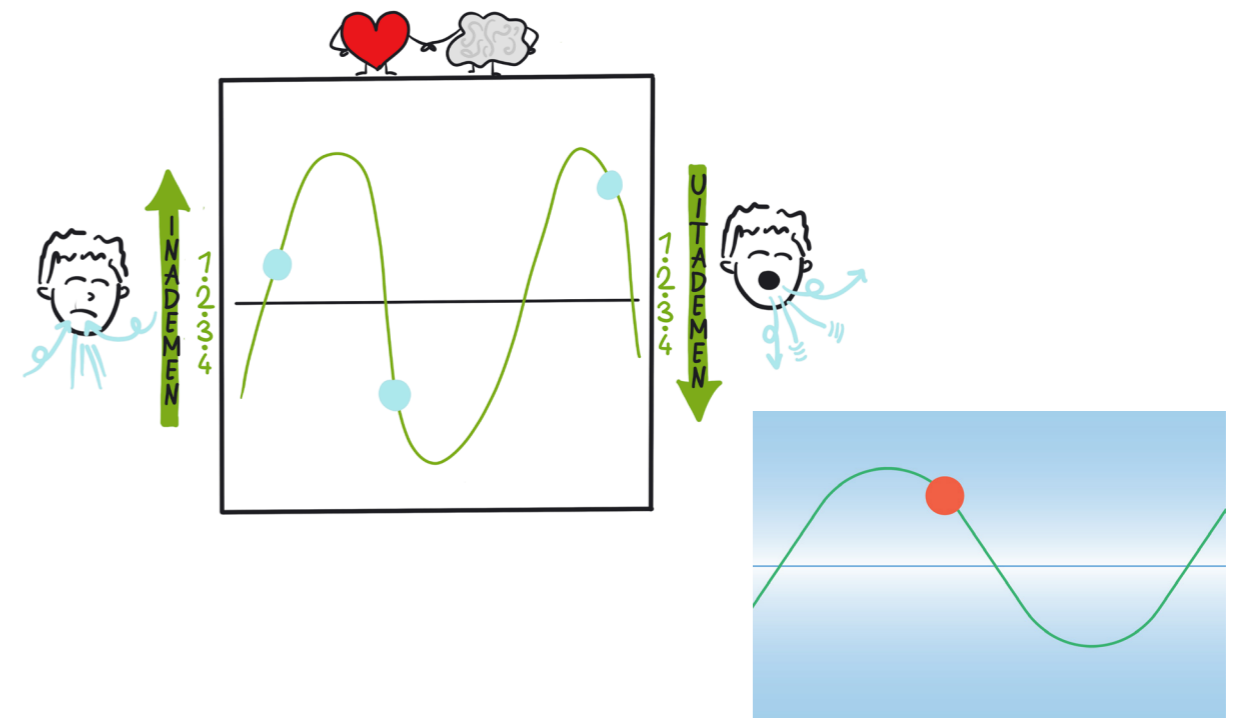
### Terug in raampje

Als je uit je raampje bent gegaan, is het fijn om rustig te worden en weer in je raampje te komen. Het rustig worden heet reguleren. Soms heb je hulp nodig om weer in je raampje te komen. Het samen rustig worden heet co-reguleren. Je ouders, verzorgers of docenten kunnen je dan helpen om jezelf te reguleren en weer in je raampje te komen. Je kunt op verschillende manieren **jezelf reguleren**, bijvoorbeeld door tekenen, lezen, muziek luisteren of vragen om met iemand te praten. Een andere manier waarop je jezelf kan reguleren, is door bewust adem te halen. Dat is handig, want je ademhaling heb je altijd bij je. Ademen gaat vanzelf, daar hoef je niet over na te denken. Maar als je dat wel doet, kan je even tot rust komen, bijvoorbeeld door de oefening: hartcoherentie.



### Opdracht 6: Hartcoherentie

Voer samen de oefening 'Hartcoherentie' uit.



In de volgende les zitten nog meer tips om terug in je raampje te komen en jezelf te reguleren. In die les ga je ook (onderdeel 3 en 4) van de informatieplaat bespreken.

### Afsluiting les 2 - mindmap

Op bladzijde 19 van je werkboek



## Module Stress & regulatie - Les 3. Jouw raampje

Onderwerpen	Raampje - raampje groter maken - ontspanning - stressbestrijders
Lesinhoud	De leerlingen leren over het kleiner worden van een raampje. De leerlingen leren over het groter maken van een raampje. De leerlingen zijn zich bewust van manieren om te ontspannen en om stress te verlagen.
Benodigdheden	PowerPoint en werkboek leerlingen Informatieplaat raampje (blz. 19 in werkboek) Playlist met lage BPM (60 beats per minute) bij opdracht 2; voor elke leerling de eigen telefoon, wanneer dit niet mogelijk is kan het eventueel ook zonder.
Tijd	45 minuten

### Opening van de les (2 minuten)

Korte terugblik op de vorige les.

Bijvoorbeeld: De vorige les hebben we geleerd dat we allemaal een raampje hebben. Het is fijn om in je raampje te zijn, omdat je je dan goed voelt en beter met stress kan omgaan. Bij te veel stress kun je uit je raampje gaan. Dan is het belangrijk om weer rustig te worden (jezelf te reguleren) en terug te komen in je raampje.

Lesinhoud benoemen. Informatieplaat bekijken.

**Toelichting bij uitleg Kleiner raampje:** geef aan de leerlingen uitleg over het begrip 'ingrijpende gebeurtenissen'. In module Wat je meemaakt wordt hierover meer uitleg gegeven aan de leerlingen. (voorbeelden van ingrijpende gebeurtenissen; scheiding ouders, ongeluk, gepest worden, verhuizen, schoolwisseling)

## Les 3. Jouw raampje

### Eigen raampje

Iedereen heeft een **raampje**. Als je je goed voelt, dan ben je in je raampje. Als je veel stress voelt, dan ga je uit je raampje. Je kunt aan de **bovenkant** (hyper-arousal) uit je raampje gaan, dan kan je je boos of angstig voelen. Het is dan allemaal even te veel voor je. Je raakt overspoeld door je emoties en lichamelijke reacties. Je kunt ook aan de **onderkant** (hypo-arousal) uit je raampje gaan, dan voel je juist heel weinig. Je sluit je af en het is dan net alsof je er niet bent.

Iedereen heeft een ander raampje. Dit hangt samen met hoe je je voelt op dat moment. Hoe heb je geslapen? Maak je je zorgen? Voel je je fit? Ben je druk in je hoofd? De antwoorden op deze vragen bepalen hoe je reageert op dat moment. Je kunt bijvoorbeeld wel eens een kort lontje hebben. Dat betekent dat je veel minder kunt hebben, terwijl je er op een ander moment wel mee zou kunnen omgaan. Je raampje verandert ook door wat je meemaakt in je leven.

### Kleiner raampje

Als je veel ingrijpende gebeurtenissen meemaakt, kan je raampje kleiner worden. Hierdoor ga je sneller uit je raampje als je stress voelt. Hoe meer erge dingen je meemaakt, hoe kleiner je raampje wordt. Bekijk samen onderdeel 3 op de informatieplaat van het raampje (bladzijde 18 van je werkboek).





### Opdracht 1 Kleiner raampje (5 minuten)

**Instructie:** Informatieplaat en opdracht bekijken. Herhaal de onderdelen: in je raampje en uit je raampje aan de boven- en onderkant. Welk deel is het fijnste? (In je raampje = groen). In welk deel van het raampje ben je nu?  
Lees samen de opdracht en laat de leerlingen de vraag beantwoorden in hun werkboek: Welk van de twee raampjes past bij Masha en welke bij Daan?

### Opdracht 1: Kleiner raampje

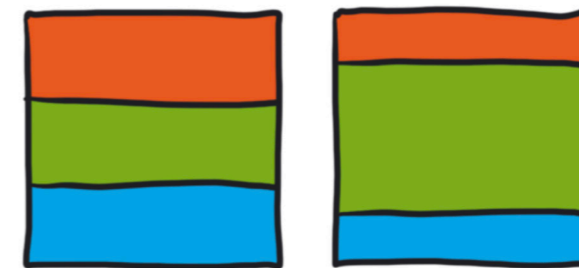
Masha is 15 en woont samen met haar ouders en haar broertje. Haar vader heeft al een tijdje geen baan en drinkt veel. Wanneer hij gedronken heeft, is hij vaak vervelend. Hij schreeuwt en soms slaat hij. Masha is vaak bang dat haar vader boos wordt.

Als Masha uit school komt, voelt ze al stress als ze de tuin inloopt. Als ze binnenkomt, ligt haar vader op de bank te slapen. Ze pakt snel wat drinken en gaat naar kamer.

Daan is 16 en woont samen met zijn ouders en zijn zusjes. Daan doet 4 TL en vindt leren best lastig. De ouders van Daan helpen hem vaak met zijn huiswerk en zijn vader is coach van zijn voetbalteam.

Als Daan uit school komt, voelt hij zich vrolijk als hij de tuin inloopt. Als hij binnenkomt, is zijn vader thuis aan het werk. Samen drinken ze iets en Daan zijn vader vraagt hoe zijn dag op school was.

Welk van de twee raampjes hiernaast past bij Masha en welke bij Daan? Schrijf de naam onder het raampje.



### Raampje groter maken

Bekijk samen onderdeel 4 op de informatieplaat (bladzijde 18 van je werkboek).

Gelukkig kun je je raampje ook weer groter maken. Het is daarbij belangrijk om tot rust te komen. Het kan fijn zijn om dit samen te oefenen. Bijvoorbeeld samen met een klasgenoot, een docent of iemand thuis. In de klas kun je ook oefeningen doen om je raampje groter te maken. Hoe vaker je een oefening doet om rustig te worden en jezelf te reguleren, hoe groter je raampje zal worden.

## Opdracht 2 Ontspanningsoefeningen (10 minuten)

**Instructie:** Deze oefeningen helpen de leerlingen om te ontspannen. Kies in ieder geval één bewegings- en één ademhalingsoefening. Neem kort de stappen door en voer het daarna uit. Herhaal de ademhalingsoefening een paar keer.

### -Mindfulnessoefening: Buikgevoel

Ga ergens rustig zitten, sluit je ogen en leg je handen losjes op je buik. Zoek een herinnering op, een situatie waarin je heel gelukkig was. Zie deze situatie zo duidelijk mogelijk voor je. (de mensen, de omgeving, de kleuren) Voel in je buik wat je toen voelde. Neem hier rustig de tijd voor. Wat voel je? Merk je dat je zo je eigen geluismomenten kunt creëren?

### - Mindfulnessoefening: Bedankt

Ga ergens rustig zitten, sluit je ogen en leg je handen losjes op je buik. Met welke dingen of mensen in je leven ben je blij? Sta hier even bij stil. Ben je hier ook dankbaar voor?

### - Bewegingsoefening: Spaghetti oefening

- Ga goed zitten op je stoel
- Doe een pakje ongekookte spaghetti na
- Adem in en span je lichaam helemaal op, van vingers tot tenen helemaal uitgestrekt en gespannen
- Adem dan langzaam uit, breng je armen weer naast je lichaam en ontspan helemaal
- Net als slappe, gekookte spaghetti!
- Doe dit een paar keer

### - Ademhalingsoefening: Vierkant ademen/tip: volg de zijden van je telefoon tijdens je ademhaling.

Deze oefening helpt leerlingen hun ademhaling tot rust te brengen en hun verhoogde hartslag te verlagen. Neem kort de stappen door en voer het daarna een paar keer uit.

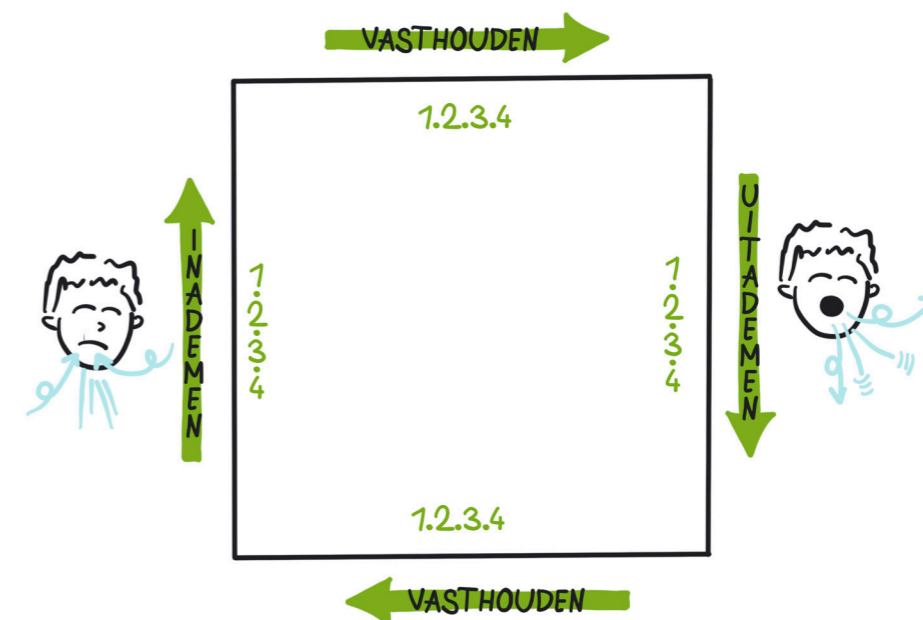
- Ga goed zitten op je stoel. Zet je voeten op de grond en maak je rug recht.
- Luister goed naar je lichaam. Als het aangegeven tempo niet voelt, volg je je eigen tempo van ademhalen.
- Stap 1. Adem in door je neus en tel rustig tot vier, ga met je vinger langs de linkerzijde van je telefoon omhoog.
- Stap 2. Houd je adem vier tellen vast, ga ondertussen met je vinger over de bovenzijde van je telefoon naar rechts
- Stap 3. Adem uit door je mond en tel ondertussen rustig tot vier, ga met je vinger langs de rechterzijde van je telefoon naar beneden.
- Stap 4. Houd je adem opnieuw vier tellen vast ga ondertussen met je vinger over de onderzijde van je telefoon.

Besprek met de leerlingen hoe ze deze oefeningen vonden en of/wanneer ze dit zelf zouden doen. Denk ook aan de oefening hartcoherentie van les 2. Welke oefening werkte het beste voor jou? Welke oefening voelde het fijnste?



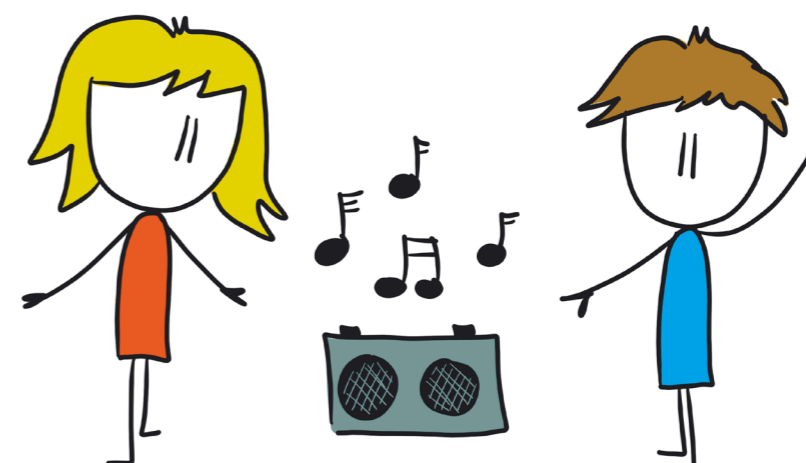
## Opdracht 2: Ontspanningsoefeningen

Voer samen een paar ontspanningsoefeningen uit. Welke oefening werkte het beste voor jou? Schrijf dit op.



## Opdracht 3: Ontspannen door muziek

Voer samen de muziek oefening uit. Luister naar muziek uit de lijst van 60 beats per minute, let op je hartslag.



### Opdracht 3 Ontspannen door muziek (5 minuten)

**Instructie:** Leg uit dat je hartslag zich aanpast aan muziek. Bij snelle muziek gaat je hart sneller kloppen. Dat is handig bij het sporten bijvoorbeeld! Rustigere muziek zorgt ervoor dat je hartslag trager gaat en je je dus rustiger voelt. Test dit samen door muziek op te zetten met een lage bpm (60 beats per minute). Laat ieder hun hartslag voelen en bespreek het met elkaar.

### Opdracht 4 Stressbestrijders (5 minuten)

**Instructie:** Bedenk samen met de leerlingen manieren om stress te verlagen en te kunnen ontspannen in de klas als ze stress voelen. Laat ze de voorbeelden van stressbestrijders lezen en geef de leerlingen de tijd om te kijken welke stressbestrijders bij hen zouden kunnen helpen. Maak hier afspraken over hoe/wanneer ze dit kunnen gebruiken.

### Opdracht 5 Jouw liedje (10 minuten)

**Instructie:** Leg uit dat je hartslag zich aanpast aan muziek. Bij snelle muziek gaat je hart sneller kloppen. Dat is handig bij het sporten bijvoorbeeld! Rustigere muziek zorgt ervoor dat je hartslag trager gaat en je je dus rustiger voelt. Je kan dit vinden in YouTube of Spotify via de termen '60 beats per minute classroom music'.

Muziek kan ook enorm helpen om je gevoelens te begrijpen of te verwoorden. Voor sommigen mensen is de melodie of het tempo/de emotie die in de muziek ligt daarbij heel helpend. Voor anderen is de tekst heel belangrijk. Een liedje kan je ook terugbrengen naar een fijne herinnering. Laat de leerlingen een liedje opzoeken en printen wat voor hen deze functie heeft. Geef leerlingen die dit helemaal niet herkennen tips, (bv "Sound of Silence, "Rise up") of laat ze met een andere leerling meekijken of meeluisteren als een andere leerling daarvoor open staat.



### Opdracht 4: Stressbestrijders

Bespreek samen manieren om stress te verlagen en te kunnen ontspannen in de klas. Welke stressbestrijders zouden jou kunnen helpen? Zou je met je docent een afspraak hierover willen maken?

Voorbeelden van stressbestrijders:

Hieronder staat een lijstje met dingen die je kunt doen als je je niet fijn voelt. Lees de voorbeelden van stressbestrijders en kruis aan en vul aan wat jou kan helpen.

- naar een veilige plek gaan (waar in school – time-in?)
- naar \_\_\_\_\_ (vertrouwde persoon binnen school) gaan
- in de buurt van de docent zijn
- met een vriend/vriendin (wie?) zijn
- muziek luisteren
- water drinken
- een knuffel of een ander voorwerp vasthouden (welke knuffel of welk voorwerp helpt jou?)
- een deken om je heen hebben
- ergens op kauwen
- iets hebben om mee te friemelen
- een ademhalingsoefening doen
- een ontspanningsoefening doen
- bewegen (hoe?)
- een (strip)boek lezen
- een tekening maken
- schrijven
- \_\_\_\_\_



### Opdracht 5: Jouw liedje

Ga op zoek naar "jouw liedje".

Print de tekst of de kaft van de singel, maak het liedje op deze manier zichtbaar voor anderen.

Beantwoord de volgende vragen voor jezelf. Verwerk eventueel de antwoorden in een stukje tekst dat je schrijft over het liedje.

- Welke functie heeft dit liedje voor jou? (voorbeeld: geeft me energie, laat me verdriet voelen)
- Wat maakt dat dit liedje voor jou belangrijk is? De tekst, de melodie, de sfeer, een herinnering?
- Wanneer gebruik je dit liedje en hoe?
- Weten anderen hiervan?



### Afsluiting les 3 - mindmap

Op bladzijde 19 van je werkboek

### Optie Opdracht 6 Playlist van de klas (15 minuten)

**Instructie:** Als extra activiteit kun je alle leerlingen op een creatieve manier hun liedje laten weergeven. De tekst printen en versieren of de graphics laten bewerken. Vervolgens kun je een playlist maken van alle liedjes van jullie klas en daar een document met alle creatieve bewerkingen aan toevoegen. Deze lijst zou je voor iedereen beschikbaar kunnen maken.

Eventueel kun je leerlingen vragen om hun liedje te laten horen en erbij uit te laten leggen wat het voor hen betekent en waarom.

### Afsluiting van de les en reflectie mindmap (5 minuten)

Terugblik op de les. Waar denk je straks nog aan uit deze les? Wat heb je geleerd wat je kunt gebruiken? Thuis of op school?

Vraag de leerlingen om in de mindmap in hun werkboek op te schrijven of te tekenen wat zij hebben geleerd. Gezamenlijke afsluiting met korte bespreking van wat de leerlingen hebben geleerd of kort een afrondend praatje.

Bijvoorbeeld: Vandaag hebben we meer geleerd over ons raampje. We hebben geleerd dat ons raampje kleiner kan worden door nare ervaringen. We hebben ook geleerd dat je raampje juist groter kan worden door bijvoorbeeld te ontspannen.

### Extra

Benoem naar de leerlingen dat je als leerkracht extra aandacht gaat geven aan het 'uit je raampje gaan'. In de nabespreking van praktijksituaties kun je met je leerlingen bespreken wat er gebeurde. Wat voelde de leerling? Wat zag jij als leerkracht aan de leerling toen de leerling uit zijn raampje ging? Kan de leerling bedenken hoe hij weer in zijn raampje kan komen?

### Afsluiting module Stress & regulatie

Kijk samen naar het filmpje Window of Tolerance van Augeo Foundation ter afsluiting van module Stress & regulatie, ingevoegd in PowerPointpresentatie.

<https://www.youtube.com/watch?v=U8gLstY6dYc>



## 2 UIT JE RAAMPJE Bovenkant

Als je uit je raampje bent, dan voel je je niet goed. Je gaat vluchten of vechten. Je kunt niet meer goed leren en fijn contact maken met anderen. Je lichaam reageert met een snellere hartslag, zweten en spieren aanspannen.

- Wegkijken
- Weglopen
- Wegrennen
- Schreeuwen
- Iets kapot maken
- Iemand pijn doen



## 1 IN JE RAAMPJE

Als je in je raampje bent, voel je je goed, kun je leren en is het contact met anderen fijn. Het kan gebeuren dat je stress voelt, maar je kunt hier goed mee omgaan. In je raampje zijn is heel fijn!

- Ontspannen lichaam
- Rustige stem
- Oogcontact

Als door stress en nare dingen je raampje kleiner wordt, kun je er sneller uitgaan.



3

Je kunt je raampje groter maken, zodat je beter met stress kan omgaan.



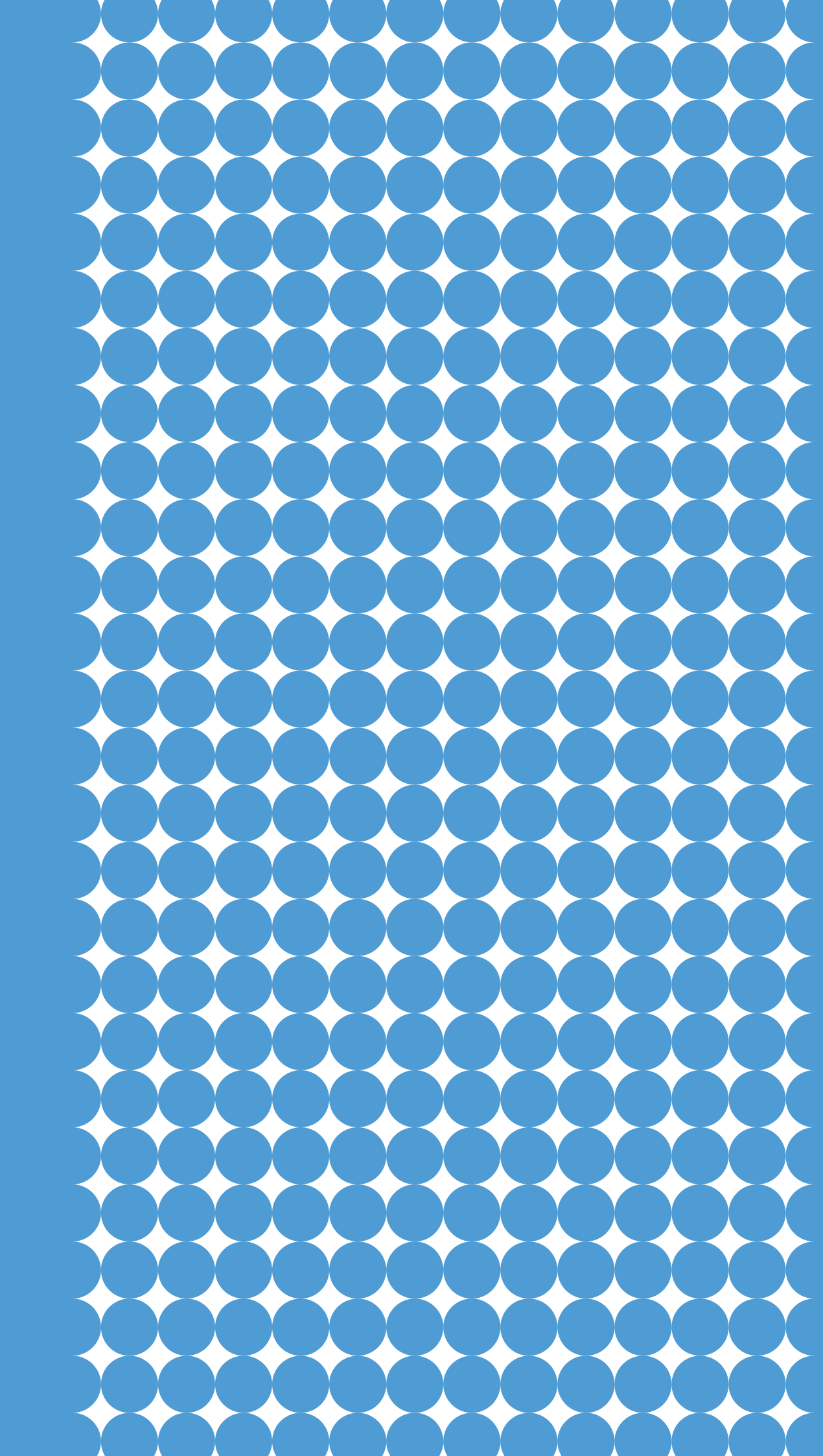
4

## 2 UIT JE RAAMPJE Onderkant

Als je uit je raampje bent, dan voel je je niet goed. Je bevroest. Je kunt niet meer goed leren en hebt geen contact meer met anderen. Het lijkt wel alsof je uit je lichaam gaat en niets meer voelt.

- Afwezig zijn
- Niet meer bewegen
- Stil





# Module 2:

# Breïn

Les 1: Het brein	22
Les 2: Samenwerkend brein	26
Les 3: Vlucht, vecht, bevries	30

# Module Brein

## Onderwerpen: hersenen – samenwerkend brein – handmodel brein – overlevingsreacties sociale verbinding (steun zoeken)/vlucht/vecht/bevries

### Achtergrondinformatie

#### Hersenontwikkeling

**Hersenen** ontwikkelen zich door het maken van verbindingen tussen de hersencellen die grotendeels al bij de geboorte aanwezig zijn. De verbindingen vormen samen netwerken. Hoe meer samenwerking tussen die netwerken, hoe meer het kind grip heeft op zijn gedachten, emoties en gedrag.

De hersenontwikkeling heeft een vaste volgorde: eerst de onderste delen voor primaire functies van overleving (ademhaling, hartslag), de hersenstam. In de lessen wordt hiernaar gerefereerd als het **reptielenbrein** of het **overlevingsbrein**. Daarna het limbisch gebied met hippocampus en amygdala die zorgen dat gebeurtenissen bewust en onbewust worden opgeslagen. Dit deel wordt het **zoogdierenbrein** of het **emotionele brein** genoemd in de lessen. Als laatst ontwikkelt de neo cortex voor de executieve functies. Dit wordt in de lessen het **mensenbrein** of het **nadenkend brein** genoemd.

Nieuwe inzichten leren ons dat hersenfuncties niet aan specifieke gebieden toe te schrijven zijn en dat er continue interactie is tussen deze hersengebieden. De hersenontwikkeling werd vaak gekoppeld aan de evolutietheorie, waarbij we het hebben over reptielenbrein, zoogdierenbrein en mensenbrein. Dit suggereert dat er steeds een 'beter stuk brein' is bijgekomen. We noemen de hersengebieden ook wel het overlevingsbrein, het emotionele brein en het nadenkend brein. Ons overlevingsbrein valt namelijk niet te vergelijken met het

brein van een reptiel. Met deze nieuwe termen blijven we dicht bij de hersenfuncties en ver weg van het evolutieverhaal.

In de eerste levensjaren worden de hersenen gevormd. Een kind met chronische stressvolle omstandigheden ontwikkelt een ander brein dan een kind in veilige omstandigheden. De door stress verstoorde ontwikkelingen en opgetreden veranderingen kunnen op de langere termijn een negatieve invloed hebben op de gezondheid. Ook kan het gevolgen hebben voor verschillende hersenfuncties zoals zelfregulatie, werkgeheugen en cognitieve functies.

#### Overlevingsreacties

Wanneer de alarmbel in onze hersenen aangeeft dat er gevaar dreigt, wordt het **stress-systeem** actief en activeren de hersenen de aanmaak van stresshormonen zoals adrenaline. Er komt dan heel veel energie vrij, waardoor je bijvoorbeeld veel sterker of sneller bent dan normaal gesproken. Dat zorgt ervoor dat je direct op gevaar kunt reageren: door steun te zoeken, te vluchten, te vechten of te bevriezen. Een overlevingsreactie is een automatische en instinctieve reactie op het ervaren dreiging of gevaar. Overlevingsreacties worden afgegeven door het onderste deel van de hersenen, ook wel het overlevingsbrein genoemd. De bovenste hersendelen schakelen dan af en de onderste hersendelen overheersen.

Naast vluchten, vechten en bevriezen zijn er nog een aantal andere overlevingsreacties die in gang gezet kunnen worden. De reactie die vaak als eerste gekozen wordt door je brein, nog voordat je brein kiest voor vluchten, vechten of bevriezen is het zoeken van steun. Dit betekent dat je als je in gevaar bent als eerste oogcontact zoekt, iemand vastpakt of om hulp roept. Je doet dit in de hoop dat diegene je helpt of kalmeert.

