



Koffer prestatiedruk



Inhoud

In deze koffer kan je materialen terugvinden rond het thema 'prestatiedruk/piekeren'. Sta met je leerlingen stil bij wat piekeren is, laat hen nadenken over in welke mate zij druk ervaren, bespreek enkele tips die ze kunnen toepassen, doe oefeningen om te ontspannen... enzovoort! Deze koffer bestaat uit verschillende opdrachten. De opdrachten lenen zich ertoe om samen gebruikt te worden maar ze kunnen ook zeker afzonderlijk van elkaar ingezet worden. De opdrachten staan beschreven op de fiches.

De inhoud van de fiches werd gebaseerd op een uitgewerkt aanbod van JOETZ VZW.

Deze koffer kan breed ingezet worden in verschillende klasgroepen. Sommige opdrachten zijn beter geschikt voor wat oudere leerlingen. Rechts bovenaan elke fiche staat de doelgroep van de opdracht. Jij als leerkracht kent jouw leerlingen het beste. Maak vooral zelf de inschatting of een opdracht al dan niet geschikt is voor jouw klasgroep.


Wil je graag meer te weten komen over een ander onderwerp? Dat kan! We hebben nog meer koffers ter beschikking. Vraag ernaar bij jouw CLB-onthaler.

- Koffer: Veerkracht
- Koffer: Omgaan met donkere gedachten
- Koffer: identiteit/jezelf zijn

Aandachtspunten

Sommige onderwerpen zijn al wat meer zwaar beladen dan andere of het kan zo maar eens zijn dat een leerling tijdens een klasgesprek iets persoonlijk deelt of tijdens het maken van een opdracht het moeilijk krijgt. Zorg steeds voor een veilige klassfeer door vooraf goede afspraken te maken met de klas. Iedereen luistert naar elkaar, we roepen niet zomaar door elkaar. Als je iets wil zeggen of vragen steek je je hand op. Reageer steeds beleefd. Maak deze eventueel visueel en verwijst hiernaar wanneer nodig.

Het is ook belangrijk om leerlingen niet te pushen om iets te vertellen/klassikaal te bespreken. Laat de leerlingen wel de kans om eventueel op een later tijdstip (na de les, na de oefening, tijdens de speeltijd) naar jou toe te komen wanneer ze toch met iets zitten.



Luisteren is heel belangrijk. Geef de leerling voldoende ruimte om zijn/haar verhaal te doen. Je hoeft niet direct met oplossingen te komen. Soms vinden leerlingen het gewoon al fijn om hun verhaal kwijt te kunnen. Vertelt een leerling toch zaken die zorgwekkend zijn? Geef de leerling erkenning, vertel dat je je zorgen maakt en dat dit best ook met iemand anders besproken wordt vb. ouders, de zorgleerkracht, CLB.. Ga hier eventueel in op de weerstand die er speelt. Doe nooit iets achter de rug van de leerling om maar betrek hem bij de situatie. Handel met transparantie, openheid, eerlijkheid en de nodige voorzichtigheid.

Materialen

Hieronder staat een overzicht van alles wat je in deze koffer kan vinden.

- Fiche: overzicht koffer 'prestatiedruk'
- Fiche: intro thema prestatiedruk
- Fiche: onzekerheid vs. doorzettingsvermogen
 - o Bijlage 1: onzekerheid vs. doorzettingsvermogen
- Fiche: brainstorm onzekerheid en prestatiedruk
- Fiche: stellingen spel
- Fiche: hoe druk heb jij het?
 - o Bijlage 2: Test: hoe druk heb jij het?
- Fiche: wat is piekeren en hoe kan je het herkennen?
 - o Bijlage 3: hoe merk jij dat je te veel piekert?
- Fiche: tips om piekeren te verminderen
 - o Afbeelding: buig je gedachten om
- Fiche: piekerdoosje
- Fiche: ontspanningsoefeningen



Meer info?

