

# BEGRIJP je binnenkant

Les 5 - mentale gezondheid

## **Blok 1 Introductie**

Maximale duur: 5 minuten

## DEZE LESSEN

- Les 1: Introductieles
- Les 2: Waarnemen
- Les 3: Denken en voelen
- Les 4: Gedrag
- Les 5: **Mentale gezondheid**

*We zijn nu bij les 5. In deze les komt eigenlijk alles samen waar we het de vorige vier lessen over gehad hebben: over waarnemen, denken, voelen en gedrag. Dat zijn namelijk allemaal dingen die te maken hebben met je gezondheid.*

*Wie weet nog waar het vorige les over ging?*

## VORIGE LES

Iedereen is uniek

Waarnemen en prikkels

Gevoelens en gedachten

Gedrag is wat je doet en wat anderen kunnen zien.

We zien ook veel niet: wat er 'onder water' zit.

*iedereen is uniek. Je kan dat vergelijken met allemaal puzzelstukjes. Hoe waarnemen gaat is bijvoorbeeld voor iedereen anders. We vergeleken onze hersenen met een filter om dat te begrijpen.*

*We hebben geleerd dat je dingen beter onthoudt als je er veel mee bezig bent, als je het met aandacht doet én als je een sterk gevoel hebt als er iets gebeurt. De basisgevoelens zijn: blij, boos, bang en bedroefd. We gebruikten een driehoek om beter te begrijpen hoe het werkt met gevoelens en gedachten. Wat je denkt, voelt en doet heeft invloed op elkaar.*

*De vorige les gingen we op een andere manier kijken naar gedrag. Gedrag is wat we kunnen zien (het topje), maar er is nog veel meer dat niet zichtbaar is: je gedachten en gevoelens, wat je belangrijk vindt, hoe jouw persoonlijkheid is, wat je hebt meegemaakt in je leven enzovoort. Dat heeft allemaal invloed op je gedrag. Als je zo kijkt naar wat jij zelf of wat iemand anders doet, kan je jezelf of iemand anders vaak beter begrijpen.*