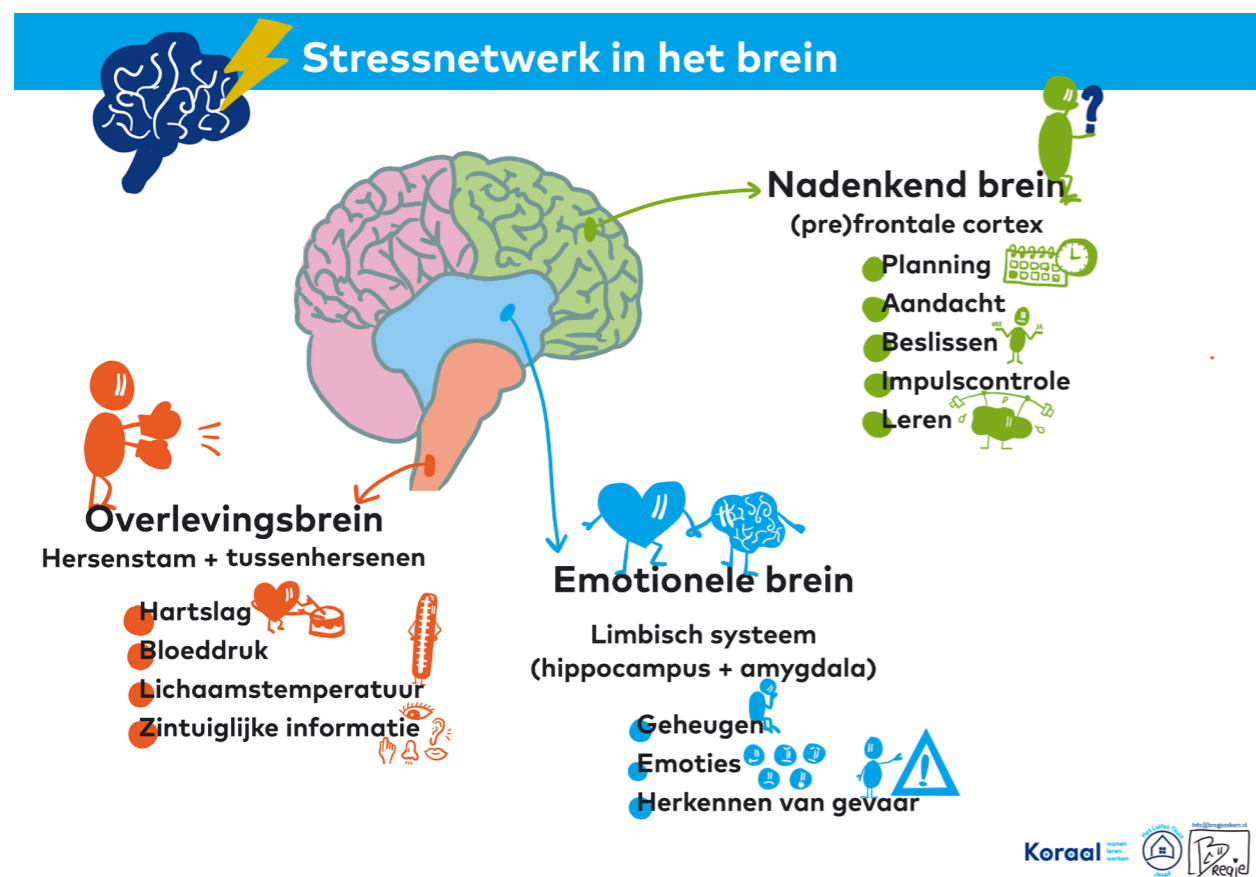
Samengevat zijn er de volgende meest voorkomende overlevingsreacties:

- **Sociale verbinding zoeken:** hulp inroepen, contact zoeken, je aan iemand vastklampen, oogcontact maken.
- **Vluchten:** van het gevaar weggaan, bijvoorbeeld door weg te rennen, je te verstoppen of af te sluiten.
- **Vechten:** jezelf of een ander verdedigen, je verzetten, boos maken, vechten voor je leven.
- **Bevriezen:** aan de grond genageld staan, verstijven, niet kunnen bewegen of spreken.
- **Verlammen en verslappen:** slap worden, niet kunnen bewegen. Dit is een vorm van bevriezing waarbij er niet veel maar juist heel weinig energie in je systeem zit.
- **Gehoorzamen en meebewegen:** je niet verzetten maar meedoen met wat de ander van je wilt, met als doel het zo snel mogelijk voorbij te laten zijn.
- **Pleasen/aanpassen:** de ander te vriend houden, je uitsloven, iets doen wat je eigenlijk niet wil, je mening niet durven geven, ja zeggen als je nee voelt, de ander belangrijker vinden dan jezelf.

#### Samenwerkend brein

De hoger gelegen delen van de hersenen met het controlecentrum, helpen om de dreiging te analyseren. Zij kunnen vervolgens aan het onderste deel van de hersenen doorgeven dat deze kan stoppen met het produceren van stresshormonen, zodat het lichaam weer normaal kan functioneren.

Bij de meeste mensen stopt de reactie van het lichaam op de noodsituatie kort nadat het



gevaar is geweken. Maar bij chronisch getraumatiseerde kinderen blijft het stress-systeem geactiveerd. Daardoor functioneren de delen van de hersenen die functies uitoefenen zoals denken en plannen minder efficiënt. De stresshormonen die de hersenen aanmaken, belemmeren het rationeel denken. De hersendelen kunnen dan niet goed samenwerken.

### Handmodel brein

Daniel Siegel is een Amerikaanse hoogleraar psychiatrie die een eenvoudig model heeft bedacht om uit te leggen hoe onze hersenen werken bij toename van stress. Het handmodel (model of the brain) is makkelijk te gebruiken, ook om aan kinderen uit te leggen wat er kan gebeuren in hun hoofd als de stress oploopt. Als kinderen bekend zijn met het model is het makkelijker om met hen te communiceren als de stress oploopt of dreigt op te lopen.

Onderstaande link leidt naar een filmpje met uitleg van Daniel Siegel over het handmodel:

<https://www.youtube.com/watch?v=gm9CIJ74Oxw>

(Nederlandse uitleg – An Severeijns) – 3.45 min

<https://www.youtube.com/watch?v=xNTzR3S9tM0>

	Les 1	Les 2	Les 3
Onderwerpen	Hersenen Reptielenbrein Zoogdierenbrein Mensenbrein	Samenwerking breindelen Handmodel brein Regulatiemanieren	Alarmbel Vluchten Vechten Bevriezen Sociale verbinding (steun zoeken)
Lesinhoud	De leerlingen leren over de werking van het brein.  De leerlingen leren over het reptielenbrein, het zoogdierenbrein en het mensenbrein.	De leerlingen leren over de samenwerking van de breindelen.  De leerlingen leren over het handmodel van het brein.  De leerlingen ontdekken welke regulatiemanieren hen kunnen helpen om zichzelf te reguleren.	De leerlingen leren over de vlucht-, vecht- en bevroesreactie.  De leerlingen leren over de eerste overlevingsreactie sociale verbinding (steun zoeken).
Benodigdheden	PowerPoint en werkboek leerlingen (en eventueel een bal voor emotiespel opdracht 4)	PowerPoint en werkboek leerlingen	PowerPoint en werkboek leerlingen Informatieplaat raampje
Tijd	45 minuten	45 minuten	45 minuten

## Module Brein - Les 1. Het Brein

Onderwerpen	Hersenen - reptielenbrein - zoogdierenbrein - mensenbrein
Lesinhoud	De leerlingen krijgen informatie over de werking van het brein. De leerlingen krijgen inzicht in de werking van het reptielenbrein, het zoogdierenbrein en het mensenbrein.
Benodigdheden	PowerPoint en werkboek leerlingen (en eventueel een bal voor emotiespel opdracht 4)
Tijd	45 minuten

### Opening van de les:

Korte terugblik op de vorige les. (2 minuten)

Bijvoorbeeld: De vorige lessen hebben we geleerd dat we allemaal een raampje hebben. Het is fijn om in je raampje te zijn, omdat je je dan goed voelt en beter met stress kan omgaan. Bij te veel stress kun je uit je raampje gaan. Dan is het belangrijk om weer rustig te worden (jezelf te reguleren) en terug in je raampje te komen.

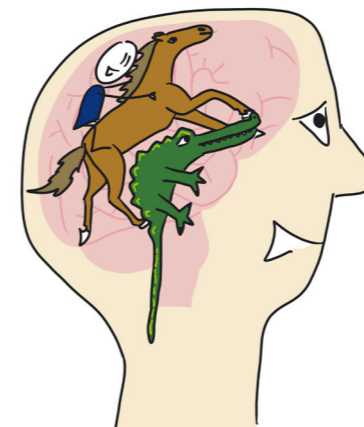
## Les 1. Het brein

### Ons brein

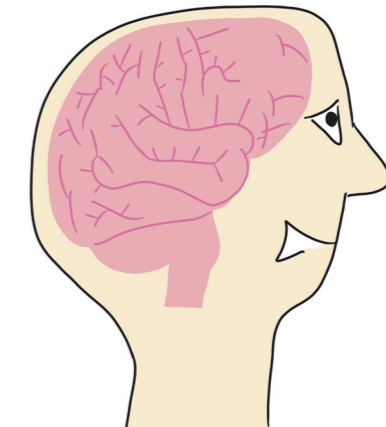
In je hoofd zitten je **hersenen**. De hersenen van mensen worden ook wel het **brein** genoemd. Je brein is een orgaan, net als bijvoorbeeld je longen en je maag. Ze zitten in je hoofd en regelen alles wat je doet en wat er in je lichaam gebeurt. Je brein heeft invloed op wat je denkt, wat je doet, hoe je je voelt en wat je onthoudt.

Je hersenen zien er nu al heel anders uit dan toen je werd geboren. Je brein groeit erg snel tijdens de eerste tien jaar van je leven, omdat je in die periode heel veel leert. Steeds als je iets nieuws leert, veranderen je hersenen een beetje. Er komen dan nieuwe verbindingen bij die we neurale paden noemen. Je brein verandert ook door wat je meemaakt. Je hersenen ontwikkelen je hele leven met je mee. Hoe je brein er uit ziet, heeft invloed op hoe je je voelt en wat je doet. Dit is bij iedereen anders.

Het brein bestaat uit drie delen: het **reptielenbrein** (hersenstam), het **zoogdierenbrein** (limbisch systeem) en het **mensenbrein** (neocortex). Op Plaatje 1 zie je waar de breindelen zitten. Je brein ziet eruit zoals op Plaatje 2.



Plaatje 1



Plaatje 2

Als het goed met je gaat, dan werken de drie delen van je brein goed samen. Als je stress hebt of last hebt van een nare ervaring, dan werken je drie breinen niet goed samen.



### Opdracht 1 Denkoefening (7 minuten)

**Instructie:** Bespreek samen de volgende vragen om meer te weten te komen over het brein.

**1) Hebben kinderen kleinere hersenen dan volwassenen?** De hersenen van een volwassene wegen ongeveer 1330 gram. Dat is iets meer dan een pak melk. De hersenen van kinderen van vijf jaar oud zijn nog maar ietsje kleiner dan die van volwassenen. Dat volwassenen een groter hoofd hebben dan kinderen, komt onder andere omdat hun schedel dikker is. Maar als je met je hoofd naar beneden aan het klimrek hangt en dan je hoofd optilt, voel je wel hoe zwaar je hersenen nu al zijn!

**2) Denk je dat je nu, op dit moment, je brein gebruikt? Waarvoor?** Ja, je gebruikt ze om te luisteren en na te denken over deze vraag. Maar ze zorgen er ook voor dat je ademt, dat je warm blijft en dat je hart blijft kloppen. Je gebruikt ze om dingen te leren en te onthouden, maar ze regelen ook alles wat er in je lichaam gebeurt. Je hersenen zijn altijd aan het werk. Als je eet, loopt, speelt, televisie kijkt, een beetje zit te dromen, zelfs als je slaapt! Je kunt het zo gek niet bedenken, of je hersenen hebben er iets mee te maken.

**3) Kun je stoppen met nadenken?** Nee, het denken gaat altijd door. Zelfs als je heel hard probeert om het niet te doen. Probeer maar eens om niet aan een witte ijsbeer te denken. Waar denk je nu aan? Een witte ijsbeer misschien?

**4) Wat kunnen jouw hersenen beter dan die van je ouders?** Iets opzoeken op google, een vreemde taal leren, computerspelletje spelen.

**5) Kijk naar het plaatje. Wat zie je?** De één ziet in het plaatje een witte vaas, de ander ziet twee hoofden. Je hersenen hebben geen tijd om alles wat je ziet aandacht te geven. Ze kiezen er één ding uit. Zo kun je heel goed op één ding letten. Als je aan alles wat je ziet en hoort en ruikt aandacht moest geven, zou je knettergek worden!

**6) Rond welke leeftijd denk je dat hersenen het meest in ontwikkeling zijn?** Tussen 0 en 3 jaar oud worden de meeste neurale verbindingen aangelegd. (na je 3e jaar worden verbindingen die belangrijk voor jou zijn steviger en vallen er ook verbindingen weg die je niet vaak gebruikt)

### Opdracht 2 Reptielenbrein (5 minuten)

**Instructie:** Bespreek de opdracht. Laat de leerlingen de opdracht in tweetallen maken.

**Goede antwoorden:** Hartslag, ademen, slapen, poepen, plassen, drinken, huilen, slikken

### Opdracht 1: Denkoefening

Bespreek samen de volgende vragen:

- 1) Hebben kinderen kleinere hersenen dan grote mensen?
- 2) Denk je dat je nu, op dit moment, je brein gebruikt? Waarvoor?
- 3) Kun je stoppen met nadenken?
- 4) Wat denk je, onthouden je hersenen alles?
- 5) Kijk naar het plaatje. Wat zie je?
- 6) Rond welke leeftijd denk je dat hersenen het meest in ontwikkeling zijn?



### Het reptielenbrein

Een deel van ons brein werkt bijna net als bij **reptielen** (hersenslam), zoals krokodillen en schildpadden. We noemen dit ook wel het overlevingsbrein. Het reptielenbrein houdt heel goed in de gaten of alles wat er om jou heen gebeurt veilig is. Het is het kleinste en oudste stukje van ons brein. Het is er al als je nog als baby in de buik zit. In het reptielenbrein zit bijna alles wat je al kan als kleine baby. Je reptielenbrein denkt niet na en doet alles uit zichzelf. Het reptielenbrein regelt wat er nodig is om te leven als mens, zoals je hartslag en je ademhaling.

### Opdracht 2: Reptielenbrein

Je reptielenbrein zorgt ervoor dat vanaf je geboorte je hart al klopt. Dat is nodig om te leven. Wat kun je nog meer al als baby dat ervoor zorgt dat je blijft leven? Schrijf het hieronder op.

### Het zoogdierenbrein

Dit deel van ons brein werkt net als bij **zoogdieren** (limbisch systeem), zoals paarden, honden en apen. We noemen het ook het emotionele brein. Het zoogdierenbrein zorgt ervoor dat je gevoelens hebt zoals blij, boos, verdrietig of bang. Je kunt gevoelens hebben over leuke en erge dingen die je meemaakt. Wat je voelt voor anderen, zoals familie en vrienden, hoort hier ook bij.

### Opdracht 3 Emoties (12 minuten)

**Instructie:** Laat de leerlingen de 12 gezichtsuitdrukkingen bekijken en koppelen aan de passende emotie. Bespreek samen de antwoorden.

**Tip:** Kinderpostzegels biedt tools aan om de veerkracht van kinderen te versterken. De Buienposter van Donald Duck kan ter verdieping worden ingezet in de klas. Op de poster laat Donald Duck maar liefst zeventig verschillende gevoelens zien. Van blij tot boos, van verliefd tot verbijsterd. Het is bestemd om leerlingen in je groep te laten oefenen met het herkennen en begrijpen van hun emoties.

Zie onderstaande links voor de Buienposter en de bijbehorende handleiding.

<https://scholen.kinderpostzegels.nl/media/mgph34g1/buienposter-donald-duck-en-kinderpostzegels.pdf>

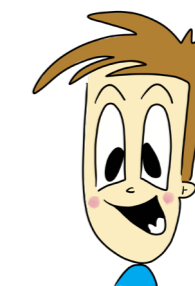
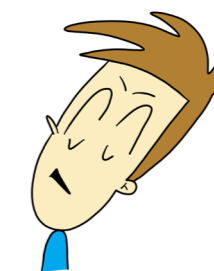
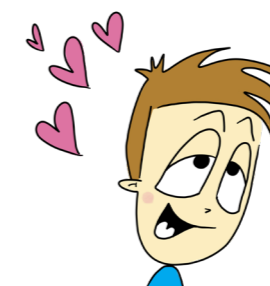
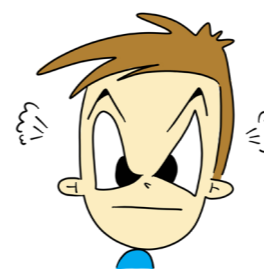
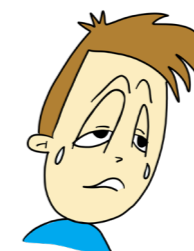
<https://scholen.kinderpostzegels.nl/media/v2gphfbh/handleiding-buienposter.pdf>



### Opdracht 3: Emoties

Er staan 12 verschillende gezichtsuitdrukkingen afgebeeld. Zoek bij elke afbeelding de emotie die erbij past.

opgewekt - nerveus - beschaamd - verwaand - radeloos - beledigd - ontroerd - geïrriteerd - verliefd - strijdlustig - verdrietig - enthousiast



#### Opdracht 4 Mensenbrein (15 minuten)

**Instructie:** Bespreek met de leerlingen de opdracht en stel ze klassikaal de volgende vragen: Wanneer gebruik je je mensenbrein? Bij welke dingen op school heb je je mensenbrein nodig? Laat meerdere leerlingen hun ideeën verwoorden. Laat de leerlingen vervolgens in kleine groepjes de volgende vraag bespreken en hun antwoorden noteren in hun werkboek. Bij welke acties gebruik je je mensenbrein?

*Nabespreking van de opdracht in de groep.*

#### Afsluiting van de les en reflectie mindmap (5 minuten)

Terugblik op de les. Waar denk je straks nog aan uit deze les? Wat heb je geleerd wat je kunt gebruiken? Thuis of op school?

Vraag de leerlingen om in de mindmap in hun werkboek op te schrijven of te tekenen wat zij hebben geleerd.

Gezamenlijke afsluiting met korte bespreking van wat de leerlingen hebben geleerd of kort een afrondend praatje

Bijvoorbeeld: Vandaag hebben we geleerd dat je brein uit verschillende delen bestaat. In de volgende les gaan we het hebben over hoe je drie breinen samenwerken.

## Het mensenbrein

Boven op het reptielenbrein en het zoogdierenbrein ligt het mensenbrein (neocortex), ook wel het nadenkend brein genoemd. Het voorste deel van je mensenbrein heet de **prefrontale cortex** en groeit door tot je ongeveer 25 jaar oud bent. Met het mensenbrein kun je nadenken en keuzes maken. In je mensenbrein zit ook taal, rekenen en een deel van je **geheugen**. Als je veel nare ervaringen meemaakt, dan kan je mensenbrein (een tijdje) minder goed werken. Het kan dan bijvoorbeeld gebeuren dat je geheugen minder goed werkt. Je merkt dan dat je moeite hebt met leren op school, omdat je dingen niet goed kan onthouden



### Opdracht 4: Mensenbrein

Bespreek samen wanneer je je mensenbrein gebruikt. Bij welke dingen op school heb je je mensenbrein nodig?

Bespreek in een groepje: Je komt de klas binnen. Bij welke acties gebruik je je mensenbrein? Schrijf deze op.

---

---

---

---



### Afsluiting les 1 - mindmap

*Op bladzijde 35 van je werkboek*

## Module Brein - Les 2. Samenwerkend brein

Onderwerpen	Samenwerking breindelen – handmodel brein – regulatiemanieren
Lesinhoud	De leerlingen inzicht in de samenwerking van de breindelen. De leerlingen krijgen uitleg over het handmodel van het brein. De leerlingen ontdekken welke regulatiemanieren hen kunnen helpen om zichzelf te reguleren.
Benodigdheden	PowerPoint en werkboek leerlingen
Tijd	45 minuten

### Opening van de les: Korte terugblik op de vorige les. (2 minuten)

Bijvoorbeeld: In de vorige les hebben we geleerd over de werking van ons brein en dat ons brein bestaat uit een reptielenbrein, zoogdierenbrein en mensenbrein. In de volgende les gaan we het hebben over de samenwerking tussen je breindelen.

Lesinhoud benoemen.

### Opdracht 1 Actief Reptielenbrein (7 minuten)

**Instructie:** Lees de voorbeeldsituaties voor aan de leerlingen. Misschien heb je zelf nog een eigen voorbeeld als aanvulling. Laat de leerlingen daarna opdracht 1 zelf invullen.

#### Voorbeeldsituaties

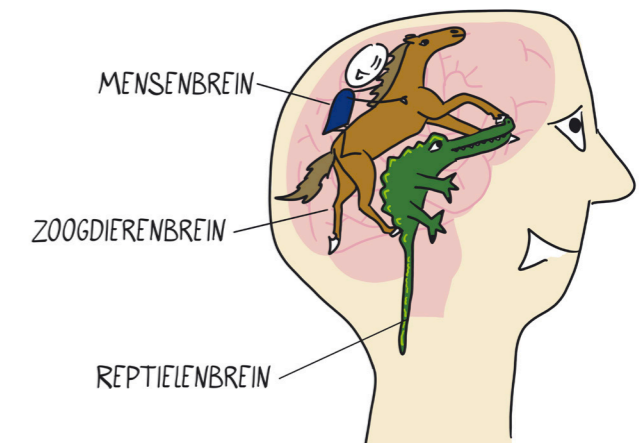
- De docent geeft jou onverwacht een beurt en jij was net aan het denken aan je hond waarmee jullie vanmiddag naar de dierenarts gaan.
- Je oma is overleden aan kanker. Een klasgenoot scheldt met dit woord in de klas.
- Je wordt door een klasgenoot uit de appgroep van de klas gezet.
- Je hoort van je beste vriend(in) dat je vriend(in) vreemd gaat.
- De docent neemt je telefoon in, terwijl je net een belangrijk bericht wil versturen.

Samen nabespreken van voorbeelden die de leerlingen hebben opgeschreven.

## Les 2. Samenwerkend brein

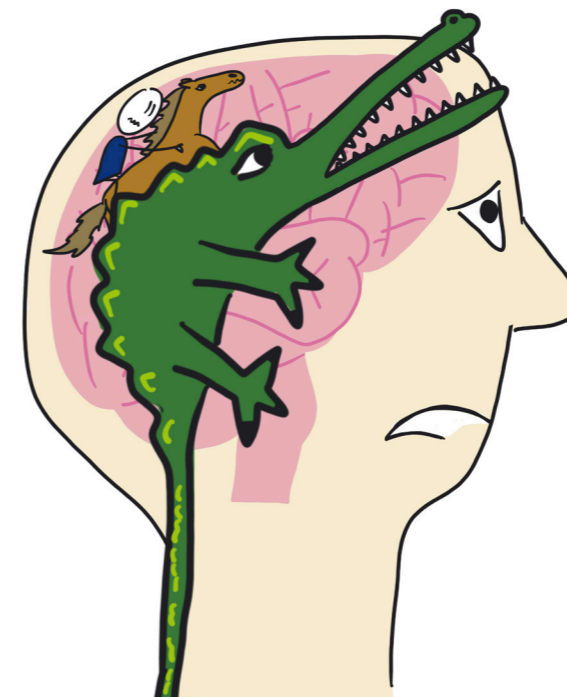
### Samenwerkend brein

Wanneer je in je raampje bent en je je goed voelt, dan werken de drie delen van je brein goed samen. Je reptielenbrein (hersenslam), zoogdierenbrein (limbisch systeem) en mensenbrein (neo-cortex) voelen zich dan ook fijn. Je reptielenbrein en je zoogdierenbrein zijn ontspannen. Met je mensenbrein kun je nieuwe dingen leren. Het ziet er dan net zo uit als op het plaatje hiernaast.



### Actief reptielenbrein

Als er iets gebeurt wat spannend is of niet veilig voelt, geeft dat stress en dan wordt je reptielenbrein (overlevingsbrein) geactiveerd. Misschien merk je dat je hart sneller klopt, dat je sneller ademt of meer zweet. Je kunt bijvoorbeeld ook gaan schelden, huilen, iets kapot maken of wegrennen. Je zou dan kunnen zeggen dat je reptielenbrein het even "overneemt". De drie delen van je brein kunnen niet meer goed samenwerken. Daardoor kunnen het zoogdierenbrein (emotionele brein) en het mensenbrein (nadenkend brein) niet werken zoals je gewend bent. Je merkt dat je minder goed kan nadenken of opletten in de les. Wanneer je reptielenbrein "de baas is" ziet dat eruit zoals op het plaatje hiernaast.



### Opdracht 1: Actief reptielenbrein

Wanneer neemt jouw reptielenbrein het over? Kun je een voorbeeld geven wanneer dit gebeurd is?

---



---



---



### Filmpje uitleg handmodel van het brein

**Instructie:** Bekijk zelf de filmpjes en beslis of je één van de filmpjes wilt laten zien aan de groep. Je kunt er ook voor kiezen om de getoonde uitleg na te bootsen met je hand en de leerlingen mee te laten doen met de uitleg.

<https://www.youtube.com/watch?v=xNTzR3S9tM0> (Nederlandse uitleg – An Severeys) – 3.45 min

<https://www.youtube.com/watch?v=gm9CIJ74Oxw> (Engelse uitleg – Daniel Siegel) – 2.31 min

Bespreek de uitleg samen na.

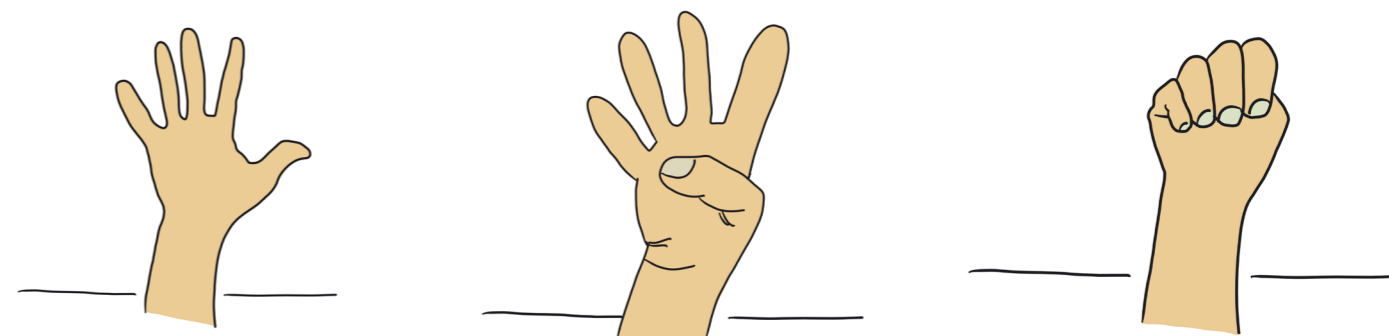
### Opdracht 2 Jouw actief reptielenbrein (10 minuten)

**Instructie:** Denk aan de situaties bij de vorige opdracht waarbij je reptielenbrein het overneemt van je zoogdieren- en mensenbrein. Wat gebeurt er dan bij jou van binnen? En wat kunnen anderen aan jou zien aan de buitenkant?

**Nabespreking van de opdracht middels een groepsgesprek.** Laat leerlingen die willen, delen wat ze hebben opgeschreven of getekend. Verdiepende vraag: zijn er leerlingen die dit kunnen koppelen aan een lied/songtekst/illustrator (iets wat hen daarbij herkenning geeft)?

## Handmodel van het brein

Daniel Siegel heeft het **handmodel van het brein** ontwikkeld. Dit handmodel geeft ons inzicht in de werking van het brein. Je pols en je onderarm staan voor je wervelkolom, je zenuwstelsel, eigenlijk je hele lichaam. Je handpalm vormt je reptielenbrein (krokodil), je duim op je handpalm staat voor je zoogdierenbrein (paard) en je vingers over je duim staat voor je mensenbrein. Maak maar eens het handmodel van het brein met je eigen hand.



### Opdracht 2: Jouw actief reptielenbrein

Denk aan de situaties bij de vorige opdracht waarbij je reptielenbrein het overneemt van je zoogdieren- en mensenbrein. Wat gebeurt er dan bij jou van binnen? En wat kunnen anderen aan jou zien aan de buitenkant? Je mag het opschrijven of tekenen. Of misschien heb je een tekst/tekening/songtekst/figuur die dit voor jou weergeeft.

### Opdracht 3 Regulatiemanieren (15 minuten)

**Instructie:** Lees samen de opdracht en bekijk de regulatiemanieren (*deze staat op de volgende pagina van de handleiding*). Laat de leerlingen de opdracht individueel uitvoeren. Als iedereen klaar is met de opdracht, bespreek de opdracht dan na met de groep, het liefst zo dat iedereen elkaar kan zien. Laat de leerlingen hun antwoorden vergelijken en bespreken en sta stil bij de laatste vraag over de inzet van de regulatiemanieren in de klas.

### Afsluiting van de les en reflectie mindmap (5 minuten)

Terugblik op de les. Waar denk je straks nog aan uit deze les? Wat heb je geleerd wat je kunt gebruiken? Thuis of op school?  
Vraag de leerlingen om in de mindmap in hun werkboek op te schrijven of te tekenen wat zij hebben geleerd. Gezamenlijke afsluiting met korte bespreking van wat de leerlingen hebben geleerd of kort een afrondend praatje.

Bijvoorbeeld: Vandaag hebben we geleerd dat de delen van je brein bij stress niet goed meer samen werken. In de volgende les gaan we het hebben over wat voor reacties je bij stress kunt hebben.

## Invloed van jouw raampje

De grootte van jouw raampje maakt veel uit voor hoe snel jouw reptielenbrein reageert in situaties. Als je raampje groot is, kun je op een rustige manier met lastige situaties omgaan en kunnen de verschillende delen van jouw brein goed blijven samenwerken. Als je raampje klein is dan zal jouw reptielenbrein het vaker "overnemen". Je raampje kan kleiner zijn door wat je hebt meegemaakt of doordat je een lastige dag hebt waarin je je meer gespannen voelt.



### Opdracht 3: Regulatiemanieren

Wat helpt jou als je voelt dat jouw reptielenbrein het overneemt? Bekijk de opties van regulatiemanieren in je werkboek en kruis aan welke opties bij jou passen. Bekijk jouw opties.

Heb je veel kruisjes in dezelfde rij?

Pas je deze regulatiemanieren wel eens toe?

Wat zou je in de klas willen gebruiken? Zou je met je docent een afspraak hierover willen maken?