Wil je graag meer weten over piekeren of prestatiedruk? Of ben je op zoek naar informatie over het welbevinden van jongeren in het algemeen? Surf dan zeker eens naar onderstaande websites.

www.joetz.be

www.ikbenik.be

www.watwat.be

www.awel.be

www.tele-onthaal.be

www.noknok.be

www.geluksdriehoek.be

www.conflicthelden.be

Fiche: intro thema prestatiedruk

Doelgroep: leerlingen vanaf 1^e graad secundair onderwijs

Deze fiche kan je inzetten ter introductie van het thema 'prestatiedruk/faalangst'. Introduceer het thema aan de hand van een filmpje. Koppel er daarna een klasgesprek aan. Hoe je dit vormgeeft, kies jij als leerkracht zelf. Laat je de leerlingen in groepen nadenken, individueel, met hun buur...

Link naar het filmpje: <https://youtu.be/oAhufsVkrMq>

Volgende vragen zouden besproken kunnen worden:

Vragen	Achtergrond info leerkracht
Welke thema's kwamen volgens jou aan bod in het filmpje?	Onzekerheid, prestatiedruk, perfectie, faalangst, in jezelf geloven.
Wat is volgens jou de boodschap van dit filmpje?	Iedereen is wel eens onzeker – ook volwassenen – dit is normaal. Belangrijk is om in jezelf te blijven geloven (en jezelf te zijn) en die onzekerheid te erkennen/toe te geven/te tonen (wat Lander niet doet voor de camera). Fouten maken mag, hier leer je uit. Het is niet nodig de lat voor jezelf te hoog te leggen (perfectie en prestatiedruk). Wat je ziet aan de buitenkant (maar ook: op TV, sociale media, ...) is niet altijd de binnenkant of het echte gevoel van mensen dat je ziet. Soms doe je je stoerder en zelfzekerder voor dan dat je je werkelijk voelt.

Theorie

Overloop bijkomend nog de belangrijkste termen en definities die aan bod kwamen tijdens het filmpje en het klasgesprek met je leerlingen. Laat de leerlingen opnieuw eerst zelf of in groep nadenken overloop nadien de antwoorden. Op deze manier krijgen de leerlingen een goed beeld van wat de termen betekenen. De termen zullen vaak doorheen andere fiches van de koffer terugkomen.

Termen	Definitie en achtergrond info leerkracht
Onzekerheid	Weinig tot geen vertrouwen in jezelf. Heeft impact op je zelfbeeld.
Zelfbeeld	Het beeld dat iemand van zichzelf heeft: kenmerken zoals uiterlijk, bezit, persoonlijkheid, maar ook activiteiten, vrienden...
Prestatiedruk	Druk ervaren om te moeten presteren of om het goed te doen. Deze druk kan van buitenaf komen maar het kan ook van jezelf komen (je dwingt jezelf om het goed te doen). Sommigen presteren goed onder druk. Anderen niet.
Perfectie (perfectionisme)	Houdt in dat je je best doet om iets zo goed mogelijk te doen. Een bepaalde mate van perfectionisme is zeker niet verkeerd. Het helpt om het beste uit jezelf te halen. Het wordt pas een probleem als je bij alles wat je doet continu streeft naar het hoogst haalbare. Falen kan niet en hierdoor ben je eigenlijk nooit tevreden over jezelf. Kost ontzettend veel energie en hou je ook niet vol.
Faalangst	Betekent letterlijk dat je bang bent om te falen of te mislukken. Het is dus angst, die optreedt als je iets moet doen waarbij je een prestatie moet leveren en waarbij het kan mislukken. De angst kan zo groot zijn dat het niet meer lukt de prestatie te leveren.

Fiche: onzekerheid vs. doorzettingsvermogen

Doelgroep: leerlingen vanaf 1^e graad secundair onderwijs

Deze fiche kan je inzetten om het gesprek met leerlingen op gang te krijgen. Zorg ervoor dat er voldoende veiligheid heerst binnen je groep wanneer je antwoorden klassikaal gaat overlopen. Laat de leerlingen zelf kiezen wat en of ze iets willen delen in de groep.

