



Positief Onderwijs Online

OEFENINGEN OM JE WELBEVINDEN TE VERGROTEN

.....

TAKE A STEP

Introductie

Beste mentoren & coaches,

Inmiddels zijn we een paar weken op weg met op afstand onderwijs geven, social distancing en heel veel thuis zijn... Al zijn we gewend geraakt aan de situatie, voor veel mensen blijft het een periode van zorg en onzekerheid. Jullie leerlingen zullen toe zijn aan verandering en van jullie wordt er nog steeds op allerlei vlakken veel gevraagd.

Het blijft belangrijk om goed voor jezelf te zorgen. We hebben dan ook een nieuwe reeks oefeningen gemaakt om rust en ontspanning te vinden, voor jezelf en voor je leerlingen. De oefeningen dragen bij aan jullie mentale veerkracht en welbevinden.

Hoe werkt het?

We raden je aan om de oefeningen eerst een keertje zelf te doen, zodat je er ervaring mee opdoet. Vervolgens kun je 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.

Iedere twee weken maken we nieuwe oefeningen. Je vindt de oefeningen in de bijlage en op onze website www.bouwenaanpositiefonderwijs.nl

Inspiratie

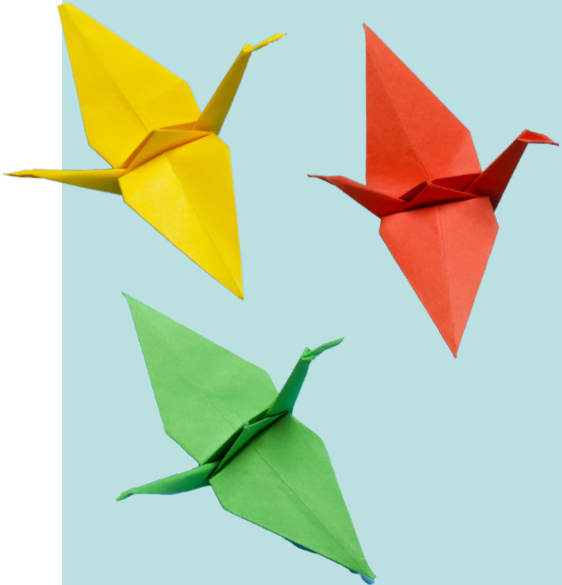
Gelukkig blijven mensen veerkrachtig en creatief en zien we veel mooie initiatieven ontstaan. We willen er eentje uitlichten: het project [De vijf vragen](#). Op deze website vind je vele mooie antwoorden van leerlingen op vijf wezenlijke vragen waaronder: 'Wat heb ik in deze tijd van isolatie geleerd over wat mensen gelukkig maakt?' en 'Wat heb ik geleerd over wat goed onderwijs is?'. Misschien willen jouw leerlingen ook wel nadenken over deze vragen.

Take care!

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

Take a Step, Kessels & Smit
& Garrison Institute

Ontspanning



Aandacht voor je ademhaling

Onze adem gaat vanzelf, net zoals onze hartslag. Je ademt gewoon door, meestal zonder dat je er erg in hebt.

Jouw ademhaling kan jou helpen in vervelende en moeilijke situaties. Bijvoorbeeld als je stress hebt of veel aan het piekeren bent. Als je aandacht geeft aan je ademhaling, ga je je rustiger voelen.

In deze oefening ga je vijf minuten bewust ademen. Gewoon ademen op jouw manier, je hoeft dat niet te veranderen. Het enige wat telt, is dat je je adem opmerkt en voelt.

Hoe werkt het?

- Ga zitten op een stoel, je rug recht, los van de leuning en je schouders los en ontspannen.
- Focus je op je lichaam, voel het contact van je voeten met de grond en je billen op de stoel.
- Breng dan je aandacht naar je adem. Waar voel je je ademhaling, merk je dat je buik op en neer gaat?
- De adem gaat in en uit, helemaal vanzelf.
- Richt je aandacht op je adem. Je volgt je ademhaling zoals die nu stroomt door je lichaam.

Blijf dit vijf minuten doen, adem alleen maar.

