rijksuniversiteit groningen

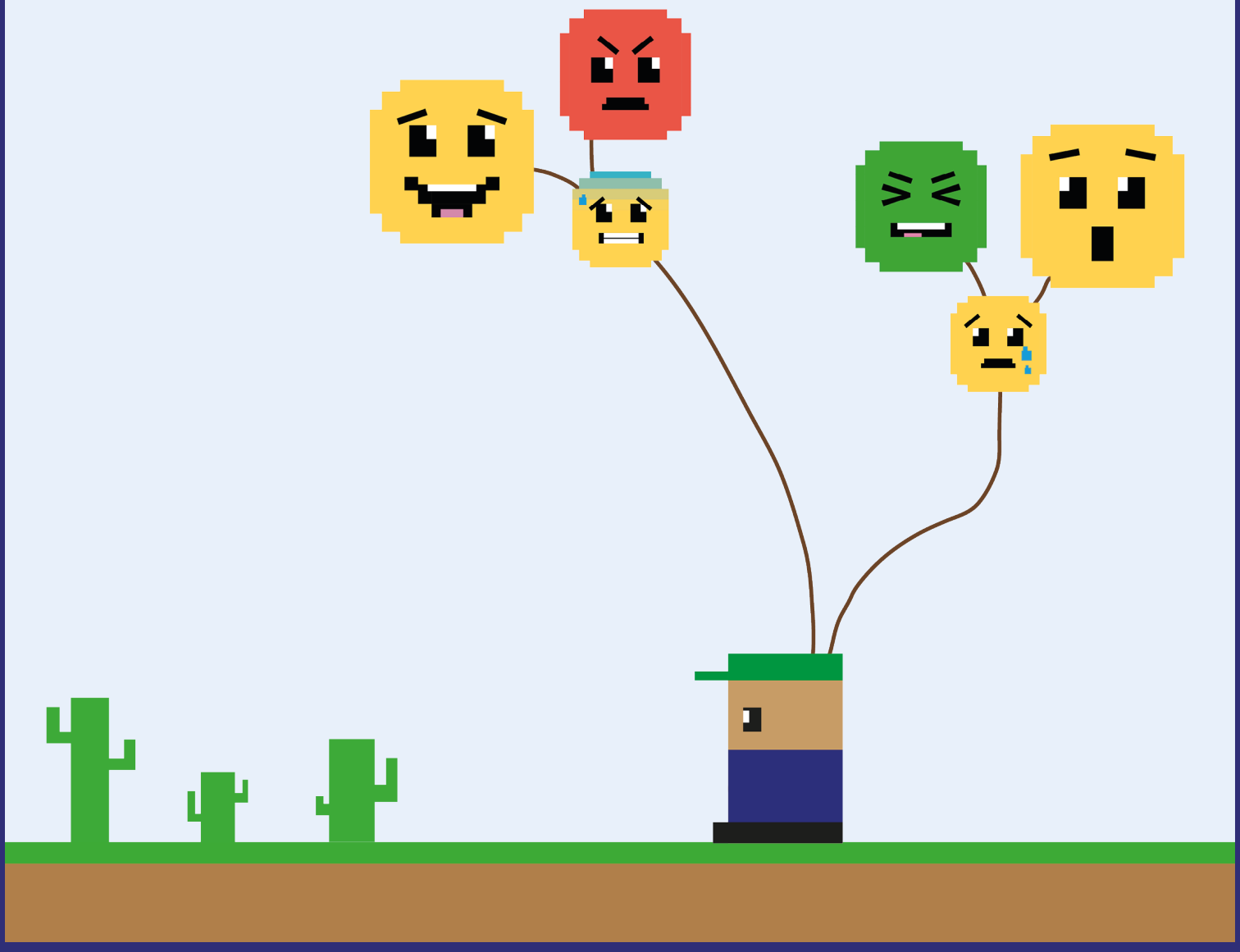
scholierenacademie

MISSIE EMOTIES

Werkboek

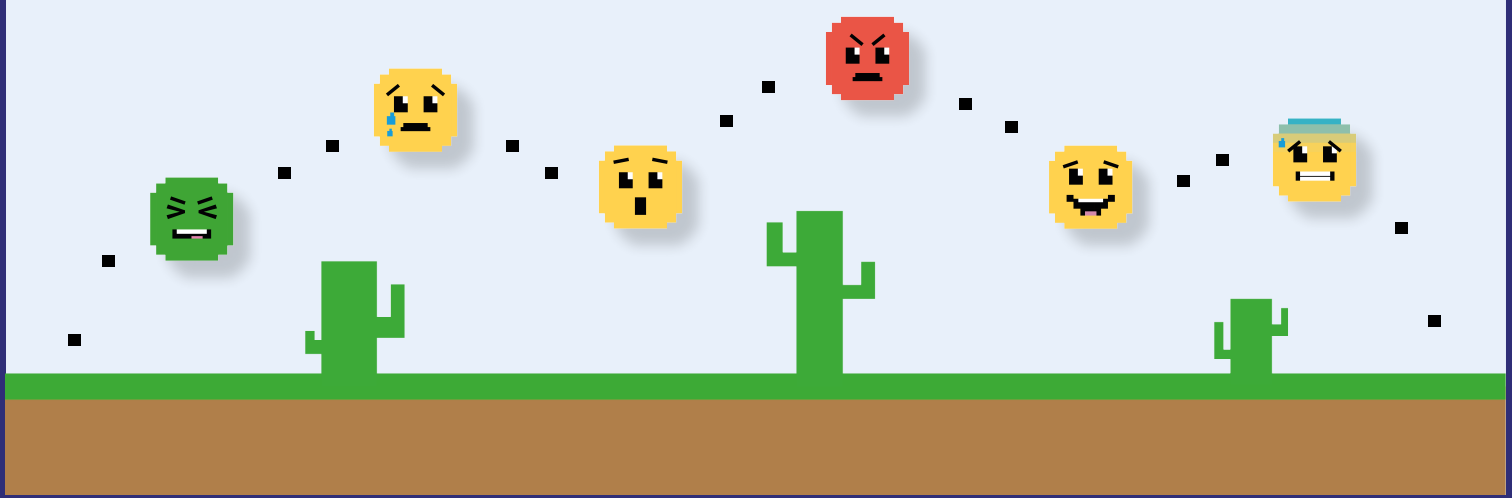
Naam:

rug.nl/lespakketten



Inhoudsopgave

- **Inleiding** 01
- **Missie 1: Verkennen** 02
  - Verkennen opdracht 1.1: Woorden voor emoties 03
  - Verkennen opdracht 1.2: Het 4G-schema 04
- **Missie 2: Onderzoeken** 11
  - Onderzoeken opdracht 2.1: Betrouwbaar of niet? 12
  - Onderzoeken opdracht 2.2: Eigen onderzoek 15
    - 2.2A: Kijkvragen 15
    - 2.2B: Je eigen onderzoek over emoties 16
- **Missie 3: Reflecteren** 20
  - Reflecteren opdracht 3.1: Wat als...? 21
  - Reflecteren opdracht 3.2: Toolbox 27
- **Handige websites voor (hulp bij) emoties** 30



Inleiding

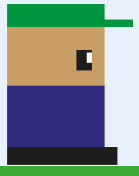
Beste leerling,

Dit is het werkboekje van het lespakket Missie Emoties. Missie Emoties bestaat uit opdrachten waarin je emoties ziet als een bron van informatie. Je gaat met interesse naar je eigen emoties en emoties van anderen kijken. Daarnaast leer je hoe ze aan de universiteit in Groningen onderzoek doen naar emoties en hoe je dat zelf zou kunnen doen.

