

Werkblad les 2

Stress en spanning

In de vorige les heb je het met je klas gehad over gevoelens. Zo heb je verschillende gevoelens opgeschreven, nagedacht over hoe vaak je die verschillende gevoelens hebt ervaren, en heb je nagedacht over welke dingen van invloed zijn op jouw gevoelens of stemming.

In deze les gaan we wat dieper in op wat het gevoel stress en spanning is, en hoe te veel stress of spanning kan leiden tot een sombere of depressieve stemming waar je soms lastig uit kan komen.

Oefening 1

Jouw docent heeft net een persoonlijk verhaal gedeeld met de klas over het ervaren van stress of spanning. Stress of spanning kan verschillende oorzaken hebben, en soms kan je het zelfs pas laat merken dat je gestrest of gespannen bent. Wat is volgens jou stress? En wat is volgens jou spanning? Wanneer en hoe voel jij stress of spanning?

Voor mij is stress...

Ik voel me gestrest als...

Voor mij is spanning...

Ik voel me gespannen als...

Oefening 2

Iedereen heeft wel eens last van stress en spanning. En soms helpt stress en spanning je zelfs ook. Wanneer kan spanning of stress positief voor jou werken?

En wanneer kan spanning of stress negatief voor jou werken?

Oefening 3

- a) Binnenkort gaan jullie de voorstelling 'Laat Het Licht Aan' bekijken. Deze voorstelling gaat over Jarno die al op jonge leeftijd last kreeg van sombere gevoelens. Ken jij ook momenten die voor jou heel zwaar voelden?

- b) Speelden stress of spanning hierbij een rol? Of misschien allebei? En hoe merkte je dat?

- c) Als je nu op die situatie(s) terugkijkt, voelt het dan nog steeds zo zwaar?
Zo ja, wat zou je daartegen kunnen doen?
Zo nee, wat heeft je geholpen waardoor het nu minder zwaar voelt?

Oefening 4

Als je veel en lang last hebt van stress en spanning, kan dat leiden tot sombere, zware en soms depressieve gevoelens. Je voelt je dan heel erg rot, en het is heel lastig om je dan minder rot of weer vrolijk te voelen. Het helpt vaak al heel erg goed als je merkt dat je stress of spanning ervaart. Dan ben je je er bewust van. Dat is vaak al een hele belangrijke stap om ervoor te kunnen zorgen dat je de stress of spanning wat kan proberen te verminderen.

Naast het bewust worden dat je stress of spanning ervaart, helpt het ook om erover te praten met iemand die je vertrouwt. Dat kan je docent zijn, maar ook je vader, moeder, beste vriend of vriendin, eigenlijk iedereen bij wie dat voor jou goed voelt. Over nare gevoelens praten kan soms lastig zijn, maar helpt je wel om ervoor te kunnen zorgen dat je er vanaf komt.

Bij opdracht 1 heb je al opgeschreven wat jij voelt als je je gestrest of gespannen voelt. Met wie zou jij het willen bespreken als je die gevoelens ervaart? En waardoor voelt het bij die persoon veilig om het te bespreken?

Oefening 5

Neem eventjes de tijd om te bedenken wat je voelde tijdens het maken van de opdrachten op dit werkblad. Vond je het spannend? Of lastig om over somberheid na te denken? Of voelde het juist fijn om erover te leren? Weet je ook waarom je dat gevoel had? Probeer het hieronder kort op te schrijven en bespreek het daarna met een klasgenoot.

Bedankt voor je deelname aan deze les! Schrijf hieronder kort op wat je voor jezelf meeneemt uit deze les, en dan zien we je graag bij de volgende les.