- Als je afgeleid bent door gedachten of geluiden of iets anders, breng dan steeds opnieuw je aandacht vriendelijk terug naar je adem.

En, hoe voel je je na deze oefening?

Tip

Het is na deze oefening makkelijker om je weer te concentreren op je schoolwerk. Je kunt de oefening dus ook doen als je merkt dat je snel afgeleid wordt.

Succes!

Bron: Ptries Dekkers

Dankbaarheid

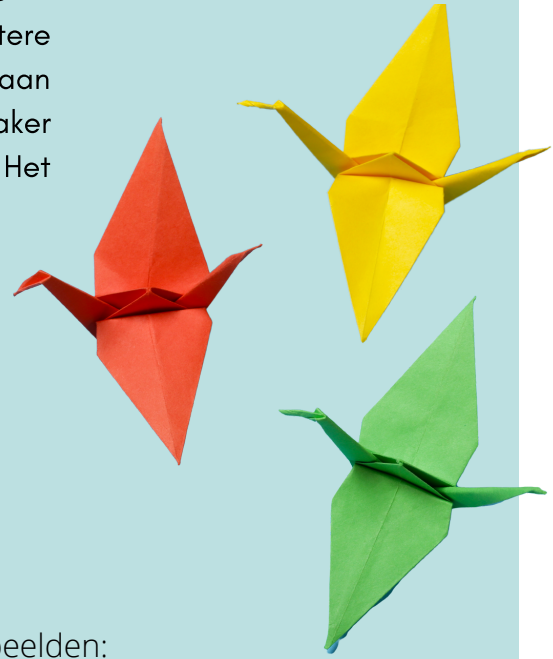
Dankbaar zijn betekent dat je waardeert wat je hebt en wat je meemaakt. Dit kan gaan om hele kleine dingen en om grotere dingen. Zonder iets te veranderen aan je leven of iets anders aan te pakken, kun je zo je gevoel van geluk vergroten. Als je je vaker dankbaar voelt, geniet je bewuster van positieve ervaringen. Het helpt om alledaagse 'gewone' dingen meer te waarderen. En dit kan je leren.

Hoe dan?

Probeer voor iedere vinger van je beide handen iets op te noemen waarvoor je dankbaar bent. Probeer echt om tien dingen of ervaringen te tellen, ook al wordt het steeds moeilijker. Door jezelf te dwingen door te zoeken, kom je op dingen waar je normaal niet eens bij stilstaat. Zoals dat je een fijn bed hebt om in te slapen, dat je gezond bent of je een fijne vriend of vriendin hebt. Wie weet merk je dat je meer hebt om dankbaar voor te zijn dan je dacht!

Je kunt dit bijvoorbeeld 's avonds doen voor het slapen gaan of op een ander moment van de dag wanneer je dat fijn vindt. Het liefst doe je dit elke dag voor een wat langere periode. Je zult merken dat het steeds makkelijker gaat.

Dus....Waar ben jij dankbaar voor?



Voorbeelden:

- Ik ben dankbaar voor de lekkere lunch van vandaag
- Ik ben dankbaar voor het lekkere weer vandaag
- Ik ben dankbaar dat ik vandaag leuk contact had met een vriend
- Ik ben dankbaar dat ik vandaag lekker heb kunnen voetballen

10

Bron: <https://mindfulness-nieuws.eu/oefeningen-downloads-meditaties/>

Lachen is gezond

Werkvorm voor mentoren & coaches

Deze aanrader kregen we van een opgevrolijkte mentor.

Geef je leerlingen een speciale, grappige opdracht, want #lachenisgezond #ooknu. Vraag ze allemaal om jou hun beste grap of mop toe te sturen... getypt, een foto, een filmpje, een geluidsopname... wat zij willen... ze mogen zo creatief zijn als ze zelf willen. Ze mogen ook samen iets doen of bedenken, maar dan natuurlijk wel ieder vanuit zijn eigen huis en dus digitaal.

Je kunt er een wedstrijdje van maken: om wiens grap je het hardst en langst hebt gelachen, wint en ontvangt een kleine, digitale prijs. Het is natuurlijk ook leuk om jouw favoriete top-5 te delen met de hele klas.

