

# Als ik onder druk sta

Lesplan 19



- Doel:** Introduceren van gezonde coping mechanismen en leerlingen laten ontdekken welke mechanismen bij hen passen
- Duur:** 45-60 minuten
- Materialen:** Hand-out “ontspannen, doe ik zo”

# Een woord vooraf

Dit lesplan is gevuld met verschillende oefeningen die bijdragen aan de ontwikkeling van inclusief en pro-sociaal gedrag van jongeren tussen de 12 en 16 jaar oud.

Alle oefeningen in dit lesplan zijn ontwikkeld en getest door ons of andere professionals met jarenlange ervaring op het gebied van coaching, gedragswetenschap, sociale psychologie en het onderwijs. All-in heeft deze oefeningen met de grootst mogelijke zorg verzameld en getoetst of doorontwikkeld.

Mocht je een oefening tegenkomen waarvan de bron mist, onjuist staat vermeld of heb je zelf een effectieve oefening bedacht die je graag met je collega's zou willen delen?

Stuur ons dan een mail via:

[exercises@all-in.foundation](mailto:exercises@all-in.foundation)

# LESUITLEG

Stress of spanning, we hebben er allemaal mee te maken en we weten ook niet altijd wat we met een gevoel of situatie aan moeten. Soms raken we het overzicht kwijt of voelen we ons onzeker. En soms maken we van de situatie een zootje. Onthou dan dat je het dit keer misschien niet goed hebt aangepakt maar dat je het -juist door deze ervaring- een volgende keer al veel beter zult doen.

Hoe dan ook is het fijn als we onszelf of een ander kunnen helpen. Niemand wil blijven rondlopen met negatieve of sombere gevoelens. Daarom gaan we vandaag kijken naar manieren die anderen en onszelf kunnen helpen om te gaan met lastige situaties.

Wat als je zelf ontzettend boos of gekwetst bent? We hebben allemaal de neiging om bepaalde dingen te zeggen of te doen als we boos, bang, geïrriteerd of gefrustreerd zijn.

Helaas zijn dit vaak juist de dingen die ons niet verder helpen. Daarom is het fijn om onszelf of een ander te herinneren aan de volgende handigheidjes:

1. **Neem de tijd** – reageer liever wat langzamer dan meteen en onhandig
2. **Haal diep adem** – dit helpt je om rustig te worden en de controle over jezelf terug te krijgen
3. **Denk na over je opties** – bedenk bij voorkeur verschillende reacties en kies de meest constructieve/positieve
4. **Respect** – reageer respectvol, dit zorgt ervoor dat een ander naar je luistert
5. **Besef** – vergeet niet dat anderen situaties anders kunnen zien. Doe geen aannames over hoe een ander zich voelt of hoe een ander denkt, vraag ernaar
6. **Blijf optimistisch** – focus op de positieve dingen
7. **Vraag hulp** – om hulp vragen als je er niet uitkomt is moedig en helpt je in situaties waar je even de oplossing niet ziet.



# LESUITLEG

Stel je vriend of vriendin zit ergens mee in haar maag, hoe kun je hem of haar helpen?

- **Identificeer het probleem.** Waar heeft je vriend of vriendin moeite mee? Vraag hen bijvoorbeeld hoe de huidige situatie is en wat ze zouden willen dat de situatie zou zijn. Help hen de situatie te zien als een mogelijkheid om dingen te veranderen.
  - **Verzin verschillende oplossingen.** Ga samen zitten en bespreek wat je vriend of vriendin in soortgelijke situaties heeft gedaan of help hen met het verzinnen van oplossingen.
  - **Laat hen keuzes maken.** Zodra je klaar bent met het verzinnen van oplossingen, bekijk je samen welke oplossingen het meest haalbaar zijn. Welke oplossing zorgt ervoor dat je vriend/vriendin zijn/haar doelstellingen behaald en heeft de minste nadelen? Laat hem/haar dan zelf een oplossing kiezen.
  - **Check back.** Vraag af en toe hoe het gaat en help hen eventueel met het vinden van een andere oplossing als de eerder gekozen oplossing niet werkt.
- **Luister.** Soms heeft een vriend of vriendin echter al genoeg aan een luisterend oor of iemand die hen helpt positief te blijven. Die vorm van hulp is net zo waardevol!

