



# *Positief Onderwijs Online*

OEFENINGEN OM JE WELBEVINDEN TE VERGROTEN

TAKE A STEP

# Introductie

Beste mentoren & coaches,

Het is een rare, onwerkelijke tijd. De uitbraak van het corona-virus geeft veel mensen onrust en zorgen. Zorgen over dierbaren met een kwetsbare gezondheid, onzekerheid over de toekomst, het ongemak van het thuis moeten blijven. Jullie leerlingen zullen het niet gemakkelijk hebben, en voor jullie is het een periode die veel van jullie vraagt.

In deze tijden is goed voor jezelf zorgen belangrijker dan ooit. We hebben dan ook een set oefeningen gemaakt die helpen om rust, ontspanning en focus te vinden. De oefeningen dragen bij aan je mentale veerkracht en je welbevinden.

## Hoe werkt het?

De oefeningen zijn net zo goed bedoeld voor jullie leerlingen als voor jullie zelf. We raden je aan om de oefeningen eerst een keertje zelf te doen, zodat je er ervaring mee opdoet. Vervolgens kun je met je leerlingen alle kanten op. Je kunt de oefeningen aan je hele mentorklas sturen en na een paar dagen hun ervaringen terugvragen. Je kunt ze ook gericht sturen aan leerlingen en ze tijdens individuele mentorgesprekken bespreken. Als vervolgstap kun je vragen of leerlingen aanvullende ideeën en tips hebben om mentaal gezond te blijven en die weer met de hele groep delen.

Iedere week maken we nieuwe oefeningen. Je vindt de oefeningen in de bijlage en op onze website [www.bouwenaanpositiefonderwijs.nl](http://www.bouwenaanpositiefonderwijs.nl)

## Lichtpuntjes

Het is gelukkig ook een tijd waarin mensen elkaar helpen, met creatieve ideeën komen en er het beste van proberen te maken. Blijf die lichtpuntjes en positiviteit zien, want daar oog voor houden en aan mee doen, laat je ook goed voelen.

We wensen jullie veel succes en wijsheid toe!

Ontwikkeling & ontwerp:  
Annechien van Buurt &  
Belle de Graauw.

Take a Step, Kessels & Smit  
& Garrison Institute

# 7 tips die echt (thuis)werken

## 1 HOUD JE RITME

Zet je wekker op dezelfde tijd als dat je op een normale schooldag deed. Uitslapen kun je lekker in het weekend!



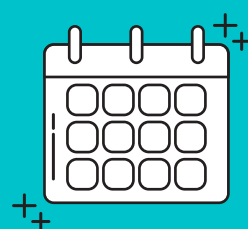
## 2 KLEED JE AAN

Pyjama en joggingbroek uit! Door jezelf aan te kleden haal je jezelf uit de chillstand en kom je in de actieve stand.



## 3 WERK VOLGENS JE ROOSTER

Houd je zoveel mogelijk aan je rooster. Zo besteed je genoeg aandacht aan school én hou je ook genoeg tijd voor pauzes.



## 4 CREËER EEN FIJNE WERKPLEK

Je bent vast niet de enige thuis, dus een rustig plekje voor jezelf is dan wel fijn. Zorg voor voldoende daglicht, maak het gezellig en zet af en toe het raam open voor wat frisse lucht.



## 5 GA NAAR BUITEN & BEWEEG

Vergeet niet om af en toe lekker een frisse neus te halen buiten. Zo doe je nieuwe energie op! Houd je wel aan de richtlijnen van het RIVM.



## 6 MAAK AFSPRAKEN

Bespreek met je familie en vrienden wanneer je bezig bent met school en niet gestoord wilt worden. En maak natuurlijk ook afspraken wanneer je wel tijd hebt voor contact!



## 7 HOUD CONTACT MET JE KLASGENOTEN

De hele dag thuiszitten kan ervoor zorgen dat je je minder fijn voelt. Blijf daarom in contact met je klasgenoten. Bel, skype of app om te kletsen en verhalen uit te wisselen. En je kunt natuurlijk ook bij je mentor of coach terecht!



# Focus

In deze tijd maak je je misschien zorgen en zit je hoofd vol. Deze oefening helpt je focussen op de dingen waar je invloed op hebt.

- Schrijf in de cirkel de dingen op waar je *wel* controle over hebt.
- Schrijf in het vlak buiten de cirkel de dingen op waar je *geen* controle over hebt.

Hoe lang dit gaat duren

Hoe ik anderen kan helpen

Mijn humeur

Wat er gaat  
gebeuren

Welke leuke dingen ik bedenk om thuis te doen

Of iedereen voldoende  
afstand houdt

Laat de dingen los die je buiten de cirkel hebt opgeschreven. Hier kun je niets aan veranderen.

Richt je aandacht op de dingen die je in de cirkel hebt opgeschreven. Hier heb je wel invloed op!

# JE GOED VOELEN



**Het is niet makkelijk om de hele dag thuis te zijn. Wat kun je doen om je goed te blijven voelen?**

## ○ PRAAT OVER HOE JE JE VOELT

Misschien voel je je het ene moment angstig of gespannen. Het andere moment juist boos of verveeld. En een uur later weer blij. Dat je zoveel verschillende gevoelens hebt, is heel normaal. Dat hebben veel mensen nu. Belangrijk is om je gevoelens niet weg te stoppen. Deel je gevoelens met je familie of met een vriend of vriendin. Dan voel je je daarna beter.

## ○ DOE LEUKE DINGEN

Wat zijn jouw favoriete dingen om te doen? Probeer elke dag een paar van deze dingen te doen. Bijvoorbeeld:

- Muziek luisteren
- Een work-out doen
- Even nergens aan denken
- Grappige dingen bekijken
- Contact met je vrienden
- Gamen met je broertje
- In de zon zitten op je balkon



## ○ TROTS ZIJN OP JEZELF

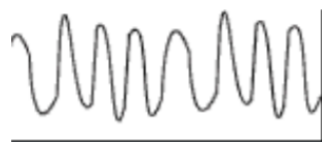
Bedenk aan het einde van de dag voordat je gaat slapen waar je trots op bent. Wat is goed gegaan vandaag? Wat is je gelukt, ook al was het moeilijk? Is het gelukt geen ruzie te maken met je broer of zus? Of heb je iemand geholpen met iets vandaag? Verzin het maar, het kan van alles zijn. Je mag er trots op zijn!

# Ontspanning

## BOOGJES TEKENEN

Het doel van deze oefening is om een diepe en rustige ademhaling te krijgen. Je gaat heel bewust op je ademhaling letten. Bij iedere inademing teken je een boogje omhoog en bij iedere uitademing teken je een boogje omlaag. Dit doe je drie minuten lang (dit kun je bijhouden met een stopwatch op je mobiel). Heb je eerst veel boogjes en daarna minder? Dan is je ademhaling tot rust gekomen.

Je zult merken dat hoe vaker je dit doet, hoe beter het gaat. Kijk eens of het je na een paar keer lukt om 18 boogjes in drie minuten te krijgen: dat zijn 6 ademhalingen per minuut.



Door deze oefening krijg je een rustige ademhaling. Hierdoor kun je **helder nadenken, je beter concentreren en ervaar je meer rust.** Je kunt er weer even tegenaan!