In dit werkboekje staan zes opdrachten. Je docent geeft aan welke opdrachten je gaat doen en op welke manier. Je schrijft je antwoorden op de vragen in dit boekje. Mocht je zelf een keer in de knoop zitten met je eigen emoties, dan vind je op de laatste bladzijde websites waar je extra informatie en hulp kunt vinden.

Ook als je nooit last hebt van je emoties, is het goed om stil te staan wat emoties zijn, hoe je ermee kunt omgaan en welke invloed emoties kunnen hebben.

Veel plezier op deze missie!





Missie 1:

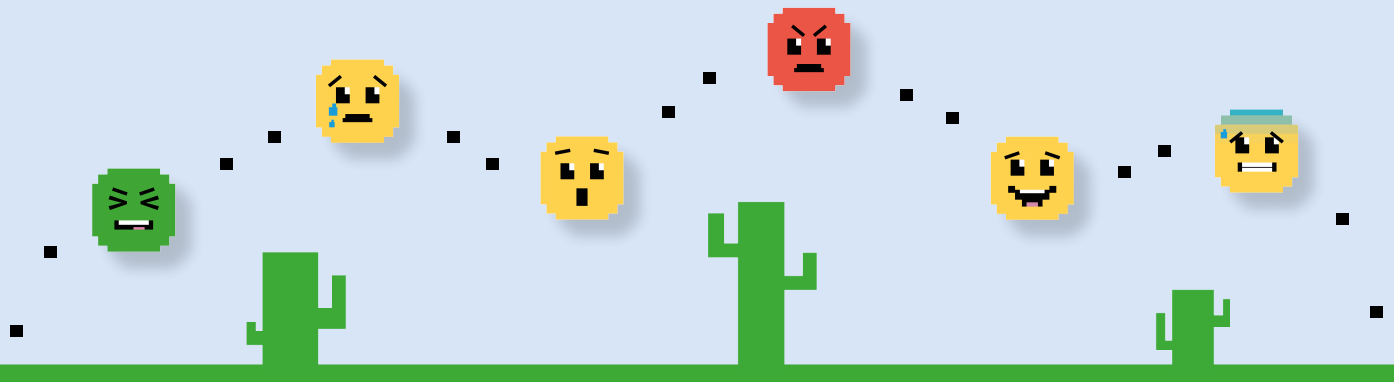
Verkennen

Welkom bij Missie Emoties: Verkennen!

In deze missie ga je bezig met het verkennen van emoties. Je leert over basisemoties, het nut van emoties, hoe emoties kunnen worden verdeeld op een assenstelsel en wat een 4G-schema is.

Doelen

- Ik ken meer woorden voor de verschillende emoties.
- Ik kan emoties herkennen.
- Ik heb inzicht gekregen hoe een gebeurtenis gedachten, gevoel en gedrag kan beïnvloeden.

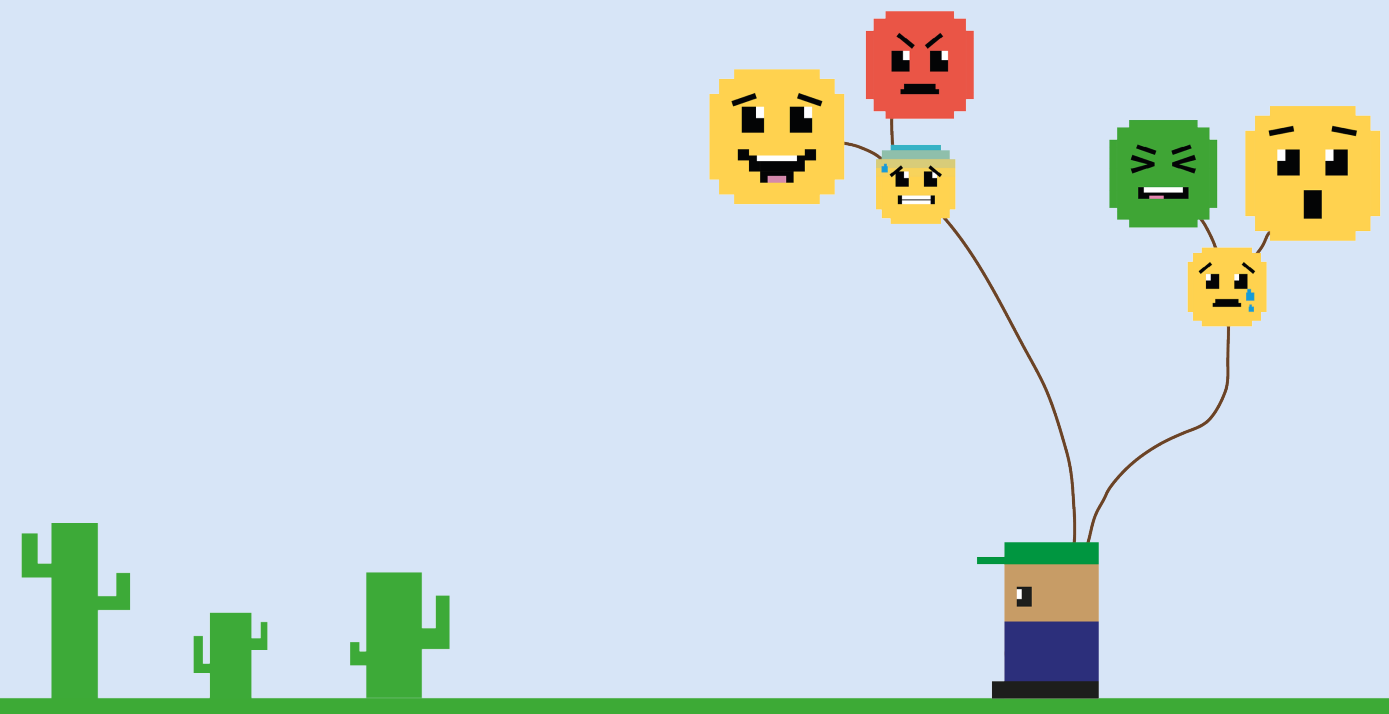


Opdracht 1.1

Woorden voor emoties

In deze opdracht ga je in duo's meedoen aan de **emotiebingo**. De emotiebingo werkt aan de hand van een **emotiekaart** waar 100 emoties op staan. Deze emoties zijn verdeeld over twee assen: de x-as gaat van een negatief naar een positief **gevoel** en de y-as gaat van een laag **energieniveau** naar een hoog energieniveau.

Je krijgt van je docent een **emotie-bingokaart** waarop zes emoties missen. Het is aan jullie team om erachter te komen of de woorden die de docent voorleest missen op jouw kaart en waar in het stelsel ze moeten staan!

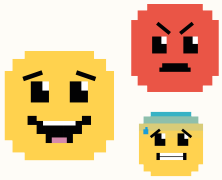


Opdracht 1.2

Het 4G-schema

Bij deze opdracht ga je in teams van vier bezig met een 4G-schema. Dit helpt met inzien hoe gebeurtenissen, gedachten, gevoelens en gedrag elkaar kunnen beïnvloenden, en dat jij ook invloed hebt op situaties.

Kies een casus (blz. 6 t/m 9) en beantwoord de onderstaande vragen over de casus.



Gekozen casus: _____

1. Wat **gebeurt** er?

2. Wat zou de **gedachte** van de persoon in de casus zijn?

3. Wat voor **gevoel** zou deze persoon hebben?

4. Wat voor **gedrag** komt voort uit deze gebeurtenis, gedachte en dit gevoel?

Kijk naar onderstaande emotiekaart. Zet een cirkel om de emoties die in jullie casus voorkwamen.