Naast het oplossen van een ruzie of probleem, zijn er verschillende manieren om los te komen van de spanning die je voelt. Vraag de klas wat zij doen om zich te ontspannen en deel vervolgens de hand-out uit “ontspannen, doe ik zo:”

De oefening die onderaan de hand-out staat kunnen de leerlingen tijdens de les invullen. Het helpt leerlingen om na te denken over hoe ze met moeilijke situaties om kunnen gaan voor ze daadwerkelijk in het spanningsmoment terecht komen. Daarbij leer jij als leraar wat je leerlingen nodig hebben van jou of van hun ouders als ze het moeilijker hebben. Nodig leerlingen daarom ook uit om de lijst met hun ouders te delen.

# HAND-OUT: ONTSPANNEN, DOE IK ZO:

## Afleiding

- Schrijven, tekenen, schilderen of fotograferen,
- Spelen van een instrument, zingen, dansen, acteren
- Een lange douche of bad nemen
- Een stuk wandelen, skaten of fietsen
- Televisie of film kijken (het liefst met humor)
- Een spelletje spelen
- Winkelen
- Opruimen van je kamer
- Lezen

## Sociaal

- Praten met iemand die je vertrouwd
- Stel grenzen en zeg “nee”
- Assertief zijn
- Humor gebruiken
- Tijd doorbrengen met familie of vrienden
- Knuffelen of spelen met een huisdier
- Iemand anders helpen
- Oefenen van situaties die je lastig vindt met anderen
- Anderen aanmoedigen

## Oefeningen

- Opschrijven wat voor jou ontspannend werkt
- Opschrijven waar jij vrolijk van wordt
- Hou elke dag een lijst bij van momenten waar je dankbaar voor bent geweest
- Bedenken van oplossingen voor uitdagingen
- Opschrijven van een quote/uitspraak die je inspireert
- Je flexibel opstellen
- Een lijst met persoonlijke doelstellingen maken
- Precies het tegenovergestelde doen van wat je negatieve gevoelens je ingeven

## **HAND-OUT: ONTSPANNEN, DOE IK ZO:**

- Maken van lijstjes met voors- en tegens bij beslissingen
- Jezelf belonen wanneer je iets heel goed doet
- Een lijst maken met daarop je sterkste kanten en talenten

### **Dit helpt om tevreden en gezond te blijven**

- Voetballen, tennissen of een andere sport
- Reageer je even af ( schreeuw waar niemand je kan horen of gebruik een kussen om op te slaan)
- Huil
- Lach
- Knuffel
- Zorg ervoor dat je voldoende slaapt
- Eet gezond
- Zorg voor routine
- Een beetje donkere chocolade maakt je echt blijer
- Oefen met je ademhaling
- Geniet van de natuur
- Mediteer of bid als je gelovig bent
- Zet je in voor een goed doel; van anderen helpen wordt je zelf ook gelukkiger
- Stel grenzen en zorg ervoor dat je ook tijd hebt om bij te komen
- Blijf assertief
- Stel prioriteiten
- Deel je gevoelens
- Vier je fouten en zie deze als een manier om te leren
- Vraag om hulp

## HAND-OUT: ONTSPANNEN, DOE IK ZO:



*Vrolijk  
Positief  
In de flow*

*Chagrijning  
Mopperig  
Tegendraads*

*Kwaad  
Gedachten op  
hol  
Onveilig gedrag*

**Doel:** Jezelf in deze  
positieve mindset houden

**Doel:** Jezelf terugbrengen  
naar een positieve flow

**Doel:** Jezelf terugbrengen  
naar een positieve flow

**Wat ik zelf  
kan doen**

**Doel:** Je in deze  
positieve mindset houden

**Doel:** Je opvrolijken

**Doel:** Weghalen van de  
ergste boosheid/verdriet

**Wat een ander  
voor mij kan doen**

# HAND-OUT: ONTSPANNEN, DOE IK ZO TWEE ONTSPANNINGSOEFENINGEN VOOR THUIS

## Mijn spieren ontspannen

Deze oefening is ideaal om tot rust te komen en kun je zo lang maken als je zelf zou willen. Wat wel goed is om te weten is dat deze oefening alleen werkt als je regelmatig oefent. Zo wordt het een gewoonte die je kan helpen bij het in slaap vallen of op momenten dat je even niet lekker in je vel zit.

