

Werken aan mentaal welzijn op voortgezet onderwijs

Lespakket over mentale gezondheid



Belofte!

- Relevantie en korte uitleg
- Overzicht van het lespakket
- Een tipje van de sluier
- Randvoorwaarden
- Belangrijkste boodschappen



Door welke bril kijk jij?

- Wat komt er in jou op als je denkt aan mentale gezondheid?
- Welke docent had op welke manier invloed op jouw mentale gezondheid?
- Ken jij of ben jij iemand die ervaring heeft met uitdagingen in de mentale gezondheid?



Korte uitleg



Overzicht inhoud lessen

Lessen je Brein de Baas?!	Stress onder controle	Makkelijker leren	Gelukkig in de groep
	Basislessen	Vervolgles	Vervolgles
Les 1	Een dubbele crisis	Hoe leren werkt	Je brein en de ander
Les 2	Je brein en stress	Leren laten lukken	Jij in de groep
Les 3	Grip op je gevoel	Leren met aandacht	Jij en ruzie
Les 4	Je stress te lijf	Leren van fouten	Jij en het oordeel van de ander

Lesopbouw

4 lessen per lessenserie

Lesduur 25-40 minuten per les

Opbouw

Animatiefilm (circa 5 minuten)

Verwerkingsopdrachten en vervolgoopdrachten

Klassikale nabespreking

Tipje van de sluier

Stress onder controle



Tipje van de sluier

Verwerkingsopdracht

Opdracht: 'Mijn spanning of stress'

Wat kunnen redenen zijn dat Sam achteruitgaat?

Als je in Sams schoenen zou staan, wat zou je willen dat er gebeurt?

Welke stappen kan hij zelf ondernemen?



Tipje van de sluier



Docentenhandleiding

Het lesmaterieel

Overzicht

	Les 1	Les 2
Titel	Hoe leren werkt	Leren laten lukken
Subtitel	De kracht van herhalen	Het stellen van kleine doelen

Onderdelen

	1. Warming-up	7. Warming-up			
Warming-up	1. Warming-up	7. Warming-up			
Animatiefilms	2. Hoe leren werkt 	8. Leren laten lukken 			
Opdrachten	3. De kracht van herhalen	9. Doelgerich			
	4. Hoe onthoud je nieuwe kennis?	10. Hoe bereiken anderen hun doel?	14. Hoe houd je je aandacht vast?	18. Helpende gedachten (bovenbouw)	
	5. Wat is slim?			19. De leerkuil	
	6. Toegift			20. Manieren om je leren te beïnvloeden	

Les 1

Hoe leren werkt; de k

→ tekst in groen is een suggestie voor

Tijdsduur: 25-40 minuten

Hoofdoel

Leerlingen begrijpen hoe belangrijk herhal

Subdoelen

- Leerlingen weten waarom leren moei
- Leerlingen kunnen manieren bedenki
- Leerlingen ervaren de kracht van her
- Leerlingen weten dat inspanning bela

Intro

Leren en school bepalen een groot deel van brein werkt, kan je dat misschien gebruiken

Want best veel jongeren hebben stress van: iedereen wel wil. En als je frustraties hebt over leren dan roepen ze dat alle lesje meenigejst over hoe je dat zou kunnen verminderen.



TIP

→ Tip eventueel dwarsverband maken naar les Nederlands; interview verslag schrijven of podcast maken.

10. Onderzoeksoopdracht voor thuis: hoe bereiken anderen hun doel?

Wat: Individuele opdracht thuis uit te voeren voor de volgende les.

Tijdsduur: 10 minuten

Doel: Ervaren dat je verschillende strategieën kan hebben om je doel te bereiken.

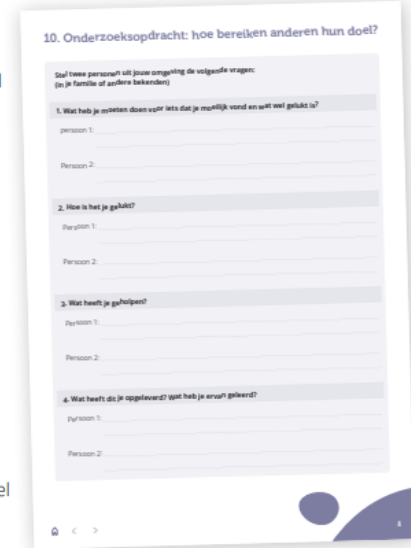
Voor de volgende les gaan we een onderzoeksoopdracht doen. Doelen halen is namelijk niet alleen voor jullie lastig, iedereen heeft daar soms succes mee en soms niet. Daarom kun je veel van elkaar leren. Voor volgende keer is het de bedoeling dat je één of twee personen die je goed kent vragen stelt over hoe zij doelen stellen én hoe zij ervoor zorgen dat ze die kunnen halen. De vragen staan op het werkblad bij opdracht 10.