Werkblad in te vullen door leerlingen

Laat dit werkblad door de leerlingen individueel invullen. Laat ze nadenken over de vragen om zo zicht te krijgen op wat ze wel en niet deden door onzekerheid/druk. Zie bijlage 1: 'Onzekerheid vs. Doorzettingsvermogen' voor het werkblad.

Klasgesprek

Nadat de leerlingen hun werkblad hebben ingevuld, kan je een klasgesprek houden. Je kan er ook voor kiezen om de leerlingen in kleine groepen te laten nadenken over een aantal vragen. Speel in op wat er gezegd wordt of wat er leeft in de klas.

Vragen kunnen zijn tijdens het klasgesprek:

- Welke gevoelens overheersen bij onzekerheid en opgeven?
- Geeft iedereen wel eens op?
- Fouten maken: mag dit?
- Welke gevoelens overheersen als je doorzet?
- Is doorzetten beter dan opgeven?

Bijlage 1 : Onzekerheid vs. Doorzettingsvermogen

Geef een voorbeeld van een situatie waaraan je begon maar niet verder deed omwille van onzekerheid, angst, druk...

Wat voelde je na die beslissing?

Wat voel je nu als je terugkijkt op die beslissing? Blij, opgelucht, spijt...

Geef een voorbeeld van een situatie waaraan je begon en ondanks onzekerheid, angst, druk... toch gewoon doorzette.

Wat was het resultaat?

Ben je er trots op?

Wat voel je nu als je terugkijkt? Blij, opgelucht, spijt...

Fiche: brainstorm

Doelgroep: leerlingen vanaf 1^e graad secundair onderwijs

Brainstorm samen met je leerlingen over het thema prestatiedruk en onzekerheid. Je kan beiden in één keer doen of je kan er eentje uitkiezen. Zorg voor een veilige klassfeer en bekijk de aandachtspunten op het overzicht fiche in deze koffer.

Brainstorm prestatiedruk

Verdeel de klas in kleine groepjes. Het is de bedoeling dat de groepjes in 1 minuut zoveel mogelijk zaken bedenken die aan de basis kunnen liggen (oorzaken) van prestatiedruk. Vb. hoge verwachtingen, te veel verwachtingen, veel keuzes, perfectionisme, vergelijken op sociale media...

Bespreek de resultaten klassikaal. Zet de antwoorden eventueel op papier en hang dit op in de ruimte. Iedere leerling kan zo een kruisje zetten bij de dingen die voor hem/haar ook aan de basis liggen van prestatiedruk.

Nabespreking, vragen ter inspiratie:

- Welke oorzaken leven het meest in de klas?
- Wat zijn oorzaken van buitenaf?
- Wat zijn oorzaken bij jezelf?
- Tips om die druk te verminderen? (vb. hulp vragen, mild zijn voor jezelf, af en toe op de pauzeknop drukken...)



Brainstorm onzekerheid

Verdeel de klas in kleine groepjes. Laat de groepjes ook weer 1 minuut nadenken. Laat ze zoveel mogelijk zaken opnoemen die je onzeker kunnen maken. Bespreek de resultaten klassikaal, zet ze op papier en hang dit op. Zo kunnen de leerlingen een kruisje zetten bij de dingen die hem/haar onzeker kunnen maken.

Nabespreking, vragen ter inspiratie:

- Welke onzekerheden leven het meest in deze klas?
- Verberg jij je onzekerheden? Zo ja, hoe?
- Probeer je er iets aan te doen? Tips om om te gaan met je onzekerheden vb. relativieren, lachen, lat wat lager leggen, erover praten, complimenten aanvaarden, jezelf complimenten geven, proberen zelfvertrouwen uit te stralen door een sterke houding...

Fiche: stellingenspel

Doelgroep: leerlingen vanaf 1^e graad secundair onderwijs

Deze fiche bevat een stellingenspel rond uitspraken die gelinkt zijn aan prestatiedruk. Het is de bedoeling dat je via deze stellingen een klasgesprek kan aangaan om leerlingen bewust te maken van en leren reflecteren over prestatiedruk. Maak het interactief door bijvoorbeeld de stellingen hardop voor te lezen of te projecteren en laat de leerlingen door middel van kaartjes aangeven of ze hier mee eens zijn of niet.

