



## De stressthermometer

Doel:

- *jezelf beter leren kennen*
- *leren naar binnen kijken*
- *leren wat je kunt doen als je een vervelend gevoel hebt*

Een gevoel dat je vast wel kent is stress. Je voelt stress als je iets spannend vindt. Net als alle andere gevoelens vertelt stress ons iets over wat belangrijk voor ons is. Zo kun je merken dat je graag wil dat je nieuwe klasgenoten je aardig vinden, of dat je een toets goed maakt.

Als je stress ervaart gebeurt er iets in je lichaam. Je hersenen geven een seintje aan je lichaam dat er gevaar dreigt en dat zorgt ervoor dat je lichaam zich klaarmaakt om te vechten of te vluchten. Je spierspanning neemt toe, je gaat sneller ademen en je hartslag gaat omhoog.

Heel lang geleden, in de oertijd, was dit belangrijk. We konden dan meteen goed reageren als we ineens oog in oog stonden met een holenbeer. Die zijn er tegenwoordig niet meer, al moeten we nu nog wel eens razendsnel wegduiken voor een auto. Tegenwoordig hebben we vaker stress vanwege dingen die niet direct gevaarlijk voor ons zijn. Omdat we niet meer hoeven te vechten of te vluchten blijft ons lichaam soms te lang in de stress-stand.

### **Oefening 1: mijn stressthermometer**

Lees door de onderstaande lijst met situaties. Kies de situaties die voor jou spannend kunnen zijn. Vul aan met eigen situaties en vul dan het schema in. Hoe spannender iets is, hoe meer je stressthermometer stijgt.

- Als ik iets aan iemand moet vragen die ik niet (goed) ken
- Als ik iets alleen moet doen wat ik nog nooit gedaan heb
- Als ik mijn lichaam moet laten zien (bijv. omkleden bij gymles)
- Als ik een cijfer terugkrijg dat tegenvalt
- Als ik een toets moet maken voor (vak).....
- Als ik het gevoel heb dat ik tussen mensen moet kiezen
- Als iemand iets vervelends tegen me zegt
- Als ik nieuwe mensen ga ontmoeten
- Als ik in de klas iets moet zeggen
- Als ik niet precies weet wat er gaat gebeuren
- Als dingen anders gaan dan gepland of afgesproken
- Als ik moet sporten of dansen (bewegen waar anderen bij zijn)
- Als ik moet eten waar andere mensen bij zijn
- Als ik moet .....
- Als mensen in mijn omgeving ruzie met elkaar hebben
- Als het ergens heel druk is
- Als er ergens heel harde geluiden zijn
- Als....
- ...(vul aan)..
- ...(vul aan)..
- ...(vul aan)..



Onderin links komt wat *een beetje spannend* is. Een beetje spannend is soms juist goed, omdat je dan weet dat het belangrijk is en je goed je best doet. Kleur de pijl geel bij alles wat een beetje spannend is.

In het midden komt wat *spannend/ stressvol* is. Kleur de pijl bij die dingen oranje. Linksboven staan de dingen die je *heel spannend/ heel stressvol* vindt. Kleur de pijl rood.

Hoeveel geel, oranje of rood je gebruikt verschilt per persoon.

Wat doe je als je stress ervaart?

.....  
.....

Helpt dit je meestal? Zo niet, wat zou je dan in zo'n situatie kunnen doen?

.....  
.....