

PSYCHOLOGIE IN HET ONDERWIJS

Mentorpakket
Werken aan mentaal welzijn

www.psychologieinhetonderwijs.nl



Introductie Psychologie in het Onderwijs

Met Psychologie in het Onderwijs willen we psychologie op een toegankelijke en persoonlijke manier onderdeel maken van het onderwijs.

Ondanks dat het onderwijs al steeds afwisselender wordt ingericht, ontbreekt psychologie helaas nog. Terwijl basiskennis over psychologie zorgt voor meer bewustzijn en mentaal welzijn bij leerlingen.

En dat is belangrijk, altijd al geweest en zeker nu. De afgelopen jaren is er veel gebeurd. Ja, er gebeurt altijd veel. Maar zoiets als corona hadden we nog niet meegemaakt en heeft een grote impact gehad, onder andere op het onderwijs. Daarnaast heerst er al jaren een vorm van prestatiedruk in onze maatschappij en die zijn tol eist.

1 op de 4 jongeren ervaart stress door school en wij hoeven jou vast niet te vertellen dat dat te hoog is. Daarbij komt een groot gebrek aan motivatie bij veel leerlingen, iets wat lijkt toegenomen na corona. Psycho-educatie kan hier een betekenisvolle rol in spelen, om door middel van bewustwording en kennis de komende generaties mentaal weerbaarder te maken.

Fijn dat we op deze manier de missie samen verder voortzetten. Met dit mentorpakket leren leerlingen om met vertrouwen én compassie voor zichzelf en anderen, hun een eigen pad te bewandelen, zonder zichzelf daar al te veel in te belemmeren!



Introductie Onderwerpen

De onderwerpen uit dit pakket vormen een basis, waarbij je als mentor invloed uitoefent op zowel het individuele niveau van leerlingen als op het groepsniveau van de klas.

Daarnaast hangen de onderwerpen sterk met elkaar samen. Hoe reageert een leerling op een tegenslag? Is dat de zoveelste voor zijn of haar gevoel? En schiet hij of zij direct in de stress? Dan zal dat ongetwijfeld effect hebben op de mate van een succes ervaring opdoen, wat de intrinsieke motivatie weer beïnvloedt.

Maar ook het gevoel van veiligheid in de groep heeft veel invloed. Samen als klas voor deze toetsweek gaan, motiveert meer dan het gevoel te hebben dat je er alleen voor staat. Verder vormt de groep een belangrijke basis voor de ontwikkeling van alle leerlingen. Ze moeten naar elkaar om kijken, want ze hebben elkaar nodig.

Met de gekozen onderwerpen versterk je de veerkracht van jouw leerlingen, op verschillende gebieden. Uiteraard zijn er nog vele belangrijke thema's om haan te halen, maar dit is in onze ogen een goede start. Hierbij wij ons hebben laten inspireren door wetenschappelijke literatuur van o.a. David Mitchell en de zelfdeterminatietheorie van Ryan en Deci.

Wil je meer verdieping? Dan kun je ook het programma voor docenten volgen, gedurende vier maanden. Voor verdere informatie, zie pagina 29.



Handleiding mentorpakket

Het pakket is opgedeeld uit verschillende onderdelen. Hieronder staat kort omschreven hoe je dit kan gebruiken.

Video's

Voor elke bijeenkomst is een video opgenomen waarin voor jou, als mentor, kort wordt uitgelegd wat de les inhoudt en waarom het thema van de les van belang is. Alle video's duren tussen de 1 à 2 minuten. Wij adviseren je om de video te kijken, voordat je de les gaat geven.

Werkblad voor de mentor

Voor elke bijeenkomst is een werkblad ontwikkeld. Hierin wordt het thema geïntroduceerd en staan oefeningen om te doen met de leerlingen. De oefeningen zijn stap voor stap omschreven. Onderaan dit werkblad staan vragen opgesteld, die gebruikt kunnen worden tijdens een mentorgesprek of ander moment met de leerling(en). Tot slot is er een bijlage, die ingezet kan worden tijdens de oefeningen.

Werkblad voor de leerlingen

Ook de leerlingen gebruiken een werkblad tijdens de bijeenkomst, om de opdrachten te maken. Dit werkblad eindigt met een aantal tips, gerelateerd aan het desbetreffende thema.



Introductie video's

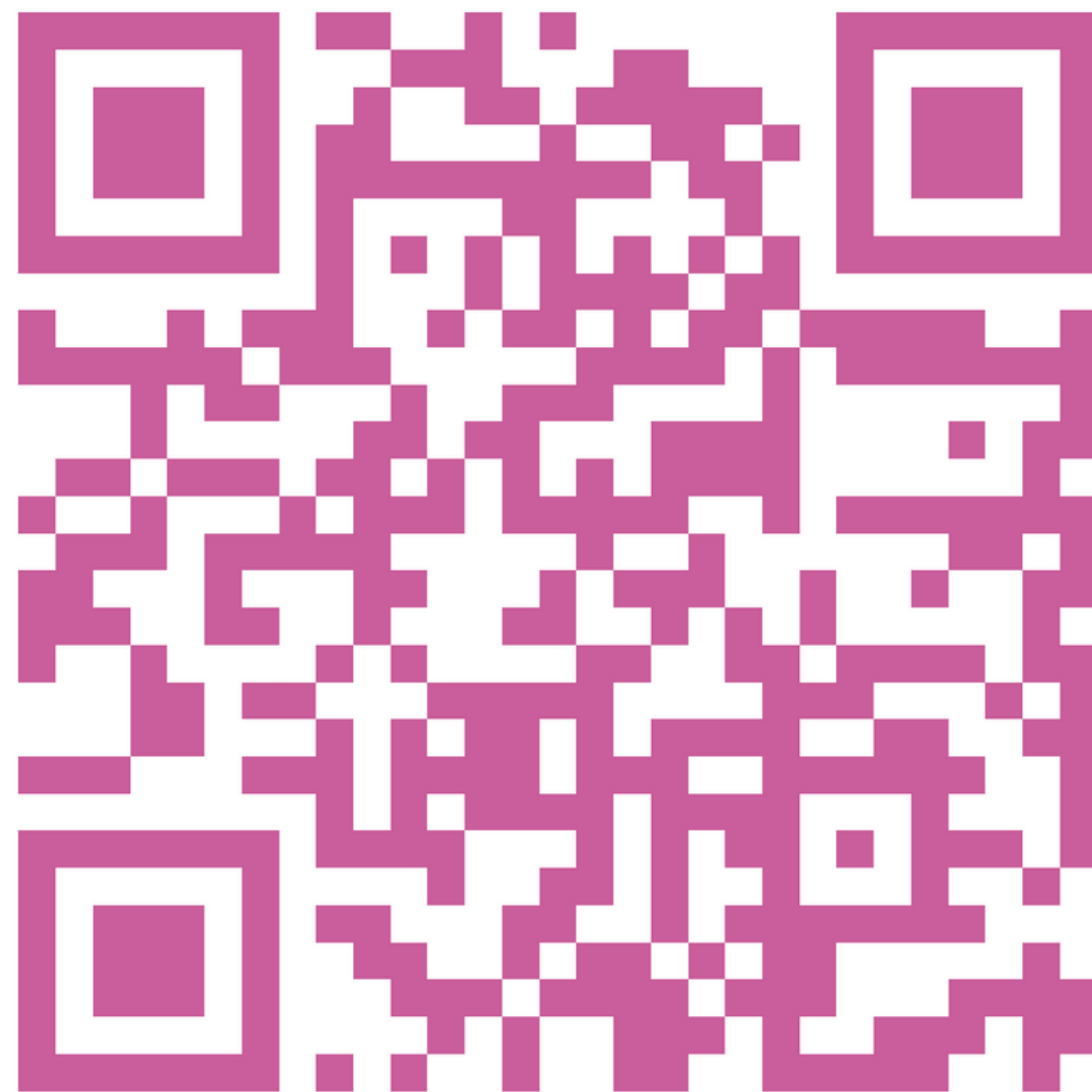
Video 1:



Lukt de QR code niet? Je kunt de video ook bekijken via onderstaande link:

<https://vimeo.com/823336099>

Video 2:



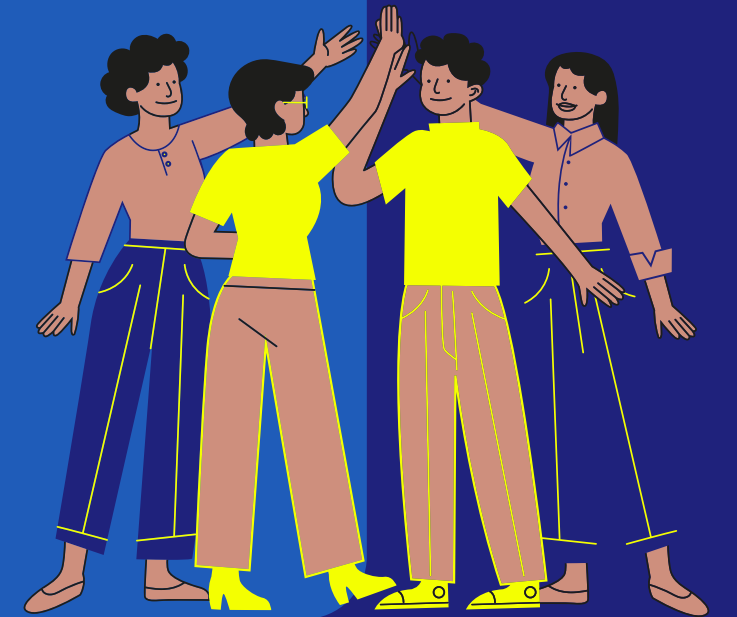
Lukt de QR code niet? Je kunt de video ook bekijken via onderstaande link:

<https://vimeo.com/823336099>

INHOUD MENTORLESSEN

MENTORWORKSHOP GROEPSDYNAMIEK

Tijdens deze bijeenkomst worden er, samen met de leerlingen, nieuwe afspraken gemaakt en normen gevormd. Leerlingen weten waar deze op gebaseerd zijn, ze hebben er immers zelf mee ingestemd.



MENTORWORKSHOP MOTIVATIE

In deze bijeenkomst leren leerlingen dat er knoppen zijn waar ze zelf aan kunnen draaien om meer motivatie te voelen. Jij als mentor kan dat samen met hen onderzoeken. Na de les zijn ze zich ervan bewust wat hen motiveert en wat hun droom voor 'later' is.



MENTORWORKSHOP OMGAAN MET TEGENSLAGEN

Tijdens deze bijeenkomst leren leerlingen dat het heel normaal is om verschillende emoties te voelen bij een tegenslag. Daarnaast weten ze welke vormen van coping er zijn én dat ze een keuze hebben in hoe ze reageren.



MENTORWORKSHOP STRESS

In deze bijeenkomst leren leerlingen hoe ze stress bij zichzelf kunnen herkennen, wanneer ze het krijgen en zijn ze zich bewust van wat zij nodig hebben om weer op te laden na stress.

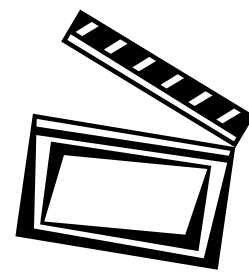


PSYCHOLOGIE IN HET ONDERWIJS

Mentor bijeenkomst
Groepsdynamiek

www.psychologieinhetonderwijs.nl





Video groepsdynamiek

Bekijk eerst het uitleg filmpje van twee minuten en bekijk dan het mentorblad. Je kunt het filmpje vinden door de QR code te scannen.



Lukt de QR code niet? Je kunt de video ook bekijken via onderstaande link:
<https://vimeo.com/823334937>

Mentorblad groepsdynamiek

Introductie

Waarom doen wij in de klas de dingen zoals wij die doen? Wat vinden wij belangrijk als klas? Het antwoord op deze vragen kun je zien als de groepsnorm, iets dat bepalend is bij het vormen van een (hechte) groep. Met behulp van deze bijeenkomst kunnen er nieuwe afspraken en normen gevormd worden, zodat alle neuzen dezelfde kant op staan. De bijeenkomst bestaat uit: 1. een filmpje met verdere uitleg, 2. werkblad mentor, 3. werkblad leerling en 4. bijlage met de oefening.

Oefening 1:

Vraag aan de klas "Doe allemaal jullie ogen dicht en wijs met je vingers naar wat jullie denken dat het Westen is". Laat ze vervolgens hun ogen openen, iedereen wijst waarschijnlijk een andere kant op. Benoem dan het volgende: "Je ziet dat niet iedereen zijn vinger dezelfde kant op steekt. We hebben allemaal andere persoonlijkheden, meningen en ervaringen. Als we als klas samen willen werken en allemaal het jaar fijn willen halen, zullen we moeten zorgen dat iedereen met zijn vinger dezelfde kant op wijst".

Oefening 2:

Bij deze oefening gaan leerlingen eerst achterhalen welke waarden zij zelf belangrijk vinden voor in de groep (Zie: werkblad leerlingen), vervolgens maken ze één of meerdere groep statements daarvan (Zie: bijlage). Samen vormen ze nieuwe en positieve normen/leefregels, waar zij zich de rest van het jaar aan zullen houden/de rest van het jaar gehouden aan kunnen worden.

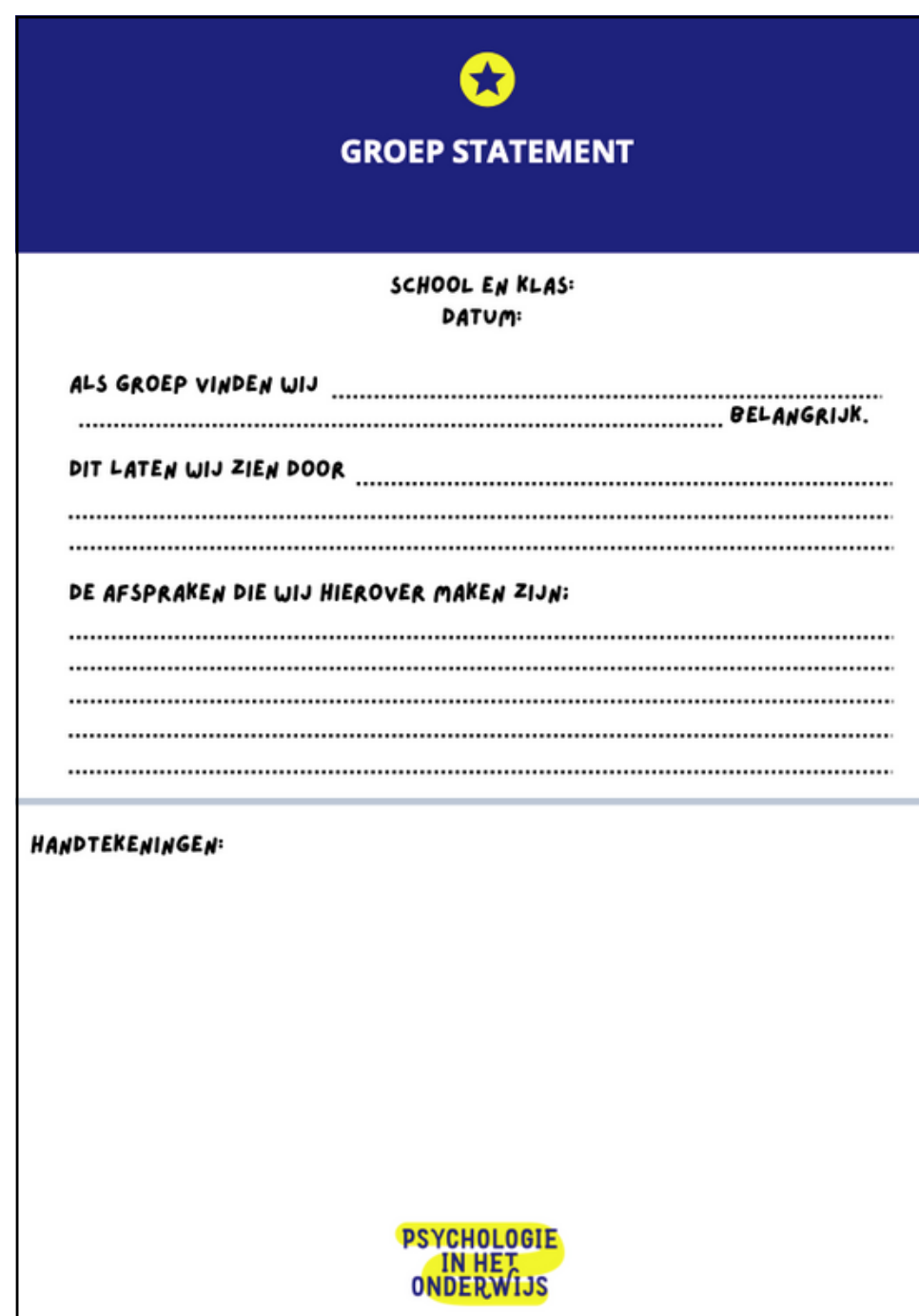
Stap 1: Laat de leerlingen allemaal op hun werkblad hun eigen persoonlijke waarden opschrijven.