De stellingen die hieronder staan zijn enkel een voorbeeld. Voeg er gerust stellingen aan toe of laat er een aantal weg. Ga in op wat er leeft binnen de klasgroep.

- Ik doe mezelf soms anders voor dan ik me voel.
- Doorzetten is beter dan opgeven.
- Fouten maken mag.
- Ik ben nooit onzeker.
- Ik durf mijn mening te zeggen in een gesprek.
- Via social media proberen we een positiever en stoerder beeld van onszelf te schetsen.
- Imperfectie (niet perfect zijn) wordt steeds populairder.
- 1 minuut vooraan voor een groep spreken, durf ik zonder problemen.
- Vroeger was er minder druk om goed te presteren dan nu.
- Ik kan eindeloos piekeren over kleine en grote dingen.
- Onzekerheid kan je niet verbergen.
- Ik leg de lat altijd heel hoog voor mezelf.
- Ik vind het soms belangrijker wat anderen vinden dan wat ik zelf vind.

Fiche: hoe druk heb jij het?

Doelgroep: leerlingen vanaf 1^e graad secundair onderwijs

Deze fiche bevat een test die de leerlingen zelfstandig en individueel kunnen invullen. Het gaat na hoe druk zij het hebben en hoeveel druk zij ervaren. Op het einde bekommen ze een score die overeenkomt met een bepaald resultaat en advies.

Score:

- Tussen 0 en 5 punten: de leerling heeft een relaxed leven. Hij legt niet te veel druk op zichzelf. Ook anderen doen dit niet.
- Tussen 6 en 17 punten: de leerling heeft de situatie meestal goed onder controle zonder dat hij zichzelf teveel druk oplegt. Regelmatig ontspannen en relaxen is hier de boodschap om dit evenwicht te bewaren.
- 18 punten of meer: deze leerling legt te veel druk op zichzelf en is te kritisch voor zichzelf. Als spanning en druk te hoog zijn, is het vaak moeilijker om te ontspannen. Erover praten met leerkrachten, ouders, vrienden kan helpen. Zij kunnen mee zoeken naar evenwicht.

De bedoeling is dat deze test de leerlingen aan het denken doet zetten in de hoop dat ze hier, indien de score erg hoog is, ook iets mee doen. Deze opdracht kan aanvullend met de andere fiches gebruikt worden.

De test staat in bijlage 2: 'test: hoe druk heb jij het?'

Bijlage 2: Test: hoe druk heb jij het?

Heb jij een druk leven of is je leven relaxed? Leg je die druk bij jezelf? Vul de test hieronder in en kom het te weten. Tel je antwoorden op en bekijk het resultaat.

1. Presteer je op bepaalde vlakken (sport, school, werk...) zoveel dat het ten koste gaat van andere dingen die je leuk en belangrijk vindt?
 - A. Ja, heel vaak
 - B. Ja, soms
 - C. Nee, nooit
2. Heb je het gevoel dat je je moet bewijzen naar anderen toe (ouders, vrienden, familie...)?
 - A. Ja, heel vaak
 - B. Ja, soms
 - C. Nee, nooit
3. Heb je het gevoel dat je je moet bewijzen naar jezelf toe?
 - A. Ja, heel vaak
 - B. Ja, soms
 - C. Nee, nooit
4. Kan jij je goed ontspannen?
 - A. Ja, dat kan ik goed
 - B. Ja, soms
 - C. Nee, nooit
5. Als je bezig bent met iets en het lukt niet, lig je hier dan wakker van?
 - A. Ja, heel vaak
 - B. Ja, soms
 - C. Nee, nooit
6. Vergelijk je jezelf met anderen die het beter en leuker lijken te hebben?
 - A. Ja, heel vaak
 - B. Ja, soms
 - C. Nee, nooit
7. Heb je het gevoel dat je een leuk sociaal leven met veel vrienden moet hebben om aan te sluiten bij anderen?
 - A. Ja, heel vaak
 - B. Ja, soms
 - C. Nee, nooit

Tel je punten op.