## Afsluiting les 2 - mindmap

Op bladzijde 35 van je werkboek

<p><b>Denk aan iets leuks</b></p> <p><i>Actie</i></p>	<p><b>Haal 10 keer diep adem</b></p> <p><i>Even de tijd nemen</i></p>	<p><b>In een gevecht zijn geen winnaars</b></p> <p><i>Quotes</i></p>
<p><b>Span al je spieren even aan. Tel tot 3. Ontspan ze daarna weer.</b></p> <p><i>Actie</i></p>	<p><b>Tel tot 100</b></p> <p><i>Even de tijd nemen</i></p>	<p><b>Ik wil uit de problemen blijven</b></p> <p><i>Helpende gedachten</i></p>
<p><b>Kijk naar een plaatje dat jou energie geeft</b></p> <p><i>Actie</i></p>	<p><b>Ga naar de wc</b></p> <p><i>Even de tijd nemen</i></p>	<p><b>Oordeel niet, verbaas je slechts</b></p> <p><i>Quotes</i></p>
<p><b>Doe een Energizer, ga bijvoorbeeld 1 minuut op 1 been staan met je handpalmen tegen elkaar</b></p> <p><i>Actie</i></p>	<p><b>Gebruik een groene kaart</b></p> <p><i>Even de tijd nemen</i></p>	<p><b>Hulp vragen is oké</b></p> <p><i>Helpende gedachten</i></p>
<p><b>Doe een ontspannings-oefening, let bijvoorbeeld 2 minuten op je ademhaling</b></p> <p><i>Actie</i></p>	<p><b>Luister naar de geluiden om je heen, wat hoor je?</b></p> <p><i>Even de tijd nemen</i></p>	<p><b>Als het leven je laat struikelen, maak er dan een salto van</b></p> <p><i>Quotes</i></p>
<p><b>Kijk even een leuk filmpje op je telefoon (pauze)</b></p> <p><i>Actie</i></p>	<p><b>Tel terug of verder van je lievelingsgetal tot ...</b></p> <p><i>Even de tijd nemen</i></p>	<p><b>Als ik rustig blijf, dan lukt het beter</b></p> <p><i>Helpende gedachten</i></p>
<p><b>Ga een opdracht maken die op dit moment wel lukt</b></p> <p><i>Actie</i></p>	<p><b>Ga even alleen zitten (time-in)</b></p> <p><i>Even de tijd nemen</i></p>	<p><b>Ik ben net zoveel waard als ieder ander</b></p> <p><i>Helpende gedachten</i></p>
<p><b>Doe iets wat je leuk vindt (wat in de klas mag)</b></p> <p><i>Actie</i></p>	<p><b>Doe je ogen 30 tellen dicht</b></p> <p><i>Even de tijd nemen</i></p>	<p><b>Niet elke dag is goed, maar er zit iets goeds in elke dag</b></p> <p><i>Quotes</i></p>
<p><b>Denk even aan je laatste succesje (en geef jezelf hiervoor een complimentje)</b></p> <p><i>Actie</i></p>	<p><b>Loop een rondje over het schoolplein</b></p> <p><i>Even de tijd nemen</i></p>	<p><b>Succes groeit in kleine stapjes</b></p> <p><i>Helpende gedachten</i></p>

## Module Brein - Les 3. Vlucht, vecht, bevries

Onderwerpen	Alarmbel – sociale verbinding (steun zoeken) – vluchten – vechten - bevriezen
Lesinhoud	De leerlingen leren over de vlucht-, vecht- en bevriesreactie. De leerlingen leren over de overlevingsreactie sociale verbinding (steun zoeken).
Benodigheden	PowerPoint en werkboek leerlingen Informatieplaat raampje
Tijd	45 minuten

### Opening van de les (2 minuten)

Korte terugblik op de vorige les.  
Bijvoorbeeld: De vorige les hebben we geleerd dat de delen van je brein in spannende of niet veilige situaties niet goed meer samen werken. In de volgende les gaan we het hebben over wat voor reacties je bij zulke stress kunt hebben.

Lesinhoud benoemen.

### Opdracht 1 Alarm (10 minuten)

**Instructie:** Lees de tekst voor en laat de leerlingen naar plaatje 2 kijken.  
Stel je voor dat je een wandeling maakt in een park vlakbij je huis. Je loopt wat in gedachten, geniet van het lekkere weer en de vogels die je hoort .. en dan zie je opeens vlak voor je een hele grote enge slang op de grond!  
Hoe denk je dat je reageert?

Zorg dat er voorbeelden gegeven worden van de drie stressreacties: vluchten, vechten en bevriezen. Als ze niet alle drie worden genoemd, vraag dan of er ook iemand is die misschien op de nog niet genoemde manier zou kunnen reageren of zeg dat je je voor kunt stellen dat jij zo ook zou kunnen reageren. Denk je dat je dat zeker kunt weten? Heb je zelf invloed op jouw reactie op dat moment, dus vlucht/vecht/bevries?

En stel je nu voor dat je een paar dagen later door hetzelfde park moet lopen. Hoe zou je je dan voelen? En hoe zou je daar lopen? Wat zou je anders doen dan voorheen?

Het is belangrijk dat genoemd wordt dat de wandelaar alerter zou zijn en minder ontspannen.

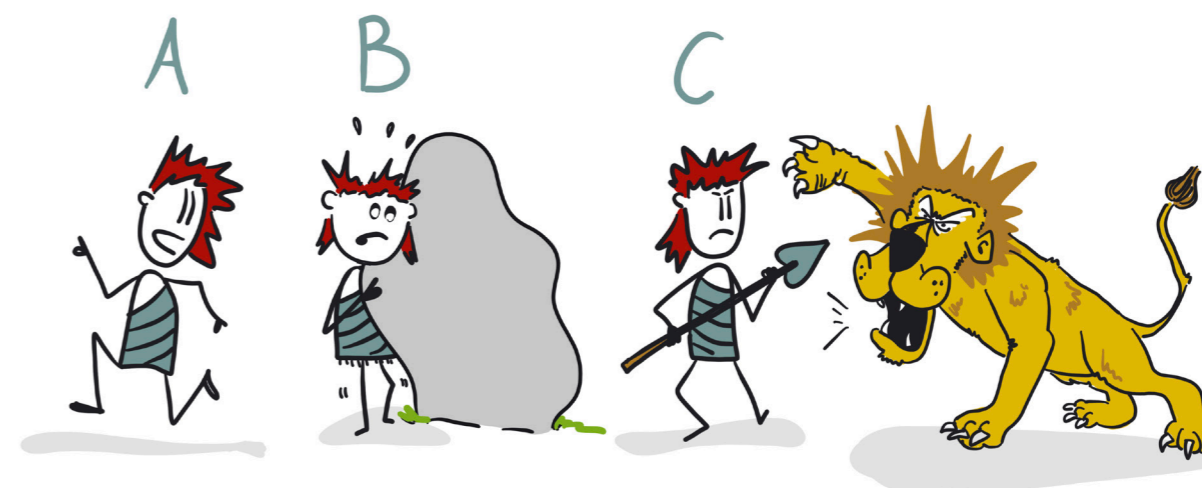
En hoe zou je kunnen reageren als je ter hoogte van de plek waar je de slang zag, een stok op het pad ziet liggen die qua vorm een beetje op een slang lijkt?

*(tekst gaat verder op de volgende pagina)*

## Les 3. Vlucht, vecht, bevries

### Alarm

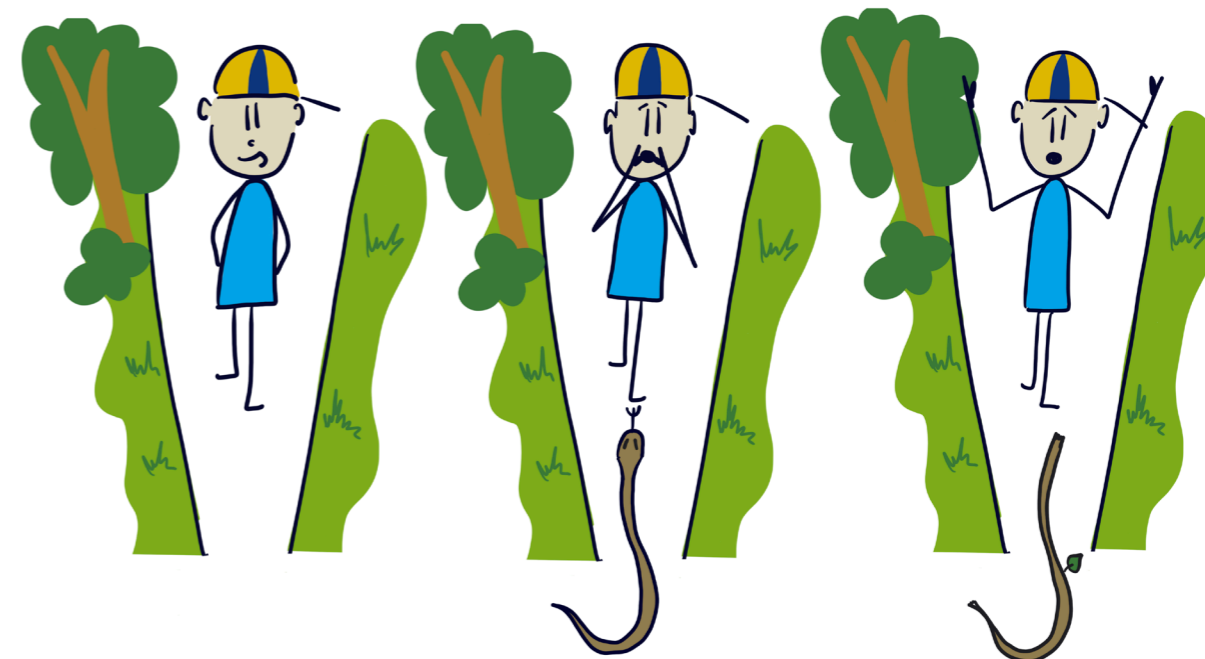
In de oertijd waren mensen vaak in gevaar door wilde dieren. Om jezelf snel te beschermen tegen gevaar heeft het lichaam hier iets slims op bedacht. Wanneer je in gevaar bent, gaat er een soort **alarmbel** in je hoofd af. De alarmbel noemen we de amygdala. Als je alarmbel afgaat, dan wordt jouw krokodil (reptielenbrein) groot. De krokodil in jouw hoofd is dan dus even de baas en bepaalt wat er gebeurt. Nadenken over de situatie lukt nu niet meer. Ons lichaam reageert met **vluchten, vechten of bevriezen**. Dit gaat vanzelf. Je lichaam maakt zich heel snel klaar om te vluchten, vechten of bevriezen (Plaatje 1). Ook bij dieren kun je deze overlevingsreacties terugzien wanneer ze zich bedreigd voelen.



Plaatje 1

### Opdracht 1: Alarm

Luister naar de uitleg van de docent en kijk naar het plaatje.





Benadruk dat je waarschijnlijk al met een stressreactie reageert voordat je beseft dat het geen slang is maar een tak.

Zelfs als je vaker door het park loopt zonder ooit nog een slang te zien, zal die ene keer dat je hem wél zag je beeld van het park veranderen. Dat komt doordat het gevaarlijker is om een slang te verwarren met een tak, dan om in elke tak een slang te zien. Onze hersenen zijn op die manier van bedrading voorzien: ze generaliseren in de richting van gevaar, zodat we onszelf kunnen beschermen.

Om te begrijpen hoe de hersenen reageren op gevaar, helpt het om het interne alarmsysteem nader te bekijken. In onze hersenen bevindt zich een intern alarmsysteem: de amygdala. Dit interne alarmsysteem koppelt binnenkomende informatie, afkomstig van de verschillende zintuigen, aan een emotie. Op die manier krijgen herinneringen aan meegemaakte gebeurtenissen een emotionele waarde. Het kan hierbij om positieve of negatieve emoties gaan.

Het alarmsysteem is vooral goed in het opslaan van patronen van mogelijk gevaarlijke situaties. Een bedreigende situatie kan zo snel worden herkend, waardoor er op tijd gereageerd kan worden. Het functioneert dus als een alarmbel.

In het voorbeeld van de tak en de slang heeft het alarmsysteem bijvoorbeeld opgeslagen dat je in een park, misschien in een specifiek deel van het park waar een bepaald soort planten staat, een slang kunt tegenkomen. Bij het zien van de tak die op een slang lijkt rinkelt de alarmbel. Hierdoor kunnen we snel reageren op een bedreigende situatie. In dit geval is het loos alarm.

Omdat de hersenen altijd gericht zijn op het vergroten van onze overlevingskansen, zal het alarmsysteem eerder te snel een tak voor een slang aan zien dan andersom.

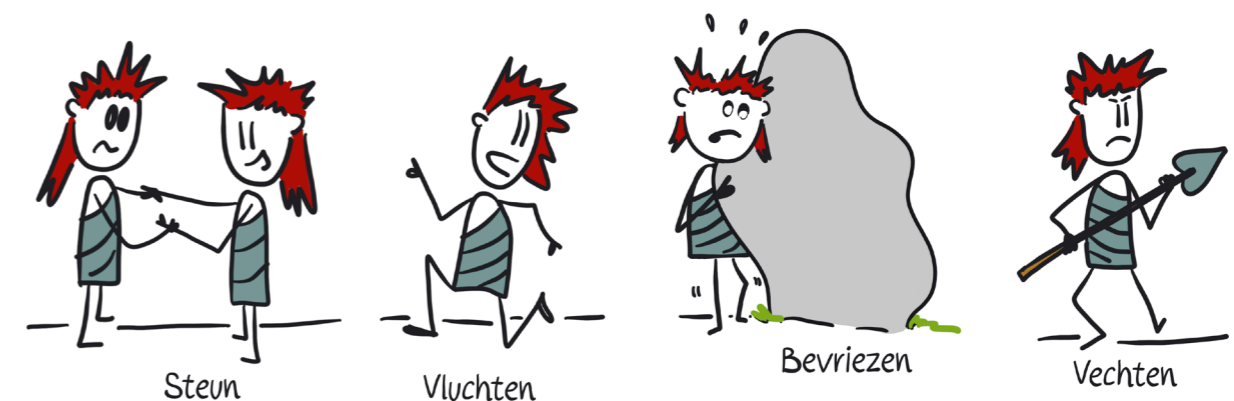
## Opdracht 2 Overlevingsreacties (10 minuten)

**Instructie:** bekijk samen het schema met overlevingsreacties en de voorbeelden. Vraag aan de leerlingen om na te denken over 'wat heeft je brein wel eens gekozen als automatische overlevingsreactie?' Geef de leerlingen de opdracht om voor zichzelf om te cirkelen welke reacties zij herkennen van zichzelf.

**optie:** nabespreking met de klas.

## De reacties

De meest bekende overlevingsreacties zijn vluchten, vechten of bevriezen en kunnen er op verschillende manieren uitzien. Als je een vluchtreactie hebt, dan voel je angst. Je loopt of rent weg. Als je een vechtreactie hebt, dan voel je je boos. Je kunt slaan of schoppen, maar schelden en schreeuwen hoort hier ook bij. Als je een bevroersreactie hebt, dan voel je paniek of je voelt je juist een beetje verdoofd. Je kan even niet bewegen, dan sta je helemaal stil en lijkt het alsof je bevriest. Welke reactie je hebt, is voor iedereen anders. Het kan ook steeds verschillen welke reactie jij zelf hebt. Je kunt geen keuze maken in welke reactie er komt. Dit bepaalt jouw reptielenbrein voor jou. Wist je dat er nog meer automatische overlevingsreacties zijn? De reactie die vaak als eerste gekozen wordt door je brein, nog voordat je brein kiest voor vluchten, vechten of bevriezen is het **zoeken van steun**. Dit betekent dat je als je in gevaar bent als eerste oogcontact zoekt, iemand vastpakt of om hulp roept. Je doet dit in de hoop dat diegene je helpt of kalmeert



## Opdracht 2: Overlevingsreacties

Bij welke van de vier overlevingsreacties (sociale verbinding/vluchten/vechten/bevriezen) horen de onderstaande uitingsvormen? Zet er een S/V/VL/B achter.

Dichtbij iemand gaan staan	Oogcontact zoeken	Schoppen
Wegrennen	Achter het gordijn kruipen	Iemand vastpakken
Moeite met contact maken	Om hulp vragen/roepen	Weglopen
Onrustig worden	Onder tafel kruipen	Ergens niet aan beginnen
Zweten	Wegkijken	Hard praten
Dingen kapot maken	Schelden	Capuchon over het hoofd
Met iets gooien	Spiëren aanspannen	Slaan
In een eigen wereld zijn	Afwezig zijn	Verstijven/niet meer kunnen bewegen

Welke overlevingsreactie(s) herken je als "vaak gekozen" door jouw reptielenbrein? Zet daar een rondje omheen.

### Opdracht 3 Signaleringsplan (15 minuten)

**Instructie:** Pak de informatieplaat van het raampje erbij en geef uitleg over de verschillende fases van oplopende stress gekoppeld aan het raampje (zie uitleg signaleringsplan). Benoem dat sommige leerlingen zullen zich meer herkennen in de oranje en rode fase en andere leerlingen meer in de licht- en donkerblauwe fase. Er is hier geen goed of fout. Als je uit je raampje bent, kun je niet meer kiezen wat je doet.

Vraag of de leerlingen de eerste kolom van het signaleringsplan kunnen invullen. Vertel aan de leerlingen dat het niet erg is als ze niet alles kunnen invullen. In het voorbeeld signaleringsplan staan voorbeelden die je kunt benoemen om leerlingen eventueel op weg te helpen.

#### Extra

Neem nog een andere keer tijd om het signaleringsplan van de leerlingen verder te laten invullen. Eventueel kunnen ze met hun ouders/verzorgers/begeleiders ook nog kijken naar het signaleringsplan om het verder compleet te maken.

### Afsluiting van de les en reflectie mindmap (5 minuten)

Terugblik op de les. Waar denk je straks nog aan uit deze les? Heb je iets geleerd wat je kunt gebruiken? Thuis of op school?

Vraag de leerlingen om in de mindmap in hun werkboek op te schrijven of te tekenen wat zij hebben geleerd. Gezamenlijke afsluiting met korte bespreking van wat de leerlingen hebben geleerd of kort een afrondend praatje.

Bijvoorbeeld: Als je in gevaar bent of als je stress voelt, gaat je alarmbel af. Je reageert dan zonder na te denken met steun zoeken of een vlucht-, vecht- of bevriesreactie.

### Afsluiting module Brein

Kijk samen naar het filmpje Het Brein (Breinbijsluiter) van Augeo Foundation ter afsluiting van module Brein. De link staat ook in de PowerPointpresentatie.

<https://www.augeo.nl/nl-nl/breinbijsluiter/jongeren/>

## Stress

Je bent nu eigenlijk nooit in gevaar door wilde dieren. Toch gaat de alarmbel in je hoofd nog best vaak af. De alarmbel gaat ook af als je veel stress voelt. Je brein en dus je lichaam reageert dan ook met vluchten, vechten of bevriezen. Voor je brein maakt het niet uit of we in gevaar zijn door wilde dieren of veel stress voelen bij bijvoorbeeld een presentatie. Je brein denkt bij allebei dat je in gevaar bent waardoor de alarmbel afgaat.

## Signaleringsplan

Als je naar de informatieplaat van ons raampje kijkt (bladzijde 18) gaat dat ineens van groen naar rood of blauw. In werkelijkheid gebeurt er van binnen al van alles, voordat je helemaal in rood of in blauw zit. Je zou kunnen zeggen dat je fases doorloopt. Zoals bij een verkeerslicht dat eerst oranje wordt, gaat dat dus ook bij ons in ons lichaam. Hoe beter je dat bij jezelf aan kunt voelen, hoe beter je jezelf kunt sturen en ervoor kunt zorgen dat je weer terug in je raampje kunt gaan (groen). Hiervoor kun je een signaleringsplan gebruiken.

### Opdracht 3: Signaleringsplan

Bekijk samen het signaleringsplan op de volgende bladzijde in je werkboek. Probeer in te vullen wat je aan jou ziet als je in je raampje zit en als je uit je raampje gaat.



### Afsluiting les 3 - mindmap

Op bladzijde 35 van je werkboek



Signaleringsplan			
	Wat is er aan mij te zien?	Wat kan ik zelf doen?	Wat kan een ander doen?
	• • • • •	• • • • •	• • • • •
	• • • • •	• • • • •	• • • • •
In je raampje	• • • • •	• • • • •	• • • • •
	• • • • •	• • • • •	• • • • •
	• • • • •	• • • • •	• • • • •

Signaleringsplan			
	Wat voel ik / is er aan mij te zien?	Wat kan ik zelf doen?	Wat kan een ander doen?
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ik huil</li> <li>Ik word boos</li> <li>Ik schreeuw</li> <li>Ik loop weg</li> <li>Ik maak werkjes kapot</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ik ga naar een rustige plek</li> <li>Ik pak mijn....</li> <li>Ik bel met....</li> <li>Ik doe een ademhalingsoefening</li> <li>Ik doe mijn boek/schrift dicht</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Met mij mee ademen in oefening</li> <li>Mij laten huilen en mij troosten</li> <li>Mijn ouder/... bellen/laten bellen</li> <li>Mijn .... geven (bv knuffel)</li> <li>Mij ruimte geven met nabijheid</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ik word drukker</li> <li>Ik heb last van geluiden om mij heen</li> <li>Ik ben sneller afgeleid</li> <li>Mijn werk komt niet af</li> <li>Ik werk slordig</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ik ga naar de time-in</li> <li>Ik ga naar de maatjesklas</li> <li>Ik pak iets uit de regulatiekoffer</li> <li>Ik luister muziek</li> <li>Ik luister naar de tips van de lkr</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mij rust en schakeltijd geven</li> <li>Mij een tip geven (time in/maatjesklas)</li> <li>Mij een tip geven (materiaal/muziek)</li> <li>Mij 2 keuzes geven</li> <li>Lege momenten invullen (overgang)</li> </ul>
In je raampje	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ik voel me ontspannen</li> <li>Ik neurie</li> <li>Ik ben aan het werk</li> <li>Ik doe iets wat iemand mij vraagt</li> <li>Ik maak een grapje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ik vraag hulp wanneer dat nodig is</li> <li>Ik blijf aan het werk</li> <li>Ik wissel taken af met ontspanning</li> <li>Ik werk samen</li> <li>Ik houd me aan afspraken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Structuur bieden</li> <li>Inchecken/uitchecken</li> <li>Mij betrekken in grappes/plannen</li> <li>Mij aanmoedigen</li> <li>Na uitleg checken op begrip</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ik word stiller</li> <li>Ik heb last van geluiden om mij heen</li> <li>Ik reageer met hmm, oh...</li> <li>Ik friemel met handen en papier</li> <li>Ik heb negatieve uitspraken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ik ga naar de time-in</li> <li>Ik geef aan bij de lkr hoe ik me voel</li> <li>Ik vraag hulp als dit lukt</li> <li>Ik speel "SET" met?... (zandloper)</li> <li>Ik ga even tekenen/luister muziek</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gesprekje met mij voeren</li> <li>Spelletje met mij spelen</li> <li>Vragen of ik iets nodig heb</li> <li>Zeggen wat je ziet</li> <li>Mij een tip geven (muziek/tekenen)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ik staar voor me uit</li> <li>Ik kan niet meer antwoorden</li> <li>Ik beweeg nauwelijks meer</li> <li>Ik voel (alsof) watten in mijn hoofd</li> <li>Ik wil niets meer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ik leg mijn blauwe kaartje weg</li> <li>Ik luister muziek</li> <li>Ik kijk naar de foto's van "geluk"</li> <li>Ik doe een mindfulness oefening</li> <li>Ik doe een ademhalingsoefening</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Met mij mee ademen in oefening</li> <li>Mij een tip geven (muziek)</li> <li>Rustig tegen mij praten</li> <li>Bij mij in de buurt blijven</li> <li>Mijn ouder/... bellen</li> </ul>

Ingevuld signaleringsplan ter illustratie

# Module 3:

# Wat je meemaakt

Les 1: Triggers	38
Les 2: Fijne en erge dingen	42
Les 3: Wat heb je meegemaakt?	45
Les 4: Onzichtbare koffer	53

# Module Wat je meemaakt

## Onderwerpen: ACE's - trauma - triggers - recht om veilig op te groeien - steunfiguren - onzichtbare koffer

### Achtergrondinformatie

#### ACE's

In de afgelopen jaren zijn er in Nederland twee onderzoeken gedaan naar negatieve ervaringen bij kinderen in het regulier basisonderwijs en speciaal onderwijs. Een ander woord voor **negatieve jeugdervaring** is het Engelse woord **Adverse Childhood Experiences**, afgekort **ACE's**. Op basis van deze onderzoeken kunnen we in grote lijnen zeggen dat 3 op de 10 kinderen in het regulier onderwijs **3 of meer verschillende soorten negatieve jeugdervaringen** heeft meegemaakt. Gebeurtenissen die kinderen het meest aangeven zijn pesten, (echt)scheiding van ouders/verzorgers, ziekte, ramp of ongeluk, emotionele verwaarlozing of mishandeling, lichamelijke mishandeling en getuige zijn van huiselijk geweld of buurtgeweld. Uit de onderzoeken in het speciaal onderwijs blijkt dat ruim 7 op de 10 kinderen aangeeft **4 of meer verschillende soorten ingrijpende jeugdervaringen** te hebben opgedaan. Nagenoeg geen leerlingen in de onderzochte scholen geeft aan geen negatieve jeugdervaringen te hebben meegemaakt.

#### Trauma

Het ervaren van ingrijpende gebeurtenissen kan leiden tot een (psycho)**trauma**. Er zijn verschillende soorten trauma te onderscheiden: enkelvoudig trauma, chronisch trauma en complex trauma.

Bij **enkelvoudig of acuut trauma** gaat het om een eenmalige gebeurtenis die korte tijd duurt. Enkelvoudig trauma kan meestal snel en effectief worden behandeld. Gebeurtenissen of ervaringen die kunnen leiden tot enkelvoudig trauma zijn bijvoorbeeld getuige of slachtoffer zijn van een verkeersongeluk, het meemaken van een natuurramp of een aanranding of verkrachting.

**Chronisch trauma** gaat over de gevolgen van het meemaken van meerdere traumatische gebeurtenissen na elkaar. Recent is ook duidelijk geworden dat opgroeien met chronische stress dezelfde effecten kan hebben als chronisch trauma. Denk hierbij bijvoorbeeld aan opgroeien in armoede en opgroeien met racisme. Door chronisch trauma en chronische stress neemt de veerkracht van een kind af, wat ertoe leidt dat een kind minder goed in staat is om de meegemaakte gebeurtenissen te verwerken. Het vergroot ook het risico op het meemaken van nieuwe traumatische ervaringen.

Wanneer gedurende de vroege kinderjaren chronische traumatisering plaatsvindt, is er sprake van **vroegkinderlijke chronische traumatisering** of **complex trauma**. De gevolgen van chronische traumatisering op heel jonge leeftijd zijn ernstiger en veelomvattender, omdat ze een negatieve invloed hebben op de vroege ontwikkeling van de hersenen. Vooral waar het gaat om situaties die worden veroorzaakt door de volwassenen die juist zouden moeten zorgen voor de veiligheid en bescherming van een kind. Vroegkinderlijke chronische traumatisering gaat vaak samen met eigen problemen van ouders, zoals een verstandelijke beperking, verslaving, psychiatrische problematiek (waaronder onverwerkt trauma), gezondheidsproblemen en financiële problemen.

#### Triggers

Een **trigger** vormt een associatie tussen een zintuiglijke prikkel en een traumatische herinnering. Als je een keer gebeten bent door een hond dan kun je daarna bijvoorbeeld bij het zien van een hond of het horen van geblaf meteen weer angstig voelen. Achterhalen wat de triggers van een kind zijn, maakt het gedrag begrijpelijker en voorspelbaarder waardoor het voorkomen van stressreacties mogelijk wordt.

#### Recht om veilig op te groeien

Kinderen hebben het recht om **veilig op te groeien**. In het Kinderrechtenverdrag van de Verenigde Naties staan 54 artikelen met afspraken over de rechten van kinderen en jongeren tot 18 jaar. In de lesmodule geven we aandacht aan het recht om veilig op te groeien, bespreken we wat normaal is en dat kinderen hun grenzen en hun toestemming mogen (aan) geven.

Tijdens de lessen kunnen kinderen informatie over hun thuissituatie delen. Het kan voorkomen dat kinderen hun ervaring niet in de klas willen delen, maar wel opschrijven in hun werkboek. Geef als leerkracht aan dat je beschikbaar bent om te luisteren als zij hier behoefte aan hebben. Daarnaast is het belangrijk om bij zorgelijke signalen collegiale consulatie te vragen en de vervolgstappen te bespreken.

Als kinderen een onthulling doen over kindermishandeling, geef dan bij de leerling aan hier in een privé gesprek op terug te komen. Volg hierin de stappen van de meldcode. Beloof nooit geheimhouding aan een leerling. Bespreek dat je in sommige gevallen iets zult moeten doen en dat wanneer er niets gedaan wordt, de situatie niet zal veranderen. Bespreek dat je zorgvuldig met de informatie omgaat en spreek af dat je de leerling informeert over een volgende stap. Spreek af dat je vertelt wat je zult doen, met wie je het zult bespreken en dat een leerling van tevoren weet als zijn ouders/verzorgers worden gesproken.

#### Steunfiguren

Het is belangrijk dat kinderen weten op welke mensen in hun omgeving ze kunnen vertrouwen. Mensen van wie zij weten én voelen dat zij bij hen terecht kunnen voor hulp, steun of gezelligheid, oftewel hun **steunfiguren**.

#### Onzichtbare koffer

Alle kinderen ontwikkelen op basis van de ervaringen die ze opdoen in hun vroege jeugd bepaalde overtuigingen en verwachtingen. Deze overtuigingen en verwachting nemen ze in een **onzichtbare koffer** overal mee naar toe. Van de ene situatie naar de andere situatie, door alle leeftijdsfasen heen, en dus ook naar school. De overtuigingen en verwachtingen gaan over: zichzelf, de anderen en de wereld in het algemeen.

Iedereen heeft een onzichtbare koffer bij zich. Bij getraumatiseerde kinderen is de koffer vooral gevuld met negatieve overtuigingen en verwachtingen. Het lastige van een onzichtbare koffer is dat de inhoud niet meteen te zien is. Het is belangrijk om je te realiseren dat de koffer al gevuld is voordat een kind naar school gaat. De overtuigingen die een kind over jou als leerkracht heeft, zijn gebaseerd op wat hij al eerder in zijn leven heeft ervaren. Als leerkracht kun je onderzoeken welke overtuigingen de leerling in zijn koffer heeft. We weten dat het opdoen van positieve ervaringen kan zorgen voor het ombuigen van negatieve overtuigingen. Je kunt als leerkracht een belangrijke rol spelen in het opnieuw inpakken van de koffer van je leerlingen.

	Les 1	Les 2	Les 3	Les 4
Onderwerpen	Herinneringen Triggers	Fijne en erge dingen Wat is normaal? Steunfiguren	ACE's Toestemming Grenzen	Gedachten Onzichtbare koffer
Lesinhoud	<p>De leerlingen leren hoe herinneringen worden opgeslagen in hun brein.</p> <p>De leerlingen krijgen inzicht in hoe triggers werken.</p> <p>De leerlingen oefenen met het herkennen van hun eigen triggers.</p> <p>De leerlingen doen de ontspannings-oefening 'Luister naar de geluiden'.</p>	<p>De leerlingen krijgen uitleg over fijne en erge dingen meemaken.</p> <p>De leerlingen krijgen inzicht in verschillende vormen van trauma.</p> <p>De leerlingen ontdekken dat wat is normaal is voor iedereen anders kan zijn.</p> <p>De leerlingen denken na over wie hun steunfiguren zijn.</p>	<p>De leerlingen leren over het meemaken van ACE's.</p> <p>De leerlingen leren over de prevalentiecijfers van ACE's.</p> <p>De leerlingen leren over toestemming geven.</p> <p>De leerlingen leren over het aanvoelen van hun grenzen.</p>	<p>De leerlingen geven complimenten aan elkaar.</p> <p>De leerlingen krijgen inzicht in de invloed van complimenten.</p> <p>De leerlingen krijgen uitleg over de onzichtbare koffer.</p> <p>De leerlingen denken na over hun eigen onzichtbare koffer.</p>
Benodigdheden	PowerPoint en werkboek leerlingen	PowerPoint en werkboek leerlingen	PowerPoint en werkboek leerlingen	PowerPoint en werkboek leerlingen Voor elke leerling 4 post-its
Tijd	45 minuten	45 minuten	45 minuten	45 minuten

## Module Wat je meemaakt - Les 1. Triggers

Onderwerpen	Herinneringen – triggers
Lesinhoud	De leerlingen leren hoe herinneringen worden opgeslagen in hun brein. De leerlingen krijgen inzicht in hoe triggers werken. De leerlingen oefenen met het herkennen van hun eigen triggers. De leerlingen doen de ontspanningsoefening 'Luister naar de geluiden'.
Benodigheden	PowerPoint en werkboek leerlingen
Tijd	45 minuten

### Opening van de les: (2 minuten)

Korte terugblik op de vorige les.