Stap 2: Bespreek klassikaal wat voor waarden er naar voren kwamen en schrijf deze op het bord. Als waarden op elkaar lijken, kun je ook turven.

Stap 3: Bespreek met de leerlingen wat van de waarden op het bord vooral belangrijk is voor in de klas en hoe deze waarden zich uiten in gedrag. Bijvoorbeeld de waarde 'respect'. 'Respect betekent voor ons dat wanneer wij samen werken, we iedereen aan het woord laten'.

Stap 4: Vul dan met de klas het groep statement in. Probeer de afspraken zo concreet mogelijk te maken en echt te baseren op gedrag.

Stap 5: Hang de poster ergens op in de klas en kom hier gedurende het jaar op terug.



The image shows a poster template for a group statement. It has a dark blue header with a yellow star icon and the text "GROEP STATEMENT". Below the header, there are sections for "SCHOOL EN KLAS:" and "DATUM:". The main body of the poster contains three sections: "ALS GROEP VINDEN WIJ BELANGRIJK.", "DIT LATEN WIJ ZIEN DOOR", and "DE AFSPRAKEN DIE WIJ HIEROVER MAKEN ZIJN:". At the bottom, there is a section for "HANDTEKENINGEN:". The logo "PSYCHOLOGIE IN HET ONDERWIJS" is visible in the bottom right corner.



Eventuele reflectie vragen tijdens mentorgesprek:

1. Wat is voor jou belangrijk in het groep statement?
2. Waarin denk jij dat de klas nog kan groeien?
3. Wat kan jij doen om dit voor elkaar te krijgen?
4. Welk doel ga jij persoonlijk stellen om ervoor te zorgen dat we ons aan het groep statement houden?

Leerlingen werkblad groepsdynamiek

Introductie

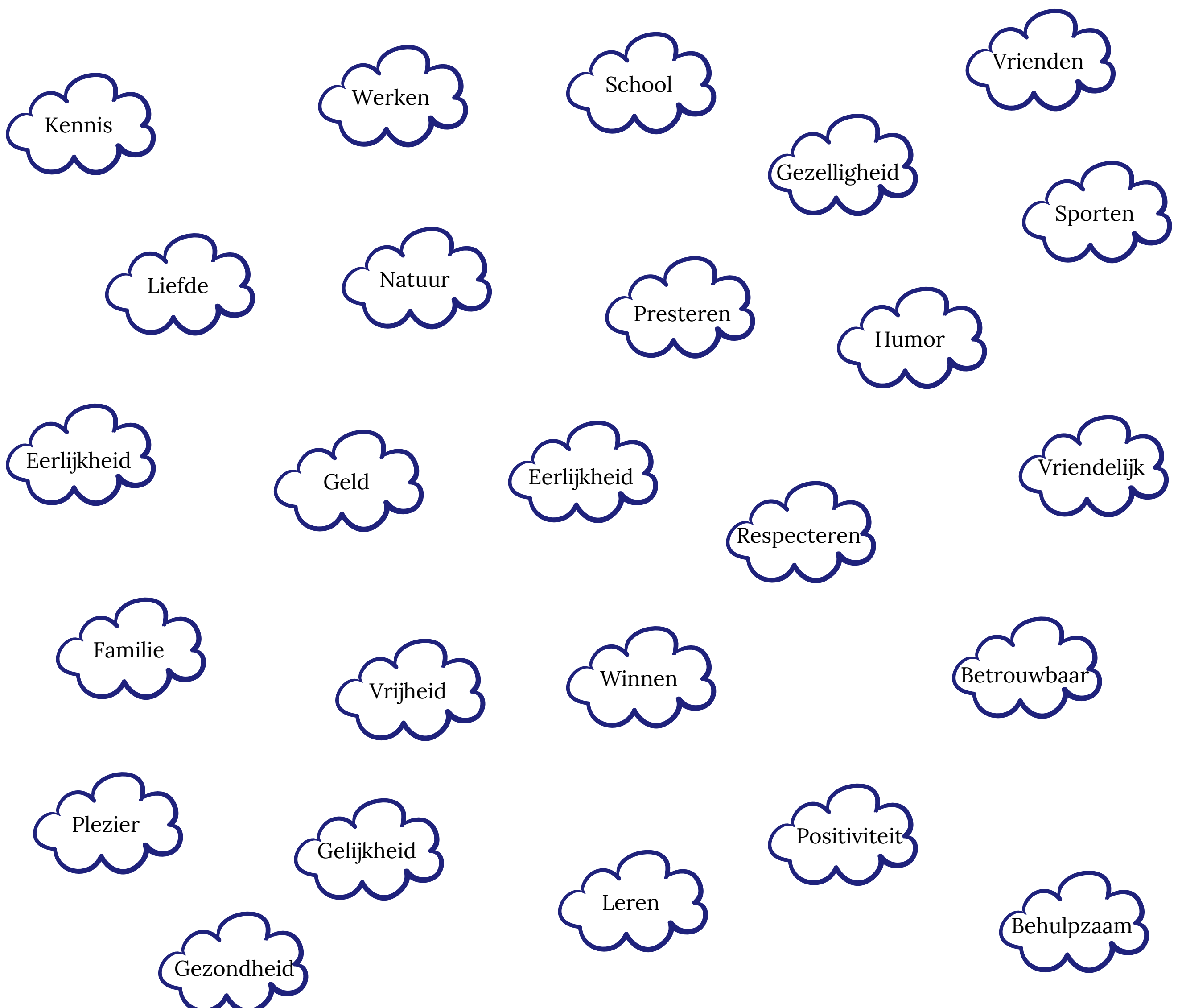
Waarom doen wij dingen in de klas zoals wij die doen? Wat vinden wij als klas belangrijk? Als we dit duidelijk hebben, dan kunnen wij als klas veel voor elkaar krijgen! Tijdens deze bijeenkomst gaan we kijken naar wat jullie belangrijk vinden in het leven (je waarden) en welke waarden jullie als klas belangrijk vinden.

Oefening 1: Jouw waarden

Door onderzoek te doen naar jouw waarden, doe je eigenlijk ook onderzoek naar wat je echt belangrijk vindt in het leven en in de klas. Welke waarden heb jij persoonlijk? Kies een foto van je mobiel die voor jou van grote waarde is. Welke waarden hangen samen met deze foto? Welke waarden vind je belangrijk voor in de klas?

Inspiratie:

Hieronder een aantal voorbeelden van waarden.