1. A: 3 B: 1 C: 0

2. A: 3 B: 1 C: 0

3. A: 3 B: 1 C: 0

4. A: 0 B: 1 C: 3

5. A: 3 B: 1 C: 0

6. A: 3 B: 1 C: 0

7. A: 3 B: 1 C: 0

Tussen 0 en 5 punten: jij hebt een relaxed leven. Je legt jezelf niet teveel druk op. Ook anderen leggen niet teveel druk op jou.

Tussen 6 en 17 punten: Je hebt de situatie meestal goed onder controle zonder dat je jezelf teveel druk oplegt. Regelmatig ontspannen en relaxen is de boodschap om dit evenwicht te bewaren.

18 punten of meer: Je legt jezelf teveel druk op en je bent te kritisch voor jezelf. Nergens voor nodig. Perfectie is passé: wees gewoon wie je bent. Als de spanning en druk te hoog zijn, is het dikwijls moeilijk om nog te ontspannen. En net dit laatste is belangrijk. Anders hou je het nooit vol. Praat erover met leerkrachten, ouders en vrienden. Zij kunnen je vast helpen wat meer evenwicht te zoeken.

Fiche: wat is piekeren en hoe kan je het herkennen?

Doelgroep: leerlingen vanaf 3^e graad lager onderwijs

Deze fiche kan je inzetten als aanzet of ter introductie van het thema 'piekeren'. Bespreek de definitie van piekeren en mogelijke symptomen zodat vanaf het begin voor je leerlingen duidelijk is waarover het gaat. Koppel nog meer opdrachten aan deze les, zie andere fiches. Ze kunnen aanvullend gebruikt worden.

Belangrijk bij deze opdracht is wel dat er voldoende veiligheid heerst binnen je klasgroep. Kijk hiervoor terug naar de aandachtspunten op het overzichtsfiche van deze koffer.

Opdracht 1: definitie piekeren & normaliseren

Stel volgende vragen:

- Steek je hand in de lucht als je af en toe eens piekert.
- ⇒ Tip: doe als leerkracht mee, geef ook mee antwoord, geef het goede voorbeeld. Dit verlaagt de drempel voor je leerlingen en laat ze zien dat ze niet alleen zijn in hun piekeren.
- Aan de piekeraars: op welke momenten piekeren jullie wel eens?
- Aan de niet-piekeraars: wat is piekeren?

Vraag door tot het duidelijk wordt wat piekeren is. Vertel hierbij je leerlingen dat het normaal is om te piekeren en dat iedereen dit wel eens doet, ook jij als leerkracht. Je zou een mindmap kunnen maken aan de hand van de antwoorden van de leerlingen.

Achtergrond info leerkracht

Piekeren is jezelf zorgen maken over iets en het niet kunnen stoppen. Je blijft er maar aan denken, het laat je niet los. Het is vast in je hoofd en je kan het niet oplossen. Piekeren doe je voornamelijk over dingen die je zelf moeilijk vindt. Piekeren is heel normaal, iedereen doet het wel eens.

Opdracht 2: symptomen piekeren

Geef de leerlingen het werkblad dat je kan vinden in bijlage 3: 'hoe merk jij dat je te veel piekert?' De kinderen kleuren bij elk symptoom de thermometer tot waar het voor hen komt. Nadien kun je de antwoorden met elkaar vergelijken. Zo wordt duidelijk dat piekeren voor iedereen anders is en het zich dus ook op verschillende manieren kan uiten.

Bijlage 3: Hoe merk jij dat je te veel piekert?

Kleur bij elk symptoom de thermometer tot jouw niveau

Nooit	Regelmatig	Heel vaak

		Ik slaap slecht. Ik voel me moe.
		Ik ben bang
		Ik ben zenuwachtig.
		Ik kan niet goed opletten.
		Ik kan niet stil zitten
		Ik voel me schuldig.
		Ik erger me snel. Ik kan niet meer tegen een grapje.
		Ik heb hoofdpijn.
		Ik heb buikpijn.
		Ik doe druk.
		Ik denk vaak: "Ik kan dat toch niet."
		Andere:...