Bijvoorbeeld: De vorige lessen hebben we geleerd dat we allemaal een raampje hebben. Het is fijn om in je raampje te zitten, omdat je je dan goed voelt en beter met stress kan omgaan. Bij te veel stress kun je uit je raampje gaan en neemt je reptielenbrein het over. Dan kun je een vlucht-, vecht- of bevriesreactie laten zien. Het is het belangrijk om dan weer rustig te worden en terug in je raampje te komen.

Lesinhoud benoemen.

### Opdracht 1 Fijne herinneringen (10 minuten)

**Instructie:** Begin met een mindfulness oefening en vertel de leerlingen het volgende: "Ga goed en rustig zitten op je stoel, sluit je ogen en leg je handen losjes op je buik. Zoek een herinnering op, een situatie waarin je je heel fijn voelde. Zie deze situatie zo duidelijk mogelijk voor je (met wie was je, wat hoorde je, wat zag je, welke kleuren had de omgeving, welke geur rook je, voelde je iets op je huid? Voel in je buik wat je toen voelde. Neem hier rustig de tijd voor."

Als je merkt dat het een leerling niet lukt om naar dit moment te gaan, bied dan een alternatief aan, zoals bewust letten op je ademhaling.

**Nabespreking opdracht:** Wat voel je? Merk je dat je zo je eigen geluksmomenten kan creëren? Aan welke moment(en) dacht je?

Laat de leerlingen hun fijne herinnering opschrijven bij de opdracht. Geef aan: "Als je het lastig vindt om in hele zinnen op te schrijven, dan mag je het ook in steekwoorden opschrijven".

**Toelichting voor docent:** Kijk samen naar het plaatje in het werkboek en herinner de leerlingen aan het verhaal van de slang in module 'Brein'

## Les 1. Triggers

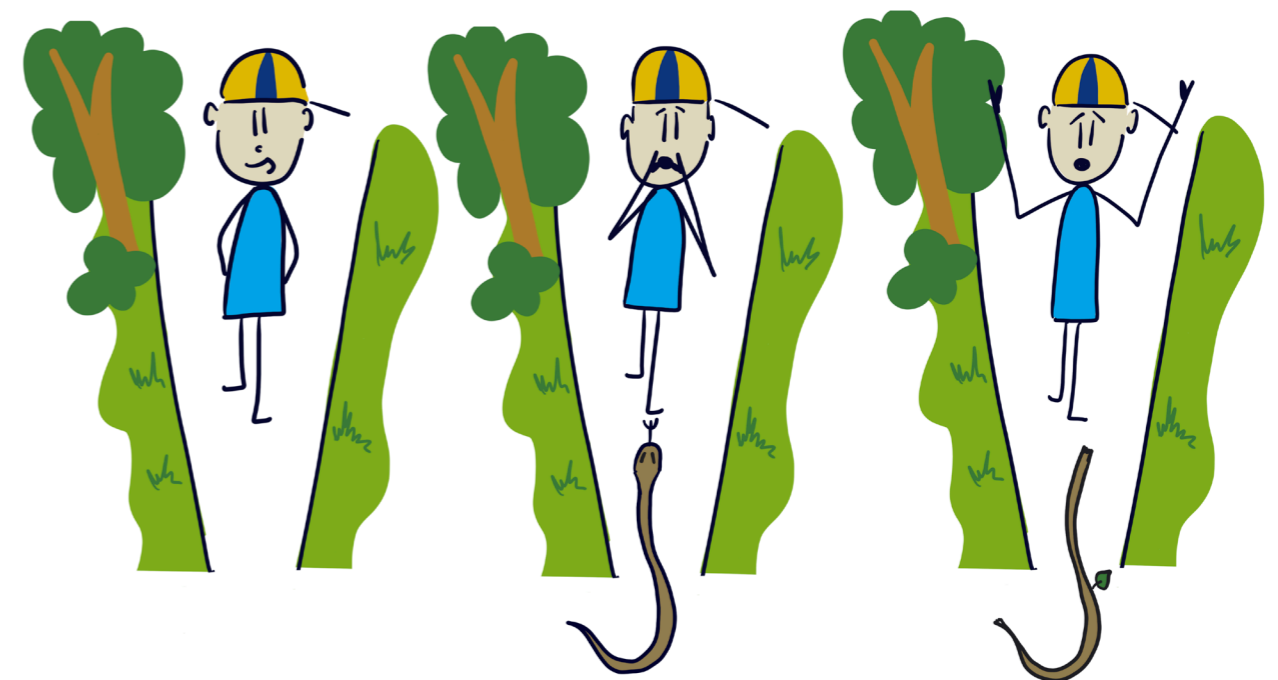
### Herinneringen

Wat je meemaakt in je leven wordt opgeslagen in je **brein**. Je brein zit in je hoofd. Je brein onthoudt wat je meemaakt met geuren, geluiden en plaatjes. Zodra je iets ruikt, hoort of ziet, dan denk je soms aan wat je hebt meegemaakt. Dit kan gebeuren bij fijne **herinneringen**, zoals het horen van een liedje dat je doet denken aan een leuk feestje.



### Opdracht 1: Fijne herinneringen

Wat is voor jou een fijne herinnering? Schrijf het hieronder op.



Plaatje 1

## Opdracht 2 Trigger en overlevingsreactie (5 minuten)

**Instructie:** Bespreek samen de opdracht. Laat de leerlingen de opdracht zelf invullen. Samen nabespreken van de opdracht in de groep.

## Slang

Soms denkt je brein dat je in gevaar bent, terwijl je dat helemaal niet bent. Als je bij een wandeling bijvoorbeeld een grote tak ziet liggen, kan je brein even denken dat het een slang is zoals op Plaatje 1. Je brein denkt dan dat je in gevaar bent, waardoor je **alarmbel** afgaat. Je lichaam reageert dan met vluchten, vechten of bevriezen. Zodra je brein snapt dat het een tak is, word je weer rustig.



## Opdracht 2: Trigger en overlevingsreactie

Kijk naar Plaatje 1. Wat zie je gebeuren? Bespreek het met elkaar.

Wat is de trigger? Schrijf het hieronder op.

-----

Welke reactie heeft de jongen volgens jou?  
Omcirkel jouw antwoord.

Vluchten

Vechten

Bevriezen

Steun zoeken



### Opdracht 3 Triggers (5 minuten)

**Instructie:** Bespreek samen de opdracht. Bespreek dat Tim heel erg schrikt, omdat (bijvoorbeeld) de knal van de deur hem doet denken aan de ruzies thuis. Zijn brein heeft bij het geluid van een harde knal de herinnering aan de ruzies. Werkvorm kan klassikaal, in groepjes of duo's. Help leerlingen op weg waar nodig. Bespreek samen de opdracht na.

Goede antwoorden:  
Deur slaat hard dicht  
Gegil bij de gymles  
De docent praat hard  
Jongeren maken ruzie

### Filmpje Herinneringen aan traumatische ervaringen

Kijk zelf vooraf het filmpje om in te schatten of het aansluit bij het niveau van je leerlingen. Geef na het kijken van het filmpje eventueel extra uitleg. Kijk samen naar het filmpje Herinneringen aan traumatische ervaringen van de Trauma Company als extra uitleg over het opslaan van herinneringen. Deze is ingevoegd in PowerPointpresentatie.  
<https://youtu.be/nDBKClA25DE>

## Trigger

Op het schoolplein klinkt er een harde knal. Het ene kind speelt gewoon door. Een ander kind denkt aan een erge ruzie waarbij geslagen werd. Die harde knal is voor dat kind dan een **trigger**. Triggers zijn dingen die je hoort, ziet, voelt, denkt, ruikt of proeft. Ze zorgen ervoor dat je aan iets terugdenkt en weer voelt hoe het toen was. Je bent bijvoorbeeld weer net zo bang als toen. Je kunt zelfs gaan zweten of misselijk worden, omdat het zo echt voelt voor jou. Je brein kan bij een trigger denken dat je in gevaar bent, terwijl er niks aan de hand is, net als bij de tak en de slang. Het voelt dan alsof je het echt beleeft en dan reageert je lichaam vanzelf met vluchten, vechten of bevriezen.



### Opdracht 3: Triggers

Bij Tim wordt er thuis veel ruzie gemaakt en soms iemand geslagen. Van sommige dingen op school schrikt Tim heel erg. Hij moet dan soms ook huilen. Waarvan zou hij kunnen schrikken, denk jij? Omcirkel jouw antwoorden.

Deur slaat hard dicht

Muziek luisteren

De docent praat hard

Een boek lezen

Gegil bij de gymles

Kinderen maken ruzie

## Opslaan van nare herinneringen

Als alles wat je meemaakt in je leven wordt opgeslagen in je brein, dan betekent dit ook dat je nare herinneringen worden opgeslagen. Als je iets naars meemaakt, wil je brein dat het liefst meteen wegstoppen. Hierdoor wordt deze nare ervaring soms niet goed opgeslagen in je brein. Je moet dan soms denken aan de nare ervaringen ook als je dat niet wilt. Ook kun je er door een trigger weer aan denken. Het kan helpen om samen met iemand die nare ervaring te bespreken en die ervaring dan op een goede manier op te slaan in je brein en te verwerken. Dan zul je er minder vaak aan denken zonder dat je dat wilt.



### Opdracht 4 Jouw triggers (10 minuten)

**Instructie:** Bespreek samen de opdracht en vertel de leerlingen dat alles een trigger kan zijn. Laat de leerlingen nadenken over hun eigen triggers en help ze op weg door de volgende vragen te stellen:

- Waar kan jij erg van schrikken?
- Van welk geluid kan jij schrikken?
- Welke geur doet je denken aan iets naars?
- Is er een liedje of film waar je verdrietig van wordt?
- Is er iets anders waardoor jij terug bent in een nare herinnering?

Laat de leerlingen hun triggers omcirkelen en eventueel opschrijven. Bespreek de opdracht samen na.

### Filmpje Trauma en Triggers

Kijk samen naar het filmpje Trauma en triggers van Augeo Foundation als extra uitleg over triggers, ingevoegd in PowerPointpresentatie.

<https://vimeo.com/779549335/8d21578b1d>

### Opdracht 5 Luister naar de geluiden (5 minuten)

**Instructie:** Door deze oefening leren leerlingen hun aandacht te richten op geluiden. Ze ervaren dat ze kunnen kiezen waaraan ze wel of geen aandacht geven.

Oefening: "Ga goed zitten op je stoel. Zet je voeten op de grond en maak je rug recht. Luister goed. (Ogen mogen dicht, kijk op één plek voor je, iets vasthouden (aandachtssteen)). Wat hoor je allemaal? Welke geluiden zijn er in de klas? En welke geluiden zijn er buiten de klas? Hoeveel geluiden kun je horen?"

Verdieping: kun je één geluid loslaten door je te focussen op andere geluiden?

Bespreek met de leerlingen na welke geluiden zij hoorden. Vergelijk het met elkaar. Vraag of ze de oefening zelf zouden doen.

### Afsluiting van de les en reflectie mindmap (5 minuten)

Terugblik op de les. Waar denk je straks nog aan uit deze les? Heb je iets geleerd wat je kunt gebruiken? Thuis of op school?

Vraag de leerlingen om in de mindmap in hun werkboek op te schrijven of te tekenen wat zij hebben geleerd. Gezamenlijke afsluiting met korte bespreking van wat de leerlingen hebben geleerd of kort een afrondend praatje.

Bijvoorbeeld: Vandaag hebben we geleerd dat een trigger er voor kan zorgen dat je nadenkt over een fijne of erge ervaring. Je brein kan dan denken dat je in gevaar bent, dit geeft je een gevoel van stress. Het is fijn om dan rustig te worden door een oefening zoals 'Luister naar de geluiden'.

### Opdracht 4: Jouw triggers

Herken je triggers bij jezelf? Omcirkel jouw antwoorden.

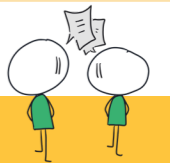
Schreeuwen	Alleen zijn	Omkleden bij de gym
Aangeraakt worden	Sigarettengeur	De docent praat hard
Deur slaat hard dicht	Een harde knal	Kinderen maken ruzie
Beelden op tv	Moederdag	Een bepaald geluid
Vaderdag	Diploma uitreiking	Verjaardag
Feestdagen	Gegil bij de gymles	Blij gezin zien
Een boek lezen	Iemand die boos kijkt	De geur in de wc
Stilte	Iemand die te dichtbij komt	Iemand die in je ogen kijkt

### Rustig worden

Als je door een trigger stress voelt, dan is het fijn om even rustig te worden. Je kunt rustig worden door bijvoorbeeld de oefening: luister naar de geluiden. Dit kun je in de klas oefenen met elkaar.

### Opdracht 5: Luister naar de geluiden

Voer samen de oefening 'Luister naar de geluiden' uit.



### Afsluiting les 1 - mindmap

Op bladzijde 57 van je werkboek

## Module Wat je meemaakt - Les 2. Wat je meemaakt

Onderwerpen	Fijne en erge dingen – trauma – steunfiguren
Lesinhoud	De leerlingen krijgen uitleg over fijne en erge dingen meemaken. De leerlingen krijgen inzicht in verschillende vormen van trauma. De leerlingen ontdekken dat wat is normaal is voor iedereen anders kan zijn. De leerlingen denken na over wie hun steunfiguren zijn.
Benodigdheden	PowerPoint en werkboek leerlingen (eventueel Mentimeter bij opdracht 1)
Tijd	45 minuten

### Opening van de les: (2 minuten)

Korte terugblik op de vorige les.

Bijvoorbeeld: De vorige les hebben we geleerd dat een trigger er voor kan zorgen dat je nadenkt over een fijne of nare ervaring. Je brein kan dan denken dat je in gevaar bent, dat geeft een vervelend gevoel. Het is fijn om dan rustig te worden door een oefening zoals 'Luister naar de geluiden'.

Lesinhoud benoemen.

### Opdracht 1 Fijne dingen (7 minuten)

**Instructie:** Groepsgesprek over fijne dingen die je mee kan maken. Optie om te starten met een Mentimeter.

Waar word jij blij van? Wat zijn dingen waar je naar uit kan kijken?  
Bespreken van voorbeelden: Wat maakt dat je dit fijn vindt? Wat voor de één fijn voelt, hoeft voor de ander niet fijn te zijn. Wie heeft iets gehoord wat voor jou niet bij fijne dingen hoort?

### Opdracht 2 Erge dingen (10 minuten)

**Instructie:** Vraag aan de leerlingen waar zij aan denken bij erge dingen, start een groepsgesprek. Zorg dat je observeert wat er gebeurt met de leerlingen en bied steun waar nodig.

Geef na het groepsgesprek uitleg over de opdracht. Vraag aan de leerlingen om voor zichzelf op te schrijven wat ze zelf voor ergs hebben meegemaakt. Als je het lastig vindt om in hele zinnen op te schrijven, dan mag je het ook in steekwoorden opschrijven. Vertel dat leerlingen die het niet hebben durven vertellen in de groep, het nu wel misschien willen opschrijven.

## Les 2. Fijne en erge dingen

### Fijne dingen

Iedere dag maak je fijne en minder fijne dingen mee. In jouw leven zijn vast al dingen gebeurd waar je blij van werd, maar misschien ook dingen die je verdrietig, bang of boos hebben gemaakt. Iedereen maakt van alles mee in zijn leven. Je hebt fijne dingen nodig om erge dingen te kunnen dragen. Fijne dingen meemaken zorgt voor veerkracht. In de volgende module leer je hier meer over.



### Opdracht 1: Fijne dingen

Waar word jij blij van? Wat zijn dingen waar je naar uit kan kijken?  
Bespreek dit samen in de groep.

### Eрге dingen

Je kan ook erge dingen meemaken. Bijvoorbeeld als je ouders gaan scheiden of als er iemand dood gaat. Dit zijn dingen die je (gelukkig) meestal maar één keer meemaakt. Er zijn ook kinderen die niet één keer iets ergs meemaken, maar vaker. Soms wel elke dag. Je kan zelf iets ergs meemaken, maar je kunt ook iets naars zien of horen.

Als je iets ergs meemaakt, dan kan je vaker boos, bang of verdrietig zijn. Misschien moet je er ook veel aan denken. Als je genoeg veerkracht hebt en je gesteund voelt door anderen, kan het zijn dat je je na een tijdje wat beter voelt. Soms blijf je er langer last van houden. Je blijft je dan boos, bang of verdrietig voelen en je denkt steeds aan die erge dingen.



### Opdracht 2: Erge dingen

Heb jij ooit iets ergs meegemaakt? Schrijf als je wil de dingen die je hebt meegemaakt hieronder.

---

---

---

---

---

---

---

---

### Opdracht 3 Wat is normaal? (15 minuten)

**Instructie:** We gaan samen bespreken wat voor iedereen thuis normaal is aan de hand van de volgende onderwerpen. Kies als leerkracht welke onderwerpen je aan bod wil laten komen, zorg dat je minstens drie onderwerpen samen bespreekt. Laat de leerlingen eerst in kleine groepjes alle onderwerpen bespreken en overeenkomsten en verschillen uitwisselen. Tip: leerkracht loopt rond als leerlingen in groepjes uitwisselen en vraagt of aan individuele leerlingen hun verhaal of deel van hun verhaal in de groep willen delen tijdens de nabespreking.

Zorg dat je observeert wat er gebeurt met de leerlingen (ook in de groepjes), wees beschikbaar en bied steun waar nodig.

**Regels en afspraken:** welke regels en afspraken heb je thuis? Over welke onderwerpen gaan de regels en afspraken?

**Eten en drinken:** hoe laat eet en drink je thuis? Zijn er vaste momenten, zoals wanneer je uit school komt dat je samen iets eet en drinkt? Eten jullie samen of apart (ontbijt/lunch/avondeten)? Aan tafel of op de bank?

**Slapen:** hoe laat ga jij naar bed? Hoe ziet jouw avondritueel er uit? Komt er nog iemand bij je om welterusten te zeggen als je boven bent?

**Verzorging:** zijn er afspraken over douchen/tanden poetsen/schone kleren aan doen? Wat vind je zelf fijn? Regel je zelf dat je kleren op tijd gewassen zijn, vouw of strijk je zelf kleren, of wordt dit voor je gedaan?

**Samen dingen doen:** doen jullie wel eens iets samen met het gezin of met de groep? Wat vind je leuk om samen te doen (spelletje, fietsen, film kijken, naar familie, dagje weg)?

**Nabespreken van uitwisseling:** bespreek samen de overeenkomsten en verschillen die de leerlingen hebben ontdekt.

## Trauma

Soms raken gebeurtenissen je zo erg, dat je er langer last van blijft houden. Dat noemen we trauma. Trauma betekent 'wond' in het Grieks. Een wond wordt vaak vanzelf weer beter, maar soms blijf je er last van houden. Dan moet je het goed verzorgen om het te laten herstellen. Dat is ook zo voor trauma.

Als je iets ergs hebt meegemaakt, dan voel je je soms na een tijdje beter. Als je last blijft houden van iets ergs wat je hebt meegemaakt, dan is het belangrijk dat je hiervoor hulp krijgt.

## Eén keer

Je kunt last hebben van iets naars wat één keer gebeurt. Dit noemen we **enkelvoudig trauma**, bijvoorbeeld een verkeersongeluk of een brand. Het kan ook gebeuren dat iemand iets naars bij jou doet, bijvoorbeeld dat iemand je een keer pijn doet.

## Vaker

Je kunt ook last hebben van erge dingen die vaker gebeuren. Dit noemen we **chronisch trauma**, bijvoorbeeld als er veel ruzies zijn thuis of als iemand vaak nare dingen tegen je zegt, slaat, schopt of aanraakt op een manier die jij niet prettig vindt. Als je vaak nare dingen meemaakt, dan kun je negatieve gedachten krijgen over jezelf en anderen. Veel kinderen vinden het moeilijk om hierover te praten. Ook denken kinderen vaak dat wat ze meemaken hun schuld is. Het is belangrijk om te onthouden dat het nooit jouw schuld is als je erge dingen meemaakt.

## Wat is normaal?

Kinderen hebben het recht om veilig op te groeien. Dat betekent dat het belangrijk is dat kinderen liefde en aandacht krijgen van hun ouders, genoeg te eten hebben en géén geweld meemaken, zoals schelden, slaan of schoppen.

Bij iedereen thuis gaat het anders. Sommige gezinnen eten altijd op de bank. Misschien ben jij gewend om aan tafel te eten? Sommige kinderen krijgen bijna nooit snoep en andere kinderen elke dag. En zo zijn er nog veel meer verschillen tussen gezinnen. Dat is normaal.

Als ouders hun kinderen niet goed beschermen of niet goed voor ze zorgen, heet dat kindermishandeling. Dat is niet normaal. De meeste ouders doen dat niet expres. Maar ze hebben wel hulp nodig om het te veranderen.\*

### Opdracht 3: Wat is normaal?

Bespreek samen over de volgende onderwerpen wat bij jou thuis normaal is: regels en afspraken, eten en drinken, slapen, verzorging, samen dingen doen.



\* Uit "Praatboek voor kinderen die te maken krijgen met veiligheidsafspraken" van Patries Worm en Marike van Gemert.

### Opdracht 4 Steunfiguren (10 minuten)

**Instructie:** Help de leerlingen nadenken over wie hun steunfiguur is (of misschien zijn het zelfs meerdere steunfiguren). Stel de leerlingen vragen als:

- Wie is belangrijk voor jou? Bij wie voel jij je fijn?
- Wie luistert naar jou?
- Is dat je vader of moeder, een tante of oom, iemand uit jouw straat, voetbalcoach, of iemand anders?
- Zijn er andere situaties waarin je misschien juist iemand anders opzoekt? Welke situaties zijn dat? En wie is dan belangrijk voor jou?
- Ben jij zelf misschien ook een steunfiguur voor iemand? Wat doe jij dan voor diegene?

Laat de leerlingen opschrijven wie hun steunfiguur is.

**Nabespreking in de groep.** Conclusie: er kunnen verschillende mensen op verschillende momenten belangrijk zijn voor kinderen.

### Afsluiting van de les en reflectie mindmap (5 minuten)

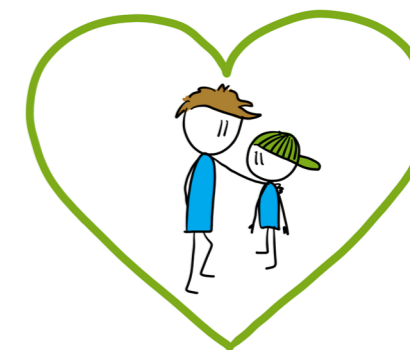
Terugblik op de les. Waar denk je straks nog aan uit deze les? Wat heb je geleerd wat je kunt gebruiken? Thuis of op school?

Vraag de leerlingen om in de mindmap in hun werkboek op te schrijven of te tekenen wat zij hebben geleerd. Gezamenlijke afsluiting met korte bespreking van wat de leerlingen hebben geleerd of kort een afrondend praatje.

Bijvoorbeeld: Vandaag hebben we geleerd dat je fijne en erge dingen kunt meemaken. Je kunt last hebben van het meemaken van een erge ervaring. Een erge ervaring kan één keer of meerdere keren voorkomen. Het verschilt voor iedereen hoe je je voelt daarbij. Het is fijn om dan te weten wie jouw steunfiguur is.

## Steunfiguren

Het is belangrijk om te weten welke mensen in jouw omgeving je kunt vertrouwen. Mensen van wie je weet én voelt dat je bij ze terecht kunt voor hulp, steun of gezelligheid. Als je last hebt van nare dingen, helpt het als je een betrouwbare volwassene hebt waarmee je kunt praten of die je steunt. Je kunt daardoor de nare dingen beter aan.



### Opdracht 4: Steunfiguren

Wie is jouw steunfiguur? Waarbij steunt diegene jou en op welke manier?



---

---

---

---

---

---

---

---

### Afsluiting les 2 - mindmap

Op bladzijde 57 van je werkboek



## Module Wat je meemaakt - Les 3. Wat heb je meegemaakt?

Onderwerpen	ACE's - toestemming - grenzen
Lesinhoud	De leerlingen krijgen informatie over de prevalentiecijfers en het meemaken van ACE's. De leerlingen krijgen uitleg over toestemming geven. De leerlingen oefenen met het aanvoelen van hun grenzen.
Benodigdheden	PowerPoint en werkboek leerlingen
Tijd	45 minuten (houd rekening met mogelijke uitloop)

### Opening van de les (2 minuten)

Korte terugblik op de vorige les.  
Bijvoorbeeld: De vorige les hebben we geleerd dat je last kan hebben van het meemaken van een nare ervaring. Een nare ervaring kan één keer of meerdere keren voorkomen. We hebben gesproken over wat voor iedereen normaal is. Het is fijn om te weten wie jouw steunfiguur is.

Lesinhoud benoemen.

### Opdracht 1 Wat heb je meegemaakt? (10 minuten)

**Instructie:** Vraag aan de leerlingen om na te denken over dingen die ze hebben meegemaakt. Iedereen krijgt 5 minuten de tijd om twee waarheden en één onwaarheid op te schrijven over wat je hebt meegemaakt, in willekeurige volgorde. Laat de leerlingen vertellen wat ze hebben opgeschreven en laat de anderen raden welke ervaring waar is en welke niet. Dit kan in groepjes of klassikaal. Tip: vertel als leerkracht als eerste wat jij hebt opgeschreven als voorbeeld voor de leerlingen. Laat de leerlingen raden wat waar is en niet waar is.

Voorbeeld: ik was dit weekend in Duitsland, mijn ouders zijn gescheiden, mijn zoontje was gisteren jarig, ik ben mijn ketting kwijt geraakt, ik heb vanochtend ruzie gehad, ik ben bang om te falen, ik ben op dit moment verliefd....

## Les 3. Wat heb je meegemaakt?



### Opdracht 1: Wat heb je meegemaakt?

Schrijf twee waarheden en één onwaarheid op over wat je hebt meegemaakt.

### Hoe vaak komt het voor in Nederland?

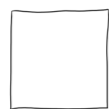
In de vorige les hebben we het gehad over het meemaken van fijne en erge dingen. Bijvoorbeeld als je ouders gaan scheiden of als er iemand dood gaat. Dit zijn dingen die je (gelukkig) meestal maar één keer meemaakt. Je kan zelf iets ergs meemaken, maar je kan ook iets naars zien of horen. Er zijn ook kinderen die niet één keer iets ergs meemaken, maar vaker. Soms wel elke dag. In Nederland zijn er een heleboel kinderen die zulke dingen meemaken of hebben meegemaakt. Het is goed om te weten dat je niet de enige bent. Over hoeveel kinderen gaat het denk je? Het zijn meer dan 120.000 kinderen, bij elkaar opgeteld zijn dat meer dan drie voetbalstadions vol!

### ACE's

Een ander woord voor **negatieve jeugdervaring** is het Engelse woord **Adverse Childhood Experiences**, afgekort **ACE's** (spreek uit eeses). Ingrijpende gebeurtenissen die kinderen het meest meemaken zijn pesten, (echt)scheiding van ouders/verzorgers, ernstige ziekte van een belangrijk persoon, ramp of ongeluk, emotionele verwaarlozing of mishandeling, lichamelijke mishandeling, getuige zijn van huiselijk geweld of buurtgeweld en uithuisplaatsing. De plaatjes en de verhalen geven voorbeelden van een aantal ACE's die je kunt meemaken.

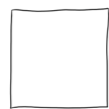
### Pesten

Youssra (12) zit sinds een paar maanden in de brugklas. De kinderen in haar klas kent ze nog van de basisschool en ze vindt ze niet aardig. Vorig jaar lieten de kinderen haar wel met rust, maar nu pesten ze haar. Ze zeggen dat ze stomme kleren aan heeft en noemen haar bruine muis. Youssra denkt dat dat komt omdat ze zo klein is en zachtjes praat. Soms fietsen ze achter haar aan als ze naar huis fietst. Dan is ze best wel bang. Youssra weet niet hoe ze het pesten kan stoppen.



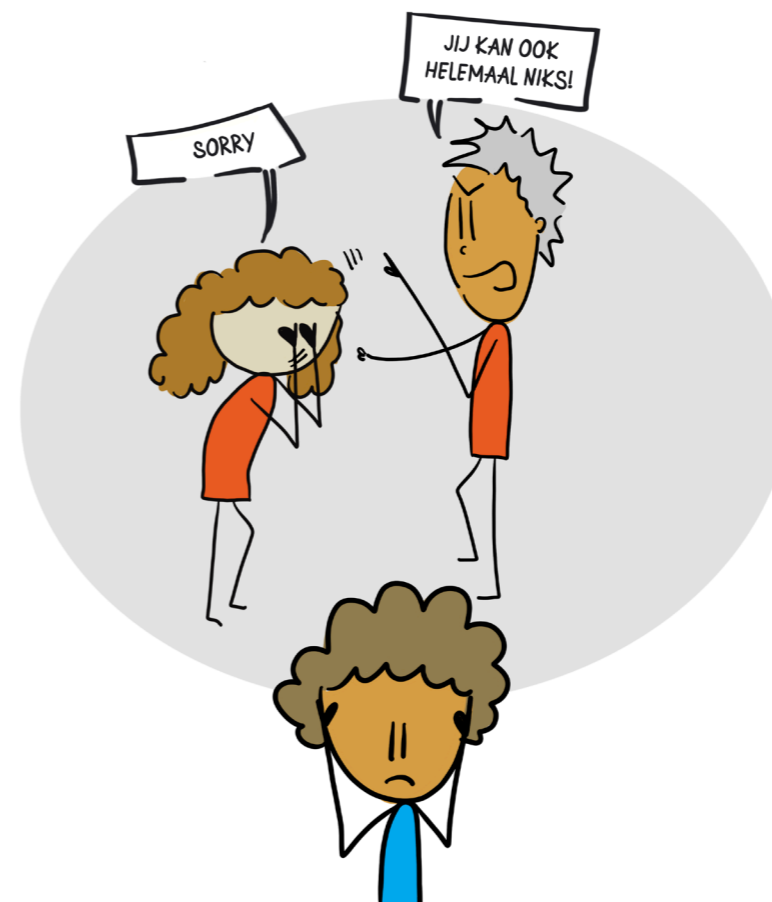
### Fysieke mishandeling

De moeder van Bas (13) wordt snel boos. Ze schreeuwt dan tegen Bas en soms ook tegen zijn broertje Tijn (9). Soms is zijn moeder ineens zo boos dat ze Bas slaat, daarna moet ze vaak huilen en legt zijn moeder uit dat ze heel veel zorgen heeft. Bas is bang van deze buien van zijn moeder. Maar hij is vastbesloten zijn kleine broertje te beschermen.



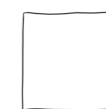
### Emotionele mishandeling

Laura (16) voelt zich vaak erg alleen. Ze heeft geen broertje of zusje, nauwelijks echte vriendinnen, en haar ouders werken allebei heel veel. Laura's ouders hadden het liefst een jongetje gewild, dat hebben ze haar wel eens verteld, maar toen werd Laura geboren. Laura heeft vaak het gevoel dat ze niet echt van haar houden, want ze zijn vaak boos op haar en zeggen dan nare dingen.



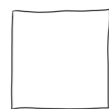
### Huiselijk geweld

De vader van Ingmar (14) kan soms ineens heel boos worden. Meestal is er dan iets gebeurd op zijn werk. Als zijn moeder dan in zijn ogen ook nog iets doet wat hij vervelend vindt dan wordt hij heel boos op haar. Hij scheldt haar uit, schreeuwt, en soms slaat hij haar ook. Ingmar vindt het heel erg als dat gebeurt. Het liefst wil hij mama helpen maar hij is dan altijd heel bang voor zijn vader en wacht stil tot het voorbij is. Daar voelt hij zich schuldig over. Als zijn vader dan weer weg is troost hij zijn moeder wel.



