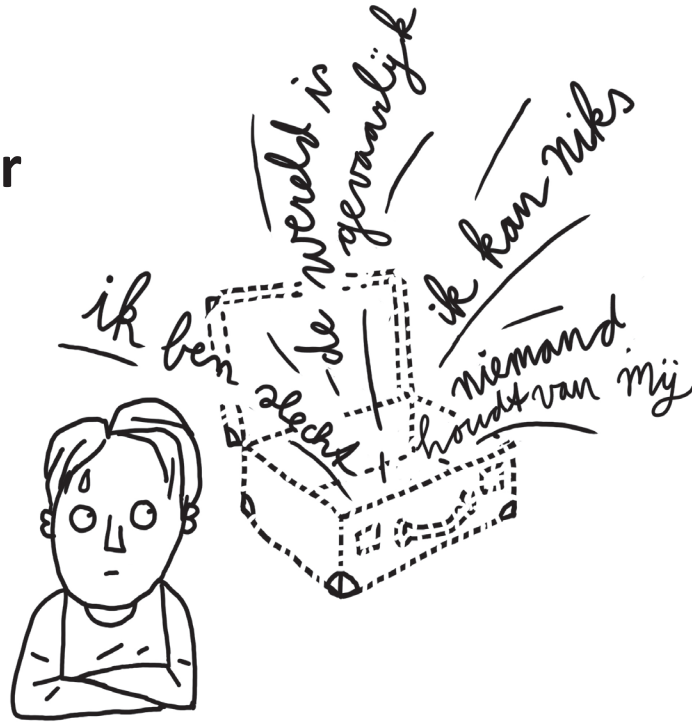


Onzichtbare koffer



De onzichtbare koffer van _____

Overtuigingen over zichzelf:

Overtuigingen over anderen:

Overtuigingen over de wereld:

Wat kan ik doen om de koffer van deze leerling opnieuw in te helpen pakken?

Cognitieve driehoek

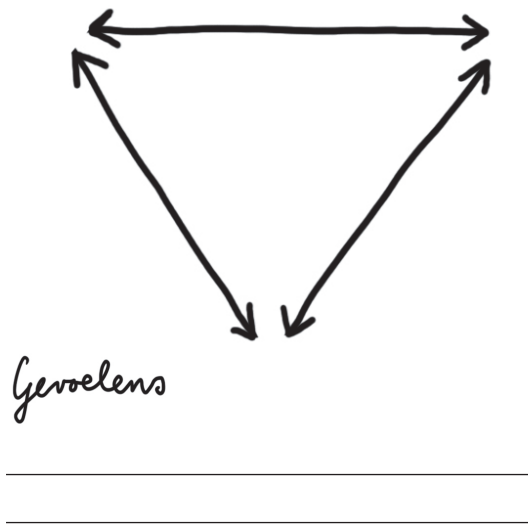
Cognitieve driehoek van _____

Gebeurtenis: _____

De overtuigingen in de onzichtbare koffer van de leerling (zie werkblad 1) dienen als basis voor de gedachten die de leerling (onbewust) heeft tijdens deze gebeurtenis.

Gedachten

Gedrag



Hoe kan ik de leerling helpen om anders te denken?

Hoe kan ik de leerling helpen zich fijner te voelen?

Hoe kan ik de leerling helpen zijn gedrag te veranderen?

Mijn eigen onzichtbare koffer

Overtuigingen over mijzelf (als persoon, als leerkracht):

Overtuigingen over anderen (en specifiek over leerlingen en collega's):

Overtuigingen over de wereld en mijn beroep:

Hoe helpen deze overtuigingen mij?

Hoe belemmeren deze overtuigingen mij?

Triggers in kaart brengen

Triggers van _____

Vul dit schema een week lang iedere dag in.

Dagdeel	Stemming en gedrag	Wat ging er vooraf aan een verandering in stemming en gedrag?	Wat is de mogelijke trigger?
Binnenkomst			
Les			
Pauze			
Les			
Pauze			
Les			
Einde schooldag			

Mijn steunplan



Mijn naam is:

Deze mensen zijn belangrijk voor mij:

Over mijn verleden:

Dit zijn mijn triggers: *(zie de bijlage voor voorbeelden)*

Door deze onderwerpen in boeken, films, gesprekken of in de les raak ik van slag: *(zie de bijlage voor voorbeelden)*

Zo merk ik of laat ik zien dat ik me niet veilig of niet fijn voel: *(zie de bijlage voor voorbeelden)*

Dit zijn mijn stressbestrijders: *(zie de bijlage voor voorbeelden)*

Dit kan mijn meester/juf het beste doen als ik me niet veilig of niet fijn voel:

Dit kan mijn meester/juf beter *niet* doen als ik me niet veilig of niet fijn voel:

Mijn sterke kanten:

Bijlage bij werkblad 5 Mijn steunplan

Werkblad 5: Mijn steunplan helpt om het gevoel van veiligheid van een kind te vergroten. Je vult het als leerkracht samen met een kind in. In de bijlage staan voorbeelden die je hierbij kunt gebruiken. Vaak is het handig om deze samen met een kind door te nemen. Je kunt ook een paar voorbeelden opnoemen zodat een kind minder snel overspoeld raakt.