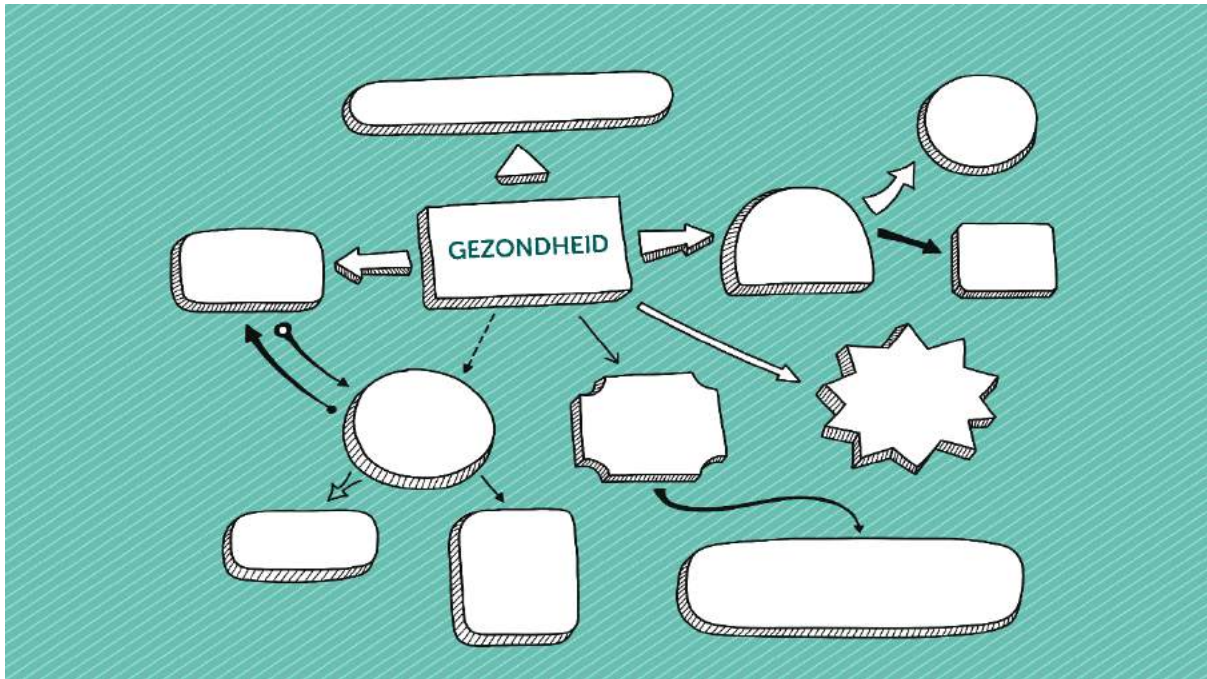


# Waar gaat het OVER ?

## **Blok 2 Waar gaat het over?**

Maximale duur: 20 minuten

*Waar gaat het deze les over?*



- Woordweb maken: op het bord 'gezondheid' schrijven en daar omheen wat de associaties van de leerlingen zijn.

\* Snel, niet te lang bij stilstaan.

# MENTALE GEZONDHEID



*In deze les gaat het niet om lichamelijke of fysieke gezondheid. Het gaat niet over griep, een gebroken been of longontsteking. Het gaat over hoe je in je vel zit, hoe het in je hoofd gaat, hoe je je voelt. Met een moeilijk woord noemen we dat: mentale gezondheid. Iedereen heeft het, net als met je lichaam. Je zou het met een metertje kunnen laten zien: links (groen) voel je je mentaal heel gezond, in het midden een beetje mwah en rechts (rood) voel je je ongezond. Je kan ook kijken naar de woordenwolk van twee lessen geleden.*





*Of je je wel of niet mentaal gezond voelt, heeft te maken met een heleboel dingen.*

*Je kan dat vergelijken met een autoritje. Verschillende dingen kunnen ervoor zorgen dat het een fijn en veilig autoritje is of juist helemaal niet.*

- of de onderdelen goed gemaakt zijn in de fabriek
- wie er in rijdt: een oud omaatje of Max Verstappen
- welk weer het is: regenachtig of zonnig
- op welke weg je rijdt: haarspeldbochten in de bergen of een lange rechte snelweg

*Zo is het ook met mentale gezondheid. Er zijn heel veel dingen die er invloed op hebben.*

- *Wie weet er een voorbeeld?*

# MENTALE GEZONDHEID

Vrienden hebben  
 Ziek zijn  
 Eenzaam zijn  
 Een leuke hobby hebben  
 Veel stress hebben  
 Arm zijn  
 Zelfvertrouwen hebben  
**Een leuke meester of juf hebben**

*Net als met het voorbeeld van de auto: er zijn heel veel dingen die zorgen dat je je meer of minder mentaal gezond voelt. Dingen in jezelf, in je omgeving, in je lichaam.. Hier een paar voorbeelden.*

- Bij elk voorbeeld vragen: *is dit iets wat helpt om je goed te voelen of juist niet?*

*Sommige dingen helpen dus om lekker in je vel te zitten. Andere dingen maken het lastiger.*

- Belangrijk: *Het is dus ook niet je eigen schuld als je niet lekker in je vel zit. Aan sommige dingen kun je wat veranderen, maar sommige dingen ook niet. Soms heb je gewoon pech..*



# OMGAAN MET UITDAGINGEN



*Mentaal gezond zijn gaat dus over hoe je je voelt. Het gaat ook over hoe je met uitdagingen omgaat.*

*Stel je voor dat je je al een week heel slecht voelt, dus in het rood. Dan krijg je ook nog eens een lager cijfer voor de toets dan je verwacht had. Dat komt waarschijnlijk hard aan! Misschien zo erg dat je chagrijnig bent, verdrietig, niet meer naar school wil en moeite hebt met slapen.*