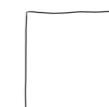
## Ziekte van een belangrijk persoon

De vader van Bilal (15) is heel erg ziek. Hij heeft kanker. Hij was steeds thuis maar nu ligt hij al even in het ziekenhuis. Ze gaan hem binnenkort opereren. Hij mist zijn vader heel erg, maar zijn moeder ook. Ze is heel vaak in het ziekenhuis en Bilal logeert vaak bij zijn oma. Hij moet natuurlijk wel naar school, maar opletten lukt nu niet zo goed.



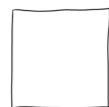
## Emotionele verwaarlozing

Lieke (14) is net verhuisd en woont met haar moeder in een klein dorpje. Ze zit in de tweede klas van de middelbare school in de stad. Ze kent niemand in haar nieuwe klas en ze haalt echt slechte cijfers, van wiskunde snapt ze niks. Ze heeft geprobeerd het aan haar moeder te vertellen maar dat heeft niets geholpen. Haar moeder is vaak ziek en ligt dan dagen achter elkaar op bed. Als Lieke zich zo alleen voelt pakt ze wel eens haar beer die ze al had toen ze nog op de basisschool zat, soms helpt dat echt.



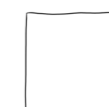
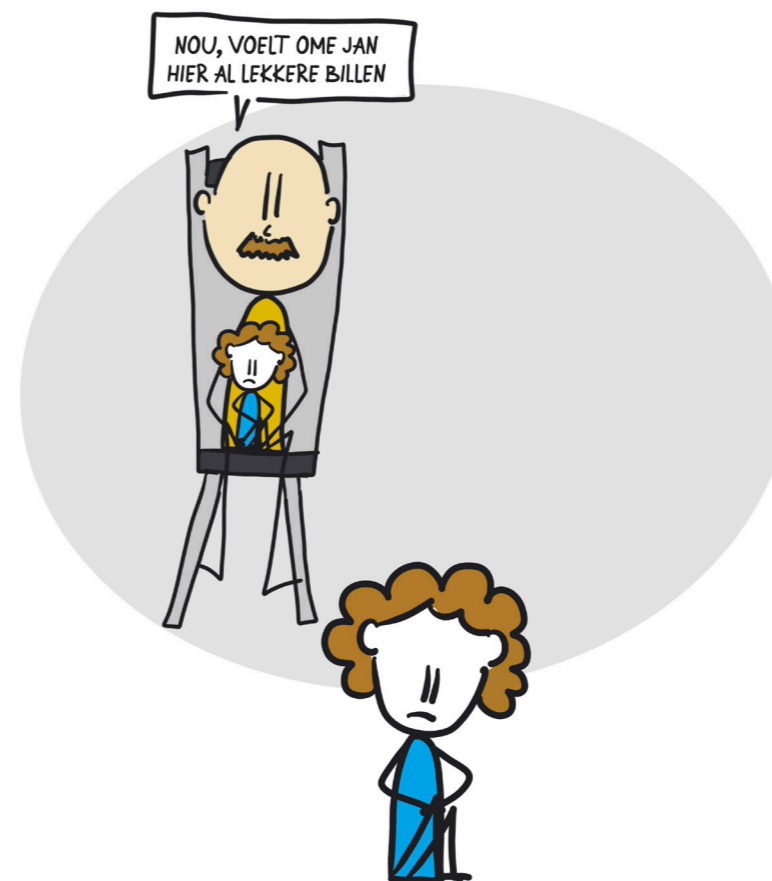
## Psychische problemen ouders

De moeder van Nadia (14) is depressief. Ze slikt al jaren medicijnen. Ze ligt soms dagen in bed. De vader van Nadia moet dan thuis alles doen, en Nadia moet hem daarbij helpen. Nu gaat het al zo lang niet goed dat haar vader zegt dat hij overspannen is. Nadia is bang dat straks allebei haar ouders niet meer voor haar en haar broertjes kunnen zorgen. Wat gaat er dan gebeuren?



## Seksueel misbruik

Sam (13) zit in de eerste klas van de middelbare school. De oom van Sam komt vaak langs. Hij is de broer van de vader van Sam en hij woont vlakbij. Oom Jan woont alleen en papa en mama zeggen dat hij altijd welkom is in hun huis. Sam voelt de zenuwen altijd al als oom Jan binnenkomt. Oom Jan zit altijd aan Sams lijf. Sam moet op schoot en iedereen vindt dat blijkbaar normaal. Sam vindt het vreselijk. "De volgende keer als oom Jan komt zorg ik dat ik meteen weg ben!"





## Opdracht 2 ACE's (10 minuten)

**Instructie:** Vraag aan de leerlingen om terug te lezen bij les 1 opdracht 2 wat zij hebben opgeschreven. Vraag aan de leerlingen om een kruisje te zetten bij de ACE's die ze hebben meegemaakt en een rondje om het vakje wanneer dit niet het geval is. Zo is iedere leerling actief bezig met de opdracht.

Benoem het volgende expliciet naar de leerlingen: "Je hoeft alleen te delen wat je wil delen".

Wanneer de sfeer in de klas veilig is, kun je in een groepsgesprek aandacht geven aan de ervaringen van de leerlingen wanneer zij daar zelf initiatief in nemen.

**Aanbeveling:** Wanneer je ziet dat leerlingen veel gebeurtenissen aankruisen, kom hier dan op een later moment bij de leerling op terug. Vraag aan de leerling toestemming om hierover samen te praten ("Zou je hier een keer met mij over willen praten?"). Als leerkracht heb je niet de rol om de problemen van de leerling op te kunnen lossen, maar wel een belangrijke signalerende en steunende rol voor de leerling.

! Als kinderen een onthulling doen over kindermishandeling, geef dan bij de leerling aan hier in een privé gesprek op terug te komen. Volg samen met een collega de stappen van de meldcode. Beloof nooit geheimhouding aan een leerling. Bespreek dat je in sommige gevallen iets zult moeten doen en dat als er niets gedaan wordt, de situatie niet zal veranderen. Bespreek dat je zorgvuldig met de informatie omgaat en spreek af dat je de leerling informeert over een volgende stap. Spreek af dat je vertelt wat je zult doen, met wie je het zult bespreken en dat een leerling van tevoren weet als zijn ouders/verzorgers worden gesproken. Zie voor meer tips voor gespreksvoering over kindermishandeling of huiselijk geweld het 'Praktijkboek praten met kinderen over kindermishandeling' van Marike van Gemert.

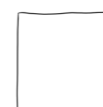
## Opdracht 3 Sta op! (5 minuten)

**Instructie:** Leg de energizer uit aan de leerlingen. De leerlingen maken aanstalten om op te staan.

De leerlingen zitten aan hun tafel. Vraag ze om op eigen initiatief, om de beurt in willekeurige volgorde op te staan, in willekeurige volgorde. Er mogen nooit meer dan 5 leerlingen tegelijk staan en niemand mag meer dan 5 seconden blijven staan. Geef een startsignaal en spreek een stopsignaal af.

## Scheiden

De ouders van Sven (15) gaan scheiden. Sven kan om de week bij zijn vader en bij zijn moeder wonen, maar zijn moeder verhuist naar een andere stad. Hoe moet dat dan met zijn vrienden? Hij wil ook niet tussen hen kiezen. Hij weet zeker dat hij zijn ouders heel erg mist als ze niet meer bij elkaar wonen en hij maar bij één van hen tegelijk kan zijn.



## Opdracht 2: ACE's

We hebben nu een aantal ACE's besproken. Bij elk plaatje staat een vakje dat je aan kunt kruisen. Kijk eens terug naar wat je bij les 1 opdracht 2 hebt opgeschreven bij erge dingen die je hebt meegemaakt. Zijn er ACE's die jij aan kunt kruisen? Zet een kruisje in het vakje als je het hebt meegemaakt.



## Opdracht 3: Sta op!

Doe samen de energizer Sta op!



### Filmpje toestemming geven (5 minuten)

Laat het filmpje, ingevoegd in de PowerPointpresentatie, over toestemming geven voor kinderen, aan de groep zien. Bespreek de uitleg samen na en verduidelijk de volgende punten voor de leerlingen:

- Contract ondertekenen: kinderen onder de 16 jaar mogen geen officiële contracten tekenen, wel een groepscontract tegen pesten bijvoorbeeld.
- Stemmen vanaf 18 jaar: vanaf 18 jaar mag je stemmen en dus meedenken over wat jij belangrijk vindt in jouw land.
- Toestemming geven voor dingen die met seks te maken hebben: Seks met kinderen onder de 16 jaar mag niet en is strafbaar. Dit is om kinderen te beschermen. Als je jonger bent dan 16 jaar (maar niet jonger dan 12) en er aan toe bent om seks te hebben, is het belangrijk dat je allebei toestemming geeft.
- Lichamelijke keuzevrijheid/zelfbeschikkingsrecht: ieder kind heeft lichamelijke keuzevrijheid.

Dit valt ook onder het zelfbeschikkingsrecht. Jij bent de baas over jouw lijf. Jouw ouders/verzorgers beslissen tot 12 jaar over jouw medische behandelingen, zoals tandarts of dokter. Vanaf 12 jaar moet jij ook toestemming geven samen met je ouders/verzorgers. Vanaf 16 jaar mag je dit zelf beslissen.

Filmpje **“tea and consent”**

<https://www.youtube.com/watch?v=pZwvrxVavnQ>

### Jij bent van jou

Jouw lijf en hart zijn van jou. Dat betekent dat je zelf kunt voelen en aangeven waar jouw grenzen liggen en wat je wel of niet oké vindt. Voor sommige kinderen is dat moeilijk om te voelen of aan te geven. Het is goed om hiermee te oefenen voor jezelf.

Sommige plekken op je lijf zijn privé. Als iemand je aanraakt op een plek, terwijl je dat niet wil of niet fijn vindt, dan is het belangrijk dat de ander daarmee stopt. Ook kunnen anderen jou kwetsen door nare dingen over of tegen jou te zeggen. Je mag altijd voor jezelf opkomen en je grens aangeven. Niemand mag jou dwingen om iets geheim te houden.

### Leuke en niet leuke geheimen

Er zijn leuke geheimen en niet leuke geheimen. Een leuk geheim is bijvoorbeeld welk cadeau je voor iemand hebt gekocht of dat je een leuke verrassing voor iemand hebt. Een niet leuk geheim is bijvoorbeeld dat oom Jan tegen je zegt dat je niet tegen je ouders mag zeggen dat hij aan je lijf zit. Een ander voorbeeld is dat kinderen tegen je zeggen dat ze je zullen slaan als je ze geen geld geeft en zeggen dat je je mond erover moet houden. Leuke geheimen zijn oké, maar geheimen waar je je rot door voelt zijn niet oké. Die mag je altijd vertellen aan een volwassene die je vertrouwt, zodat diegene jou kan helpen om ervoor te zorgen dat het stopt.\*

*\* Uit “Praatboek voor kinderen die te maken krijgen met veiligheidsafspraken” van Patries Worm en Marike van Gemert.*

#### Opdracht 4 Jouw grenzen (7 minuten)

**Instructie:** Bespreek samen de opdracht. Geef aan dat het voor iedereen verschilt hoe ze zich voelen bij bepaalde ervaringen. Soms kan iets prima voor jou zijn, maar soms kan het ook helemaal niet oké voelen. Wat is volgens jou oké en wat is niet oké? Vraag de leerlingen om de opdracht voor zichzelf te maken.

*Nabespreking van de opdracht in de groep.*

#### Afsluiting van de les en reflectie mindmap (5 minuten)

Terugblik op de les. Waar denk je straks nog aan uit deze les? Heb je iets geleerd wat je kunt gebruiken? Thuis of op school? Vraag de leerlingen om in de mindmap in hun werkboek op te schrijven of te tekenen wat zij hebben geleerd. Gezamenlijke afsluiting met korte bespreking van wat de leerlingen hebben geleerd of kort een afrondend praatje.

Bijvoorbeeld: Vandaag hebben we geleerd over het meemaken van negatieve jeugdervaringen, ACE's. Het is goed om te weten dat meer kinderen erge dingen meemaken. We hebben het ook gehad over toestemming geven en jouw grenzen.



#### Opdracht 4: Jouw grenzen

Wat is volgens jou oké en wat is niet oké? Zet een vinkje in de vakjes als het oké voelt voor jou.

- Tim maakt het uit met Lisa via de groepsapp van de klas.
- De turnjuf van Linda heeft gezegd dat ze te dik is om te tillen bij de oefening.
- Mohamed moet vandaag extra vroeg naar bed, omdat hij morgen heel de dag en avond mee mag naar een bruiloft.
- Via een online game vraagt iemand aan Sara (13) om een naaktfoto van zichzelf te sturen.
- De broer van Niels wil niet samen met Niels zijn verjaardag vieren.
- Kim (15) mag van haar buurman aan niemand vertellen dat hij haar borsten heeft aangeraakt, nadat ze op haar buurjongetje heeft gepast.
- Brent krijgt soms een klap van zijn oudere broer als hij niet naar hem luistert als zijn ouders niet thuis zijn.
- Yousra's tweelingzus noemt haar altijd "kleintje", omdat ze net een paar minuten jonger is.
- Lieke is niet meer verliefd op Max en ze schrijft hem een brief, omdat ze het zo lastig vindt om te vertellen.
- De meester van Stefan heeft gezegd dat hij te dom is om over te gaan van VMBO TL naar HAVO.
- Luuk (9) wil niet naar de tandarts, maar hij moet toch gaan van zijn moeder.
- De moeder van Eefje heeft tegen Lena gezegd dat ze altijd bij haar mag komen als ze over thuis wil praten.



#### Afsluiting les 3 - mindmap

*Op bladzijde 57 van je werkboek*

## Module Wat je meemaakt - Les 4. Onzichtbare koffer

Onderwerpen	Gedachten – Onzichtbare koffer
Lesinhoud	De leerlingen geven complimenten aan elkaar. De leerlingen krijgen inzicht in de invloed van complimenten. De leerlingen krijgen uitleg over de onzichtbare koffer. De leerlingen denken na over hun eigen onzichtbare koffer.
Benodigdheden	PowerPoint en werkboek leerlingen Voor elke leerling vier post-its.
Tijd	45 minuten

### Opening van de les (2 minuten)

Korte terugblik op de vorige les.  
Bijvoorbeeld: De vorige les hebben we geleerd over het meemaken van negatieve jeugdervaringen, ACE's. Het is goed om te weten dat meer kinderen erge dingen meemaken. We hebben het ook gehad over toestemming geven en jouw grenzen.

Lesinhoud benoemen.

### Opdracht 1 Complimenten (10 minuten)

Vorbereiding leerkracht: schrijf steeds op 4 post-its dezelfde naam, dit is de naam van de ONTVANGER van het compliment. Schrijf zo alle namen van de klas 4 keer op.

**Instructie:** Leg uit dat complimentjes een goed gevoel kunnen geven en leg uit hoe je een goed compliment geeft. Laat leerlingen het verschil ervaren wanneer iemand iets fijns zegt over je kleren en wanneer er iets aardigs gezegd wordt over je karakter. Laat dit oefenen in tweetallen; geef elkaar 1 compliment over uiterlijk en 1 over innerlijk. Wat was het verschil? Voelde je een verschil? Is het ene moeilijker dan het andere om te geven? Hoe accepteer je een compliment? Is dat lastig? Wat zeg je soms? Wat kun je jezelf aanleren om te zeggen? Verdeel, na het oefenen met het geven en ontvangen van complimenten, de post-its bewust over de groep. Laat de leerlingen hun complimenten opschrijven op de post-its. Motiveer de leerlingen tot het bedenken van complimenten over het innerlijk. De afzender van een compliment is anoniem. Als alle leerlingen klaar zijn, mogen ze op het afgesproken teken van de leerkracht hun complimenten op de stoel van de betreffende leerling plakken. De leerlingen schrijven hun complimenten op in hun werkboek. Eventueel plakken de leerlingen hun post-its in hun werkboek.

**Extra:** Nog een andere leuke groepsvormende activiteit is die waarin je zelf begint met 2 kwaliteiten van jezelf te noemen, 1 voor iedere hand. (bijvoorbeeld creatief en volhardend) Als iemand in de groep die kwaliteit herkent bij zichzelf mag diegene die hand vastpakken en een extra kwaliteit voor zijn andere hand noemen. Zo kan de cirkel rond worden. Dit kun je vaker inzetten maar dan over een onderwerp waar je het op dat moment over hebt, of een mening die je klas ergens over heeft.

## Les 4. Onzichtbare koffer

### Gedachten in je hoofd

Door wat je meemaakt in je leven, krijg je verschillende gedachten in je hoofd. Gedachten over jezelf, andere mensen en de wereld om je heen. Dat kunnen positieve of negatieve gedachten zijn, bijvoorbeeld 'ik mag fouten maken' of 'ik kan niks'. Als je een **compliment** krijgt van een ander, dan kan dat ervoor zorgen dat je fijne gedachten krijgt over jezelf. Soms vinden kinderen het lastig om complimenten te geloven.



### Opdracht 1: Complimenten

Deze vier complimenten heb ik gekregen:

---

---

---

---

### Onzichtbare koffer

Alle positieve en negatieve gedachten die je hebt, zitten in je hoofd. Je kan het niet zien aan de buitenkant. Het is eigenlijk alsof al die gedachten in een onzichtbare koffer zitten die je altijd met je meeneemt. Iedereen heeft een **onzichtbare koffer**. De koffer ziet er bij iedereen anders uit, omdat iedereen andere dingen meemaakt in het leven. Als je erge dingen meemaakt, dan kun je meer negatieve gedachten krijgen. Als je deze gedachten vaak hebt of hoort, dan ga je er heel sterk in geloven. Deze gedachten worden dan een overtuiging. Overtuigingen gaan over jezelf, de ander en de wereld. Ze kunnen bijvoorbeeld invloed hebben op of je andere mensen vertrouwt.



### Filmpje invloed van positiviteit

Kijk samen naar het filmpje over de invloed van positieve feedback/complimenten, ingevoegd in PowerPointpresentatie. Vertel aan de leerlingen wat positieve en negatieve feedback voor verschil kunnen maken. Bespreek het filmpje samen na.

<https://www.youtube.com/watch?v=Ffl81INebzA>

### Opdracht 2: Welke overtuigingen zijn van jou? (10 minuten)

**Instructie:** Bekijk samen de voorbeelden van overtuigingen over jezelf, andere mensen en de wereld. Welke herken jij? Zet een rondje om de bolletjes.

Bespreek de opdracht kort na in de groep. Wie wil er iets over vertellen?

### Opdracht 2: Welke overtuigingen zijn van jou?

Welke overtuigingen herken je bij jezelf? Het kunnen positieve en/of negatieve overtuigingen zijn. Zet een rondje om de bolletjes.

Voorbeelden van overtuigingen over jezelf:

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ik ben slim</li> <li>• Ik ben stom</li> <li>• Ik doe er toe</li> <li>• Ik ben slecht</li> <li>• Ik ben een doorzetter</li> <li>• Ik kan niks</li> <li>• Ik hoor er niet bij</li> <li>• Ik doe er niet toe</li> <li>• Als ik fouten maak, dan leer ik daar van</li> <li>• -----</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ik ben saai</li> <li>• Ik ben nergens goed in</li> <li>• Ik ben goed zoals ik ben</li> <li>• Ik ben verantwoordelijk</li> <li>• Ik ben niet goed genoeg</li> <li>• Ik hoor erbij</li> <li>• Ik sta er alleen voor</li> <li>• Ik kan nieuwe dingen leren</li> <li>• Als ik niet hard werk, stel ik anderen teleur</li> <li>• Ik ben minder dan anderen</li> <li>• -----</li> </ul> |
|--|--|

Voorbeelden van overtuigingen over andere mensen:

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Andere mensen kunnen mij helpen</li> <li>• Andere mensen willen mij pijn doen</li> <li>• Andere mensen steunen mij als ik dat nodig heb</li> <li>• Andere mensen vinden mij lastig</li> <li>• Andere mensen zijn te vertrouwen</li> <li>• Andere mensen luisteren naar me</li> <li>• -----</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Andere mensen /volwassenen laten mij in de steek</li> <li>• Als ik verdriet heb, word ik getroost</li> <li>• Andere mensen zijn niet te vertrouwen</li> <li>• Andere mensen vinden mij belangrijk</li> <li>• Iedereen is beter dan ik</li> <li>• Andere mensen praten lelijk over mij</li> <li>• -----</li> </ul> |
|--|--|

Voorbeelden van overtuigingen over de wereld:

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• De wereld is mooi</li> <li>• De wereld is gevaarlijk</li> <li>• De wereld is veilig</li> <li>• -----</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• De wereld is onveilig</li> <li>• De wereld is een feestje</li> <li>• De wereld is onvoorspelbaar</li> <li>• -----</li> </ul> |
|--|---|

### Wat je meemaakt

De dingen die je meemaakt in je leven, zowel positieve als ingrijpende gebeurtenissen, hebben invloed op de overtuigingen in jouw onzichtbare koffer. Sommige gebeurtenissen en ontmoetingen in je leven zijn belangrijker dan andere: ze vormen je. Dit kan een positieve of negatieve invloed op jou hebben gehad.

### Opdracht 3 Ik ben geworden wie ik ben door... (10 minuten)

**Instructie:** Bekijk samen de opdracht. Zet de leerlingen aan tot bedenken welke gebeurtenissen dat zijn die veel invloed hebben gehad op hun leven die bepalend zijn geweest. Bijvoorbeeld een verhuizing, de aanschaf van een huisdier waar jij heel veel aan hebt gehad, het scheiden van je ouders, een diagnose of een hulpverlener die heel veel voor je betekend heeft. Eventueel kun je zelf één positief en één ingrijpend voorbeeld geven van wat in jouw leven van grote invloed is geweest.

### Opdracht 4 Mijn onzichtbare koffer (10 minuten)

**Instructie:** Leg de opdracht uit, geef aan dat de leerlingen voor zichzelf invullen. Benoem dat de werkbladen niet klassikaal besproken worden. Maak afspraken met de leerlingen over respectvol met elkaar omgaan bij deze les. Geef aan dat er zowel positieve als negatieve overtuigingen in kunnen. Laat de leerlingen terugkijken naar opdracht 3 en 4. De leerlingen mogen hun overtuigingen schrijven en/of tekenen. Maak eventueel zelf ook een onzichtbare koffer en laat deze zien aan de klas als voorbeeld. Dit kan normaliserend werken voor de leerlingen. Geef voorbeelden van zowel positieve als negatieve overtuigingen.

Zet een rustig muziekje op tijdens de opdracht. Zorg ervoor dat na afloop van de opdracht de leerlingen kunnen ontspannen (buiten spelen, filmpje kijken, boek lezen). Op het werkblad schrijven en tekenen de leerlingen in een koffer over hun fijne en nare overtuigingen. Laat de leerlingen bedenken met wie ze hun onzichtbare koffer zouden willen delen.

### Afsluiting van de les en reflectie mindmap (5 minuten)

Terugblik op de les. Waar denk je straks nog aan uit deze les? Wat heb je geleerd wat je kunt gebruiken? Thuis of op school? Vraag de leerlingen om in de mindmap in hun werkboek op te schrijven of te tekenen wat zij hebben geleerd. Gezamenlijke afsluiting met korte bespreking van wat de leerlingen hebben geleerd of kort een afrondend praatje.

Bijvoorbeeld: Vandaag hebben we geleerd dat alles wat je meemaakt er voor zorgt dat je gedachten krijgt over jezelf, anderen en de wereld. Deze positieve of negatieve gedachten zitten in je onzichtbare koffer. Het kan fijn zijn om te bespreken hoe je je voelt met iemand die je vertrouwt. Zo leert iemand jou beter kennen en begrijpen ze waarom je je zo voelt en zo doet.

### Afsluiting module Wat je meemaakt

Kijk samen naar het filmpje Onzichtbare koffer van Augeo Foundation ter afsluiting van module Wat je meemaakt, ingevoegd in PowerPointpresentatie.

<https://vimeo.com/779547376/03a23cead4>

### Opdracht 3: Ik ben geworden wie ik ben door...



Waardoor ben jij geworden wie je bent? Bedenk een paar belangrijke, fijne gebeurtenissen en vul ze aan met belangrijke erge gebeurtenissen.

### Erover praten

Als er veel negatieve overtuigingen in je onzichtbare koffer zitten, dan voel je je niet fijn. Misschien zegt iemand anders iets vervelends over jou, waardoor jij nog meer gelooft in de negatieve overtuigingen in je onzichtbare koffer. Het kan fijn zijn om te bespreken hoe je je voelt met iemand die je vertrouwt, bijvoorbeeld met je docent. Soms is het fijner om iets op te schrijven of te tekenen. Zo leert iemand jou beter kennen en begrijpen ze waarom je je zo voelt en zo doet.

### Opdracht 4: Mijn onzichtbare koffer



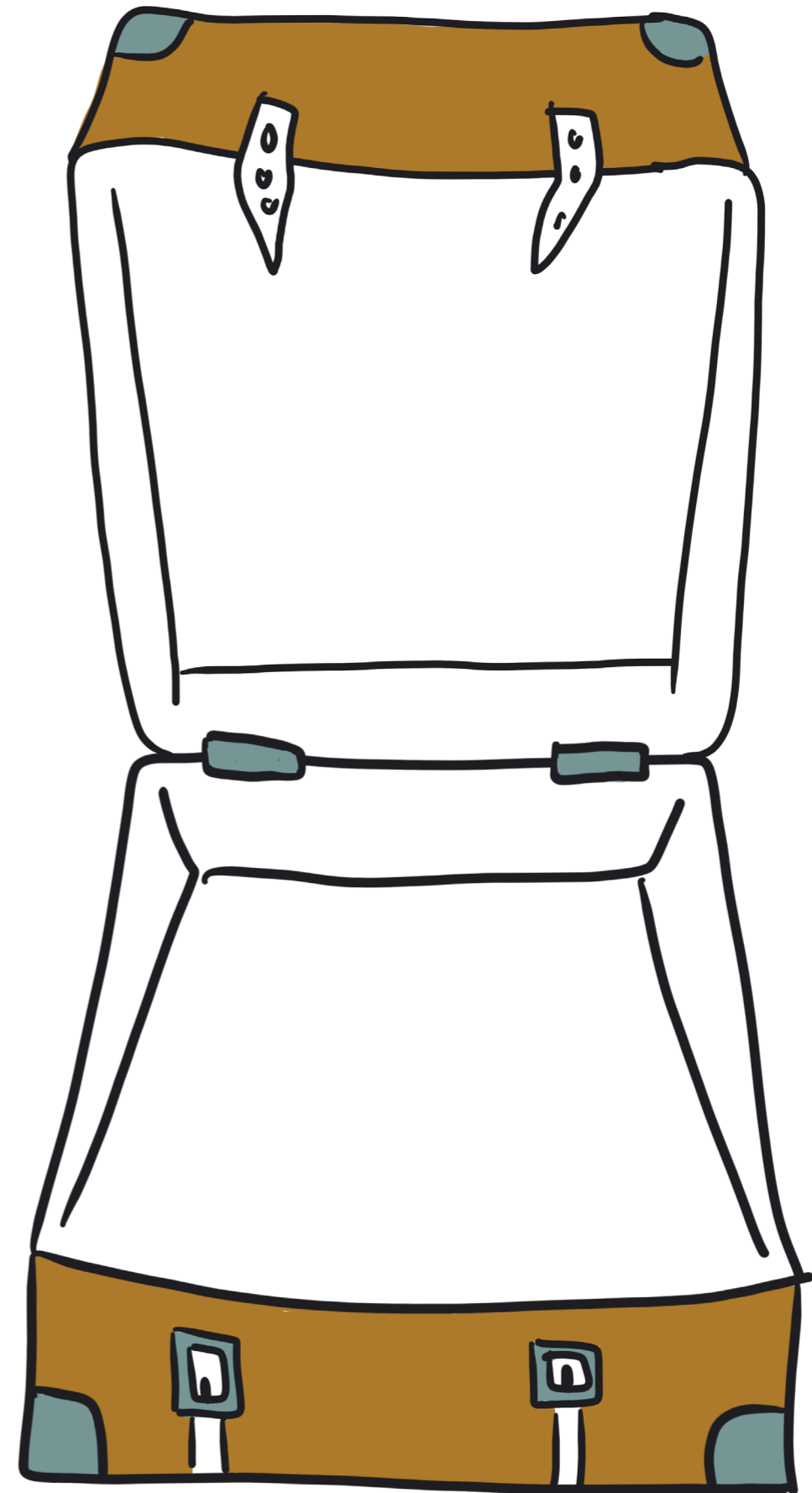
Maak het werkblad 'Mijn onzichtbare koffer'. Denk aan zinnen die beginnen met "Ik ben...", "Andere mensen..." en "De wereld"...". Je overtuigingen kunnen positief of negatief zijn.

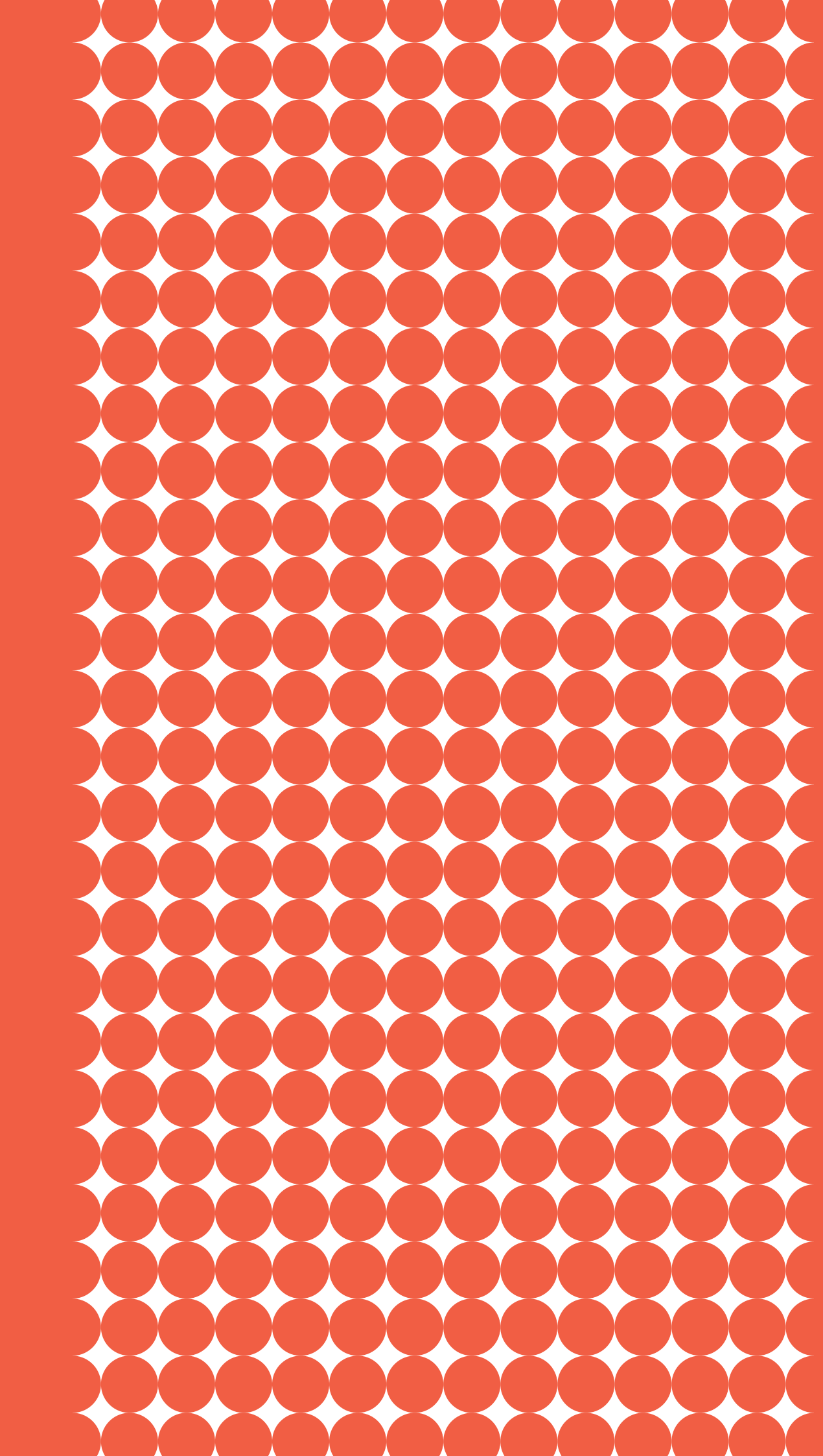
### Afsluiting les 4 - mindmap

Op bladzijde 57 van je werkboek



## Werkblad Mijn onzichtbare koffer





# Module 4: Veerkracht

Les 1: Gedachten, gevoelens en gedrag	60
Les 2: GGG-driehoek	66
Les 3: Copingstijlen	71
Les 4. Veerkrachtplan	77



# Module Veerkracht

Onderwerpen: veerkracht – GGG-driehoek – helpende en niet-helpende gedachten – omgaan met gevoelens – coping – copingvaardigheden – cirkel van invloed – veerkrachtplan – zelfbeeld – zelfvertrouwen – steunfiguren

## Achtergrondinformatie

### Veerkracht

**Veerkracht** is hoe je reageert op en herstelt na een ingrijpende of stressvolle gebeurtenis. Veerkracht wordt ook wel beschreven als het vermogen om terug te veren na een zo'n gebeurtenis.