Energieniveau	Negatief					Gevoel				Positief
Hoog	Woedend	In paniek	Gestrest	Zenuw-achtig	Geschokt	Verrast	Vrolijk	Feest-stemming	Opgewonden	In extase
	Pissig	Driftig	Gefrus-treerd	Gespannen	Verbijsterd	Hyper	Opgewekt	Gemotiveerd	Gëinspireerd	Verrukt
	Verbolgen	Bang	Boos	Nerveus	Rusteloos	Opgeladen	Levendig	Opgetogen	Opti-mistisch	Enthousiast
	Angstig	Ongerust	Zorgelijk	Geïrriteerd	Geërgerd	Verheugd	Gefocust	Blij	Trots	Ontroerd
	Afkeer	Onrustig	Bezorgd	Ongemak-kelijk	Geraakt	Prettig	Vreugdevol	Hoopvol	Speels	Gelukkig
	Walgend	Somber	Teleur - gesteld	Triest	Apathisch	Op je gemak	Meegaand	Content	Liefdevol	Vervuld
	Pessi-mistisch	Chagrijnig	Ontmoedigd	Verdrietig	Verveeld	Kalm	Veilig	Bevredigd	Dankbaar	Bewogen
	Vervreemd	Ellendig	Eenzaam	Verslagen	Loom	Mild	Meditatief	Rustig	Gezegend	In evenwicht
	Moedeloos	Depressief	Nors	Uitgeput	Afgemat	Ontspannen	Bedacht-zaam	Vredig	Comfortabel	Zorgeloos
Laag	Wanhopig	Hopeloos	Troosteloos	Opgebrand	Leeg-gezogen	Slaperig	Voldaan	Chill	Behaaglijk	Sereen

Wat kan deze persoon doen?

Opdracht 1.2 - Casus 1:

Niet mee naar de bioscoop

Ravi zit in klas 3 en is al sinds de brugklas onderdeel van een vaste vriendengroep.
Ze zitten altijd bij elkaar in de klas en spreken ook vaak na schooltijd af.

Tijdens een pauze merkt Ravi dat de anderen zachtjes aan het fluisteren zijn.
Als Ravi vraagt wat er is, geven ze geen antwoord.

Die zondag ziet Ravi op sociale media dat de groep samen naar de bioscoop is geweest, zonder Ravi. Ze hebben hem niet meegevraagd.

Op maandag doet iedereen alsof er niks aan de hand is.
Ravi zegt er ook niks over.



Opdracht 1.2 - Casus 2:

Het is uit

Noa en Robin, allebei 15, hadden bijna een jaar verkering.

Gisteren heeft Robin het uitgemaakt.

Een dag later zoent Robin al met iemand anders.

Sindsdien is Noa opvallend stil, thuis én op school.



Opdracht 1.2 - Casus 3:

Even een ritje

Voor de school staat een scooter. Hij staat niet op slot.

Yasmin zegt tegen Tao: “Kom, we maken een klein ritje en zetten hem daarna gewoon terug.”

Tao twijfelt: het is niet hun scooter. Maar Yasmin noemt hem een watje en haalt hem over.

Ze rijden een stukje door de wijk, maar raken een paaltje. De scooter raakt een beetje beschadigd. Ze zetten hem snel terug en doen alsof er niets is gebeurd.



Opdracht 1.2 - Casus 4:

De kleedkamer

Na de gymles gaat Maya in de kleedkamer even naar de wc.

Terwijl ze daar zit, hoort ze haar klasgenoten ineens hard lachen.

Dan roept iemand, duidelijk tegen Maya: “Heb jij maar één trui of zo?”

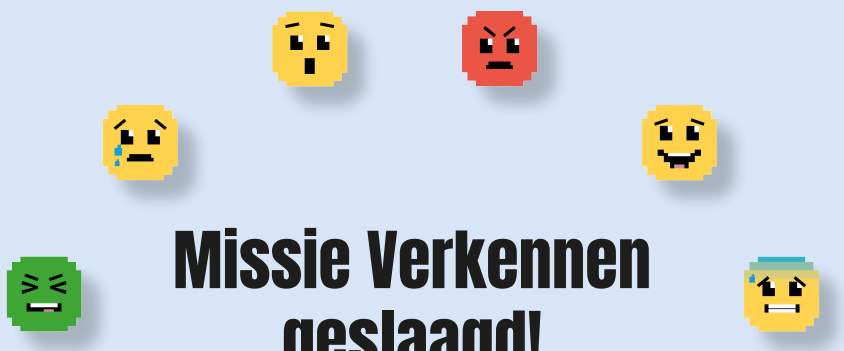
De volgende ochtend zegt Maya tegen haar ouders dat ze buikpijn heeft en niet naar school wil.



Checkpoint:

Missie Verkennen

- [ ] Ik ken meer woorden voor de verschillende emoties.
- [ ] Ik kan emoties herkennen.
- [ ] Ik heb inzicht gekregen hoe een gebeurtenis gedachten, gevoel en gedrag kan beïnvloeden.



Missie Verkennen geslaagd!

Missie 2:

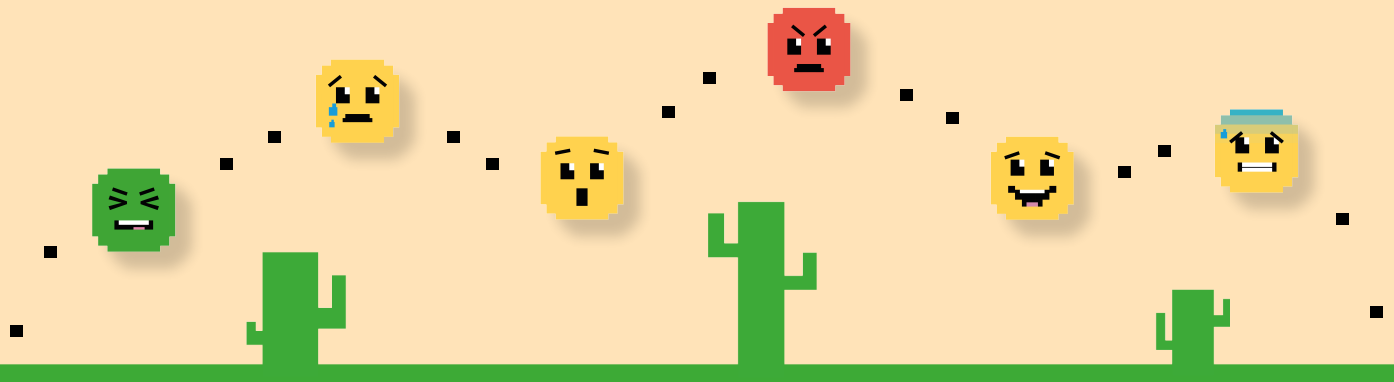
Onderzoeken

Welkom bij Missie Emoties: Onderzoeken!

In deze missie ga je bezig met het onderzoeken van emoties. Je leert kritisch denken, hoe onderzoek naar emoties wordt gedaan en hoe je zelf een onderzoek uit kan voeren.

Doelen

- Ik weet hoe ik kritisch kan kijken naar informatie.
- Ik kan uitleggen hoe nieuwe kennis tot stand komt.
- Ik heb een onderzoek over het meten van emoties opgezet en uitgevoerd.



Opdracht 2.1

Betrouwbaar of niet?

Bij deze opdracht ga je bezig met kritisch denken.

Twee belangrijke vaardigheden bij kritisch denken zijn skepticiteit en objectiviteit. Bij skepticiteit stel je actief vragen en twijfel je aan de gegeven informatie. Bij objectiviteit probeer je informatie te beoordelen zonder je eigen gevoelens, overtuigingen of voorkeuren mee te laten spelen.