GROEP STATEMENT

SCHOOL EN KLAS:

DATUM:

ALS GROEP VINDEN WIJ

..... **BELANGRIJK.**

DIT LATEN WIJ ZIEN DOOR

.....
.....
.....

DE AFSPRAKEN DIE WIJ HIEROVER MAKEN ZIJN:

.....
.....
.....
.....
.....

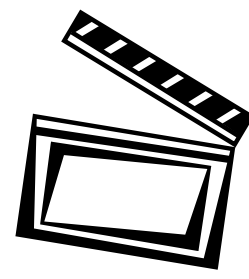
HANDTEKENINGEN:

PSYCHOLOGIE IN HET ONDERWIJS

Mentor bijeenkomst
Motivatie

www.psychologieinhetonderwijs.nl





Video Motivatie

Bekijk eerst het uitleg filmpje van twee minuten en bekijk dan het mentorblad. Je kunt het filmpje vinden door de QR code te scannen.



Lukt de QR code niet? Je kunt de video ook bekijken via onderstaande link:
<https://vimeo.com/82333532>

Mentorblad Motivatie

Introductie

Motivatie is datgene wat ons aanzet tot gedrag, we hebben het nodig. Achter elke gedrag zit motivatie. Binnen de psychologie wordt er onderscheid gemaakt tussen intrinsieke motivatie (motivatie die uit jezelf komt) en extrinsieke motivatie (motivatie die je voelt vanwege de beloning/straf die krijgt of omdat je het voor iemand anders doet). In deze bijeenkomst gaan de leerlingen nadenken over hun eigen motivatie en stellen hierin doelen. De bijeenkomst bestaat uit:

1. een filmpje met verdere uitleg, 2. werkblad mentor, 3. werkblad leerling en 4. bijlage met de oefening.

Oefening 1:

Vertel de leerlingen dat, om (intrinsieke) motivatie te kunnen ervaren, drie zaken nodig zijn. Dit zijn autonomie (gevoel van vrijheid om keuzes te maken), competentie (het gevoel dat je iets daadwerkelijk kan) en verbinding (met je omgeving, bijv. met je klas). *'In deze bijeenkomst gaan we kijken naar wat jullie nodig hebben om gemotiveerd te raken en stellen we doelen.'*

Stap 1: Laat de leerlingen de eerste oefening op hun werkblad invullen.

Stap 2: Ga vervolgens met de leerlingen in gesprek over wat zij ingevuld hebben. Voorbeeld vragen die je kan stellen zijn: *'wat zouden we in de klas kunnen doen om deze motivatie te vergroten?'* *'Hoe zou je je dag kunnen inrichten om meer motivatie te krijgen?'*

Stap 3: Zonder doel is er geen motivatie. Laat de leerlingen de tweede oefening op hun werkblad invullen. Ze krijgen 1 minuut om zo veel mogelijk woorden op te noemen die in hen opkomen als ze denken aan waar ze over dromen. De ander noteert het voor ze. Daarna draaien de rollen om en is de ander aan de beurt.

Stap 4: Laat leerlingen nu het pad invullen (Zie: bijlage). Bij het zonnetje zetten ze één concreet einddoel (dit kan dus bij hun dromen al genoemd zijn). Een voorbeeld kan zijn: *'Ik wil voor mijn volgende wiskunde toets minimaal een 6 of hoger halen'*. In het pad erheen zetten leerlingen hun subdoelen, die gaan helpen om het het einddoel te halen. Een voorbeeld hiervan is: *'Elke week schrijf ik de vragen die ik voor wiskunde heb op tijdens het maken van huiswerk'*.



Het kunnen persoonlijke doelen zijn of doelen gericht op school. Hier kan een keuze in gemaakt worden vanuit jou als mentor. Dit pad hoeft niet in één bijeenkomst af, dit kan ook gedurende een periode aangevuld worden. Doelen of dromen kunnen hierin ook veranderen.



Eventuele reflectie vragen tijdens mentorgesprek:

1. Welk doel heb je voor jezelf gesteld in het pad en heb je hier al een eerste stap in gemaakt?
2. Als je nu naar je subdoelen kijkt, heb je er dan al eentje behaald? Of heb je er wellicht al een grote stap in gemaakt?
Zo ja: wat heb je hierin gedaan? Hoe voelt het om een subdoel te bereiken of een grote stap te maken? Was het makkelijker of moeilijker dan je had verwacht?
Zo nee: hoe komt dat denk je? Wat zou een kleinere stap kunnen zijn die je bij wijze van spreken nu zou kunnen zetten?
3. Heb jij nog iets nodig van mij als mentor of van je klasgenoten om je doel te behalen?

Leerlingen werkblad motivatie

Introductie:

Motivatie is datgene wat ons aanzet tot gedrag, we hebben het nodig. Achter elke gedrag zit motivatie. Tijdens deze mentorles gaan we kijken naar hoe jullie jezelf kunnen motiveren en stellen we doelen voor onszelf. Want zonder doel, komt er ook geen motivatie.

Oefening 1: Jouw motivatie

Beschrijf een moment waarin jij gemotiveerd was. Wat deed je toen? Hoe kwam het dat je toen gemotiveerd was?

Oefening 2: Dromen

Jullie krijgen nu 1 minuut om zo veel mogelijk woorden op te noemen die in je opkomen als je denkt aan je grootste droom. De ander noteert het voor je. Hierna draai je de rollen om en is de ander aan de beurt.



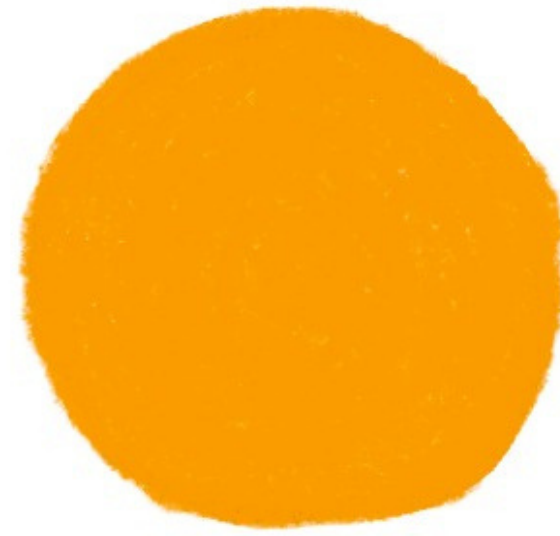
Nog wat algemene tips voor meer motivatie:

1. Zorg voor zo min mogelijk prikkels en afleidingen om je heen. Zodra je ook maar een beetje afgeleid bent, duurt het 17 min om weer dezelfde focus te krijgen als die je daarvoor had. Ben je met wiskunde bezig? Zorg er dan voor dat alleen je wiskunde boek op je tafel ligt.
2. Onze telefoon is echt een boosdoener voor je motivatie en focus. Probeer het jezelf zo moeilijk mogelijk te maken om bij je telefoon te komen. Leg hem expres in je tas of in een andere kamer.
3. Stel kleine doelen. Probeer in plaats van een super groot doel (wat misschien wel voelt als onhaalbaar), kleine doelen op te stellen. Als je kleine doelen maakt, zul je ook eerder aan het doel gaan werken. Het maken van een planning kan al een doel zijn of je wekker op tijd zetten om op te staan. Maak ze dus niet te groot voor jezelf.
4. Schrijf doelen op en streep ze af. Zodra je klaar bent met een doel, geef het dan een kleurtje of streep het weg. Dat voelt als een beloning en beloningen stimuleren je motivatie.
5. Vier kleine successen en beloon jezelf. Heb je een voldoende gehaald voor een vak dat je moeilijk vindt? Of ben je een week lang op tijd gekomen in de les? Beloon jezelf dan! Koop iets lekkers in de winkel of doe een middag even niks aan school.
6. Zorg dat je achter een bureau zit en je pyjama uit doet. Als je op de bank ligt of je pyjama nog aan hebt dan denken jouw hersenen 'We kunnen relaxen, ik hoef niet productief te zijn'. Als je opstaat, je bed opmaakt en je aankleedt, dan denken je hersenen eerder 'Lets go!'.