Voorbeelden van triggers

Hieronder staat een lijstje met voorbeelden van triggers. Triggers zijn dingen die je hoort, ziet, voelt, denkt, ruikt of proeft en die je een vervelend gevoel geven omdat ze je herinneren (vaak zonder dat je dat weet) aan nare dingen die je hebt meegemaakt.

Als je bijvoorbeeld een keer een brand hebt meegemaakt, kun je je daarna heel vervelend of bang voelen als je rook ruikt, een brandweerauto ziet of een sirene hoort.

- aangeraakt worden
- harde geluiden
- hard stemgeluid
- schreeuwen
- mensen die ruzie maken
- alleen zijn
- stilte
- me vervelen, niets te doen hebben
- iemand is boos of kijkt streng/boos
- iemand komt te dichtbij
- politie of andere mensen in een uniform
- een speciale persoon (wie?)
- een speciale plek (welke?)
- verjaardagen
- omkleden bij gym
- iemand in de ogen kijken
- ik word naar voren geroepen in de klas
- ik moet iets voorlezen of voordoen in de klas

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Voorbeelden van onderwerpen in boeken, films, gesprekken of in de les waardoor kinderen van slag kunnen raken:

- oorlog
- geweld
- ruzie
- ziekte
- overlijden
- politie
- verdwalen
- eenzaamheid
- seksualiteit of seksueel misbruik
- kindermishandeling
- niet bij eigen ouders kunnen wonen
- racisme
- armoede
- vluchtelingen
- andere landen en culturen
- Vaderdag
- Moederdag
- ouders
- feest- en verjaardagen

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Voorbeelden van hoe kinderen (laten) merken dat ze zich niet veilig of niet fijn voelen:

- buikpijn
- hoofdpijn
- niet durven praten
- niet uit hun woorden komen, stotteren
- iemand niet aan durven kijken
- zich terugtrekken (bijvoorbeeld naar het toilet)
- voor zich uit staren
- zweten
- trillen
- rood/warm gezicht
- snellere hartslag
- moeilijk ademen of snel ademen
- benauwd gevoel
- (bijna) huilen
- niet op kunnen letten
- wiebelen op hun stoel, niet stil kunnen zitten
- heen en weer lopen
- brutaal zijn
- boos of agressief worden
- minder of niet eten
- veel eten
- hun kaken strak aanspannen
- filmpjes of vervelende gedachten in hun hoofd
- drukte in hun hoofd
- stemmen in hun hoofd
- opvallende dingen zeggen (zoals?)
- opvallende dingen doen (zoals?)

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Voorbeelden van stressbestrijders

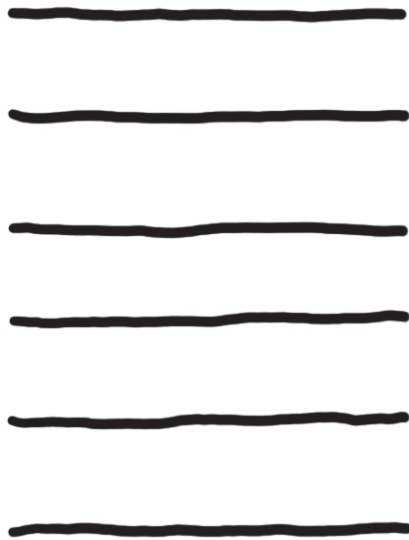
Hieronder staat een lijstje met dingen die je kunt doen als je je niet fijn voelt. Kijk maar of er iets tussen staat dat jou kan helpen.