*Maar als je je goed (groen) voelt en je krijgt een slecht cijfer is dat anders. Je vindt het nog steeds heel jammer, maar zal ook snel zeggen: oke, kom op, er zijn ergere dingen, ik ga mijn best doen op school en ik kom er wel!*

*Snap je het verschil? Hoe mentaal gezonder je bent, hoe beter je kan omgaan met uitdagingen of minder leuke dingen in het leven.*

## ALS HET NIET ZO GOED GAAT

**Waarnemen:** Zoveel prikkels krijgen dat je altijd heel moe bent

**Voelen:** Elke dag heel verdrietig wakker worden

**Denken:** Jezelf altijd heel stom vinden

**Gedrag:** Elke dag heel snel boos worden

- *Waar moet je aan denken bij het rode stukje van het metertje, dus als het niet zo goed gaat? Wie heeft er een idee?*

Verdrietig, boos, bang, gestresst zijn..

*Jullie zien hier een paar voorbeelden. Als het goed is kunnen jullie ze begrijpen met de kennis uit de vorige lessen.*

- *Wat valt jullie op aan deze voorbeelden?*

Het is niet een beetje maar 'heel'

Het is heel vaak of altijd

*Iedereen is natuurlijk wel eens verdrietig, boos of overprikkeld. Dat is ook heel normaal en gezond. Stel je voor dat je altijd blij en gelukkig zou zijn. Dat zou toch gek zijn, als er bijvoorbeeld iemand is overleden, je een wedstrijd verloren hebt of iemand iets gemeens doet. Niks aan de hand! Meestal gaat het wijzertje vanzelf weer naar groen. Als het heel vaak of heel heftig is dan kom je steeds vaker of langer in het rood en krijg je er last van.*

# ALS HET NIET ZO GOED GAAT

Een stijl van denken, voelen en doen die niet fijn is.



Met veel oefenen en hulp kun je je stijl wat veranderen.

*Soms heb je dus een stijl van denken, voelen en doen die niet fijn is. Bijvoorbeeld als je je snel bang voelt. Of als je steeds denkt dat dingen niet gaan lukken en je daarom dingen ook niet doet. Je kan daardoor niet lekker in je vel zitten.*

*Met veel oefenen kun je je stijl wat veranderen. Denk maar aan de driehoek: je kan gaan oefenen om anders te denken (ik kan het wel) en anders te doen (toch dingen proberen). Vaak ga je je uiteindelijk ook anders voelen. Het is heel goed om hulp te vragen als jij merkt dat je last hebt van wat je denkt en voelt of hoe je je gedraagt. Daar gaan we het aan het einde van de les nog over hebben.*



# in GROEPJES

**Blok 3 Opdrachten (in groepjes, met de hele klas, alleen)**

Maximale duur: 30 minuten

De leerlingen gaan eerst in groepjes aan de slag in het werkboekje.

Elk groepje krijgt een andere extra klasgenoot.

- Zes groepjes maken.
- Elk groepje: extra klasgenoot laten kiezen of toewijzen.

## OPDRACHT

Extra klasgenoot  
In stilte lezen  
Werkblad 5a – Metertje

### **Werkboekje - les 5, werkblad 5a**

- Invullen: welke extra klasgenoot zit bij jullie groepje vandaag?
- In stilte lezen:
  - inleiding in het werkboekje
  - verhaal over de extra klasgenoot
- Werkblad 5a

# ALLEEN

De leerlingen gaan ieder voor zich aan de slag in het werkboekje.



## WAT KUN JE DOEN?



*Soms krijg je dus last van een gevoel. Je zit niet meer lekker in je vel, het voelt als een probleem. Gelukkig zijn er veel dingen aan te doen.*

## OPDRACHT

### Werkblad 5b:

Vragen beantwoorden

Wat wil je onthouden?

Wie wil er iets delen?