De vragen hieronder kunnen je helpen om een expert skepticus te worden en zullen ook helpen bij de komende opdracht:

Vragenset om een expert scepticus te worden

1. **Wie zegt dit?**
   - Wie is de bron of maker van de informatie?
   - Heeft deze persoon of organisatie expertise op dit gebied?
   - Is het een betrouwbare bron (bijv. universiteit, onderzoeksinstelling, arts, journalist)?
2. **Waarom zeggen ze dit?**
   - Is er een belang of bijbedoeling? (Bijvoorbeeld: reclame, politiek standpunt, verkoopdoel?)
   - Is de boodschap objectief of gekleurd?
3. **Waar is het op gebaseerd?**
   - Worden er feiten, bewijs of bronnen genoemd?
   - Kun je deze informatie terugvinden in meerdere onafhankelijke bronnen?
   - Zijn de gebruikte cijfers, citaten of onderzoeken controleerbaar?
4. **Hoe oud is de informatie?**
   - Wanneer is dit gezegd of gepubliceerd?
   - Is deze informatie nog actueel of mogelijk achterhaald?
5. **Hoe voel ik me erbij?**
   - Lijkt het te mooi (of te schokkend) om waar te zijn?
   - Wordt er vooral op emotie gespeeld (angst, geluk, woede)?
   - Lijkt het op een mening of een feit?
6. **Kan ik dit zelf checken?**
   - Wat zeggen andere betrouwbare bronnen (zoals NOS, universiteit, RIVM)?
   - Heb ik genoeg informatie om dit te geloven?
   - Heb ik misschien alleen dingen opgezocht die mijn mening bevestigen?

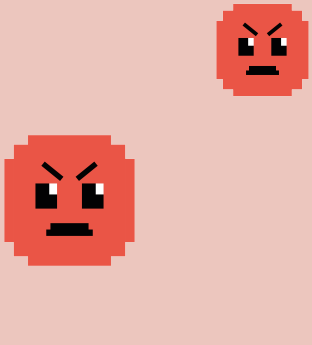
Je krijgt stellingen te zien op het bord, laat deze pagina zien als je denkt dat de stelling betrouwbaar is.

Betrouwbaar



Je krijgt stellingen te zien op het bord, laat deze pagina zien als je denkt dat de stelling onbetrouwbaar is.

Onbetrouwbaar



Opdracht 2.2A

Kijkvragen

Bij deze opdracht kijk je eerst een video van wetenschapper Marie-José van Tol om te zien hoe onderzoek naar emoties wordt gedaan aan de Rijksuniversiteit Groningen. Daarna ga je je eigen onderzoek opzetten en uitvoeren. Kijk naar het filmpje over het onderzoek van Marie-José van Tol. Let goed op en beantwoord dan de volgende vragen:

1. **Hoe kun je emoties meten? Door middel van... (kies er meerdere)**
   - ☐ Het afnemen van vragenlijsten
   - ☐ Het monitoren van hersenactiviteit
   - ☐ Het afnemen van een persoonlijkheidstest
   - ☐ Het observeren van gedrag
   - ☐ Het bepalen van het IQ
   - ☐ Het observeren van lichamelijke reacties

2. **Wat is positief fantaseren?**

   _____

   _____

3. **Waarom zou je onderzoek doen naar emoties?**

   _____

   _____

4. **Bekijk de volgende opties, van welke opties heeft Marie-José gebruik gemaakt in haar eigen onderzoek naar emoties?**
   - ☐ Interventie
   - ☐ Feedback van andere onderzoekers
   - ☐ Controlegroep
   - ☐ Voormeting en nameting
   - ☐ Steekproef met mensen van verschillende nationaliteiten



Opdracht 2.2B

Je eigen onderzoek over emoties

Je gaat nu bezig met je eigen onderzoek! Welke interventie* zou effect kunnen hebben op jouw emotionele toestand? Kies eerst je interventie en je onderzoeksplan. Doe dan de voormeting door middel van een post-it op het bord. Voer dan de interventie bij jezelf uit. Daarna plak je wéér een post-it op het bord. Check: had je interventie effect?

1. **Maak onderstaande onderzoeksvraag specifieker door een interventie te kiezen.**

   Kies jouw interventie en herschrijf de onderzoeksvraag:
   - ☐ Vijf minuten lang een ontzettend leuke toekomst inbeelden
   - ☐ Vijf minuten lang een YouTube filmpje kijken
   - ☐ Vijf minuten lang huppelen
   - ☐ Vijf minuten lang lievelingsmuziek luisteren
   - ☐ Vijf minuten lang tekenen
   - ☐ Bedenk zelf: _____

   "Heeft _____ invloed op de emotionele toestand van leerlingen?"

2. **Hypothese:** Welk antwoord verwacht je op je onderzoeksvraag en waarom?

   _____

   _____

   _____

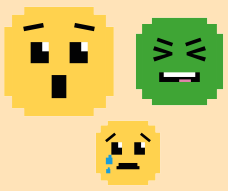
3. **Onderzoeksplan:** Beschrijf hoe jouw interventie eruit ziet:

   _____

   _____

   _____

* Interventie: Een interventie is een activiteit of prikkel die expres wordt ingezet om te kijken of het je gevoel of gedrag verandert. Bijvoorbeeld: een vrolijk liedje laten horen om te zien of iemand blijer wordt, of een spannende scène tonen om te zien of iemand bang of alert wordt.



4. **Voormeting:** Plak de roze post-it op het bord, op de plek die het best overeenkomt met jouw gemoedstoestand op dit moment.

5. **Onderzoek uitvoeren!** Voer nu de door jou bedachte interventie vijf minuten lang uit.

6. **Nameting:** Plak nu de gele post-it op het bord, op de plek die het best overeenkomt met jouw gemoedstoestand op dit moment.

7. **Resultaten:** Bekijk met je klasgenoot de verschillen tussen de voor- en nameting. Vul de onderstaande zinnen aan:

   - Wat mij opvalt als we voor- en nameting vergelijken is...

     _____

     _____

   - De gegevens tonen duidelijk aan dat...

     _____

     _____

   - Dit zou kunnen betekenen dat...

     _____

     _____

Conclusies en verklaren

8. **Onderzoeksvraag:** Heeft een korte interventie invloed op de emotionele toestand van leerlingen?

   Bekijk opnieuw de onderzoeksvraag en hypothese, en beantwoord dan:

   - De verschuivingen op de emotiekaart laten zien dat:

     _____

     _____

   - Onze verwachting klopte wel/niet, omdat:

     _____

     _____

Nu het onderzoek is uitgevoerd, willen we zien of de opzet van je onderzoek in de toekomst verbeterd zou kunnen worden. Dit kan door deze checklist:

- ☐ Betrouwbaarheid – Als je dit onderzoek opnieuw zou doen, zou je dan dezelfde resultaten krijgen? Waarom wel/niet?
- ☐ Duidelijkheid – Heb je helder opgeschreven wat je hebt gemeten en hoe je dat hebt gedaan?
- ☐ Controle door een ander – Heb je iemand anders laten meekijken naar je onderzoeksopzet of resultaten? (Peer review)
- ☐ Juiste meting – Denk je dat je echt hebt gemeten wat je wilde weten, of was er iets dat je resultaten heeft beïnvloed? (Bijvoorbeeld: heb je echt blijdschap gemeten, of was het gewoon een ontspannen gevoel?)
- ☐ Verbreden conclusie – Denk je dat jouw resultaat voor andere mensen ook zou gelden, of is dit vooral persoonlijk? (Externe validiteit)
- ☐ Manier van meten – Was je gekozen methode (kleuren, dagboekje) handig om je emotie te meten, of zou een andere methode beter zijn geweest?