Fiche: tips om piekeren te verminderen

Doelgroep: leerlingen vanaf 3^e graad lager onderwijs

Deze fiche is perfect te gebruiken nadat je fiche: 'wat is piekeren en hoe kan je het herkennen?', hebt ingezet. Bespreek met je leerlingen onderstaande afbeelding: piekeren, buig je gedachten om. Ga hierna samen opzoek naar tips die je kan inzetten om het piekeren te verminderen.

Poster maken

Verdeel de leerlingen in groepen. Laat ze in groep nadenken over wat zou helpen om het piekeren te verminderen. Als dit te moeilijk is laat de leerlingen nadenken over een concrete situatie of piekergedachte. Bijvoorbeeld: 'ik ga sowieso weer slechte punten halen op die toets van morgen.' 'Ik moet morgen gaan dansen, (voetballen, fietsen...) ik ga waarschijnlijk weer de slechtste zijn.'

De leerlingen verzamelen hun tips, werken ze indien jij dit als leerkracht wenst, uit op een poster. Iedere groep kan zo zijn tips komen voorstellen.

Nabespreking

Na de bespreking van de posters kan je de belangrijkste tips nog eens herhalen en aanvullen met zaken die mogelijks nog niet genoemd zijn geweest. Je kan de tips die passend zijn voor jouw klasgroep ergens uithangen of ze nog eens overlopen op een later tijdstip.

Niet alle tips zullen helpend zijn voor iedereen. Dit is ook weer zeer persoonlijk. Daag je leerlingen uit om op zoek te gaan naar de zaken die voor hen werken. Moedig ze aan om tips uit te proberen en niet te snel op te geven. Soms moet je een tijdje iets uitproberen vooraleer het werkt.

Tips om piekeren te verminderen

- Denk positief.
- Denk aan leuke herinneringen, aan dingen waar je goed in bent.
- Zorg voor een piekerkwartiertje per dag. Alleen in dit kwartiertje mag je piekeren. Probeer het voor de rest van de dag niet te doen.
- Stel je piekergedachten uit. Stop ze in een piekerdoosje. Zie fiche: piekerdoosje.
- Denk in je hoofd aan een ballon. Stop je piekergedachten in deze ballon en laat ze wegvliegen.
- Zoek afleiding: ga naar buiten, iets leuks doen, spelen, lezen, tv kijken, een bad nemen, met je huisdier wandelen, ...
- Schrijf je piekergedachten van je af. Scheur ze kapot of gooi ze in de prullenbak.
- Doe een ontspanningsoefening. Zie fiche: ontspanningsoefeningen.
- Praat erover met je vrienden, leerkracht, ouders, familie...
- Vraag hulp wanneer het niet lukt.

Tips om piekeren 's nachts te verminderen

- Neem iets mee naar bed waardoor je je veilig voelt zoals een knuffel, een extra dekentje of kussen...
- Probeer je hoofd leeg te maken voor je naar bed gaat door bovenstaande tips toe te passen.
- Doe geen drukke dingen voor het slapen gaan. Bijvoorbeeld: nog snel je huiswerk, te veel op je gsm...
- Laat je kamer even doorluchten. In een frisse kamer val je sneller in slaap.
- Drink voordat je gaat slapen een kop warme melk of neem een bad. Hierdoor zal je ook sneller in slaap vallen.
- Doe een ontspanningsoefening.

Afbeelding: buig je gedachten om

PIEKEREN buig je gedachten om



Kan ik er nu iets aan veranderen?

Ja

Neen

Los het op

Stop met piekeren!