- naar een veilige plek gaan (waar in school of waar op het schoolplein?)
- naar _____ (vertrouwde persoon binnen school) gaan
- in de buurt van de leerkracht zijn
- met een vriend/vriendin (wie?) zijn
- muziek luisteren
- water drinken
- een knuffel of een ander voorwerp vasthouden (welke knuffel of welk voorwerp helpt jou?)
- een (verzwaarde) deken om je heen hebben
- ergens op kauwen of zuigen
- iets hebben om mee te friemelen
- een ademhalingsoefening doen
- een ontspanningsoefening doen
- bewegen (hoe?)
- een (strip)boek lezen
- een tekening maken
- schrijven
- iets pakken uit je EHBO-doos: een doos die je al eerder hebt gevuld met dingen waarvan je je fijner gaat voelen
 - tekenspullen
 - schrift, dagboek
 - chewies of iets anders om op te kauwen
 - kneedgum, tangle of stressbal
 - puzzels
 - bellenblaas
 - bodylotion, handcrème (met een rustgevende geur)
 - borstel
 - een knuffel of een bijzondere schelp of steen (iets dat een goed gevoel geeft)
 - muziek
 - een voorwerp met de geur van een veilig, vertrouwd persoon (bijvoorbeeld een doekje)
 - een foto van een van een veilig, vertrouwd persoon
 - een plaatje of foto van een fijne (veilige) plek
 - geplastificeerde foto's of kaarten met afbeeldingen van stressbestrijders
 - _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

De spanningsthermometer

Op de spanningsthermometer kun je aangeven hoe gespannen je je voelt. Soms voel je helemaal geen spanning in je lichaam en ben je een beetje dromerig of afwezig. Dan zit je helemaal onder in de thermometer. Iets daarboven voel je je helemaal ontspannen. Hoe hoger je op de thermometer komt hoe meer spanning je ervaart. Je kunt de thermometer verschillende kleuren geven of je kunt er woorden naast schrijven zoals: afwezig, ontspannen, een beetje gespannen, behoorlijk gespannen, erg gespannen, uit mijn raampje. Je kunt de thermometer gebruiken om op te merken hoe gespannen je je voelt en om het aan iemand anders duidelijk te maken.

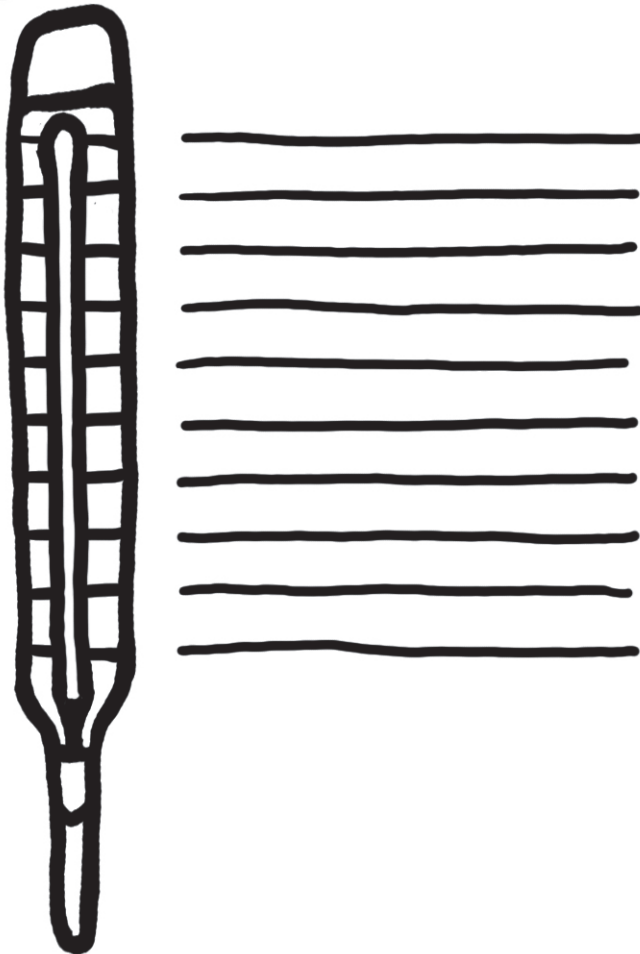
spanningsthermometer



De gevoelsthermometer

Op de gevoelsthermometer kun je aangeven hoe je je voelt. Je kunt er kleuren voor gebruiken en/of je kunt er woorden bijschrijven zoals verdrietig, kalm, blij, opgewonden, zenuwachtig, verlegen, bang, gefrustreerd of boos. Misschien weet je zelf andere woorden die passen bij je gevoel.

gevoelsthermometer



Zelfzorgplan voor de leerkracht

Wat zijn voor jou signalen van oplopende spanning en stress?

Fysiek: _____

Gedrag: _____

Psychisch: _____

Welke dingen doe je om goed voor jezelf te zorgen?

Per dag: _____

Per week: _____

Per maand: _____

Wat kan beter?

Per dag: _____

Per week: _____

Per maand: _____

Wat zijn je bronnen van veerkracht?

Besteedt jouw school aandacht aan stressgerelateerde klachten?

Kun je hiervan een voorbeeld geven?

Wat kan beter?

Wat doet je leidinggevende om stressgerelateerde klachten bij leerkrachten te voorkomen?

Wat kan beter?