Was jouw onderzoek betrouwbaar en leg uit waarom:

Kijk terug op jouw onderzoek met behulp van de vragen uit de powerpoint:

Checkpoint:

Missie onderzoeken

- [ ] Ik weet hoe ik kritisch kan kijken naar informatie.
- [ ] Ik kan uitleggen hoe nieuwe kennis tot stand komt.
- [ ] Ik heb een onderzoek over het meten van emoties opgezet en uitgevoerd.



Missie onderzoeken geslaagd!

Missie 3:

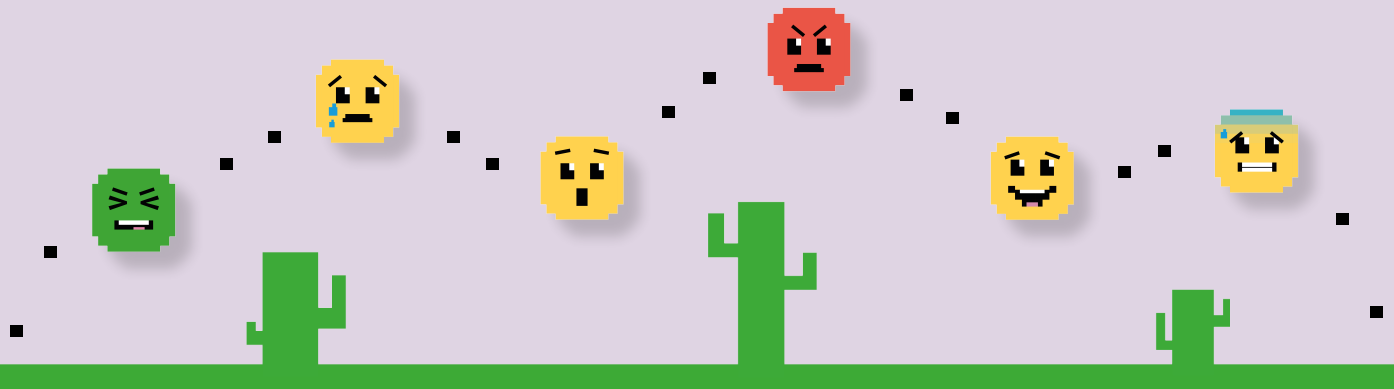
Reflecteren

Welkom bij Missie Emoties: Reflecteren!

Welkom bij Missie Emoties: Reflecteren! In deze missie ga je bezig met het reflecteren op emoties. Je leert wat **adaptieve copingstrategieën** zijn, hoe je emoties kan voelen in je lichaam, wat **helpende en niet-helpende gedachten** zijn en welke tools op jou een positieve impact hebben.

Doelen

- Ik weet wat adaptieve copingstrategieën zijn.
- Ik weet welke van deze strategieën voor mij het meest helpend zijn.



Opdracht 3.1

Wat als...?

Bij het omgaan met emoties gebruik je vaak een copingstrategie. Dat is een manier om met moeilijke gevoelens om te gaan. Zo'n strategie kan helpend (goed voor je) of juist niet-helpend (slecht voor je) zijn.

Helpende strategieën (ook wel **adaptief** genoemd) zorgen ervoor dat je je minder gestrest voelt en beter met situaties om kunt gaan.

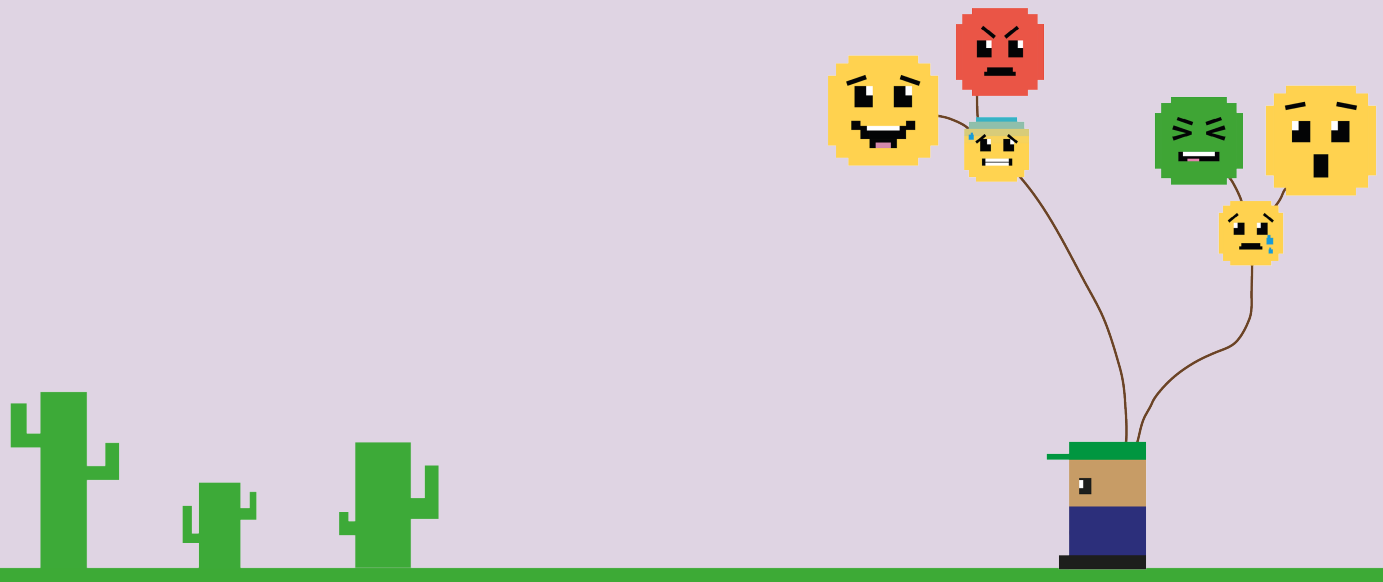
Voorbeelden van helpende reacties op emoties zijn:

- Schrijven of tekenen
- Praten met iemand

Niet-helpende strategieën (ook wel **maladaptief** genoemd) maken dingen vaak juist moeilijker.

Voorbeelden daarvan zijn:

- Dingen uitstellen omdat je bang bent
- Boos of agressief reageren



Opdracht 3.1

Wat als...?

Een vorm van copingsstrategiën is “helpende en niet-helpende gedachten”. Daar ga je mee bezig in deze opdracht:

Je gaat in duo’s bezig met situaties die zouden kunnen gebeuren op school. Lees eerst de situatie en probeer je in te beelden hoe die situatie voor jou zou zijn.

Vul vervolgens in welke emoties je op dat moment zou voelen, waar je dit voelt in je lichaam en welke gedachten iemand zou kunnen hebben in deze situatie en of die helpend of niet helpend zijn.

Helpende gedachten zijn gedachten die je kunnen helpen om je beter te voelen of beter met de teleurstelling te kunnen omgaan.







Niet-helpende gedachten zijn gedachten die niet helpen om je beter te voelen of om te gaan met de teleurstelling, zoals negatieve gedachten over jezelf.





...Je klasgenoten grappen maken over je kleding?

Stel je het volgende voor: Je hebt een paar lievelingsschoenen die je vaak draagt naar school. Ze zitten lekker en je vindt ze heel mooi. Je klasgenoten maken er grappen over, omdat ze niet van een duur merk zijn.

1A. Welke emoties zou je op dit moment voelen?

_____

1B. Emoties kan je zien aan de buitenkant, maar je kunt ze ook in je lichaam voelen. Teken de emoties in het gezicht en probeer ook aan te geven waar in het lichaam het poppetje deze emoties voelt.