- 🔄 denk aan iets leuks wat komt
- ☁️ ga naar een fijne plek in je herinnering
- 🗑️ gooi je piekergedachten in de vuilbak

Fiche: piekerdoosje

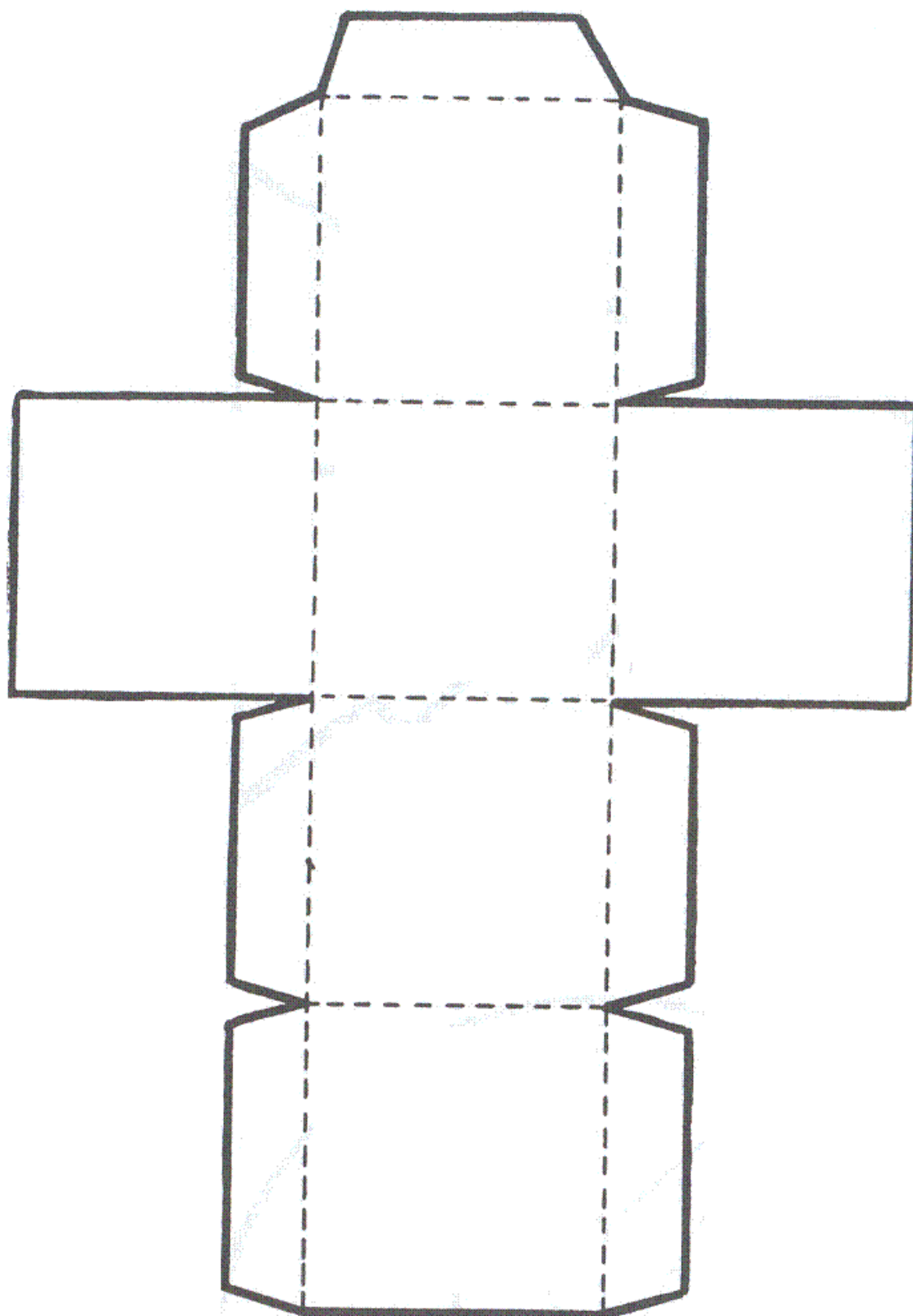
Doelgroep: leerlingen vanaf 3^e graad lager onderwijs

Maak samen met je klas een piekerdoosje dat de leerlingen thuis kunnen gebruiken. Wanneer er piekergedachten optreden kunnen leerlingen deze opschrijven en ze in het doosje stoppen. Op die manier zweven ze niet meer rond in hun hoofd. Om de zoveel tijd kan het doosje leeggemaakt worden en zullen de gedachten letterlijk en figuurlijk in de prullenbak verdwijnen.