Werkblad

Stel één of twee personen uit jouw omgeving de volgende vragen: (bijvoorbeeld op school of in je familie).

Schrijf de antwoorden op je werkblad.

- Wat heb je moeten doen voor iets dat je moeilijk vond en wat wel gelukt is?
- Hoe is het je gelukt?
- Wat heeft je geholpen?
- Wat heeft dit je opgeleverd? Wat heb je ervan geleerd?



Gelukkig in de groep

PowerPoint presentatie

JE BREIN DE BAAS?!
GELUKKIG IN DE GROEP

Les 1: je brein en de ander

1

Les 1: hoe leren werkt

Wat gaan we doen?

- Warming-up
- Animatiefilm
- Opdracht in novelletjes
- Groepsopdracht in groepjes

2

1. Warming-up

→ Welke woorden komen bij je op als je aan contacten met andere jongeren denkt?

3

2. Animatiefilm 1 – Je brein en de ander

4

Opdracht 3: spiegelen

→ Vertel degene die naast je zit over de laatste keer dat je erg moeist lachen.
→ Draai de rollen om. Wat valt je op?

5

Opdracht 4: een lastige situatie

• Hoe voel jij je in deze situatie? Wat denk je? Wat wil je?

• Hoe zou je kunnen reageren? Bedenk drie verschillende mogelijke reacties.

→ Welke reactie kies je en waarom?
Welke reactie kies je NIET en waarom niet?
Welke reactie zou het beste werken voor degene die gepand wordt?

6

Opdracht 5: omgaan met boosheid

• Hoe denk je dat Peter zich voelt?

• Als je in Peter's schoenen zou staan, wat zou je willen dat er gebeurt?

• Welke stappen kun jij zelf ondernemen? Wat kun jij zelf doen?

• Hoe zou je hem kunnen helpen?

7

JE BREIN DE BAAS?!
GELUKKIG IN DE GROEP

Les 2: jij in de groep

8

Les 2: jij in de groep

Wat gaan we doen?

- Warming-up
- Animatiefilm
- Opdracht in tweetallen
- Onderzoekopdracht voor thuis

9

6a. Warming-up

→ JA? Dan blijf je staan

→ NEE? Dan ga je zitten

10

6b. Warming-up

→ Maak groepjes van 4

→ Bedenk zoveel mogelijk overeenkomsten die jullie hebben met elkaar en de andere groepjes ruit

→ Elke overeenkomst die uniek is krijgt 1 punt

11

7. Animatiefilm 2 – Jij in de groep

12

8. Opdracht: jouw eigen geluid

• Wat herken jij en wat niet?

→ Luik heb jou je eigen muziek te spelen en tegelijk rekening te houden met anderen?

→ Wat betekent ruimte geven en nemen? Hoe kun je dat doen?

13

9a. Opdracht: advies voor een ander, Miguel

14

9b. Opdracht: advies voor een ander, Anna

15

Lesvoorbereiding

- Eenmalig
 - Introductiefilm bekijken
 - Materiaal doornemen
 - Ouders informeren
 - JGZ/Zorgstructuur informeren
- Elke les
 - Keuze maken uit opdrachten
 - Werkbladen klaarzetten
 - Film checken/klaarzetten
 - PowerPoint klaarzetten



Beschikbare materialen

- 12 Animatiefilms: 1 voor elke les
- 64 keuzeopdrachten bij de lessen
- Handleiding voor mentoren
- Werkbladen voor de leerlingen
- PowerPoint per lessenserie voor gebruik in de klas
- Introductiefilms met Steven Pont voor mentoren
- Brief voor ouders
- Alles via [NCJ.nl/je-brein-de-baas](https://www.ncj.nl/je-brein-de-baas)