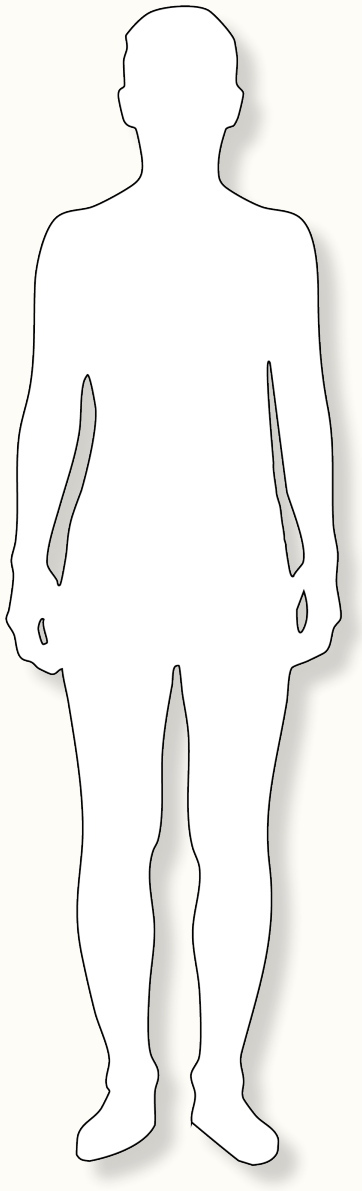
2. Je gaat nu bedenken welke gedachten het poppetje heeft. Schrijf tenminste drie helpende en drie niet-helpende gedachten op.

Helpende gedachten:

- _____
- _____
- _____

Niet-helpende gedachten:

- _____
- _____
- _____



...Je een minder hoog cijfer hebt dan gehoopt?

Stel je het volgende voor: Je hebt een presentatie gegeven waarna de docent erg enthousiast is. Ook klasgenoten geven aan dat het super goed ging. Je cijfer is een 7.0, dat was toch lager dan je had verwacht...

1A. Welke emoties zou je op dit moment voelen?

_____

1B. Emoties kan je zien aan de buitenkant, maar je kunt ze ook in je lichaam voelen. Teken de emoties in het gezicht en probeer ook aan te geven waar in het lichaam het poppetje deze emoties voelt.

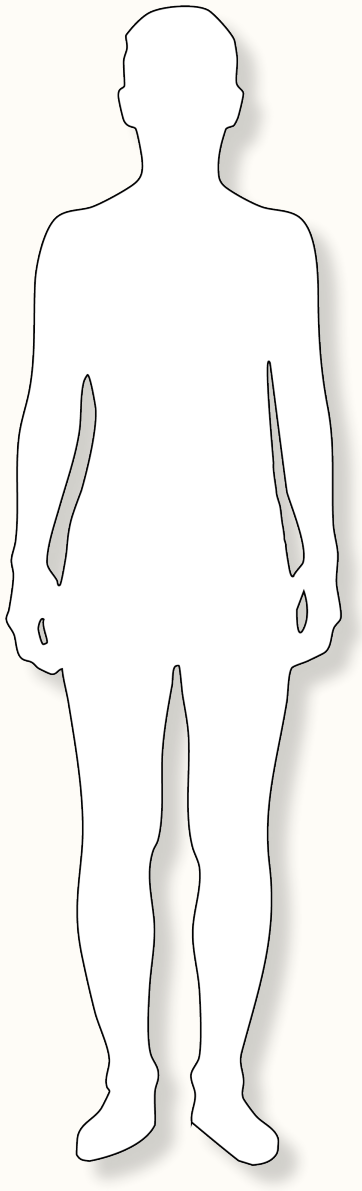
2. Je gaat nu bedenken welke gedachten het poppetje heeft. Schrijf tenminste drie helpende en drie niet-helpende gedachten op.

Helpende gedachten:

- _____
- _____
- _____

Niet-helpende gedachten:

- _____
- _____
- _____



...Je een spannende toets hebt?

Stel je het volgende voor: Je komt op school en ontdekt dat er een belangrijke toets die vier keer meetelt op het programma staat vandaag. Iedereen om je heen is onrustig en vindt het spannend. Jij wist nergens van...

1A. Welke emoties zou je op dit moment voelen?

_____

1B. Emoties kan je zien aan de buitenkant, maar je kunt ze ook in je lichaam voelen. Teken de emoties in het gezicht en probeer ook aan te geven waar in het lichaam het poppetje deze emoties voelt.

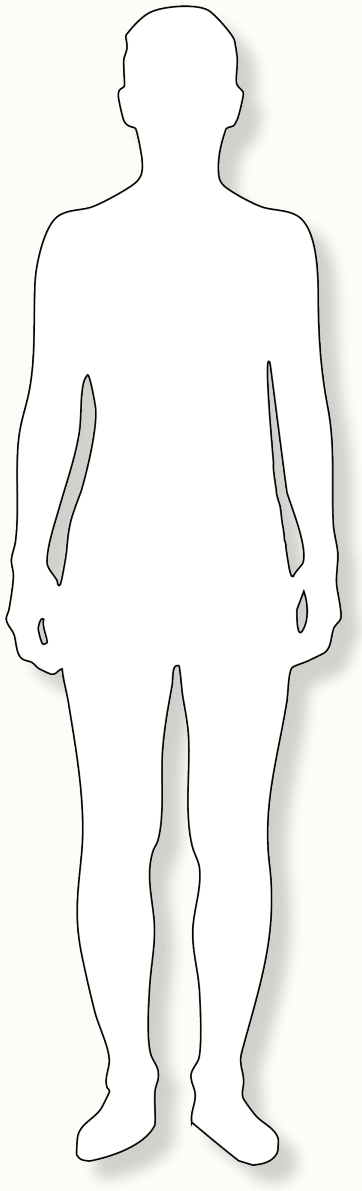
2. Je gaat nu bedenken welke gedachten het poppetje heeft. Schrijf tenminste drie helpende en drie niet-helpende gedachten op.

Helpende gedachten:

- _____
- _____
- _____

Niet-helpende gedachten:

- _____
- _____
- _____



...Iemand die jou niet kent toch een mening over je heeft?

Stel je het volgende voor: Je zit buiten pauze te houden met wat vrienden. Vervolgens komt er iemand naar je toe die vertelt dat een klasgenoot over jou zegt dat je raar en stom bent, terwijl je die klasgenoot amper kent.

1A. Welke emoties zou je op dit moment voelen?

_____

1B. Emoties kan je zien aan de buitenkant, maar je kunt ze ook in je lichaam voelen. Teken de emoties in het gezicht en probeer ook aan te geven waar in het lichaam het poppetje deze emoties voelt.

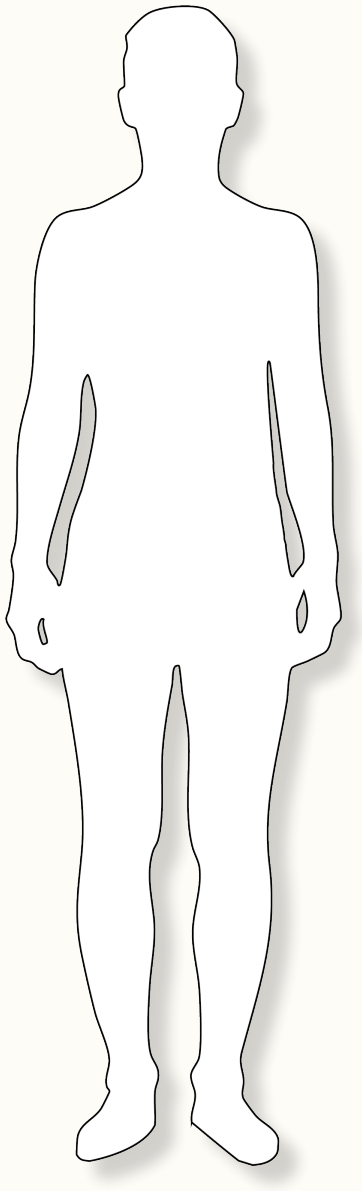
2. Je gaat nu bedenken welke gedachten het poppetje heeft. Schrijf tenminste drie helpende en drie niet-helpende gedachten op.