### Werkboekje – les 5, werkblad 5b

- Werkblad 5b
- Invullen: wat wil je onthouden van deze les?
- Leerlingen uitnodigen om iets te delen: *Wie wil er iets vertellen over wat je hebt opgeschreven?*

A yellow rectangular box with a fine, diagonal-line texture. Inside the box, the text 'met DE HELE klas' is written in a white, casual, hand-drawn font. The word 'met' is lowercase, 'DE' is uppercase, 'HELE' is uppercase, and 'klas' is lowercase. The text is centered within the box.

met DE  
HELE klas

Deze les geen stellingen, maar afsluiten met klassikale informatie(filmpjes).



## TIPS

Zoek manieren die voor jou goed helpen  
 Blijf dingen doen die je leuk vindt  
 Stop gevoelens niet weg  
 Praat erover met **iemand die je vertrouwt**

*Jullie hebben in het werkboekje allemaal dingen opgeschreven die helpen om mentaal gezond te blijven. Misschien hebben jullie wel dezelfde ideeën, misschien zijn er ook heel veel verschillen. Want wat voor de een werkt, werkt soms voor de ander niet. Wij hebben wel een paar tips die voor iedereen handig zijn:*

- Zoek manieren die voor jou goed helpen - dat hebben we net al gedaan!*
- Blijf dingen doen die je leuk vindt. Het helpt om afleiding te hebben, dingen te doen die je leuk vindt. Je hersenen maken dan stofjes aan waardoor je je vanzelf al wat beter gaat voelen. En je hebt even geen tijd om na te denken over je zorgen of nare gevoelens, als je met iets leuks bezig bent.*
- Stop gevoelens niet weg. Oordeel niet over je gevoelens: ze zijn niet slecht, raar of iets om je voor te schamen. Het is niet gek of zwak om problemen te hebben of je niet lekker te voelen en je hoeft je daar niet voor te schamen. Als je het probeert weg te stoppen merk je vaak dat het juist erger wordt.*
- Praat erover met iemand die je vertrouwt: dat kan een vriend(in) zijn, de meester/juf, een andere meester/juf op school, je vader of moeder, een ander familielid, je sportcoach enzovoort. Praten lucht op en je zal ook merken dat je niet de enige bent met die gevoelens. En misschien kan iemand je wel helpen!*

## WAAR KUN JE HULP ZOEKEN?

[www.stichtingdtv.nl](http://www.stichtingdtv.nl)

[www.brainwiki.nl](http://www.brainwiki.nl)

Kindertelefoon: chatten of bellen 0800-0432

Huisarts

Psycholoog

*Als je je al langere tijd niet lekker voelt kun je dus zelf dingen doen, of andere mensen kunnen je helpen. Soms is dat niet genoeg of wil je er liever niet over praten met familie, vrienden of op school. Dan zijn er gelukkig ook andere opties.*

- *je kan zelf zoeken en lezen op internet om meer te begrijpen van je gevoelens*
- *je kan bellen of chatten met de Kindertelefoon*
- *je kan naar de huisarts gaan*
- *je kan naar een psycholoog gaan.*
  - *Wie weet wat een psycholoog doet?*

## WAT DOET EEN PSYCHOLOOG?



[http://www.youtube.com/watch?v=DNk-H\\_t5GJs](http://www.youtube.com/watch?v=DNk-H_t5GJs)

- *Hebben jullie iets nieuws geleerd van dit filmpje?*

*Hulp vragen is helemaal niet raar of zwak. Soms gebeurt er te veel in je leven of voel je je zo naar dat het alleen niet meer lukt. Dan zijn er anderen die je graag willen helpen op een manier die bij jou past.*



## RECHILL OEFENING



*We gaan de les afsluiten met een ontspanningsoefening.*

<https://www.youtube.com/watch?v=dk3x80hl0Xg&t=15s%5D>

# Afsluiting

## **Blok 4 Afsluiting**

Maximale duur: 5 minuten

*Zijn er nog vragen of opmerkingen?*

*Dit was de laatste les van Begrijp je binnenkant. Wat was het belangrijkste van alle lessen en wat heb je onthouden?*

- Nogmaals benoemen dat leerlingen altijd bij je terecht kunnen als ze niet goed in hun vel zitten of zich zorgen maken over iemand anders.
- Evalueren
- Eventueel vervolg aankondigen