Het ene kind is in aanleg veerkrachtiger dan het andere kind. Ieder kind kan (meer) veerkracht ontwikkelen en veerkracht kan op alle leeftijden worden vergroot. Veerkracht is dus dynamisch, het ontwikkelt zich over een langere periode door ervaringen die een kind opdoet. De aanleg van een kind is van invloed of positieve of juist negatieve ervaringen een groter effect hebben op het kind.

Leerkrachten en scholen spelen een grote rol in het vergroten van de veerkracht van kinderen. Er zijn verschillende manieren waarop we kinderen kunnen helpen hun veerkracht te vergroten.

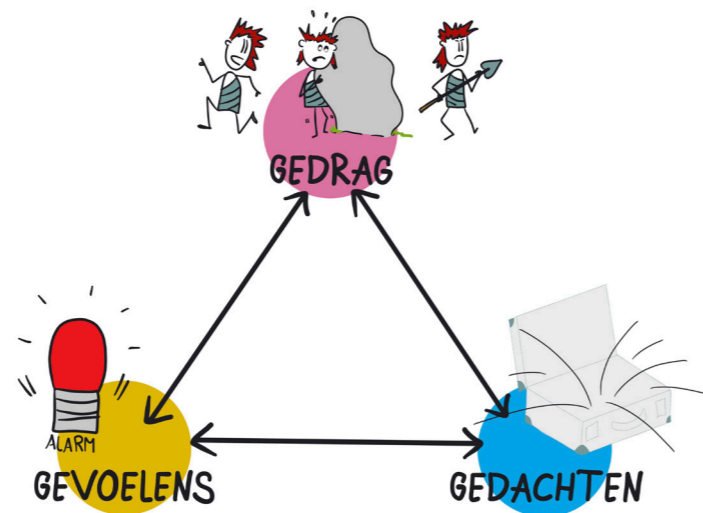
- We kunnen bijdragen aan het aangaan van ondersteunende relaties met betrouwbare volwassenen.
- We kunnen helpen het gevoel van controle en zelfeffectiviteit te versterken.
- We kunnen kinderen helpen bij het aanleren van zelfregulatievaardigheden en aanpassingsvaardigheden.
- We kunnen kinderen het gevoel geven ergens bij te horen (klas, club, groep).
- We kunnen helpen hun bronnen van geloof, hoop toekomstperspectief en culturele tradities mobiliseren.

### GGG-driehoek

Als we kijken naar mensen vergelijken we dat wel eens met kijken naar een **ijsberg**. Het zichtbare deel van de ijsberg dat boven water uitkomt, is vergelijkbaar met het gedrag van mensen. De rest van de ijsberg is onder water en dus niet zichtbaar.

Bij mensen kun je niet zien wat aan de binnenkant gebeurt. Dit zijn de gedachten en de gevoelens die iedereen heeft. Je gedachten en gevoelens zitten als het ware "onder water". Dat deel is veel groter dan het deel wat je kunt zien bij jezelf en anderen.

De metafoer van de ijsberg is te koppelen aan de theorie van de **GGG-driehoek**. Bovenaan staat het gedrag en onderaan staan de gedachten en gevoelens. We zagen eerder al dat het **intern**



**alarmsysteem** (de amygdala) van invloed is op je gevoelens, net zoals de **onzichtbare koffer** (je overtuigingen) van invloed is op je gedachten.

Je gedachten, gevoelens en gedrag (denken, voelen en doen) hebben met elkaar te maken. Dit kun je begrijpen door de GGG-driehoek. De pijlen in de driehoek wijzen twee kanten op: elk onderdeel van de driehoek heeft invloed op de andere twee onderdelen. Het is handig dat de pijlen beide kanten uitgaan, want als je één van de drie onderdelen kunt veranderen, kunnen de andere twee onderdelen mee veranderen.

Het is belangrijk om als leerkracht voor je leerlingen de relatie te leggen tussen de gedachten die zij hebben en hoe deze van invloed zijn op hun stressniveau (je raampje) aan de hand van de GGG-driehoek. In de lesmodule krijgen de leerlingen uitleg over helpende en niet-helpende gedachten en hoe gedachten van invloed zijn op hoe je je voelt. Gevoelens komen en gaan vanzelf, net als golven in de zee. Gevoelens hebben het doel om gevoeld te worden. Als je met je aandacht naar je gevoel gaat, dan geef je je gevoel de ruimte er te mogen zijn. Voor kinderen is het belangrijk om te weten dat alle gevoelens altijd voorbij gaan. Een heftige emotie duurt maximaal 90 seconden als het er mag zijn. Daarna zijn het je gedachten die de emotie langer laten duren.

### Coping

We noemen de manier waarop omgaat met stressvolle situaties en tegenslagen, je **'copingstijl'**. **Coping** is afgeleid van het Engelse begrip 'to cope with' wat letterlijk betekent 'kunnen omgaan met'.

Hoe dat je je voelt bij een stressvolle gebeurtenis, wordt bepaald door je copingstijl. De manier waarop je reageert is voor iedereen persoonlijk en verschilt ook per situatie. Ieder mens heeft meerdere copingstijlen, al heb je waarschijnlijk één favoriete stijl die bij jou past. Een middel om te kijken hoe mensen omgaan met ingrijpende gebeurtenissen, ook wel 'coping' genoemd, is het model BASIC-PH. Elke letter staat voor een bepaalde copingstijl. Het Nederlandse acroniem SPIEGEL wordt in de module Veerkracht gebruikt.

B	Belief	S	sociaal
A	Affect	P	problemen oplossen
S	Social	I	inbeelden
I	Imagination	E	emoties
C	Cognition	Ge	geloof
Ph	Physiological	L	lichaam

### Cirkel van Invloed

De **Cirkel van invloed** van Covey is een model om inzicht te krijgen in de dingen waar je wel en geen invloed op hebt. In de binnenste cirkel, de cirkel van invloed, staan de dingen waarop je invloed hebt. In de buitenste cirkel, de cirkel van betrokkenheid, staan de dingen waar je wel mee te maken hebt, maar waarop jij geen directe invloed hebt. Het kan leerlingen helpen als je inzicht hebt in het verschil tussen beide cirkels.

	Les 1	Les 2	Les 3	Les 4
Onderwerpen	Ijsberg Helpende en niet-helpende gedachten Omgaan met gevoelens SOS methode	GGG-driehoek Helpende en niet-helpende gedachten	Coping Copingstijlen SPIEGeL model Cirkel van invloed	Veerkrachtplan met dromen en wensen Zelfbeeld en zelfvertrouwen Steunfiguren
Lesinhoud	De leerlingen krijgen inzicht in de relatie tussen gedrag, gedachten en gevoelens en leren de vergelijking te maken met de ijsberg.  De leerlingen leren wat helpende gedachten en niet-helpende gedachten zijn en oefenen met helpende gedachten.  De leerlingen oefenen met de SOS methode.	De leerlingen leren over de werking van de GGG-driehoek.  De leerlingen oefenen met de GGG-driehoek.  De leerlingen krijgen inzicht in wat helpende gedachten en niet-helpende gedachten doen met je gevoelens en gedrag.  De leerlingen oefenen met het invullen van helpende en niet-helpende gedachten bij een gebeurtenis.	De leerlingen leren over coping en copingstijlen.  De leerlingen kunnen herkennen welke copingstijlen zij toepassen en ontdekken welke zij willen uitproberen met behulp van het SPIEGeL model.  De leerlingen krijgen inzicht in de cirkel van invloed.  De leerlingen oefenen met de cirkel van invloed.	De leerlingen leren wat het hebben van veerkracht inhoudt.  De leerlingen krijgen inzicht in wat hen veerkracht geeft.  De leerlingen maken een begin met hun veerkrachtplan.
Benodigdheden	PowerPoint en werkboek leerlingen	PowerPoint en werkboek leerlingen	PowerPoint en werkboek leerlingen	PowerPoint en werkboek leerlingen
Tijd	45 minuten	45 minuten	45 minuten	45 minuten

## Module Veerkracht - Les 1. Gedachten, gevoelens en gedrag

Onderwerpen	Ijsberg – helpende en niet-helpende gedachten – omgaan met gevoelens – SOS methode
Lesinhoud	De leerlingen krijgen inzicht in de relatie tussen gedrag, gedachten en gevoelens en leren de vergelijking te maken met de ijsberg. De leerlingen leren wat helpende gedachten en niet-helpende gedachten zijn en oefenen met helpende gedachten. De leerlingen oefenen met de SOS methode.
Benodigdheden	PowerPoint en werkboek leerlingen
Tijd	45 minuten

### Opening van de les: (2 minuten)

Korte terugblik op de vorige les.

Bijvoorbeeld: De vorige lessen hebben we geleerd dat we allemaal fijne en erge dingen meemaken in ons leven. Een trigger kan er voor zorgen dat je nadenkt over een fijne of erge ervaring. Je brein kan dan denken dat je in gevaar bent, dat geeft een gevoel van stress. Alles wat je meemaakt zorgt er voor dat je gedachten krijgt over jezelf, anderen en de wereld. Deze gedachten zitten in je onzichtbare koffer. Die koffer kan er soms voor zorgen dat je je niet fijn voelt. Het kan dan helpen om hier met iemand over te praten. Lesinhoud benoemen.

### Uitleg ijsberg (10 minuten)

**Instructie:** Neem de tijd om onderstaande uitleg rustig en begrijpend te lezen met de leerlingen. Maak de uitleg interactief, zet de leerlingen aan het denken en gebruik de PowerPointpresentatie voor je uitleg. Vraag aan de leerlingen om het werkboek gesloten te laten.

*Plaatje 1 Topje ijsberg:* Weet je hoe een ijsberg er uit ziet? Wat kun je zien van een ijsberg?

*Vergelijking met mensen:* Als we kijken naar mensen vergelijken we dat wel eens met kijken naar een ijsberg. Je ziet van een ijsberg maar een klein stukje. Je ziet alleen dat deel wat boven water uitkomt, zoals we net op de afbeelding hebben gezien. Dat zou je bij mensen het gedrag kunnen noemen, bijvoorbeeld iemand schreeuwt aan de kant van het voetbalveld, iemand krijgt een rood hoofd als hij de beurt krijgt in de klas, iemand omarmt een vriend die huilt.

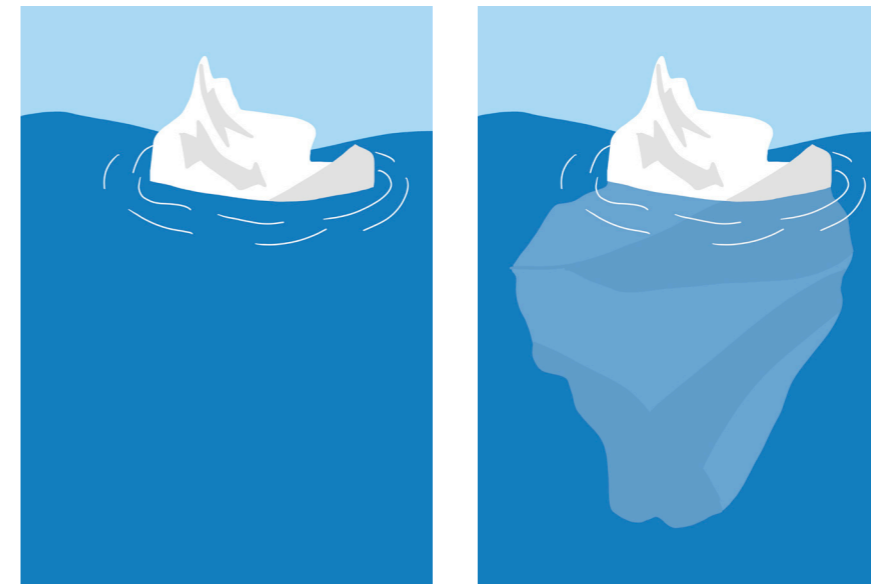
*Plaatje 2 Ijsberg:* Wat kun je niet zien van een ijsberg? (Wat zit er onder het water?)

*Vergelijking met mensen:* De rest van de ijsberg zie je niet, dat deel is onder water. Bij mensen is dat net zo. Het gedrag van iemand zie je, maar wat iemand van binnen denkt en voelt, zie je niet. Dit zijn de gedachten en de gevoelens van mensen. Die zitten "onder water" zoals bij de ijsberg. Maar die gedachten en gevoelens zijn er wel en hebben veel invloed op je gedrag. Wat gebeurt er dan van binnen bij iemand, wat we niet kunnen zien? Bijvoorbeeld: iemand krijgt bij een beurt in de klas een rood hoofd en denkt misschien dat hij het antwoord niet weet en voelt zich misschien onzeker.

## Les 1. Gedachten, gevoelens en gedrag

### Topje van de ijsberg

Weet je hoe een **ijsberg** er uit ziet? Wat kun je zien van een ijsberg?



Als we kijken naar mensen vergelijken we dat wel eens met kijken naar een ijsberg. Je ziet van een ijsberg maar een klein stukje, namelijk dat wat boven water uitkomt, zoals we net op de afbeelding hebben gezien. Dat zou je bij mensen het gedrag kunnen noemen, bijvoorbeeld iemand schreeuwt aan de kant van het voetbalveld, iemand krijgt een rood hoofd als hij de beurt krijgt in de klas, iemand omarmt een vriend die huilt.

De rest van de ijsberg zie je niet, dat deel is onder water. Bij mensen is dat net zo. Het gedrag van iemand zie je, maar wat iemand van binnen denkt en voelt, zie je niet. Dit zijn de gedachten en de gevoelens van mensen. Die zitten "onder water" zoals bij de ijsberg. Maar die gedachten en gevoelens zijn er wel en hebben veel invloed op je gedrag. Wat gebeurt er dan van binnen bij iemand, wat we niet kunnen zien? Bijvoorbeeld: iemand krijgt bij een beurt in de klas een rood hoofd en denkt misschien dat hij het antwoord niet weet en voelt zich misschien onzeker.

## Opdracht 1 Ijsberg onder water (5 minuten)

**Instructie:** Opdracht bespreken/maken in groepje en dan klassikaal > wat zouden Paul en Lily kunnen denken en voelen bij de voorbeelden?

### Voorbeelden van antwoorden kunnen zijn:

Paul schreeuwt aan de kant van het voetbalveld

Hij denkt: "o nee, we gaan verliezen" en voelt frustratie

Hij denkt: "ze horen mijn aanwijzingen niet" en voelt zich machteloos

Hij denkt: "als ik schreeuw horen ze me wel" en voelt zich enthousiast

Lily omarmt een vriend die huilt

Zij denkt: "wat erg voor hem" en voelt medelijden

Zij denkt: "ik ben een goede vriend voor jou" en voelt zich waardevol

Zij denkt: "ik kan jou troosten" en voelt zich betrokken

### Nabespreking:

Laat in de nabespreking terugkomen dat gedachten en gevoelens verschillen per mens en per situatie en dat achter al het gedrag gedachten en gevoelens zitten.



## Opdracht 1: Ijsberg onder water

Wat zouden Paul en Lily kunnen denken en voelen bij de voorbeelden?

**Voorbeeld: Paul schreeuwt aan de kant van het voetbalveld**

Hij denkt: \_\_\_\_\_

Hij voelt: \_\_\_\_\_

**Voorbeeld: Lily omarmt een vriend die huilt**

Zij denkt: \_\_\_\_\_

Zij voelt: \_\_\_\_\_

## Gedachten

Hoe je over iets denkt, bepaalt hoe je je voelt. En vanuit wat je denkt en hoe je voelt, gedraag je je op een bepaalde manier. Er zijn twee soorten gedachten: helpende (positieve) en niet-helpende (negatieve) gedachten. Iedereen heeft allebei de gedachten.

## Helpende gedachten

**Helpende gedachten** zorgen ervoor dat je je oké voelt en positief over jezelf denkt. Helpende gedachten kunnen je helpen om jezelf te reguleren. Voorbeelden van helpende gedachten zijn:

- Ik ben goed zoals ik ben
- Ik doe mijn best
- Ik mag fouten maken, daar leer ik van

## Niet-helpende gedachten

**Niet-helpende gedachten** maken je onzeker en kunnen zorgen voor stress. Voorbeelden van niet-helpende gedachten zijn:

- Ik kan het niet
- Het is altijd mijn schuld
- Ik hoor er niet bij



## Opdracht 2 Helpende gedachten (7 minuten)

### Aanvulling uitleg helpende gedachten

Leg de relatie tussen helpende gedachten en de regulatiemanieren van opdracht 3 van les 2 module Brein. En leg bij niet-helpende gedachten de relatie tussen stress en het raampje aan de hand van de ijsberg. "Je denkt: 'het is altijd mijn schuld', je voelt je gespannen en gestrest, door de spanning ga je uit je raampje en dat is te zien aan jouw gedrag."

**Instructie:** Laat de leerlingen opdracht 2 in hun werkboek maken. "Welke helpende gedachten zou je in deze situaties tegen jezelf kunnen zeggen? Schrijf jouw helpende gedachten bij de situaties op". Bespreek na in de groep.



## Opdracht 2: Helpende gedachten

Welke helpende gedachten zou je in deze situaties tegen jezelf kunnen zeggen? Schrijf jouw helpende gedachten bij de situaties op.

Je bent heel zenuwachtig voor je spreekbeurt.

Je beste vrienden of vriendinnen gaan logeren bij elkaar en jij bent niet gevraagd.

Je tekening is al voor de helft af en heel mooi. Dan maak je een vergissing.

Je vindt jouw sport heel leuk, maar anderen zijn er wel beter in dan jij.

Je moet een werkstuk maken en je weet niet waar je moet beginnen.

### Voorbeelden helpende gedachten:

- iets niet weten of kunnen is niet erg
- Ik probeer het gewoon
- Alles gaat voorbij
- Ik doe mijn best
- Ik ben niet de enige die...
- Het gaat me lukken
- Ik hoef niet de beste te zijn
- Fouten maken hoort bij leren en oefenen
- Iedereen is ergens goed in, ik ben goed in...
- Ik kan opnieuw beginnen
- Ik vertrouw erop dat...
- Iedereen maakt wel eens een fout
- Ik durf het
- Ik mag om hulp vragen
- iets niet weten is niet erg
- Als ik oefen word ik beter
- Ik ben ik en daar is er maar 1 van

### Uitleg omgaan met gevoelens (7 minuten)

**Instructie:** Neem de tijd om onderstaande uitleg rustig en begrijpend te lezen met de leerlingen. Maak het lezen interactief door na iedere alinea aan leerlingen terug te vragen "wat hebben we zojuist gelezen?"

*Na eerste alinea:* Geef het voorbeeld dat wanneer je meedoet met iemand pesten je voelt dat het niet goed is wat je doet.

*Na tweede alinea:* Sta even stil bij deze informatie, wisten ze dit? "Sta er eens bij stil, een emotie duurt dus 90 seconden, wist je dat?" Belangrijkste van deze alinea is dat een emotie voorbij gaat. Gebruik de metafoor van golven of wolven in de lucht die ook voorbij gaan.

*Na derde alinea:* vraag aan de leerlingen of iemand een voorbeeld heeft van het wegduwen van gevoelens. Heb je dat wel eens gehad? Waar voel je dat dan? In welke situaties doe je dat wel eens?

## Omgaan met gevoelens

In module Brein hebben we gekeken naar welke emoties/gevoelens je kunt hebben. Iedereen heeft veel verschillende gevoelens. **Gevoelens geven je een boodschap.** Ze vertellen jou wat belangrijk voor jou is en helpen je om te reageren als iets gebeurt. Als je niet naar die boodschap luistert, dan kan je gevoel jou niet helpen.

**Gevoelens komen en gaan vanzelf**, net als golven in de zee.

Gevoelens hebben het doel om gevoeld te worden. Als je met je aandacht naar je gevoel gaat, dan geef je je gevoel de ruimte er te mogen zijn. Als je nare gevoelens hebt, dan is het handig om te weten dat alle gevoelens altijd voorbij gaan. Een heftige emotie duurt maximaal 90 seconden als het er mag zijn. Daarna zijn het je gedachten die de emotie langer laten duren.

Als je een naar gevoel probeert weg te duwen, kan het er op een andere manier uitkomen. Het gevoel is dan even weg, maar komt bijna altijd weer terug. Zo kan je gevoel veranderen in een ander gevoel. Verdriet komt naar buiten als boosheid of ingehouden woede kan een woedeaanval worden. Het kost ook energie om tegen gevoelens te vechten. Vergelijk het maar met een strandbal die je onder water duwt. Dat kost je heel veel kracht en uiteindelijk zal de bal heel hard en ongecontroleerd terug omhoog schieten. Als je nare gevoelens wegduwt, dan kan het gebeuren dat je ook fijne gevoelens minder goed voelt. Daarom is het belangrijk om je gevoelens er gewoon te laten zijn. Een helpende gedachte die je hierbij tegen jezelf kan zeggen is bijvoorbeeld: ik voel me naar, maar dit gevoel gaat voorbij.



### Opdracht 3 Stoppen - sterk staan (10 minuten)

#### Aanvulling uitleg SOS methode

Bekijk samen de afbeelding van de SOS methode, koppel de drie letters aan de stappen Stoppen, Onderzoeken, Steun vinden. Vraag aan de leerlingen of zij een voorbeeld kunnen geven van een situatie waarin ze heel veel emoties hebben ervaren. Geef zelf een aantal voorbeelden als de leerlingen niet direct met voorbeelden komen. Voorbeelden: je wordt buitengesloten bij een spel in de pauze waar je graag aan mee wil doen; je hebt je nieuwe telefoon meegenomen naar school en iemand pakt de telefoon van je af; je krijgt ruzie met een klasgenoot, omdat hij iets onaardigs zegt over je familie.

"We gaan oefenen met de eerste stap van de SOS methode, namelijk stoppen, ademhalen en sterk staan."

**Instructie:** Doe samen met de leerlingen opdracht 3 en oefen met sterk staan.

Bekijk welke niveaus de klas aan kan. Is de klas veilig genoeg om de verschillende niveaus van de oefening te doen?

- 1) Op eigen plaats oefening sterk staan uitvoeren. Leerkracht doet mee als voorbeeld.
- 2) In stilte door elkaar lopen in de klas, zonder elkaar aan te raken, vooraf een teken afspreken: Sta sterk! Op het teken van de leerkracht gaan de leerlingen sterk staan.
- 3) In stilte door elkaar lopen in de klas en dichterbij elkaar komen, oogcontact maken, vooraf een teken afspreken: Sta sterk! Op het teken van de leerkracht gaan de leerlingen sterk staan.

**Nabespreking:** Wat voelde je als je oogcontact maakte of dichterbij de ander kwam? Wat gebeurde er in je lijf?

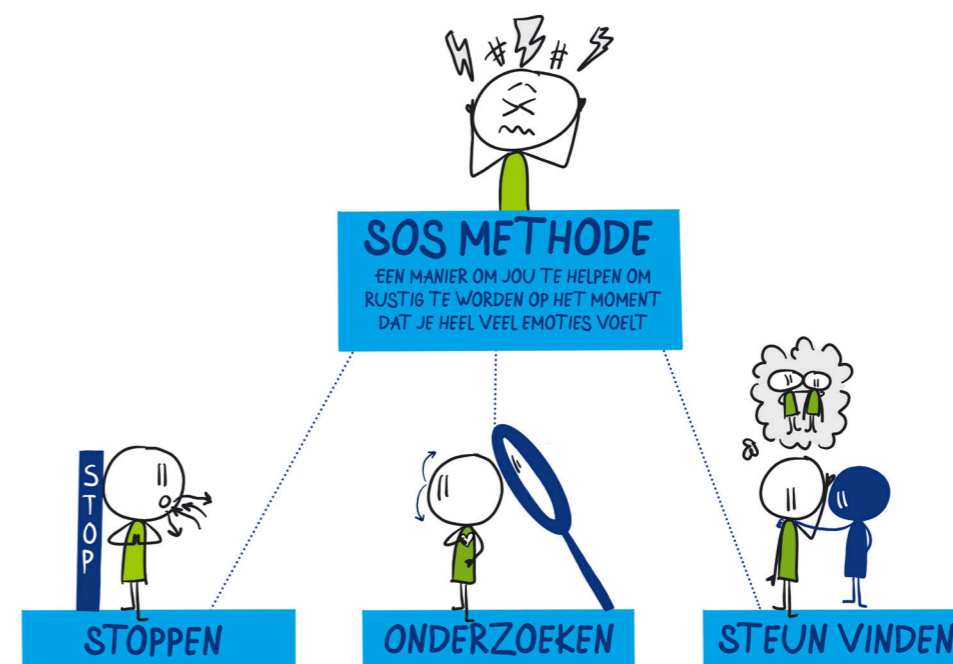
### SOS methode

Een manier om jou te helpen om rustig te worden op het moment dat je heel veel emoties voelt, is de SOS methode. Deze methode heeft de volgende drie stappen:

**Stoppen** – Stop, haal een paar keer diep adem en ga sterk staan

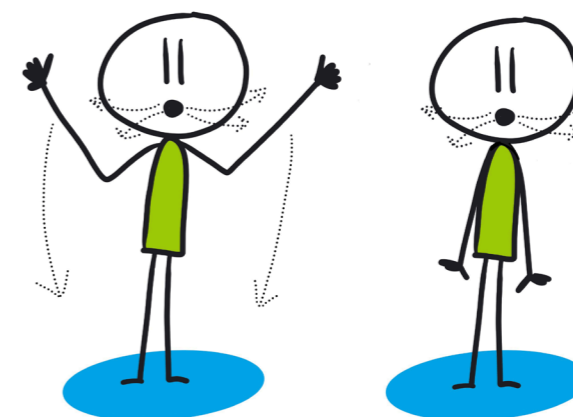
**Onderzoeken** – Kijk om je heen, zie waar je bent, voel je ademhaling en je hartslag, voel je lijf

**Steun vinden** – Kies wat jou vaak helpt om rustig te worden (denk aan jouw stressbestrijders)



### Opdracht 3: Stoppen – sterk staan

Als een baby zich voor het eerst omdraait, dan doet hij dat vanuit de kracht van zijn buik. Spierballen zijn dan nog niet belangrijk om sterk te zijn. Stevigheid voel je in je onderlijf. Drie vingers onder je navel zit je krachtcentrum. Je gaat sterk staan door stevig op je voeten en je benen te gaan staan en je krachtcentrum aan te spannen. Dan duw je met je handen van boven naar beneden en zucht adem uit je lijf.



#### Opdracht 4 Onderzoeken (5 minuten)

**Instructie:** Lees samen met de leerlingen opdracht 4 in hun werkboek. Benoem dat de leerlingen de opdracht in stilte uitvoeren en de stappen voor zichzelf doorlopen.

#### Opdracht 5 Steun vinden (5 minuten)

**Instructie:** Maak de koppeling naar “de stressbestrijders” in les 3 opdracht 4 van de module Stress & regulatie (bladzijde 17 van het werkboek). Laat de leerlingen nadenken over het eventueel toevoegen van stressbestrijders. Bespreek samen na in de groep.

#### Afsluiting van de les en reflectie mindmap (5 minuten)

Terugblik op de les. Waar denk je straks nog aan uit deze les? Wat heb je geleerd wat je kunt gebruiken? Thuis of op school?

Vraag de leerlingen om in de mindmap in hun werkboek op te schrijven of te tekenen wat zij hebben geleerd. Gezamenlijke afsluiting met korte bespreking van wat de leerlingen hebben geleerd of kort een afrondend praatje.

Bijvoorbeeld: “Vandaag hebben we geleerd over de ijsberg en dat het gedrag van mensen het topje van de ijsberg is. Wat van binnen gebeurt bij mensen, zie je niet. Dit zijn de gedachten en de gevoelens. We hebben gekeken naar welke helpende gedachten je kunt gebruiken en hoe je kunt omgaan met gevoelens. We hebben geoefend met de SOS methode en we hebben geleerd om sterk te staan.”

#### Extra

Benoem naar de leerlingen dat je als leerkracht extra aandacht gaat geven aan de SOS-methode.

In de nabespreking van praktijksituaties kun je met je leerlingen bespreken wat er gebeurde, of de leerling zelf aan de SOS-methode dacht of jou nodig had, of het lukte de stappen te doorlopen en wat het hem heeft gebracht.



#### Opdracht 4: Onderzoeken

Onderzoeken betekent dat je je bewust van jezelf en je omgeving. Daar gebruik je je zintuigen voor. Doe de stappen van de oefening stil voor jezelf.

- 5 NOEM 5 DINGEN DIE JE KUNT ZIEN 
- 4 NOEM 4 DINGEN DIE JE KUNT VOELEN 
- 3 NOEM 3 DINGEN DIE JE KUNT HOREN 
- 2 NOEM 2 DINGEN DIE JE KUNT RUIKEN 
- 1 NOEM 1 DING DAT JE KUNT PROEVEN 



#### Opdracht 5: Steun vinden

Steun vinden kan op verschillende manieren. Je kan steun vinden bij iemand anders of door dingen te gebruiken waar jij rustig van wordt. Bekijk wat jij hebt ingevuld bij module Stress en regulatie, les 3, opdracht 4 stressbestrijders (bladzijde 15). Klopt dit nog voor jou of wil je nog iets toevoegen? Dan mag je dat nu doen.