Helpende gedachten:

- _____
  _____
- _____
  _____
- _____
  _____

Niet-helpende gedachten:

- _____
  _____
- _____
  _____
- _____
  _____



Opdracht 3.2

Toolbox

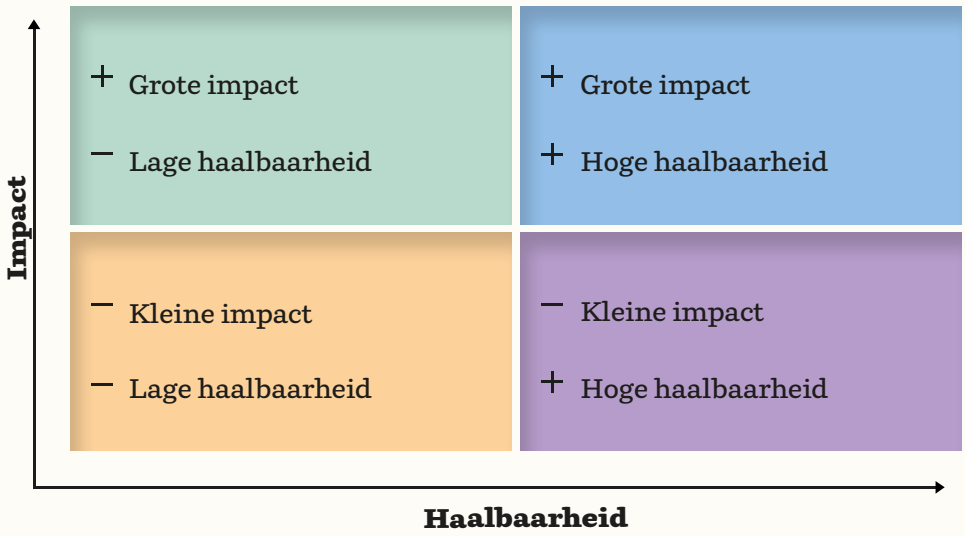
Er zijn meerdere strategieën die helpen om met je emoties om te gaan. Als dit een strategie is die goed werkt, noemen we dat een adaptieve copingstrategie.
Het verschilt per persoon welke copingstrategie het best werkt en welke je goed kan inzetten.

Om een beeld te krijgen van wat voor jou wel en niet werkt, zet je de onderstaande 10 copingstrategieën op een plek in de zogenoemde impactmatrix. Deze vind je op pagina 33 van dit boekje.

Je hebt daarbij twee assen, haalbaarheid en impact. Bedenk na het lezen van elk van de tien copingstrategieën hoe haalbaar het voor jou is om deze strategie toe te passen in het dagelijks leven, en maak een inschatting van hoe goed je denkt dat elke strategie bij jou zou werken (hoeveel impact heeft deze op jou) als bijvoorbeeld je heel bang, boos of verdrietig bent.

Schrijf na het lezen van elke strategie het nummer op -voor jou- de juiste plek in de impactmatrix.

Voorbeeld van de impactmatrix



1 Ademhalingsoefeningen

Hoe werkt dit?
Ga zitten in een comfortabele houding, met een rechte rug. Focus je op je ademhaling. Adem vervolgens 4 seconden in door je neus, hou je adem 7 seconden vast, en adem gedurende 8 seconden uit door je mond. Doe het uitademen op een gecontroleerde langzame manier door steeds een beetje lucht uit te blazen, en adem daarna weer 4 seconden in door je neus. Herhaal dit een paar minuten totdat je merkt dat je tot rust bent gekomen.

Wanneer kan dit helpen?
Een ademhalingsoefening kan helpen in allerlei soorten situaties. Maar specifiek in situaties waar je merkt dat op dat moment een emotie heel hoog zit. Denk bijvoorbeeld aan een situatie waar je veel angst ervaart, misschien vlak voor een spreekbeurt. Of wanneer je merkt dat je erg boos wordt en niet goed weet wat je met die boosheid moet doen. Je lichaam slaat dan vaak op hol en door deze ademhalingsoefening breng je je lichaam weer een beetje tot rust. Zo werkt het ook om meer te ontspannen en daardoor sneller in slaap te vallen.

Met iemand praten 2

Hoe werkt dit?
Probeer te bedenken bij welke mensen jij je veilig voelt en je fijn kan praten. Dit kan en mag iedereen zijn. Een vriend of vriendin, de buurman, één van je ouders of verzorgers, of bijvoorbeeld een docent op school.

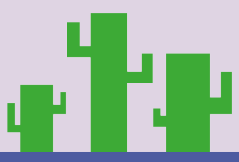
Wanneer kan dit helpen?
Dit kan helpen in situaties waarbij je al langere tijd met een emotie zit en niet goed weet wat te doen, maar ook wanneer een emotie heel hoog zit. Als je al een langere tijd met een emotie zit kan het heel fijn zijn om hierover te praten, het kan enorm opluchten om het gewoon even te delen. Als een emotie heel hoog zit, dan kan het ook opluchten om dit te erkennen, en iemand te kunnen vertellen dat je op dat moment verdrietig, boos, of bang bent. Zo helpt het voor het verwerken van ervaringen.

3 Opschrijven

Hoe werkt dit?
Pak een boekje erbij en schrijf je gedachten op.

Wanneer kan dit helpen?
Je emoties opschrijven kan helpen, omdat je net als bij praten reflecteert op je emoties. Ook kan het enorm opluchten en helpen met het verwerken van je emoties. Het biedt ook perspectief, want je kan het een week later teruglezen en zien hoe het dan met je gaat. Ook is schrijven een erg veilige manier om alles te mogen delen wat je denkt: want er is niemand die het hoort en erover kan oordelen.





4 Omdenken

Hoe werkt dit?
Omdenken lijkt een beetje op de opdracht "Wat als...". Het is een methode die je helpt om niet-helpende gedachten om te buigen naar helpende gedachten.

1. Herken een veel voorkomende niet-helpende gedachte die je hebt.
2. Onderzoek of deze gedachte waar is.
3. Draai de gedachte om: wat kun je denken dat je wél helpt?
4. Probeer steeds aan je helpende gedachte te denken als je niet-helpende gedachte in je opkomt.

Bijvoorbeeld:

1. **"Ik kan die presentatie echt niet, ik ga sowieso falen."**
2. **Is het echt waar dat je het niet kunt? Heb je het al eens geoefend? Heb je vaker presentaties gedaan die best goed gingen?**
3. **"Ik vind het spannend, maar ik heb goed geoefend. Het hoeft niet perfect te gaan, als ik mijn best doe is dat al goed genoeg."**
4. **Zodra je weer een presentatie hebt en je denkt dat je gaat halen, herhaal: "Ik vind het spannend, maar ik heb goed geoefend. Het hoeft niet perfect te gaan, als ik mijn best doe is dat al goed genoeg."**

Wanneer kan dit helpen?
Als je vastloopt in piekergedachten of als je een negatief denkpatroon hebt. Het kan ervoor zorgen dat je een betere stemming krijgt.

5 Tussenstapjes naar je doel

Hoe werkt dit?
Stel je hebt een doel dat je heel eng vindt, dan breek je dit op in stapjes, een soort ladder. Elk stapje brengt je dichter bij je doel, en zo bouw je langzaam vertrouwen op dat je je doel gaat behalen en wordt het minder eng.