Waar droom ik van?

Waar wil ik naartoe?



PSYCHOLOGIE IN HET ONDERWIJS

Mentor bijeenkomst
Omgaan met tegenslagen

www.psychologieinhetonderwijs.nl





Video omgaan met tegenslagen

Bekijk eerst het uitleg filmpje van twee minuten en bekijk dan het mentorblad. Je kunt het filmpje vinden door de QR code te scannen.



Lukt de QR code niet? Je kunt de video ook bekijken via onderstaande link:
<https://vimeo.com/823336381>

Mentorblad omgaan met tegenslagen

Introductie

Iedereen krijgt vroeg of laat te maken met tegenslagen. Soms zijn dat hele grote tegenslagen, zoals het verlies van een dierbare en soms zijn dat kleine tegenslagen zoals de trein missen of een keer een onvoldoende halen. Het doel van deze bijeenkomst is om leerlingen in te laten zien dat de emoties die ze voelen bij een tegenslag heel vaak hartstikke normaal zijn en zelfs gezond. Daarnaast leren ze dat ze, wanneer ze zich bewust zijn van hun emoties, kunnen 'kiezen' in hoe ze willen reageren op een situatie. Deze mentorbijeenkomst bestaat uit: 1. een filmpje met verdere uitleg, 2. werkblad mentor, 3. werkblad leerling en 4. bijlage met de oefening.

Oefening 1: Normaliseren van emoties

We hebben vier basisemoties (blij, boos, bedroefd en bang). Emoties voel je in je lichaam, maar waar, dat verschilt per persoon. Emoties hebben een belangrijke functie, ze vertellen je hoe het met je gaat en wat er op dat moment aan de hand is. Voel je je boos? Dan zijn je grenzen misschien overschreden door iemand anders of door jezelf. Ben je bang? Dan ben je misschien wel in gevaar en moet je jezelf beschermen.

Stap 1: Benoem drie situaties waarin er verschillende emoties gevoeld kunnen worden, bijvoorbeeld: 1. Je hebt een onvoldoende gehaald voor een toets waar je hard voor hebt geleerd. 2. Je hebt de trein gemist waardoor je te laat bent voor je toets. 3. Je bent verliefd. Maak van elke hoek in het klaslokaal een emotie (rechter hoek is bijv. blij). Laat de leerlingen dan bij elke situatie nagaan welke emotie zij zouden voelen en laat ze in die hoek staan. Leerlingen kunnen hiermee zien dat iedereen verschillend reageert om een situatie. Let wel op kuddegedrag, zodat niet alle leerlingen zometeen in dezelfde hoek staan omdat ze achter elkaar aan lopen.

Stap 2: Sta bij elke situatie stil en bekijk hoe de klas verdeeld is. Benoem dat een situatie dus hetzelfde kan zijn, maar dat wat we erbij voelen van persoon tot persoon kan verschillen. *'Nu begrijp je misschien ook waarom een vriendin eerder huult, terwijl jij eerder boos zou reageren. We reageren simpelweg allemaal anders, er is geen goed of fout daarin.'*

Oefening 2: Copingstijlen

In de psychologie gebruiken ze het woord 'copingstijlen' voor hoe we omgaan met een tegenslag. Leerlingen hebben in de vorige oefening gezien dat we op verschillende manieren kunnen reageren. In deze oefening gaan ze een testje doen om erachter te komen welke copingstijl(en) zij het meest laten zien.

Stap 1: Laat de leerlingen de test invullen (Zie: bijlage). Benoem dat er geen goed of fout is en dat er geen absolute waarheden zitten in de test. Iedereen heeft alle copingstijlen, maar we kunnen verschillen in de voorkeur die we hebben.

Stap 2: Na het maken van de test, kunnen de leerlingen hun uitslag berekenen. Hoe hoger het getal is, hoe vaker ze die copingstijl laten zien.

Stap 3: Laat de leerlingen een aantal reflectievragen over de test opschrijven (Zie: werkblad leerlingen). Je kan hier klassikaal op in gaan. Herkennen zij zichzelf in de test? Wanneer wel en wanneer niet? Wat was jouw uitslag als mentor?

Stap 4: Gedurende het jaar kun je terug komen op de uitkomsten van de test. Zie ook onderaan deze pagina 'eventuele reflectie vragen tijdens mentorgesprek'.

PSYCHOLOGIE IN HET ONDERWIJS						
Oefening Welke copingstrategie heb jij?						
Hieronder staan 14 stellingen. Omcirkel bij elke stelling welk antwoord het beste bij jou past: 1 (helemaal niet waar), 2 (niet waar), 3 (neutraal: niet waar en niet onwaar), 4 (waar), of 5 (helemaal waar).						
1	Als er iets mis gaat, denk ik snel aan hoe ik het kan oplossen.	1 (helemaal niet waar)	2 (niet waar)	3 (neutraal)	4 (waar)	5 (helemaal waar)
2	Als ik iets ergs mee maak, praat ik hier graag over met anderen.	1 (helemaal niet waar)	2 (niet waar)	3 (neutraal)	4 (waar)	5 (helemaal waar)
3	Als ik een probleem heb, probeer ik er niet te veel mee bezig te zijn.	1 (helemaal niet waar)	2 (niet waar)	3 (neutraal)	4 (waar)	5 (helemaal waar)
4	Als ik een probleem heb, zoek ik snel afleiding.	1 (helemaal niet waar)	2 (niet waar)	3 (neutraal)	4 (waar)	5 (helemaal waar)
5	Als ik iets ergs mee maak, voel ik me vaak machteloos en hulpeloos.	1 (helemaal niet waar)	2 (niet waar)	3 (neutraal)	4 (waar)	5 (helemaal waar)
6	Als ik iets ergs mee maak, voel ik me vaak boos.	1 (helemaal niet waar)	2 (niet waar)	3 (neutraal)	4 (waar)	5 (helemaal waar)
7	Ik weet dat er voor elk probleem een oplossing is.	1 (helemaal niet waar)	2 (niet waar)	3 (neutraal)	4 (waar)	5 (helemaal waar)
8	Mensen vinden vaak dat ik met goede oplossingen kom.	1 (helemaal niet waar)	2 (niet waar)	3 (neutraal)	4 (waar)	5 (helemaal waar)
9	Ik vind het fijn om met anderen te zoeken naar een oplossing voor mijn probleem.	1 (helemaal niet waar)	2 (niet waar)	3 (neutraal)	4 (waar)	5 (helemaal waar)
10	Als ik een probleem heb, duurt het even voordat ik weet hoe ik er op moet reageren.	1 (helemaal niet waar)	2 (niet waar)	3 (neutraal)	4 (waar)	5 (helemaal waar)
11	Als ik me verdrietig voel, eet ik graag lekkere maar	1 (helemaal niet waar)	2 (niet waar)	3 (neutraal)	4 (waar)	5 (helemaal waar)



Eventuele reflectie vragen tijdens mentorgesprek:

1. Welke copingstijl vind je dat je de afgelopen tijd het meeste hebt laten zien op school?
2. Ben je blij met deze copingstijl? Heeft het je mooie dingen gebracht?
Zo ja: wat heeft deze copingstijl je gebracht? Kun je een concreet voorbeeld geven?
Zo nee: waardoor werkt deze copingstijl niet voor je? Welke copingstijl zou je meer willen laten zien?

Leerlingen werkblad omgaan met tegenslag

Introductie:

Iedereen krijgt vroeg of laat te maken met tegenslagen. Soms zijn dat hele grote tegenslagen, zoals het verlies van een dierbare en soms zijn dat kleine tegenslagen zoals de trein missen of een keer een onvoldoende halen. Hoe ga jij daar mee om? En vind je dat een fijne manier? Tijdens deze mentorles gaan we kijken naar hoe jij omgaat met tegenslagen en of dit werkt voor jou.

