



**OEFENING**

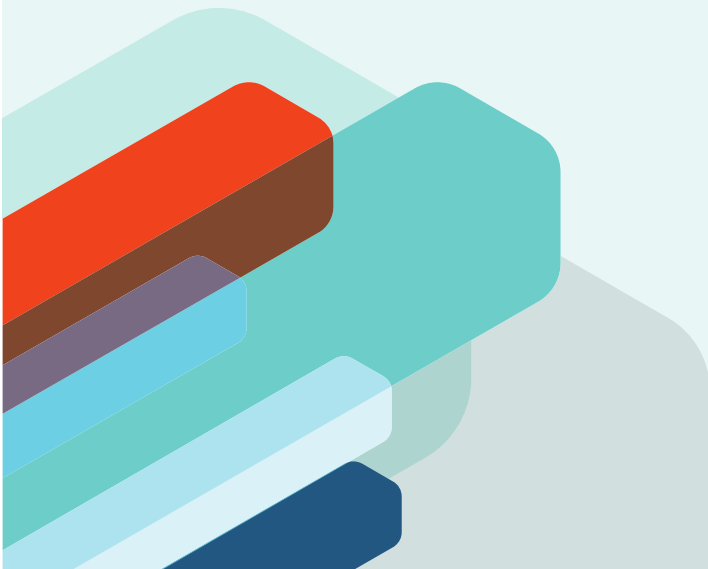
# De stressthermometer

**DOEL:**

- JEZELF BETER LEREN KENNEN
- LEREN NAAR BINNEN KIJKEN
- LEREN WAT JE KUNT DOEN ALS JE EEN VERVELEND GEVOEL HEBT

**TIJD: 30 MINUTEN**

**ACT-PROCES: ACCEPTATIE EN HET ZELF-ALS-CONTEXT**





### **Vooraf:**

Het gaat er bij deze oefening vooral om dat leerlingen van elkaar en van jou horen dat iedereen wel eens stress heeft. Stress is een natuurlijke reactie en stressgevoelens hebben een functie. In die zin is stress ervaren niet erg. Maar aangezien chronische stress voor problemen kan zorgen, is het goed stil te staan bij manieren om om te gaan met stress.

### **Leg uit:**

Stress is er niet voor niks. Het heeft een functie. Wat is de functie van stress? Overleven. Stress zorgt ervoor dat ons lichaam klaar is voor de strijd, zodat we onszelf in gevaarlijke situaties goed kunnen redden. Bij stress komt het hormoon adrenaline vrij, waardoor onze ademhaling en ons hartritme versnelt. Er gaat meer bloed naar de spieren en we gaan meer zweten; ons lichaam maakt zich klaar voor actie. Zo kunnen we snel wegvlugten en zijn we meteen klaar om terug te vechten. En dat was vroeger natuurlijk goed, toen wij als holbewoners af en toe een holenbeer van ons af moesten slaan. En nu helpt het ons nog steeds als er plotseling iets gebeurt dat ons fysiek bedreigt, een auto die ineens opduikt of wat dan ook. Dan reageren we instinctief supersnel, geholpen door stress. We gaan niet eerst staan overwegen wat we gaan doen, maar duiken gelijk de stoep op. Maar in het dagelijks leven krijgen wij vooral stress van dingen die ons niet fysiek bedreigen, dingen waar we niet voor hoeven weg te vluchten of tegen te vechten. De angst voor afwijzing bijvoorbeeld. De stresshormonen worden niet ingezet om te vluchten of te vechten, maar blijven in ons lijf, en leiden er vaak toe dat we gaan piekeren.

Als je heel vaak stress ervaart kun je daar op langere termijn echt last van krijgen. Je wordt er minder weerbaar van, sneller ziek, kunt concentratieproblemen krijgen of slaapproblemen. Je lichaam raakt uitgeput omdat het zich gedraagt alsof je een paar keer per dag met die holenbeer in gevecht bent. Dat kost te veel inspanning. Daarom is het belangrijk dat je de stresssignalen van je eigen lichaam gaat herkennen.

### **Eventueel:**

Bekijk op YouTube *The Happiness Trap: the Evolution of the Human Mind* dat uitlegt waar piekeren vandaan komt. Of *Te veel TOETSEN op jouw school? | De waarheid over SCHOOLSTRESS* over stress onder scholieren, of voor jongere kinderen *Fleur kreeg al op haar negende een burn-out* van het Jeugdjournaal.

### **Laat leerlingen de oefening invullen en bespreek na:**

*Wat zijn stresssituaties voor jou?*

*Wat doe je dan? Is jouw reactie zichtbaar voor anderen?*

*Wat helpt bij jou (het beste) op zo'n moment?*

Stress ontladen kan op veel verschillende manieren. Door te sporten, te dansen of te lachen. Of door 'uit je hoofd' te komen door een aandachtsoefening te doen die je in het hier-en-nu brengt. Doe gezamenlijk een oefening, zoals De Ballonbuik.