If life gives you lemons. make lemonade!



Bron: Amadeus Lyceum, Utrecht



Goed voelen

Mediteren...het valt te proberen!

Herken je dit? Dat je heel lang gamet of op social media zit of alleen maar Netflix. Vergeet je daardoor om naar buiten te gaan, te sporten of heb je moeite met op tijd naar bed gaan? Waarschijnlijk is het lastig om een ritme in je dag te houden en om aan school te werken. Je zoekt afleiding omdat de dag saai is...maar vaak voel je je niet veel beter na uren achter een scherm te hebben gezeten.

Als dit ook voor jou geldt....probeer dan eens te mediteren!

Dat klinkt heel zweverig en lastig maar is zo makkelijk als een tijdje op een stoel zitten zonder afleiding. Daarna voel je je waarschijnlijk blijer en rustiger. Dan kun je weer beter bedenken wat je écht wilt doen en goede keuzes maken.

Het blijkt dat mensen die mediteren gelukkiger worden, minder stress ervaren, beter kunnen leren, gezonder zijn en socialer gevonden worden. Je kan dit heel snel doen in 2 minuten of uitgebreid in 20 minuten. Wie wilt dat nou niet?!

Hoe dan?

Je zet een timer van 5, 10 of 15 minuten en gaat op een stoel zitten. Geen afleiding, dus telefoon weg, deur dicht, ogen sluiten. Dan stel je jezelf een paar vragen.

1. Eerst kijk je wat er in je hoofd gebeurt op dit moment.
 - Waar denk ik allemaal aan als ik hier zit?
 - Welke emotie voel ik op dit moment?
 - Wat zou ik nou willen doen en waarom?
2. Dan probeer je te voelen wat er in je lichaam gebeurt.
 - Zit ik lekker?
 - Heb ik ergens pijn?
 - Waar kan ik allemaal de kleren voelen die ik aanheb?
 - Waar raakt mijn lichaam de grond of de stoel? En hoe voelt dat?
3. Vervolgens kun je een paar keer diep ademhalen en proberen al die gedachten en gevoelens los te laten. Je probeert alleen maar aandacht te hebben voor je ademhaling.
 - Waar kan ik het in- en uitademen allemaal voelen in mijn lichaam?
4. Als afsluiting kijk je nog eens kort welke gedachten en emoties je op het einde hebt. Is dat anders dan aan het begin?

Lees verder op de volgende pagina

Goed voelen

Extra hulp

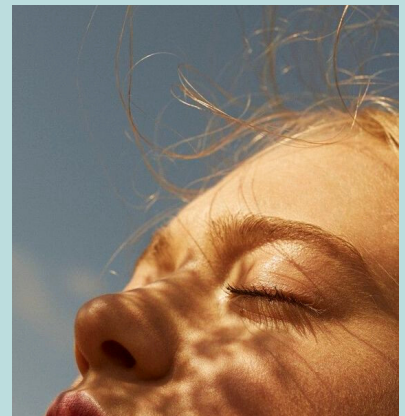
Meditatie kan saai, heftig of vervelend voelen omdat je gewend bent de hele dag afgeleid te worden. Om je te helpen, zijn er allerlei dingen online beschikbaar. Je kunt op een paar van onderstaande linkjes klikken en kijken of er iets tussen zit dat jou aanspreekt.

- Een hele korte meditatie:
www.waarderend-leren.nl/loslaten
- Aandachtig luisteren naar geluiden:
www.waarderend-leren.nl/geluiden
- Youtube: [Begeleide meditatie met beeld](#)
- Youtube: [Begeleide meditatie zonder beeld](#)
- Spotify: [Begeleide meditatie](#)
- App: Stop, breathe & think: meditate
- App: Smiling mind

En als je zelf googlet, is er nog veel meer te vinden. Probeer het eens, het helpt echt!

Veel succes

Meer uitleg over mediteren:



Bron: Jip Philips van X11 schreef deze mooie tekst aan zijn leerlingen, die we in iets aangepaste vorm graag met jullie delen.