Oefening 1: Mijn copingstijl

Beschrijf welke copingstijl bij jou het hoogst was en welke het laagst.



Oefening 2: Herkennen

Herken je jezelf hierin? Wat voor gedrag laat je zien bij deze copingstijl? Benoem een situatie.

Oefening 3: Is het helpend?

Werkt deze copingstijl voor jou? Wat brengt het je en wat juist niet? Welke copingstijl zou je meer willen inzetten en wanneer?



Nog wat algemene tips voor omgaan met tegenslagen:

1. Deel je emoties met anderen en je zult merken dat je niet de enige bent! Iedereen is wel eens verdrietig, bang, boos of onzeker.
2. Voelen is soms eng, maar zo belangrijk. Voel je een sterke emotie? Geef die dan ruimte. Wees maar even boos of wees maar even bang. Het wegdrücken heeft geen nut, dan komt het alleen maar groter en sterker terug. Probeer de emoties die je voelt als golven over je heen te laten komen, ze worden ook vanzelf weer minder.
3. Als je het eventjes niet meer ziet zitten, bijv. door een tegenslag, dan kan het helpen om een dankbaarheid lijstje te maken. Schrijf in een paar minuten alles op waar je dankbaar voor bent. Denk aan de plek waar je woont, de vriend(en) die je hebt, je bed of het dak boven je hoofd. Deze lijst laat je zien dat, ook al ziet alles er soms grauw uit, er altijd iets is om dankbaar voor te zijn.
4. Probeer je te focussen op de dingen waar je invloed op hebt. Vraag jezelf in elke situatie af of je er iets aan kan doen. Als dit niet het geval is, dan kost het je alleen maar energie. Als dit wel het geval is, kun je ermee aan de slag!

PSYCHOLOGIE IN HET ONDERWIJS

Oefening | Welke copingstrategie heb jij?

Hieronder staan 14 stellingen. Omcirkel bij elke stelling welk antwoord het beste bij jou past:

1 (helemaal niet waar), 2 (niet waar), 3 (neutraal: niet waar en niet onwaar), 4 (waar), of 5 (helemaal waar).

1	Als er iets mis gaat, denk ik snel aan hoe ik het kan oplossen.	1 (helemaal niet waar)	2 (niet waar)	3 (neutraal)	4 (waar)	5 (helemaal waar)
2	Als ik iets ergs mee maak, praat ik hier graag over met anderen.	1 (helemaal niet waar)	2 (niet waar)	3 (neutraal)	4 (waar)	5 (helemaal waar)
3	Als ik een probleem heb, probeer ik er niet te veel mee bezig te zijn.	1 (helemaal niet waar)	2 (niet waar)	3 (neutraal)	4 (waar)	5 (helemaal waar)
4	Als ik een probleem heb, zoek ik snel afleiding.	1 (helemaal niet waar)	2 (niet waar)	3 (neutraal)	4 (waar)	5 (helemaal waar)
5	Als ik iets ergs mee maak, voel ik me vaak machteloos en hulpeloos.	1 (helemaal niet waar)	2 (niet waar)	3 (neutraal)	4 (waar)	5 (helemaal waar)
6	Als ik iets ergs mee maak, voel ik me vaak boos.	1 (helemaal niet waar)	2 (niet waar)	3 (neutraal)	4 (waar)	5 (helemaal waar)
7	Ik weet dat er voor elk probleem een oplossing is.	1 (helemaal niet waar)	2 (niet waar)	3 (neutraal)	4 (waar)	5 (helemaal waar)
8	Mensen vinden vaak dat ik met goede oplossingen kom.	1 (helemaal niet waar)	2 (niet waar)	3 (neutraal)	4 (waar)	5 (helemaal waar)
9	Ik vind het fijn om met anderen te zoeken naar een oplossing voor mijn probleem.	1 (helemaal niet waar)	2 (niet waar)	3 (neutraal)	4 (waar)	5 (helemaal waar)
10	Als ik een probleem heb, duurt het even voordat ik weet hoe ik er op moet reageren.	1 (helemaal niet waar)	2 (niet waar)	3 (neutraal)	4 (waar)	5 (helemaal waar)
11	Als ik me verdrietig voel, eet ik graag lekkere maar	1 (helemaal niet waar)	2 (niet waar)	3 (neutraal)	4 (waar)	5 (helemaal waar)

	ongezonde dingen.						
12	Als er iets ergs gebeurt, denk ik snel na over hoe ik het had kunnen voorkomen.	1 (helemaal niet waar)	2 (niet waar)	3 (neutraal)	4 (waar)	5 (helemaal waar)	
13	Als ik me niet prettig voel, heb ik een kort lontje.	1 (helemaal niet waar)	2 (niet waar)	3 (neutraal)	4 (waar)	5 (helemaal waar)	
14	De gedachte dat sommige andere mensen het zwaarder hebben dan ik, helpt me.	1 (helemaal niet waar)	2 (niet waar)	3 (neutraal)	4 (waar)	5 (helemaal waar)	

Bereken je score

Elke coping stijl is getest met twee vragen. Tel daarom steeds de cijfers behorende bij de antwoorden op 2 vragen bij elkaar op. Schrijf je totaalscore op. Per coping stijl kun je een minimum van 2 punten scoren (wanneer je bij allebei de vragen 1 hebt ingevuld) en een maximum van 10 punten (wanneer je bij allebei de vragen 5 hebt ingevuld). Hoe hoger je score, hoe meer je een coping stijl gebruikt.

Score op vraag 1 + score op vraag 8 = Totaalscore coping stijl 1:

Score op vraag 2 + score op vraag 9 = Totaalscore coping stijl 2:

Score op vraag 3 + score op vraag 10 = Totaalscore coping stijl 3:

Score op vraag 4 + score op vraag 11 = Totaalscore coping stijl 4:

Score op vraag 5 + score op vraag 12 = Totaalscore coping stijl 5:

Score op vraag 6 + score op vraag 13 = Totaalscore coping stijl 6:

Score op vraag 7 + score op vraag 14 = Totaalscore coping stijl 7:

Uit de test kan komen dat je verschillende coping stijlen gebruikt. En dat is logisch! De ene keer reageer je anders dan de andere keer. Deze reactie is niet meteen goed of slecht.

De 7 coping stijlen

1. Het probleem actief aanpakken

Met deze coping stijl ga je met opgeheven hoofd het probleem tegemoet. Je gaat in de aanval en gebruikt daarbij vooral je verstand. Je deelt het probleem in stukjes op en zoekt voor elk stuk een oplossing. Dit is één van de effectiefste coping stijlen.

2. Steun zoeken bij vrienden of familie

Je zoekt troost, een luisterend oor, begrip en steun bij anderen en wil samen manieren bedenken om het probleem op te lossen. Dit is één van de effectiefste coping stijlen.

3. Vermijden en afwachten

Je vlucht weg van het probleem in je hoofd. Je pakt het probleem niet aan, maar probeert het te vermijden of het te ontkennen. Als dat niet lukt, stel je je afwachtend op. Je ziet wel wat er gebeurt. Soms is het nodig om te zien hoe anderen er mee omgaan voordat je het zelf kan.

4. Afleiding zoeken

Je vlucht weg van het probleem, op emotioneel gebied. Door je te richten op andere dingen, probeer je niet aan het probleem te denken. Afleiding kan je helpen je hoofd leeg te maken. Het is vermoeiend om de hele tijd bezig te zijn met je probleem.

5. Je down voelen

Je wordt overvallen door het probleem en het lukt je niet om het probleem op te lossen. Je gaat piekeren, aan jezelf twijfelen, jezelf de schuld geven en je kan je depressief voelen. Deze passieve coping stijl is niet effectief; het probleem wordt niet opgelost.