Randvoorwaarden

Rol van de mentor

De lessen worden
fysiek gegeven

Sociale veiligheid

Ouderbetrokkenheid

Aandacht voor
welbevinden van
docenten

Flexibel en
wendbaar in te
zetten

Betrekken van ouders

- Ouderbrief
- [Film voor ouders](#)
- [Wat ouders willen weten](#)
- [Jongeren Hulp Online](#)

Relatie met Gezonde School

Effectief werken aan welbevinden op school:

- [Educatie](#)
- Omgeving
- Signalering
- [Beleid](#)



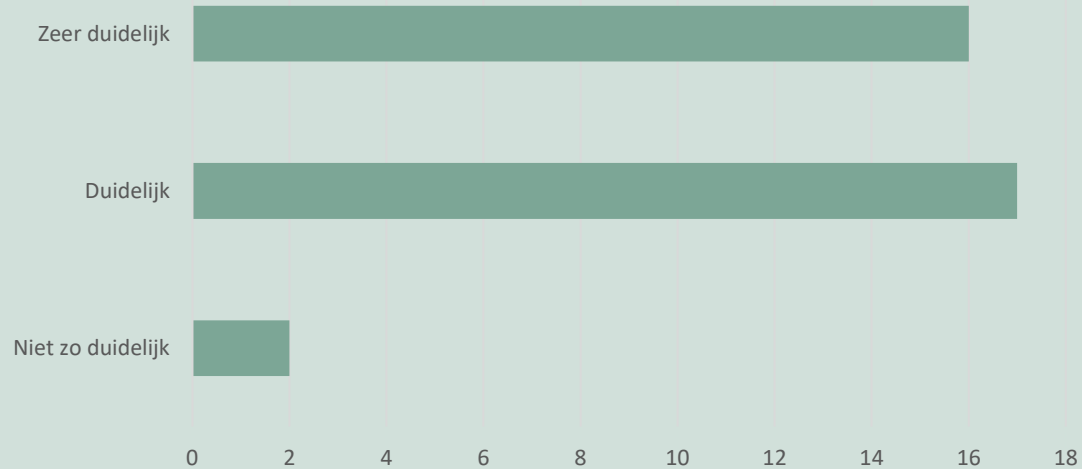
Extra ondersteuning

- Jeugdgezondheidszorg
- Schoolmaatschappelijk werk
- Jongerenwerk
- Welzijn
- Schoolpsychologen



Procesevaluatie

Wat vindt u van de duidelijkheid van de handleiding?



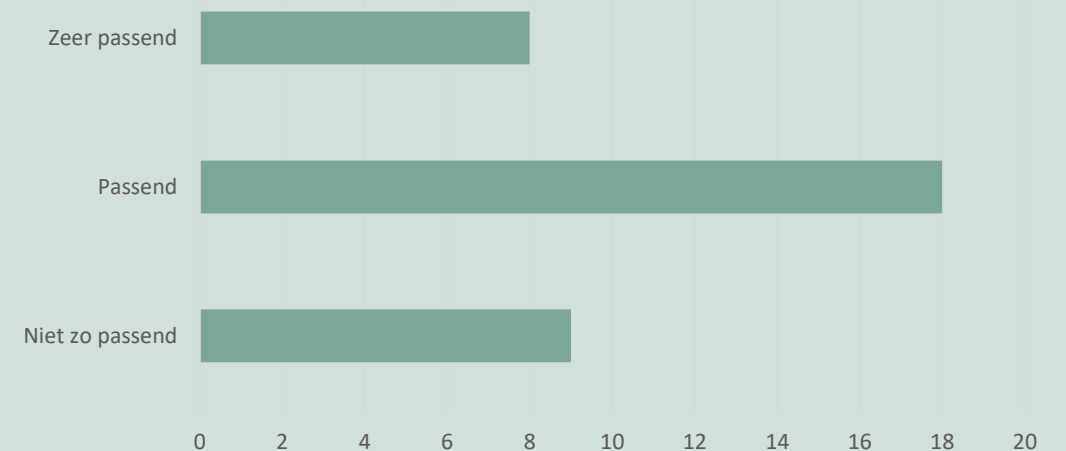
Als u het lespakket 'Je Brein de Baas?!' een cijfer mocht geven: welk cijfer past dan het best?

7,3

Het lespakket is voor mij goed toepasbaar



Wat vindt u van de werkbaarheid van de opdrachten?



Take home message