Laat de leerlingen zelf het doosje vormgeven. Hieronder staat een sjabloon dat gebruikt kan worden als doosje. De leerlingen kunnen deze zelf versieren, tekenen, schilderen...

Het doosje kan op het nachtkastje van de leerling staan. Op die manier kan de leerling wanneer hij wakker wordt en piekert, zijn gedachten noteren en in het doosje stoppen. Zo leert de leerling om zijn gedacht uit te stellen door tegen zichzelf te zeggen om nu niet verder te piekeren. De volgende ochtend kan de leerling de gedachte lezen en zichzelf de vraag stellen of er iets veranderd kan worden aan deze gedachte. Zo niet, probeert hij het uit zijn hoofd te zetten door het blaadje weg te gooien.

Sjabloon piekerdoosje



Fiche: ontspanningsoefeningen

Doelgroep: leerlingen vanaf 3^e graad lager onderwijs

Ontspanningsoefeningen zijn altijd goed. Of je nu een enorme piekeraar bent, je veel last hebt van prestatiedruk etc. of niet, ontspannen kan nooit kwaad. Las in jouw klas eens een ontspanningsmomentje in. Ze maken het hoofd van je leerlingen vrij en zorgen ervoor dat ze zich erna beter kunnen concentreren. Leer de leerlingen ook dat ze deze zelf kunnen toepassen. Bijvoorbeeld wanneer ze thuis zijn en aan het piekeren zijn. Hieronder staan een aantal voorbeelden van ontspanningsoefeningen, ze zijn kort en simpel in te zetten.

Zet een rustgevend muziekje op om nog meer in de 'mood' te komen.

Onderstaande oefeningen komen van volgende websites op het internet. Neem een kijkje op deze website voor meer oefeningen. Op het internet zijn veel korte en leuke ontspanningsoefeningen te vinden!


<https://www.metarelay.eu/nl/blog/relaxerende-oefeningen-met-kinderen>

<https://www.uza.be/relaxatiekinderen>

Het nijlpaard

Stel je voor dat je een groot nijlpaard bent, dat in de rivier speelt. Je voelt je steeds slaperiger worden... slaperiger en slaperiger... je sleept jezelf de rivier uit, de kant op...; als je het water uit bent sper je je mond heel ver open en laat je een flinke geeuw! Geeuw maar opnieuw, en laat nu de lucht uit je longen wegstromen als de kant van de rivier opklimt...

Doe nu je mond maar weer dicht... Voel hoe je wangen en kaken zich weer helemaal ontspannen... je voelt je zo slaperig... De zon is zo warm en zorgt ervoor dat je een dutje wilt doen... En dan... moet je weer geeuwen!... Je doet je mond deze keer zelfs nog verder open!... Je voelt dat je kaken en je wangen helemaal gespannen zijn...



Laat een hele grote geeuw... Dat voelt lekker aan!... Houd die geeuw vast... Ga nog even door met geeuwen...Sluit nu weer langzaam je mond... Concentreer je op alle spieren in je gezicht... Ze waren daarnet nog heel erg gespannen...nu voelen ze helemaal los en ontspannen aan... en je voelt je zo ontspannen... alsof je zo in slaap zou kunnen vallen.

De citroen

Doe alsof je citroenen in je hand hebt.

Stap 1: strek je uit en pluk met beide handen een citroen uit de boom.

Stap 2: nijp de citroenen plat om al het sap eruit te halen. Nijp, nijp, nijp.

Stap 3: gooi de citroenen op de grond en ontspan je handen.

Herhaal dit 4 keer tot je genoeg sap hebt.

Eindig met het losschudden van je handen om te ontspannen.