6. Emoties en boosheid uiten

Je raakt gefrustreerd, gespannen en kwaad door het probleem. Je reageert deze emoties af op je omgeving door je agressief en sociaal te gedragen. Deze coping stijl is niet effectief; het probleem wordt niet opgelost. Het uitten van boosheid is wel goed, want het is niet fijn om dit in je te laten zitten, maar het is niet nodig dat je hier anderen mee lastig valt. Probeer de emoties in de passende hoeveelheid te uiten. Hoe boos of verdrietig ben je eigenlijk en past dat bij de situatie?

7. Geruststellende gedachtes

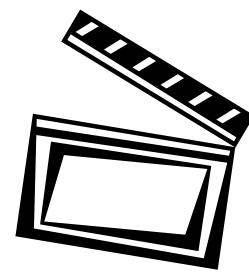
Je doet alsof het probleem best meevalt; anderen mensen hebben het namelijk nog veel zwaarder. Maar hiermee wordt het probleem niet opgelost. Deze coping stijl is niet effectief voor het aanpakken van problemen maar er positief naar kijken kan wel helpen.

PSYCHOLOGIE IN HET ONDERWIJS

**Mentor bijeenkomst
Stress**

www.psychologieinhetonderwijs.nl





Video omgaan met stress

Bekijk eerst het uitleg filmpje van twee minuten en bekijk dan het mentorblad. Je kunt het filmpje vinden door de QR code te scannen.



Lukt de QR code niet? Je kunt de video ook bekijken via onderstaande link:

<https://vimeo.com/user127463420/download/823336817/fb3222fb8d>

Mentorblad Stress

Introductie

Stress is een beladen term. Veel mensen doen er alles aan om zo min mogelijk stress te voelen en veel mensen ervaren ook veel te stress. Toch zullen we er nooit helemaal vanaf komen, want stress hebben we omdat het ons waarschuwt en heel functioneel kan zijn. We moeten er alleen mee leren omgaan, vooraf, tijdens en achteraf.

Stress wordt problematisch als het er te veel en te vaak is. Tijdens deze mentorbijeenkomst worden leerlingen zich ervan bewust wanneer en hoe zij stress ervaren en wat zij nodig hebben om weer op te laden daarna. Deze mentorbijeenkomst bestaat uit: 1. een filmpje met verdere uitleg, 2. werkblad mentor, 3. werkblad leerling en 4. bijlage met de oefening

Oefening 1: Wanneer voel ik stress

Iedereen ervaart stress op andere momenten. Sommige mensen krijgen buikpijn als ze iets moeten presenteren, terwijl anderen daar helemaal geen last van hebben. Laat leerlingen allemaal de eerste vraag op hun werkblad invullen (Zie: werkblad leerlingen). Je kunt vervolgens dit klassikaal nog met hen bespreken, zodat ze van elkaar horen wanneer ze stress hebben. Ze zullen merken dat ze van elkaar verschillen én dat ze niet alleen zijn. Iedereen ervaart op zijn of haar manier wel eens stress.

Oefening 2: Waar voel ik stress

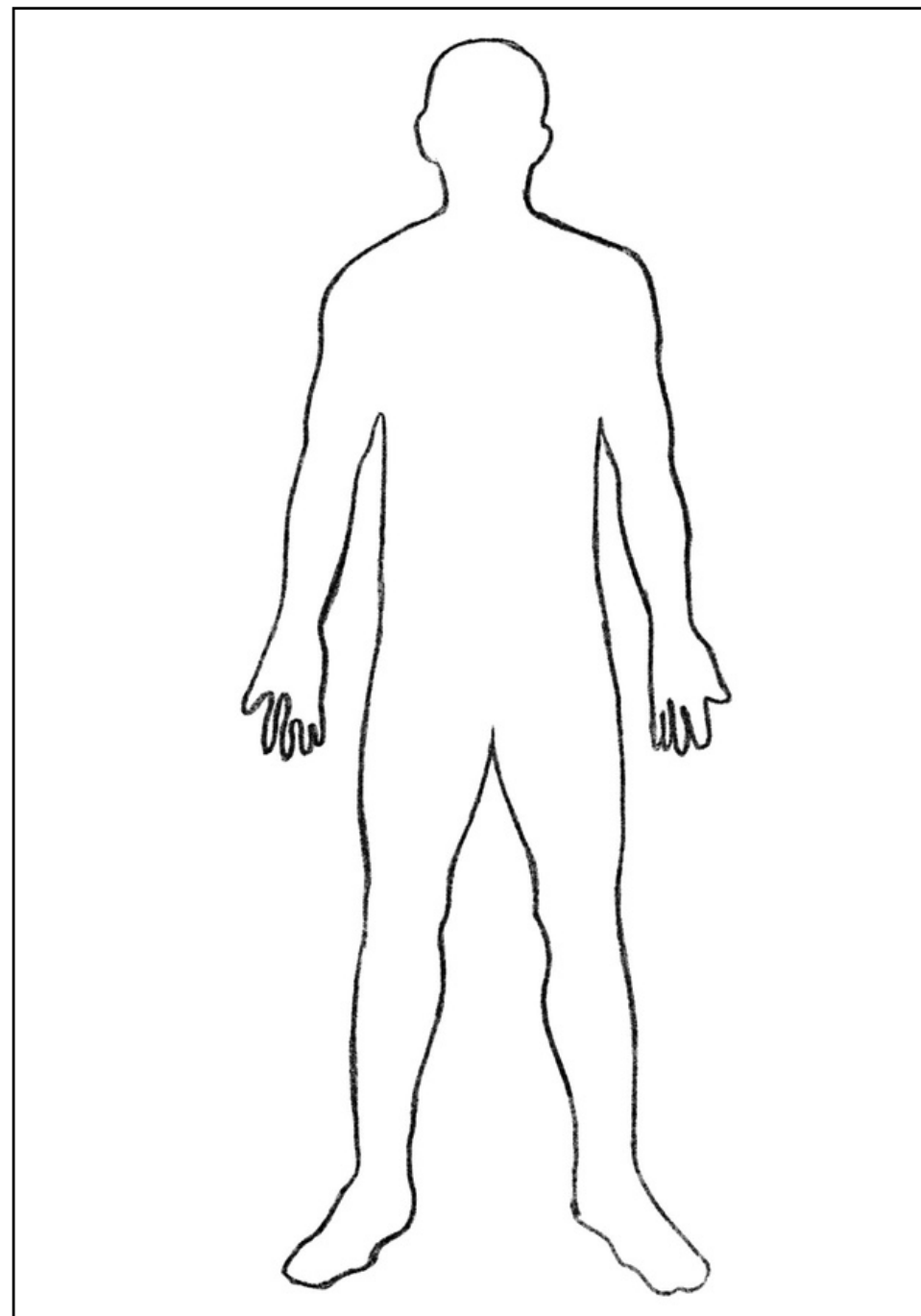
Stress kun je herkennen aan signalen die je lichaam je geeft. Hiervoor moet je naar je lichaam luisteren en de signalen kunnen herkennen.

Stap 1: Print heel groot de bijlage uit en hang deze op in de klas.

Stap 2: Vraag vervolgens hoe leerlingen zich zouden voelen als ze nu, in hun eentje, voor de klas iets zouden moeten presenteren. Wat voelen ze? En waar? Laat ze een kruisje zetten bij waar ze iets voelen, dat kan overal zijn.

Stap 3: Benoem dat iedereen dus stress op andere momenten ervaart en ook op andere plekken. Het is niet erg om stress te voelen, het is heel normaal. Alleen als het te lang aanhoudt of je krijgt het heel snel, dan kan het voor problemen zorgen.

Stap 4: Laat leerlingen vervolgens oefening twee op hun werkblad invullen. Wat kunnen leerlingen doen om op te laden na hun stress ervaring?



Eventuele reflectie vragen tijdens mentorgesprek:

1. Heb je het gevoel dat je vaak stress hebt op school of ergens anders? Waar komt dat vandaan?
2. Zit het je in de weg? Zo ja, op welke manier?
3. Wat kunnen wij, als school, ik als mentor en jijzelf doen om deze stress te verminderen?