Eén huishoudelijke mededeling: lees alle stappen door voordat je aan de oefening begint want met je ogen dicht is het verdomd lastig lezen.

1. Ga ontspannen zitten, staan of liggen maar zorg er wel voor dat je rug recht blijft en leg je handen naast je neer of op je onderbuik
2. Sluit dan je ogen
3. Adem drie keer diep in via je neus en uit via je mond (soms vinden mensen het fijn om zich voor te stellen dat de wolkjes die je uitademt vol zitten met je negatieve gevoelens en dat je witte wolkjes vol positieve gedachten inademt maar als je dit te zweverig vindt is gewoon in en uitademen ook prima)
4. Begin bij je voeten en voel ze totaal ontspannen, alsof ze juist heel zwaar of misschien wel gewichtloos zijn
5. Ga dan door naar je enkels, onderbenen, bovenbenen, heupen, billen, buik, bovenarmen, handen, vingers, gezicht, nek, voorhoofd, je oogleden en je mond en kaken. Als je wil kun je de oefening omgekeerd herhalen en van boven terug gaan naar beneden.





# HAND-OUT: ONTSPANNEN, DOE IK ZO TWEE ONTSPANNINGSOEFENINGEN VOOR THUIS

## Mijn fantasie gebruiken

Een andere ontspanningsoefening die zowel door kinderen als door volwassenen wordt gebruikt is de fantasie. Het werkt een beetje als dagdromen maar heeft focus en structuur. Je kunt ook deze oefening kort of lang proberen. Ben je wat onrustig, dan probeer je eerst vijf minuten maar heb je de rust, dan kun je prima een uur opgaan in je eigen fantasie. Denk eraan om diep en rustig in en weer uit te ademen. Probeer tijdens deze oefening alles zo precies mogelijk voor te stellen, wat zie je, wat hoor je, wat voel je en wat ruik je?

Bij deze oefening is het even uitvinden welke visualisatie het beste bij jou past. Probeer de eerste keer gewoon de visualisatie die jou het meeste aanspreekt.

- **Visualiseren van een geheime kist**

In je hoofd bevindt zich een plek waar jij al je speciale herinneringen opbergt. Probeer je deze plek voor te stellen, waar vind jij al deze herinneringen? Stel je voor dat je een kist met al jouw favoriete herinneringen, je positieve gedachten en gevoelens, je dromen en je verwachtingen hebt gevonden. Hoe ziet de kist eruit? Kun je de kist openen met een sleutel of een code? Zie dan voor je hoe je het kistje opent, wat kom je allemaal tegen?

- **Visualiseren van een ontspannen plek**

Denk aan een plek waar je ooit bent geweest of aan een plek waarover je ooit hebt gelezen of die je hebt gezien in een film en die jou is bijgebleven omdat het daar zo veilig en aangenaam leek. Het kan een strand zijn, een bos, een onbewoond eiland, boven op de berg of misschien wel in een speeltuin. Zodra je een plek in gedachten hebt, probeer je dan voor te stellen hoe het zou zijn om daar op dat moment te zijn. Wat zie je, wat hoor je, wat voor kleding draag je? Zijn er mensen om je heen of ben je alleen? Voel je een windje en schijnt de zon of is het bewolkt of sneeuwt het? Stel jezelf deze vragen en blijf je ervan bewust dat je het antwoord en hetgeen je voor je ziet op elk willekeurig moment kunt veranderen.

# HAND-OUT: ONTSPANNEN, DOE IK ZO TWEE ONTSPANNINGSOEFENINGEN VOOR THUIS

- **Visualiseren van een persoon die je geruststelt**

Stel je iemand voor die er warm, betrouwbaar en vriendelijk uitziet. Iemand die het beste in je ziet en nooit gemeen of onaardig is tegen je. Dit zou iemand kunnen zijn die je kent, vroeger gekend hebt, een verzonnen iemand of als een god, zoals jij je hem of haar zou voorstellen. Zodra je de persoon in je hoofd hebt, probeer dan te visualiseren hoe die persoon eruit zou zien, hoe ze ruiken, wat ze tegen jou zouden zeggen en hoe jij je daarbij zou voelen. Ook hier geldt, hoe uitgebreider hoe beter!