#### Afsluiting les 1 - mindmap

Op bladzijde 87 van je werkboek



## Module Veerkracht - Les 2. GGG-driehoek

Onderwerpen	GGG-driehoek – helpende en niet-helpende gedachten
Lesinhoud	De leerlingen leren over de werking van de GGG-driehoek. De leerlingen oefenen met de GGG-driehoek. De leerlingen krijgen inzicht in wat helpende gedachten en niet-helpende gedachten doen met je gevoelens en gedrag. De leerlingen oefenen met het invullen van helpende en niet-helpende gedachten bij een gebeurtenis.
Benodigdheden	PowerPoint en werkboek leerlingen
Tijd	45 minuten

### Opening van de les: (2 minuten)

Korte terugblik op de vorige les.

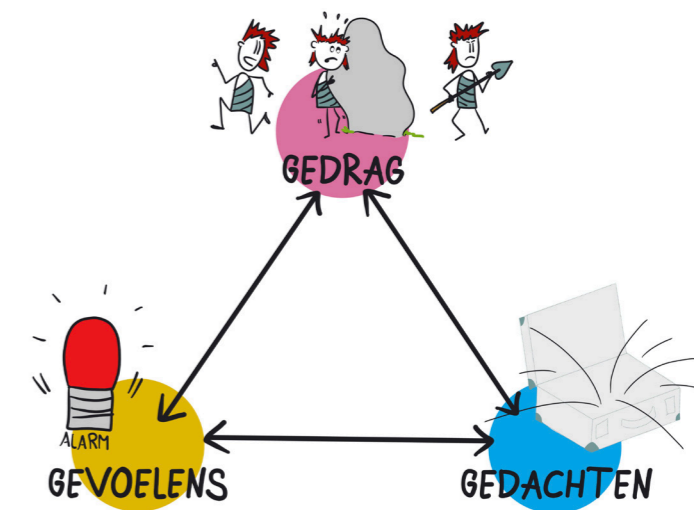
Bijvoorbeeld: De vorige les hebben we geleerd over de ijsberg en dat het gedrag van mensen het topje van de ijsberg is. Wat van binnen gebeurt bij mensen, zie je niet. Dit zijn de gedachten en de gevoelens. We hebben gekeken naar welke helpende gedachten je kunt gebruiken en hoe je kunt omgaan met gevoelens. We hebben geoefend met de SOS methode en we hebben geleerd om sterk te staan.

Lesinhoud benoemen

## Les 2. GGG-driehoek



Plaatje 1



Plaatje 2

### GGG-driehoek

Om de ijsberg (plaatje 1) uit te leggen gebruiken we ook wel de **GGG-driehoek** (plaatje 2). De vorm van de GGG-driehoek is hetzelfde als vorm van de ijsberg. Bovenaan staat het gedrag. Onderaan staan de gedachten en gevoelens. We zagen eerder al dat het **intern alarmsysteem** (de amygdala) van invloed is op je gevoelens, net zoals de **onzichtbare koffer** (je overtuigingen) van invloed is op je gedachten.

Je gedachten, gevoelens en gedrag (denken, voelen en doen) hebben met elkaar te maken. Dit kun je begrijpen door de GGG-driehoek. De pijlen in de driehoek wijzen twee kanten op: elk onderdeel van de driehoek heeft invloed op de andere twee onderdelen. Als je je verdrietig voelt en de hele dag in bed blijft, dan krijg je waarschijnlijk negatieve gedachten zoals: "ik kom nooit meer van dit gevoel af" of "deze dag wordt nooit meer leuk". Zo voel je je alleen nog maar verdrietiger. Na een poosje weet je niet meer waardoor het komt dat je je zo rot voelt. Het is handig dat de pijlen beide kanten uitgaan, want als je één van de drie onderdelen kunt veranderen, kunnen de andere twee onderdelen mee veranderen.

## Opdracht 1 GGG-driehoek (20 minuten)

**Instructie:** Leg de opdracht klassikaal uit. "Ik ga een gebeurtenis aan jullie vertellen. Denk na over wat jij zou denken, voelen en doen." Vertel de eerste situatie aan de klas en laat de leerlingen even nadenken en bespreek het daarna in de groep. **Houd de volgorde van denken, voelen en doen aan bij het nabespreken.** Teken op het (digi)bord de GGG-driehoek en schrijf van meerdere leerlingen hun gedachten, gevoelens en gedrag op in verschillende kleuren om zichtbaar te maken hoe anders de GGG-driehoek per persoon kan zijn.

Optie: speel de situatie na.

### Voorbeeldsituatie

Je loopt het schoolplein op en er staat een groepje net na de poort zachtjes met elkaar te praten. Als jij voorbijkomt wordt het stil.

*Uitleg GGG-driehoek bij situatie – mogelijke uitwerkingen:*

Gedachten – Wat zou je denken als?

"Ze hebben het over mij".

"Ze zijn een cadeautje aan het bedenken voor mijn verjaardag".

"Ze zijn te druk in gesprek, ze zien me niet."

"Ze zijn boos op mij".

Gevoelens - Hoe zou jij je voelen als je deze gedachten zou hebben?

Buitengesloten, boos, ongerust

Nieuwsgierig, opgewonden

Neutraal, verlegen

Bang, ongerust

Gedrag - Wat zou je doen als je deze gevoelens zou hebben?

Je gluurt naar ze, je maakt geen contact; je reageert geïrriteerd.

Je gaat er glimlachend op af; je roept dat je eraan komt.

Je vermijdt ze; je gaat naar ze toe en maakt contact.

Je gaat naar iemand anders (klasgenoot/leerkracht) toe; je zondert je af.

Lees de volgende voorbeelden op en laat de leerlingen één situatie kiezen waarvoor ze bij opdracht 1 de GGG-driehoek invullen.

### Voorbeeldsituaties

Bij de gymles mogen 2 van jouw klasgenoten om de beurt iemand in hun team kiezen voor trefbal.

Jullie krijgen het script van een voorstelling mee die je met de klas gaat spelen. Er wordt gevraagd om eens na te denken welke rol je wilt.

Er is volgende week een schoolreis naar een groot park.

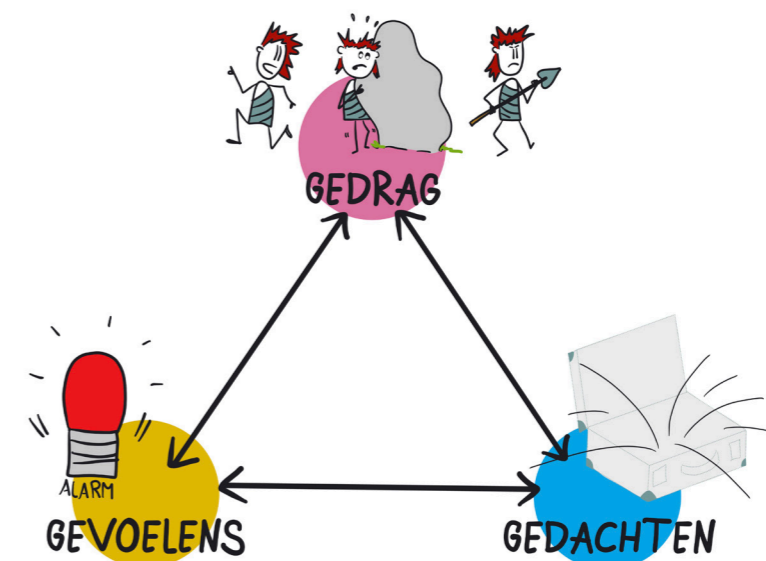
Iemand dringt voor als je staat te wachten bij de bakker.

Je hebt net aan de telefoon enorme ruzie gehad met je moeder. Dan wil je mentor met je praten over je slechte cijfers van de afgelopen periode.



## Opdracht 1: GGG-driehoek

Vul jouw gedrag, gevoelens en gedachten in voor één van de situaties die je kiest.



## Helpende en niet-helpende gedachten

In de vorige les heb je uitleg gekregen over helpende en niet-helpende gedachten. Gedachten hebben invloed op je gevoelens en je gedrag. We gaan samen een werkblad invullen om hier mee te oefenen.



## Opdracht 2 Werkblad ijsberg (20 minuten)

**Instructie:** Bekijk samen met de leerlingen het werkblad Ijsberg en leg de link naar de GGG-driehoek. Zie je de ijsberg en de gevoelens en gedachten onder het wateroppervlak staan net als bij de GGG-driehoek? We gaan in de volgende opdracht aandacht besteden aan het beïnvloeden van gedachten. Geef als leerkracht eerst zelf het voorbeeld door de twee werkbladen voor de klas in te vullen. Neem 10 minuten tijd voor de uitleg.

### Voorbeeld niet-helpende gedachten

Gebeurtenis: Ik wilde koffie pakken en zei nog even iets tegen een collega achter mij. Bij het koffieapparaat dringt een andere collega voor.

Niet-helpende gedachten: Mijn collega doet het expres en negeert me.

Gevoelens: Geïrriteerd

Gedrag: Iets lelijks zeggen, helemaal dichtklappen

### Voorbeeld helpende gedachten

Gebeurtenis: Ik wilde koffie pakken en zei nog even iets tegen een collega achter mij. Bij het koffieapparaat dringt een andere collega voor.

Helpende gedachten: Mijn collega heeft me niet gezien en dacht dat ik nog even zou wachten met koffie pakken.

Gevoelens: Neutraal, begripvol

Gedrag: Even wachten, grapje maken over de situatie

Vraag aan de leerlingen om zelf een gebeurtenis te bedenken. Laat ze nadenken over wat ze deze week hebben meegemaakt en laat ze bij "gebeurtenis" op de twee werkbladen hun voorbeeld invullen.

De volgende stap is dat de leerlingen als eerst bij "niet-helpende gedachten" en "gevoelens" hun antwoord invullen en daarna opschrijven wat hun gedrag was. Vervolgens geef je de leerlingen de opdracht om het werkblad met helpende gedachten op dezelfde manier in te vullen. Geef de leerlingen 10-15 minuten de tijd om de werkbladen in te vullen. Bespreek de werkbladen samen na in de groep.

## Afsluiting van de les en reflectie mindmap (5 minuten)

Terugblik op de les. Waar denk je straks nog aan uit deze les? Wat heb je geleerd wat je kunt gebruiken? Thuis of op school?

Vraag de leerlingen om in de mindmap in hun werkboek op te schrijven of te tekenen wat zij hebben geleerd. Gezamenlijke afsluiting met korte bespreking van wat de leerlingen hebben geleerd of kort een afrondend praatje.

Bijvoorbeeld: Vandaag hebben we geleerd dat gedrag, gedachten en gevoelens van invloed zijn op elkaar. We hebben hierbij geoefend met de GGG-driehoek. Met het werkblad heb je geoefend met het bekijken van helpende en niet helpende gedachten en gezien hoe die je gevoelens en daardoor je gedrag kunnen veranderen.

## Opdracht 2: Werkblad ijsberg

1) Bedenk een gebeurtenis die je deze week hebt meegemaakt. Schrijf deze gebeurtenis op beide werkbladen in het vak van de gebeurtenis.

2) Schrijf eerste in het vak van niet-helpende gedachten, dan bij gevoelens en dan bij gedrag jouw antwoorden op.

3) Ga naar het andere werkblad.

4) Schrijf eerst in het vak van helpende gedachten, dan bij gevoelens en dan bij gedrag jouw antwoorden op.

Om je op weg te helpen, staan hier een aantal voorbeelden van gedachten. Zie je het verschil?

### Niet-helpende gedachten

- Ik kan het niet
- Het is altijd mijn schuld
- Ik hoor er niet bij
- Dit gaat nooit meer voorbij
- Het gaat me toch niet lukken

### Helpende gedachten

- Ik doe mijn best
- Ik ben niet de enige die...
- Ik ben aardig voor anderen
- Alles gaat voorbij
- Het gaat me lukken

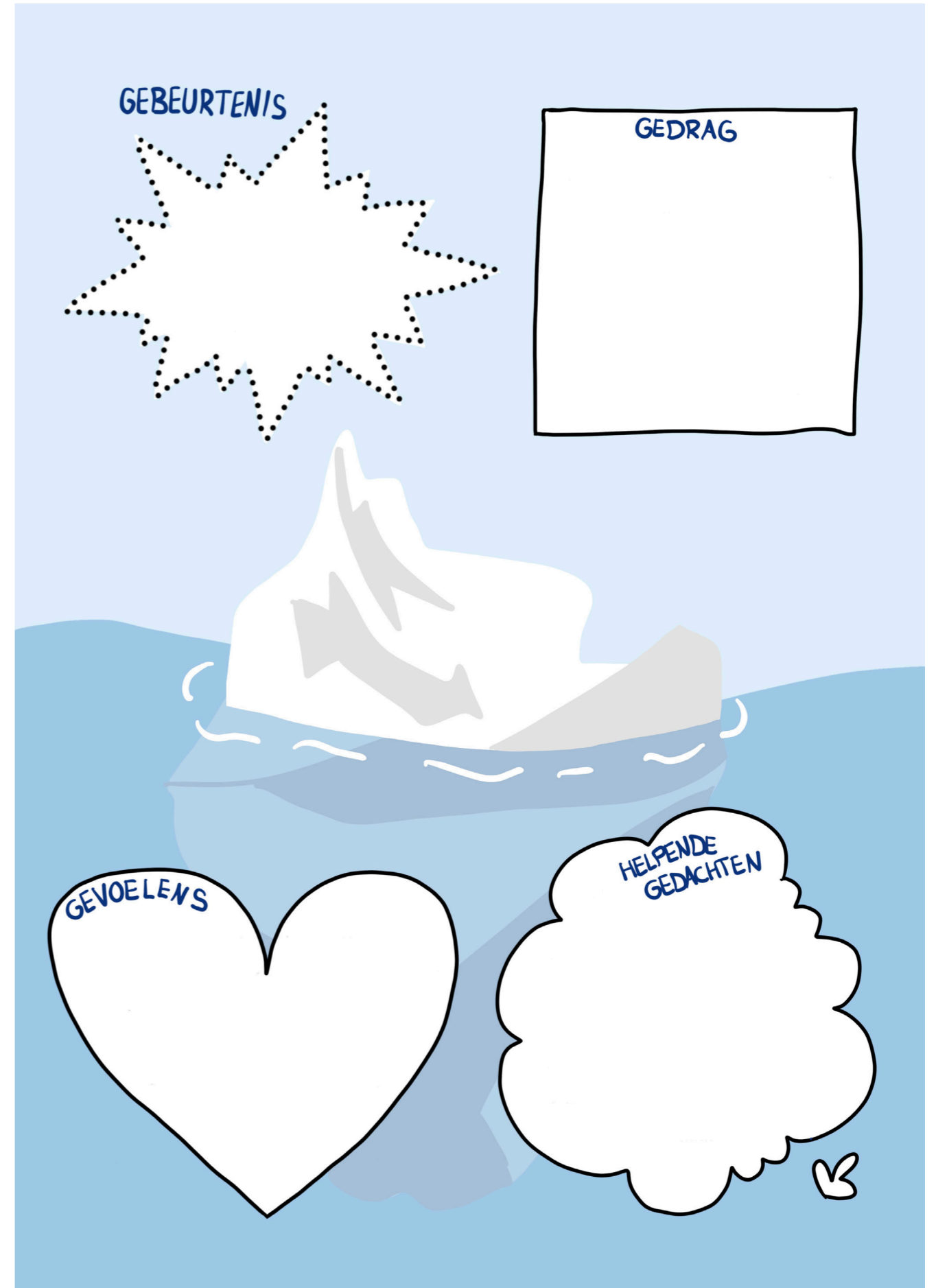
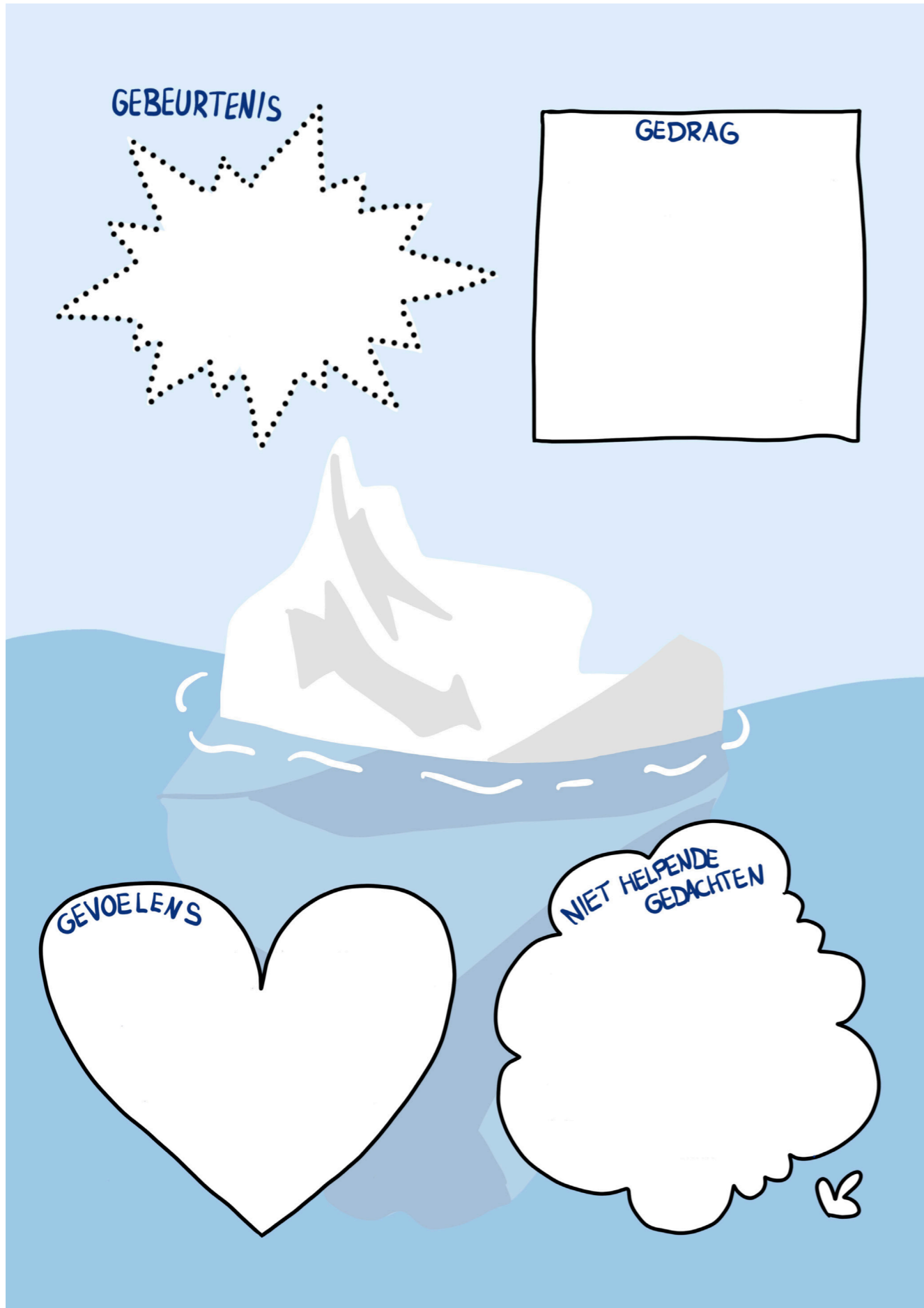


## Afsluiting les 2 - mindmap

Op bladzijde 87 van je werkboek

# Werkblad Ijsberg niet-helpende gedachten

# Werkblad Ijsberg helpende gedachten



## Module Veerkracht - Les 3. Copingstijlen

Onderwerpen	Coping – copingstijlen – SPIEGeL model – cirkel van invloed
Lesinhoud	De leerlingen leren over coping en copingstijlen. De leerlingen kunnen herkennen welke copingstijlen zij toepassen en ontdekken welke zij willen uitproberen met behulp van het SPIEGeL model. De leerlingen krijgen inzicht in de cirkel van invloed. De leerlingen oefenen met de cirkel van invloed.
Benodigdheden	PowerPoint en werkboek leerlingen
Tijd	45 minuten

### Opening van de les: (2 minuten)

Korte terugblik op de vorige les.

Bijvoorbeeld: De vorige les hebben geleerd dat gedrag, gedachten en gevoelens van invloed zijn op elkaar. We hebben hierbij geoefend met de GGG-driehoek. Met het werkblad heb je geoefend met het bekijken van helpende en niet helpende gedachten en gezien hoe die je gevoelens en daardoor je gedrag kunnen veranderen. Lesinhoud benoemen.

### Uitleg SPIEGeL (10 minuten)

**Instructie:** Neem de tijd om de uitleg over het SPIEGeL model rustig en begrijpend te lezen met de leerlingen. Maak het lezen interactief door na iedere copingstijl aan leerlingen terug te vragen “waar denk jij aan bij deze manier?”

**Sociaal:** Er zijn mensen die in moeilijke situaties graag in de nabijheid van anderen zijn. Het zoeken van contact met anderen (via social media, telefoon, fysiek) helpt hen; samen wandelen, kletsen of samen gewoon stil zijn.

**Problemen oplossen:** Er zijn mensen die in moeilijke situaties feiten en overzicht willen. Ze zoeken informatie op internet en maken grafiekjes. Ze plannen, organiseren en voorspellen graag.

**Inbeelden:** Er zijn mensen die graag hun creativiteit, fantasie of humor gebruiken. Sommigen gaan tekenen, muziek maken, verhalen schrijven of grappen maken. Anderen gaan dagdromen, computerspelletjes spelen of series kijken om zich te laten afleiden.

**Emoties:** Er zijn situaties waarin het helpend is om je emoties er te laten zijn en ze te uiten. Mensen gaan bijvoorbeeld huilen of worden boos en dat delen ze graag met anderen.

**Geloof:** Er zijn mensen die veel steun hebben aan hun geloof. Zij gaan bidden, zingen of heilige boeken lezen. Er zijn ook mensen die door wat ze hebben meegemaakt zichzelf en anderen hoop willen geven. Ze geven op die manier hun bijdrage aan een betere wereld.

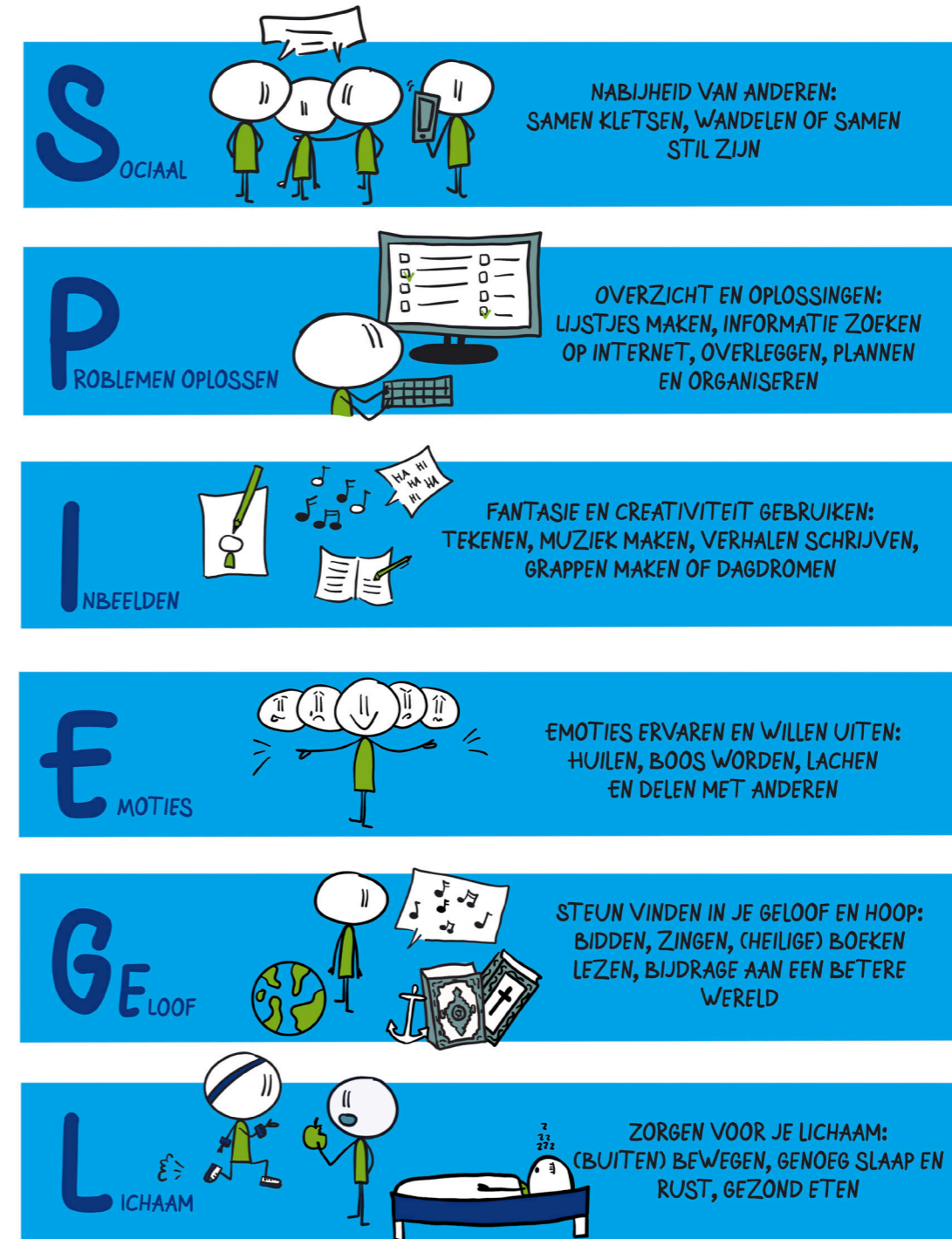
**Lichaam:** Er zijn mensen die reageren door lichamelijk bezig te zijn. Sommigen gaan sporten of hard werken. Anderen gaan gezond eten, buiten bewegen en rusten of veel slapen.

## Les 3. Copingstijlen

### Coping

We noemen de manier waarop je omgaat met stressvolle situaties en tegenslagen, je ‘copingstijl’. **Coping** is afgeleid van het Engelse begrip ‘to cope with’ wat letterlijk betekent ‘kunnen omgaan met’.

Hoe je omgaat met een stressvolle gebeurtenis, wordt bepaald door je **copingstijl**. De manier waarop je reageert, is voor iedereen persoonlijk en verschilt ook per situatie. Ieder mens heeft meerdere copingstijlen. Waarschijnlijk heb je er een paar die je het meest gebruikt. Een middel om te kijken hoe mensen omgaan met stressvolle gebeurtenissen, ook wel ‘coping’ genoemd, is het **SPIEGeL model**. Elke letter staat voor een bepaalde copingstijl.



### Opdracht 1 Wat helpt jou? (7 minuten)

**Instructie:** Bekijk samen de copingstijlen. "Welke copingstijlen gebruik jij bij stressvolle gebeurtenissen? Wat doe je dan wat jou helpt? Kruis jouw copingstijl(en) aan en schrijf wat je doet eronder."  
Bespreek de opdracht kort na in de groep. "Wie wil er iets over vertellen?"

### Wat helpt jou?

Het SPIEGeL model gaat uit van veerkracht bij mensen en kinderen. Het kan ons helpen. Het is goed om te weten dat mensen meestal twee of drie manieren hebben waarin ze zich herkennen en die ze ook toepassen. De meeste mensen hebben er ook wel eentje die ze juist totaal niet herkennen of niet bij zich vinden passen.



### Opdracht 1. Wat helpt jou?

Welke copingstijl(en) gebruik jij bij stressvolle gebeurtenissen? Wat doe je dan wat jou helpt? Kruis jouw copingstijlen aan en schrijf wat je doet eronder.

Copingstijlen:

• Sociaal

• Problemen oplossen

• Inbeelden

• Emoties

• Geloof

• Lichaam

## Opdracht 2 Nog meer manieren (5 minuten)

**Instructie:** Bekijk samen de opdracht. Kijk samen naar de copingstijlen van opdracht 1. "Wat heb je nog niet eerder gedaan, maar zou je wel eens willen proberen? Misschien kun je ook uitleggen waarom. Schrijf je antwoord op."  
Bespreek de opdracht kort na in de groep. "Wie wil er iets over vertellen?"



## Opdracht 2: Nog meer manieren

Kijk nog eens naar de copingstijlen van opdracht 1. Wat heb je nog niet eerder gedaan, maar zou je wel eens willen proberen? Misschien kun je ook uitleggen waarom. Schrijf je antwoord op.

## Omgaan met moeilijke emoties

Iedereen gaat op verschillende manieren om met de emoties die horen bij stressvolle gebeurtenissen. Je kan afleiding zoeken van zulke emoties, bijvoorbeeld door vrolijke muziek te luisteren, filmpjes te kijken of samen met iemand te lachen. Je kan ook proberen de moeilijke emotie aan te gaan door deze te voelen, bijvoorbeeld door er met iemand over te praten, te schrijven of te huilen. In de voorbeelden lees je al dat je ervoor kan kiezen om het **samen** of **alleen** te doen en je kan kiezen om je van de emoties **af te leiden** of de emoties **te voelen**.

Vaak hebben mensen voorkeur voor de manieren afleiden of voelen en voor samen of alleen. Weet je nog van de eerdere les? Emoties hebben een boodschap. Als je moeilijke emoties niet toelaat, dan blijven ze bestaan. En dat is niet fijn en niet goed voor je gezondheid. Het is daarom goed om de moeilijke emoties toch wel te voelen. Als je het spannend vindt om moeilijke emoties te voelen, dan kan je een helpende gedachte tegen jezelf zeggen. Bijvoorbeeld: 'Dit nare gevoel gaat voorbij' of 'Ik vind het moeilijk, maar ik kan het aan'.

Het is handig om alle manieren (samen, alleen, afleiden en voelen) te kunnen gebruiken. Op die manier kan je jezelf in verschillende situaties helpen. Bijvoorbeeld: stel je bent alleen en er is niemand in de buurt, dan is het handig als je jezelf rustig kunt maken. Een nieuwe manier leren kost tijd en is in het begin misschien niet zo fijn of makkelijk, maar het kan je helpen om met moeilijke gevoelens en situaties om te gaan.



### Opdracht 3 Omgaan met moeilijke emoties (10 minuten)

**Instructie:** Bekijk samen de opdracht. Laat de leerlingen voor zichzelf omcirkelen wat hun voorkeur is in het omgaan met moeilijke emoties. Kijk samen naar de copingstijlen van opdracht 1. Laat de leerlingen voor zichzelf in ieder vakje van de figuur twee manieren invullen om met moeilijke emoties om te gaan.

Bespreek de opdracht samen na.

### Opdracht 3: Omgaan met moeilijke emoties

Hoe ga jij met moeilijke emoties om? Omcirkel jouw voorkeur bij beide rijtjes.