Leerlingen werkblad Stress

Introductie:

Stress vinden de meeste mensen niet fijn en vaak wordt het ongezond genoemd. Stress is ook niet goed voor je, als je het te lang of te vaak hebt. Maar stress zal nooit helemaal weggaan, want... we hebben het nodig! Het zorgt ervoor dat we heel hard kunnen rennen als dat nodig is in een gevaarlijke situatie of het zorgt ervoor dat je alles vergeet om je heen zodat je je alleen maar concentreert op iets dat nodig is. Door deze vragen te beantwoorden, krijg je meer inzicht in hoe stress voor jou werkt.

Oefening 1: Wanneer voel ik stress?

Beschrijf situaties waarin jij stress voelt. Denk bijvoorbeeld aan presenteren, een toets of iets hardop in de klas zeggen.



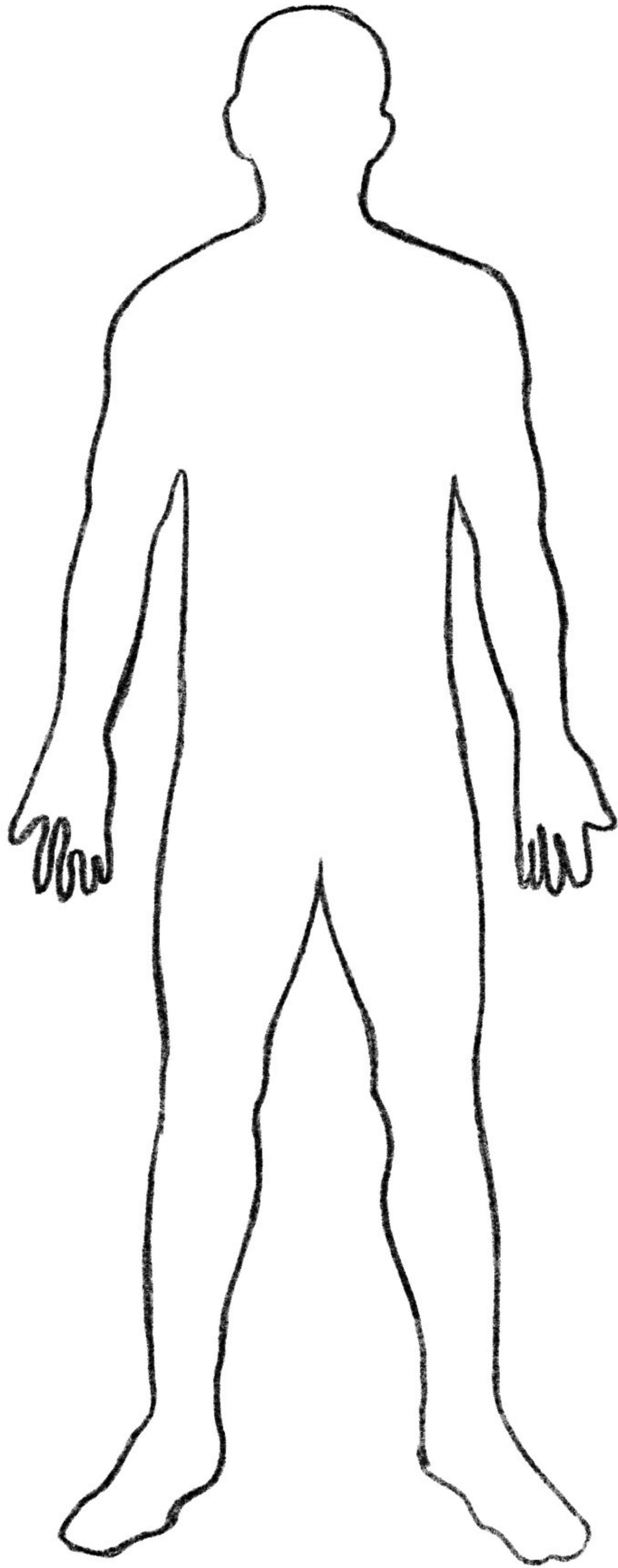
Oefening 2: Hoe kan jij opladen en ontspannen?

Even stress voelen is dus niet erg, als je na een moment van stress maar kan ontspannen en opladen. Wat zijn dingen die jij kan doen na een stressvol moment om te ontspannen? Hoe ziet dat eruit? Wat doen je? Met wie ben je?



Nog wat algemene tips over stress:

1. Voel je stress in je lichaam? Wees niet bang, iedereen heeft dat wel eens. Als je maar na een moment van stress ontspant. Ontspannen ziet er voor iedereen anders uit. De een gaat gitaar spelen en de ander tekenen. Gebruik de dingen die je bij oefening 2 hebt opgeschreven.
2. Ga de natuur in en beweeg, dit werkt in het algemeen heel goed tegen stress.
3. Zorg dat je genoeg slaapt. Als je goed slaapt, zul je ook merken dat je minder snel last hebt van stress.
4. Mediteren werkt heel goed. Je kan op YouTube veel filmpjes vinden om je hierbij te helpen.
5. Heb je het gevoel dat je hoofd gaat ontploffen? Neem dan even pauze en schrijf alles op wat er in je hoofd zit. Zet alle gedachten en gevoelens die je hebt op papier. Je zult merken dat als je het opschrijft, er rust ontstaat in je hoofd.
6. Ademhalen! Ben je aan het trillen voor een presentatie of voordat je een toets ingaat? Ga dan ergens zitten en ga even 30 keer rustig in- en uitademen. Leg je handen op je buik en volg je ademhaling. Je zult merken dat je hoofd geblust wordt en dat je trillende handen minder zijn geworden.



Wil je meer?

Workshops door trainers van Psychologie in het Onderwijs

Afgelopen periode ben je aan de slag geweest met het geven van mentorlessen over psychologische thema's. We kunnen ons ook voorstellen dat je het prettig vindt om verdieping op deze thema's door- of samen met (toegepast) psychologen te geven. Dat kan, vanuit Psychologie in het Onderwijs verzorgen wij graag workshops bij jou op school over verschillende thema's. Ons aanbod is uitgebreid en daarom raden we je aan om alle informatie op onze website te bekijken als je hier interesse in hebt. Of stuur ons een mailtje, we denken graag met je mee: info@psychologieinhetonderwijs.nl

Je kunt er voor kiezen de workshops volledig door ons te laten verzorgen of juist samen met jou of een collega.



Vier maanden programma in hybride vorm: Mentaal Welzijn in de klas voor mentoren en docenten.

Heb je de smaak te pakken en wil je zelf meer betekenen voor jouw leerlingen op dit thema? Dat kan! We hebben speciaal voor mentoren (en docenten die hier ruimte voor voelen binnen hun lessen) een hybride vorm ontwerpen. Deels fysiek, deels online, deels zelfstandig.

Ons mentorprogramma van 4 maanden biedt de mogelijkheid aan mentoren en docenten om individueel in een kleine groep met andere docenten/mentoren deel te nemen. We nemen je mee in de theorie op het gebied van Motivatie, Groepsdynamiek, Stress en Omgaan met tegenslagen. Daarnaast krijg je aanvullend materiaal om te gebruiken in je eigen klas, nemen we je mee in de do's en don'ts in de klas en gaan we aan de slag met jouw eigen leerproces op dit gebied.

Het volledige programma bestaat minimaal uit 1 fysieke kennismakingsbijeenkomst, 4 gezamenlijke zoomsessies met Q&A's en intervisies, 4 instructievideo's met theorietraining en praktijkuitleg en tot slot ook 4 concrete mentorlessen om met leerlingen te doen.

Bekijk de Shop pagina op onze website voor meer informatie.
www.psychologieinhetonderwijs.nl

**PSYCHOLOGIE
IN HET
ONDERWIJS**