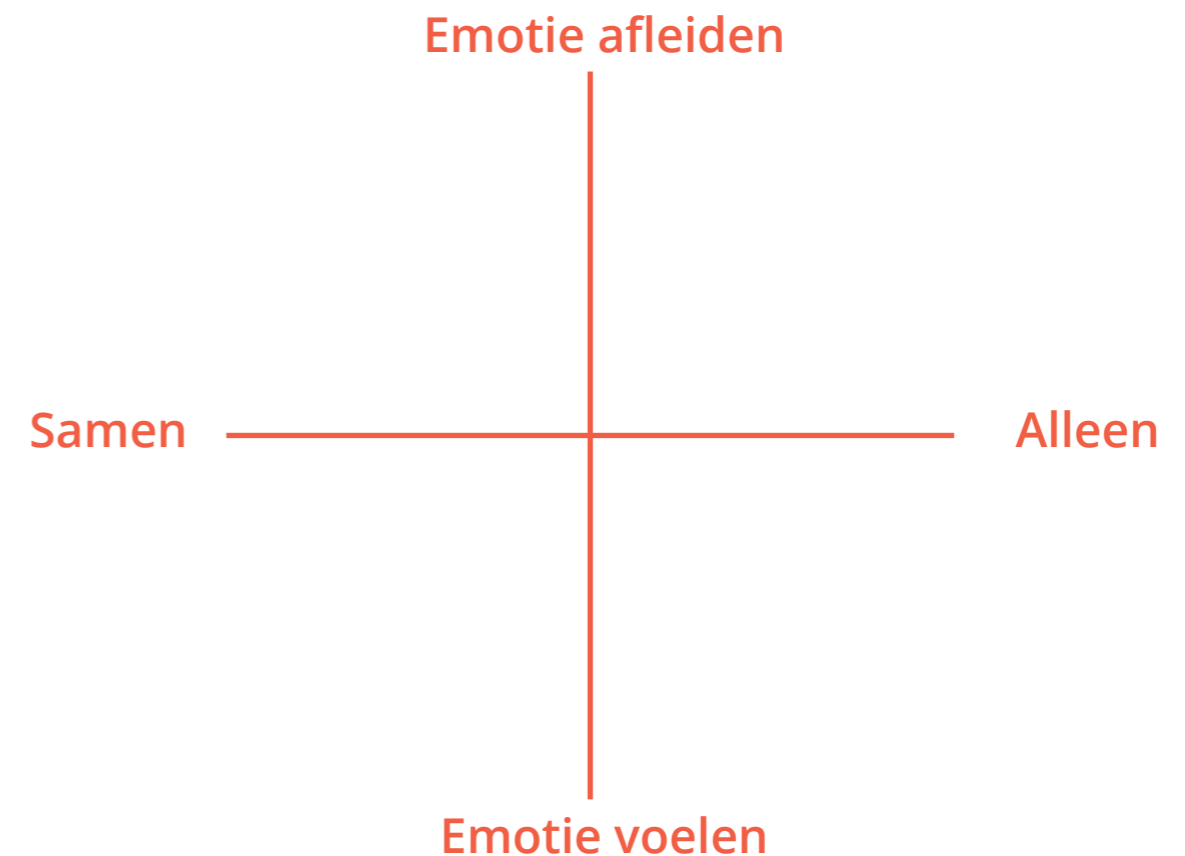
Samen

Emotie afleiden

Alleen

Emotie voelen

Kijk naar de voorbeelden die je bij opdracht 1 hebt ingevuld bij de copingstijlen. Gebruik deze voorbeelden om voor jezelf in ieder vakje twee manieren in te vullen om met moeilijke emoties om te gaan.



### Cirkel van invloed

De 'Cirkel van invloed' van Covey is een model om inzicht te krijgen in de dingen waar je wel en geen invloed op hebt. In de binnenste cirkel (**cirkel van invloed**) staan de dingen waarop je invloed hebt. In de buitenste cirkel (**cirkel van betrokkenheid**) staan de dingen waar je wel mee te maken hebt, maar waarop jij geen directe invloed hebt. Je hebt bijvoorbeeld geen invloed op het weer, maar wel op wat je aantrekt als je naar buiten gaat. Het kan je helpen (en je frustratie verminderen) als je inzicht hebt in het verschil tussen beide cirkels.



### Uitleg Cirkel van invloed (7 minuten)

**Instructie:** Neem de tijd om het plaatje van de Cirkel van invloed rustig en begrijpend te lezen met de leerlingen. Bekijk samen het plaatje. Wijs de leerlingen erop dat items van de buitenste en binnenste cirkel met elkaar verbonden zijn. Bijvoorbeeld je hebt geen invloed op het weer, maar wel op wat je aantrekt. Je hebt geen invloed op wat iemand van je wil, maar wel op het aangeven van je grenzen. Bespreek samen nog andere voorbeelden van hoe de buitenste en de binnenste cirkel met elkaar verbonden zijn. Benadruk dat het belangrijk is dat je de dingen waar geen invloed op hebt probeert los te laten.

### Opdracht 4 Cirkel van invloed (7 minuten)

**Instructie:** Bekijk samen het plaatje. "Kun je nog meer voorbeelden bedenken waar je invloed op hebt? En voorbeelden van waar je geen invloed op hebt?" Geef als tip om de voorbeelden in de cirkels wat specifieker te maken. Als ze aan een gebeurtenis denken, dan wordt het misschien makkelijker. Bijvoorbeeld bij 'wat ik doe' > wat ik doe na schooltijd of bij 'hoe ik het me laat raken' > Ik kan een appgroep verlaten of op stil zetten. Bespreek eerst in de groep en laat de leerlingen daarna hun antwoorden opschrijven in hun werkboek. Bespreek de opdracht samen na, laat ze elkaars antwoorden uitwisselen.



### Opdracht 4: Cirkel van invloed

Kun je nog meer voorbeelden bedenken waar je invloed op hebt?

---



---

Kun je nog meer voorbeelden bedenken waar je geen invloed op hebt?

---



---



### Opdracht 5 Jouw cirkel van invloed (7 minuten)

**Instructie:** Bekijk samen de opdracht. "Neem een situatie in gedachten waar je veel last van had. Probeer voor deze situatie jouw cirkel van invloed in te vullen. Vul in het midden de dingen in waarop je invloed hebt. En in de buitencirkel de dingen die wél een rol spelen, maar waarop je geen invloed hebt." Laat de leerlingen nadenken of waarmee ze een volgende keer aan de slag kunnen. Wat staat er in de binnenste cirkel wat ze nog zouden kunnen doen?

Optie: Laat de leerlingen in kleine groepjes de cirkels met elkaar vergelijken en er met elkaar over praten.

Bespreek de opdracht samen na in de groep.

### Afsluiting van de les en reflectie mindmap (5 minuten)

Terugblik op de les. Waar denk je straks nog aan uit deze les? Wat heb je geleerd wat je kunt gebruiken? Thuis of op school?

Vraag de leerlingen om in de mindmap in hun werkboek op te schrijven of te tekenen wat zij hebben geleerd. Gezamenlijke afsluiting met korte bespreking van wat de leerlingen hebben geleerd of kort een afrondend praatje.

Bijvoorbeeld: Vandaag hebben we geleerd wat coping en copingstijlen inhouden. Je hebt ontdekt welke copingstijl bij jou past en welke copingstijl je zou willen uitproberen. Ook heb je geleerd wat de cirkel van invloed is en geoefend met waar je wel of geen invloed op hebt.

### Extra

Benoem naar de leerlingen dat je als leerkracht extra aandacht gaat geven aan de Cirkel van invloed.

Laat de cirkel regelmatig terugkomen, zodat je leerlingen makkelijker denken en praten over de dingen waarop zij invloed hebben.



### Opdracht 5: Jouw cirkel van invloed

Neem een situatie in gedachten waar je veel last van had en schrijf jouw situatie hieronder op.

Probeer voor deze situatie jouw cirkel van invloed in te vullen. Vul in het midden de dingen in waarop je invloed hebt. En in de buitencirkel de dingen die wél een rol spelen, maar waarop je geen invloed hebt.



Waarmee kun je de volgende keer zelf aan de slag? Wat staat er in de binnenste cirkel wat je nog zou kunnen doen?



### Afsluiting les 3 - mindmap

Op bladzijde 87 van je werkboek

## Module Veerkracht - Les 4. Veerkrachtplan

Onderwerpen	Veerkrachtplan met dromen en wensen – zelfbeeld – zelfvertrouwen – steunfiguren
Lesinhoud	De leerlingen leren wat het hebben van veerkracht inhoudt. De leerlingen krijgen inzicht in wat hen veerkracht geeft. De leerlingen maken een begin met hun veerkrachtplan.
Benodigdheden	PowerPoint en werkboek leerlingen Lege kaartjes (zie opdracht kaartje steunfiguur)
Tijd	45 minuten

### Opening van de les: (2 minuten)

Korte terugblik op de vorige les.

Bijvoorbeeld: De vorige les hebben geleerd wat coping en copingstijlen inhouden. Je hebt ontdekt welke copingstijl bij jou past en welke copingstijl je zou willen uitproberen. Ook heb je geleerd wat de cirkel van invloed is en geoefend met waar je wel of geen invloed op hebt.

Lesinhoud benoemen.

### Uitleg veerkrachtplan

Het veerkrachtplan heeft 7 onderdelen. Het past niet in één les om alle onderdelen te laten maken. Loop samen met de leerlingen het gehele veerkrachtplan door en geef uitleg bij de opdrachten. Laat vervolgens leerlingen zelf bepalen met welk blad ze willen beginnen of maak als leerkracht de keuze voor de hele klas. Je kunt op andere momenten de leerlingen aan dit boekje verder laten werken en ervoor kiezen om klassikaal dingen hieruit te bespreken.

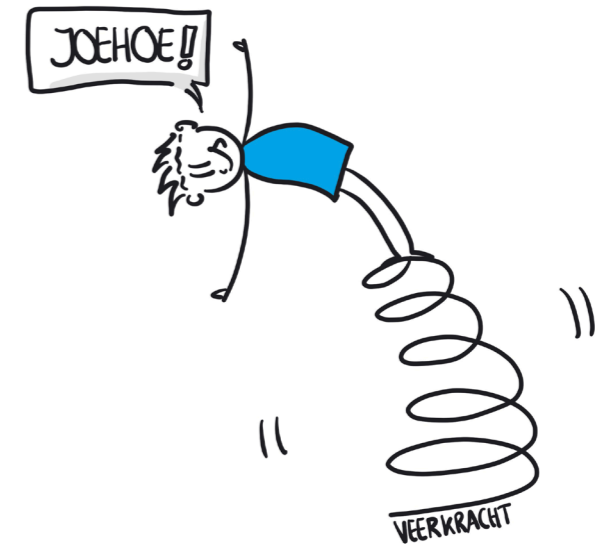
Tip: Je kunt onderdelen uit het Veerkrachtplan koppelen aan eerdere lessen van de lesmodule, bijvoorbeeld 'Kaartje voor je steunfiguur' aan de uitleg over steunfiguren bij les 2 van module 3.

## Les 4. Veerkrachtplan

### Wat is veerkracht?

Hoe het je lukt om weer terug te veren na een ingrijpende of stressvolle gebeurtenis noemen we **veerkracht**. Bijvoorbeeld hoe je je na een tijdje voelt en gedraagt wanneer je een ongeluk hebt meegemaakt. Ook bij dagelijkse gebeurtenissen kan veerkracht je helpen, zoals hoe je omgaat met het halen van een onvoldoende. Veerkracht is geen vaste eigenschap die je wel of niet hebt, maar iedereen kan veerkracht wel ontwikkelen of vergroten. Als je veerkrachtig bent, kun je gebruik maken van vaardigheden die je zelf hebt, zoals problemen oplossen, gevoel voor humor en sociaal met anderen omgaan. Als je veerkrachtig bent, lukt het je ook om je te laten helpen en steunen door bijvoorbeeld jouw steunfiguren.

Als je veel ingrijpende gebeurtenissen meemaakt, kan dit je veerkracht verminderen. Belangrijk voor het versterken van je veerkracht is dat je voelt dat je ergens bij hoort, zoals je klas, je familie, je sportteam of je buurt. Je veerkracht wordt vergroot door in verbinding te zijn met anderen. Mensen die belangrijk voor jou zijn kunnen jou helpen te leren omgaan met stress. Ook kunnen zij je steunen als je iets naars hebt meegemaakt.



### Opdracht: Veerkrachtplan

Om je veerkracht te versterken gaan we werken aan een veerkrachtplan. Met het veerkrachtplan leer je welke manieren je allemaal hebt om je veerkracht te vergroten. Iedereen heeft talenten, dingen waar je blij van wordt en die bij jou passen. Het krijgen van complimenten helpt je om meer zelfvertrouwen te krijgen. In het veerkrachtplan kun je ook schrijven over je vrienden of andere mensen die belangrijk voor je zijn. Je kunt zelfs een kaartje sturen naar jouw steunfiguur.

Volg de opdracht van de docent om het veerkrachtplan in te vullen. Op de volgende bladzijden vind je de werkbladen van het veerkrachtplan.

# TALENTENPOSTER

**IK DURF:**

**IK HEB GELEERD OM:**

**IK VIND HET BIJZONDER DAT IK DIT KAN:**

**WORD IK VAN:**

**IK BEN GOED IN**

**maaiteloos:**

**WAT IS MIJN TALENT?**

**IK HELP ANDEREN MET:**

**HERDOOR VERGEET IK DE TIJD:**

**dit gaat vanzelf:**

**IK DROOM VAN:**

**IK KRIJG IK ENERGIE VAN**

**IK GENIET VAN:**

**IK KIJK UIT NAAR:**

# —WIE BEN IK?—

Je mag dit blad vullen met bijvoorbeeld leuke weetjes of foto's van jezelf van vroeger en nu

- Hoe heet je?
- Wat vind je leuk om te doen?
- Hoe zie jij eruit?
- Wat hoort bij jouw karakter?
- Waar ben je goed in?



Later als ik groot ben.....

# WIE WIL IK WORDEN

- Weet je al wat je later wilt worden?
- Hoe zie jij er later uit?
- Welke dromen heb je voor jezelf?
- Wat wens je jezelf?



# COMPLIMENTEN POSTER

We hebben net gekeken naar jouw talenten.  
 Maar weet je ook wat anderen van jou vinden?  
 Durf je anderen te vragen om jou een compliment te geven?

Compliment van: Datum:

Compliment van: Datum:

Compliment van: Datum:

Compliment van: Datum:

Compliment van: Datum:

Compliment van: Datum:

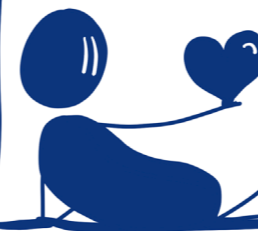
Compliment van: Datum:

Compliment van: Datum:

Compliment van: Datum:

Compliment van: Datum:

Compliment van: Datum:



Deze complimenten kun je hierboven op schrijven en iedere keer weer naar kijken!  
 Als je ze op echte post-its schrijft kun je ze op je eigen kamer hangen.



# SUCCESSSEN VIERN

Complimenten krijgen is fijn en soms lastig om te ontvangen.

Een compliment geven aan jezelf kan nog moeilijker zijn.

Toch is dat wel goed om te doen.

In deze opdracht gaan we hiermee oefenen.

Je kunt jezelf iedere dag een compliment geven en deze successen vieren.

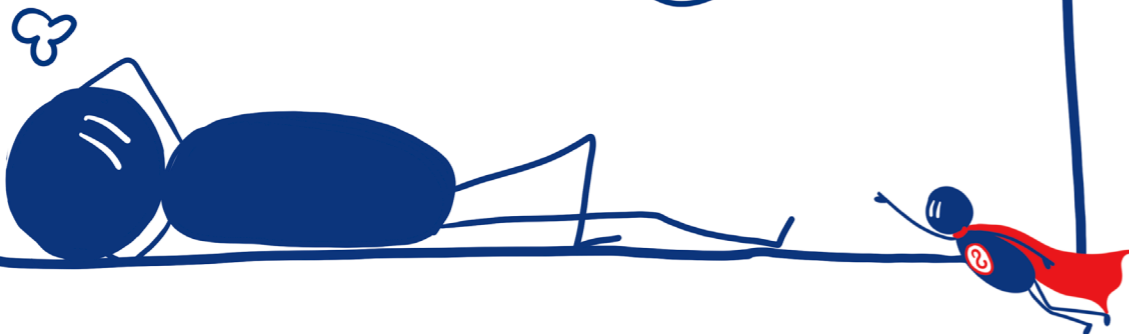
In iedere dag zit iets moois, ook al is het maar klein!

Dit is mijn compliment voor mezelf vandaag

Wat ga ik morgen doen?

Wat was fijn vandaag?

Dit heb ik vandaag gedaan voor een ander



# VRIENDENBOEK

Naam: \_\_\_\_\_  
Leeftijd: \_\_\_\_\_  
Foto

Jij helpt mij door: \_\_\_\_\_

Het leukste om samen te doen vind ik: \_\_\_\_\_

Wat ik tegen jou wil zeggen: \_\_\_\_\_

We kennen elkaar van: \_\_\_\_\_

Naam: \_\_\_\_\_  
Leeftijd: \_\_\_\_\_  
Foto

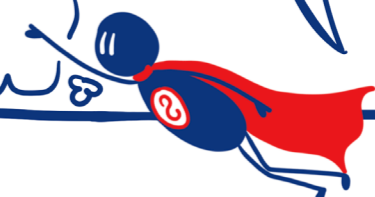
Jij helpt mij door: \_\_\_\_\_

Het leukste om samen te doen vind ik: \_\_\_\_\_

Wat ik tegen jou wil zeggen: \_\_\_\_\_



Kies een paar mensen uit die belangrijk voor je zijn en waar je iets over wilt vertellen.



Naam:

Leeftijd:

Foto

Jij helpt mij door:

Het leukste om samen te doen vind ik:

Wat ik tegen jou wil zeggen:

We kennen elkaar van:

Naam:

Leeftijd:

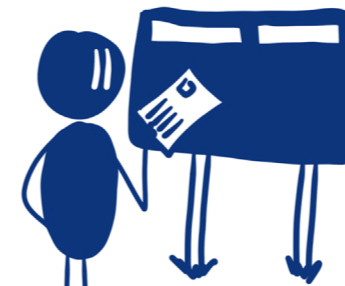
Foto

Jij helpt mij door:

Het leukste om samen te doen vind ik:

Wat ik tegen jou wil zeggen:

We kennen elkaar van:



# KAARTJE VOOR JOUW STEUNFIGUUR

Schrijf een kaartje voor iemand die belangrijk voor jou is (geweest) en laat ze weten waarom dat zo is. Vraag aan de leerkracht een leeg kaartje. Je kunt jouw kaartje versieren zoals jij dat wilt. Geef je kaartje af of stuur het op.



### Afsluiting van de les en reflectie mindmap (5 minuten)

Terugblik op de les. Waar denk je straks nog aan uit deze les? Wat heb je geleerd wat je kunt gebruiken? Thuis of op school?

Vraag de leerlingen om in de mindmap in hun werkboek op te schrijven of te tekenen wat zij hebben geleerd. Gezamenlijke afsluiting met korte bespreking van wat de leerlingen hebben geleerd of kort een afrondend praatje.

Bijvoorbeeld: Vandaag hebben we geleerd wat het hebben van veerkracht betekent. Ook heb je geleerd wat jou veerkracht geeft. Je hebt een begin gemaakt met je veerkrachtplan. Hier mag je op een ander moment nog aan verder werken.



## Afsluiting les 4 - mindmap

*Op bladzijde 87 van je werkboek*



## Bronvermelding literatuur lesmodule 'Wat je meemaakt'

- Augeo Foundation (z.d.). Expeditie Veerkracht. Geraadpleegd op 4 november 2022, van <https://www.augeo.nl/steun/expeditie-veerkracht>
- Augeo Foundation (z.d.). Animaties psycho-educatie. Window of Tolerance, Trauma en Triggers, Onzichtbare Koffer [Videos]. Geraadpleegd op 15 september 2023, van <https://www.augeo.nl/psycho-educatie>
- De Berk, A., Nelen, W., Wassink-de Stigter, R., Offerman, E., Asselman, M., Kooijmans, R., Buijze, J., & Helmond, P. (2021). Ingrijpende gebeurtenissen in het onderwijs: Prevalentie van ACEs en PTSS-symptomen bij leerlingen in het regulier basisonderwijs en het (voortgezet) speciaal onderwijs. Tijdschrift voor Orthopedagogiek, 4, 49-56.
- De Gezonde Generatie (z.d.). Breinluiser [Videos]. Geraadpleegd op 15 september 2023, van <https://www.augeo.nl/breinluiser>
- Casteleyn, Y. (2022). Sterker worden waar het pijn doet. Amsterdam: Samsara.
- Coppens, L., Schneijderberg, M. & van Kregten, C. (2021). Lesgeven aan getraumatiseerde kinderen. Een praktisch handboek voor het basisonderwijs. Amsterdam: SWP.
- Deak, J. (2017). Je fantastische elastische brein. Den Haag: Bazalt Groep.
- Fonds Slachtofferhulp (2015). Toestemming geven voor kinderen [Video]. Geraadpleegd op 5 juni 2023, van <https://www.youtube.com/watch?v=5UiZzbKotIE>
- Goossens, K., Goris, I. & Vanmierlo, H. (2022). Hoe is jouw weertje? Mentaal welbevinden in het basisonderwijs. Praktijkboek over omgaan met emoties. Amsterdam: LannooCampus.
- Grijpma, A. (2023). Maak veiligheid voelbaar. Ervaar de kracht van je veilig kunnen voelen in de zorg voor mensen met een verstandelijke beperking. Breda: Expertboek.
- Helmond, P. (2020). Coping vaardigheden tool. Geraadpleegd op 22 februari 2023, van <https://jimdo-storage.global.ssl.fastly.net/file/75ada7ac-a7ad-428d-8e9f-30c2aa49365d/Coping%20vaardigheden%20DEF.pdf>
- Horeweg, A. (2017). De traumasensitieve school. Amsterdam: LannooCampus
- Horeweg, A. (2021). Dit is een verschrikkelijk boek met een gouden boodschap. Spijkenisse: Pica.
- Horeweg, A. (2021). Niet jouw schuld. Spijkenisse: Pica.
- Jellesma, F. (2020). Het slimme ontspanningsboek. Help leerlingen om stress te verminderen. Amsterdam: SWP.
- Kremer, F. (2021). Stageproduct: Psycho-educatie Stress & trauma. Traumasensitief Onderwijs. Ongepubliceerd document. Consortium Traumasensitief Onderwijs.
- Langbroek, M. (2017). Daantje het vulkaantje. Het emotieboek. Velsbroek: EmotieBoek.
- Mindf\*ck (2017). Invloed van positiviteit [Video]. Geraadpleegd op 27 juni 2023, <https://www.youtube.com/watch?v=Ffl81INebzA>
- Nelis, H. & van Sark, Y. (2018). Het nieuwe puberbrein binnenste buiten. Wat beweegt j ongeren en hoe krijg je ze in beweging? Utrecht: Kosmos.
- Perry, B.D. & Szalavitz, M. (2020). De jongen die opgroeide als hond en andere verhalen uit het dagboek van een kinderpsychiater. Schiedam: Scriptum.
- Perry, B.D. & Winfrey, O. (2021). Wat is je overkomen? Gesprekken over trauma, veerkracht en herstel. Amsterdam: Spectrum.
- Pijpers, F., Vanneste, Y., & Feron, F. (2019). Stress bij kinderen: Hoe houden we het gezond; stress bezien vanuit de jeugdgezondheidszorg. Utrecht: Nederlands Centrum Jeugdgezondheid. Geraadpleegd op 26 mei 2023, van <https://www.ncj.nl/wp-content/uploads/media-import/04151a81-ab2f-4258-87f0-59d86052c3a1.pdf>
- Pronk, E. & Busschots, E. (2020). Talentgedreven onderwijs geven. Praktische handvatten voor leraren basisonderwijs. Assen: Van Gorcum.
- Thames Valley Police (2015). Tea and consent [Video]. Geraadpleegd op 5 juni 2023, van <https://www.youtube.com/watch?v=pZwvrxVavnQ>
- Snel, E. (2021). Stilzitten als een kikker. Utrecht: Kosmos.
- Steeman, M. (2017). Wonderlijke binnenwereld. Aan de als met Acceptatie en Commitment Therapie. Een lees- en doeboek voor kinderen en jongeren. Amsterdam: SWP.
- Universiteit Leiden (z.d.). Kijk in je brein. Lesmodule basisschool. Geraadpleegd op 22 februari 2023, van <https://www.weekvanhetgeld.nl/over-deze-week/activiteiten/onbewust-kiezen-en-kopen/kijk-in-je-brein-lesmodule-basisschool-docenten.pdf>
- Vandamme, N. (2019). Veerkracht bij kindertrauma. Handboek voor hulpverleners. Amsterdam: LannooCampus.
- Van der Heijden, T., van der Heijden, D. & Kopmels, T. (2016). Vertrouwen in je klas. Emotionele veiligheid op de basisschool met TA. Amsterdam: SWP.
- Van den Ouweland, A. (2022). Wanneer de alarmbel rinkelt. Kootwijkerbroek: Traumacompany. Traumacompany (2022). Puzzelstukjes, herinneringen aan traumatische ervaringen [Video]. Geraadpleegd op 5 juni 2023, <https://www.youtube.com/watch?v=nDBKClA25DE>
- Van der Ploeg, J. (2023). Veerkracht. Een rekbaar begrip. Amsterdam: SWP.
- Van Gemert, M. (2019). Praktijkboek praten met kinderen over kindermishandeling. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Worm, P. & van Gemert, M. (2022). Praatboek voor kinderen die te maken krijgen met veiligheidsafspraken. Leens: Personalia

## Dankwoord lesmodule 'Wat je meemaakt'

Tijdens het NRO project Traumasensitief Onderwijs en na afloop van trainingen TSO kwam bij het maken van het implementatieplan vanuit leerkrachten vaak de behoefte naar voren om samen met leerlingen aan de slag te gaan met belangrijke onderwerpen als stress, trauma en regulatie. Koraal heeft in samenwerking met Levvel de afgelopen jaren gewerkt aan het ontwikkelen van de lesmodule 'Wat je meemaakt, begrijpen wat er gebeurt in je hoofd, je hart en je lijf'.

Gedurende de ontwikkeling van de lesmodule hebben wij veel nagedacht en afgewogen hoe we kunnen praten over een gevoelig onderwerp als trauma. Welke woorden kies je, welke plaatjes laat je zien en welke oefeningen kun je doen met leerlingen? Ook hebben we gekeken naar hoe we de veerkracht van leerlingen kunnen versterken door de lesmodule.

We willen iedereen die een bijdrage heeft geleverd aan de ontwikkeling van de lesmodule heel erg bedanken. Een aantal mensen willen we graag in het bijzonder noemen.

Met de boeken en trainingen speelt **Leony Coppens** een cruciale rol in de ontwikkeling en groei van de traumasensitieve beweging in Nederland. Dank voor jouw doorzettingsvermogen en inspiratie. We vinden het heel waardevol dat we de lesmodule zo goed hebben kunnen laten aansluiten op de training Traumasensitief Onderwijs, zodat leerkrachten en leerlingen een gezamenlijke taal hebben om woorden te geven aan wat je meemaakt.

**Fleur Kremer** heeft als stagiaire van het NRO project Traumasensitief Onderwijs een start gemaakt met de ontwikkeling van de lesmodule. Met je achtergrond als kersverse leerkracht en student pedagogische wetenschappen heb je een mooie basis gelegd waarmee wij verder zijn gegaan. Heel erg bedankt voor je inzet!

Tijdens de ontwikkeling van het stageproject van Fleur Kremer hebben professionals vanuit verschillende disciplines meegedacht: **Tom Abrahams, Ingeborg van der Goot** en **Kim Dirken**. Hartelijk dank aan de **consortiumleden** van het NRO project Traumasensitief Onderwijs, met speciale dank aan: **Rianne Wassink-de Stigter, Jolanda Buijze** en **Roel Kooijmans**. Ook dank aan de **adviseurs** van het **Expertisecentrum Orion** die hebben meegedacht.

We hebben veel nagedacht over hoe je het beste over moeilijke onderwerpen als kindermishandeling kan praten met kinderen en jongeren. Hierin hebben we veel gehad aan de boeken en het advies van **Marika van Gemert** van De Academie voor Praten met Kinderen.

Ook **Anton Horeweg** betekent veel in de traumasensitieve beweging op scholen. In je boeken voor kinderen en jongeren gebruik je de pakkende metafoer van een voetbalstadion voor de prevalentie van trauma. Bedankt dat we dit metafoer mochten toepassen in de lesmodule.

**Fonds Slachtofferhulp** hartelijk dank voor jullie enthousiasme en de erkenning voor het belang van de lesmodule 'Wat je meemaakt'. Met jullie financiële steun hebben we deze

lesmodule kunnen ontwikkelen en vormgeven.

Een belangrijk onderdeel van de lesmodule is het visualiseren van de informatie. Hartelijk dank aan **Bregje Verdam** voor je creatieve brein dat zo kernachtig en beeldend denkt! De leerlingen vinden je illustraties sprekend. Het was fijn om met jou samen te mogen werken!

De vormgeving van de lesmodule hebben we te danken aan **Juul van den Heuvel** en **Anton Schins** van Studio Onecht. Jullie zijn twee jonge, bevlogen vormgevers die de lesmodule mooi en overzichtelijk hebben weergegeven!

De lesmodule is getest in klassen op SO de Koperakker, SO De Kornalijn en VSO De Kei van Koraal. Hartelijk dank aan **Lieke van Mourik-van Miert, Mirella van Gils, Linda van der Vliet, Félice Becht** en **Linda Vroegop** voor jullie vertrouwen in de lesmodule en jullie durf om de pilotlessen te geven. Bedankt voor alle waardevolle feedback die jullie tijdens de lessen hebben opgedaan en met ons hebben gedeeld. Jullie enthousiasme was voor ons inspirerend!

**Eefje van Leeuwen**, hartelijk dank voor de opstarten van dit project samen met Roel en Petra. Fijn dat je hebt meegelezen en meegedacht tijdens de revisie van de lesmodule. Wij zijn blij met een collega zoals jij!

**Lieve leerlingen**, jullie reactie op de lesmodule tijdens de pilotlessen was natuurlijk het allerbelangrijkst. Het was prachtig om terug te horen dat jullie jezelf en elkaar beter gingen begrijpen en dat jullie de informatie uit de lessen in de klas gingen gebruiken. Ook bedankt voor de tips om de lessen te verbeteren!

**Wij hopen dat de lesmodule een verschil kan maken voor alle leerlingen en in het bijzonder de leerlingen die het zo hard nodig hebben om gezien en gehoord te worden.**

Saskia, Loes en Petra

Traumasensitieve scholen vinden het belangrijk om leerlingen uitleg te geven over stress en trauma en hen te helpen bij het ontwikkelen van zelfregulatie en veerkracht. Hoe kun je als leerkracht leerlingen helpen begrijpen dat wat je meemaakt van invloed is op wat er gebeurt in je hoofd, je hart en je lijf? Om leerkrachten hierbij te ondersteunen is de lesmodule 'Wat je meemaakt' voor leerlingen in het primair en voortgezet (speciaal) onderwijs ontwikkeld vanuit Koraal in samenwerking met Levvel. In de lesmodule komen verschillende belangrijke begrippen uit de traumasensitieve onderwijsvisie terug. Leerlingen gaan in vier modules (14 lessen) aan de slag met thema's als stress en regulatie, het brein, ingrijpende gebeurtenissen en veerkracht. In de lesmodule wordt veel gebruik gemaakt van uitleg met visualisaties en ervaringsgerichte oefeningen. De lesmodule bestaat uit een handleiding en PowerPoint-presentaties voor de leerkracht, een werkboek voor de leerlingen (versie po en vo) en praatplaten uit de modules voor in de klas. Door de verbinding tussen de training 'Traumasensitief onderwijs' en de lesmodule 'Wat je meemaakt' ontstaat er een gedeelde taal voor leerkrachten en leerlingen over stress, trauma en regulatie en worden leerlingen geholpen bij het ontwikkelen van zelfregulatie en veerkracht.