Bijvoorbeeld: Je moet een schrijfopdracht doen en je vindt dat altijd spannend omdat je denkt dat je niet zo goed bent in schrijven. Misschien weet je niet waar je moet beginnen, en ben je bang dat je er niks van gaat bakken. Dan kan je een ladder voor jezelf bedenken, elke stap hoef je niet gelijk achter elkaar te doen, maar je moet proberen per stap je alleen te focussen op die ene stap, niet het einddoel:

1. Open een document en schrijf de titel en je naam op
2. Zoek een bron of voorbeeld op
3. Schrijf één zin of één vraag op die relevant is voor je werkstuk
4. Maak een kleine opzet bijvoorbeeld in drie bulletpoints de inleiding kern en conclusie
5. Zet een timer van 10 minuten en typ gewoon wat ideeën die in je opkomen
6. Schrijf één alinea, ongeacht of die goed is
7. Kijk terug en verbeter alle spelling
8. Werk het essay in stukken af, een paar blokjes per dag af!

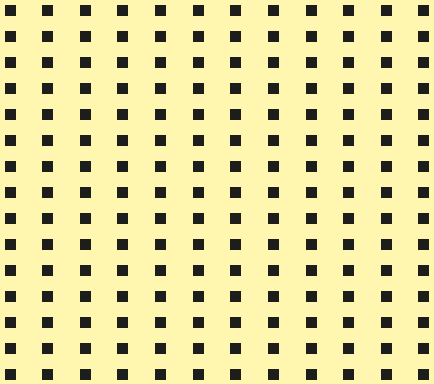
Wanneer kan dit helpen?
Wanneer je een doel heel groot maakt in je hoofd, kan het soms zo eng worden dat je dit het liefst wil ontwijken. Dan kan het helpen om het doel in behapbare stapjes op te knippen. Dit vermindert het overweldigende gevoel en zorgt voor meer motivatie om het doel te behalen.

6 Afleiding let op: alleen korte termijn!

Hoe werkt dit?
Zoek afleiding. Ga bijvoorbeeld een hobby doen zoals tekenen, gamen, je nagels lakken, of afspreken met vrienden.

Wanneer kan dit helpen?
Deze strategie helpt als je een overweldigende emotie ervaart, maar op het moment zelf er niks aan kan doen. Dan is het beter om even afleiding te zoeken, dan er alleen maar over te gaan piekeren. Dit heeft een kalmerend effect, maar dit is iets wat je alleen op korte termijn moet inzetten, omdat je langere tijd je gedachten/ gevoelens moet ontwijken.

Squares and boxes



7 Positief fantaseren

Hoe werkt dit?
Positief fantaseren is op een positieve manier nadenken over jezelf in toekomstige situaties. Het is een oefening met het 'de goede kant op piekeren'. Je kunt het toepassen op niet-helpende gedachten.

Stel je neemt het voorbeeld van de gedachte: 'Ik moet alles goed doen om een waardevol persoon te zijn.' Met positief fantaseren, oefen je wat het zou betekenen als dit juist het tegenovergestelde zou zijn. Namelijk: 'Het maakt niet uit, ook al doe ik alles fout, iedereen vindt mij fantastisch.' In de fantaseeroefening fantaseer je hoe dat er uit zou zien. Hoe loop je het schoolplein op als je zo denkt? Wat voor een grapjes zou je maken?
Als je nare piekergedachtes loslaat, kan je daar heel vrolijk van worden.

Wanneer kan dit helpen?
Dit kan helpen bij piekergedachten en negatieve ideeën. Het helpt om deze wat meer los te laten.

Hoe werkt dit?
Deze oefening helpt je om je aandacht naar je lichaam te brengen. Je hoeft niks te veranderen en je mag gewoon opmerken wat er is, zonder oordeel.
Ga zitten op een manier die voor jou comfortabel is. Sluit je ogen als dat goed voelt, of kijk zacht naar een plek op de grond.
Adem een keer rustig in... en uit.
Laat je schouders zakken, je kaken los, je handen ontspannen.

- **Voeten en benen**
  Breng je aandacht naar je voeten. Voel je de vloer, je sokken, je schoenen? Ga langzaam met je aandacht omhoog langs je enkels, je onderbenen, je knieën. Misschien merk je tintelingen, warmte, kou, spanning of helemaal niets. Wat je ook voelt, het is goed.

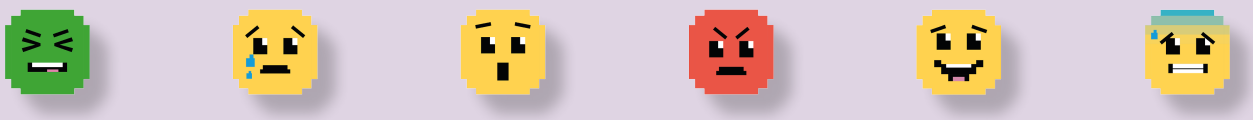
- **Buik en borst**
  Verplaats je aandacht naar je buik. Merk op hoe je buik op en neer beweegt met je ademhaling. Voel je je kleding? Zit er spanning of juist ontspanning in je buik? Ga dan naar je borst. Kun je je ademhaling daar voelen? Misschien ook je hartslag?

- **Armen en handen**
  Voel je armen, van je schouders tot je vingertoppen. Zijn ze zwaar of licht? Warm of koud? Merk je of je ergens spanning vasthoudt? Kun je het contact voelen tussen je handen en wat ze aanraken?

- **Schouders, nek en gezicht**
  Richt je aandacht op je schouders. Voel of ze gespannen zijn, en laat ze iets zakken als dat lukt. Ga met je aandacht naar je nek en je kaak. Hoe voelen die? Verplaats dan je aandacht naar je gezicht: je wangen, je ogen, je voorhoofd. Misschien merk je een frons of juist een glimlach – alles is oké.

- **Je hele lichaam**
  Voel nu je hele lichaam in één keer, als een geheel. Van je kruin tot je tenen. Adem rustig in en uit. Zeg in jezelf: “Dit is mijn lichaam. Ik ben hier. Alles mag er zijn.” Blijf nog een moment in stilte zitten of liggen. En als je eraan toe bent, open je langzaam je ogen.

Wanneer kan dit helpen?
Een korte mindfulness bodycheck kan helpen bij (toets)stress, tijdens lange schermblokken of voor je gaat slapen om spanning los te laten en rust te vinden. Ook na sporten of bij onbestemde emoties helpt het om in te tunen op je spiergevoel, ademhaling of de “knoop in je maag” en zo bewuster te herstellen. Kortom: altijd wanneer je even wilt pauzeren, je aandacht wilt verleggen naar je lichaam en opnieuw helderheid of ontspanning zoekt.



9 Lichaamsbeweging

Hoe werkt dit?
Je hebt bij deze versie veel keuze, als je maar doet aan lichaamsbeweging. Denk aan lekker fietsen, wandelen, zwemmen, dansen, voetballen, of een andere soort beweging die jij leuk vindt. Door beweging worden er endorfines aangemaakt die helpen voor je emotieregulatie, en stresshormonen worden verlaagd. Een win-win situatie dus!

Wanneer kan dit helpen?
Bij stress, verdriet, frustratie, nervositeit, onzekerheid, maar ook als je je blijdschap wil vasthouden kan deze strategie goed werken!

Zelfzorg 10

Hoe werkt dit?
Zelfzorg gaat er vooral om dat je voldoende slaapt, gezond eet, genoeg ontspant en leuke dingen blijft doen met vrienden. Dit is vooral belangrijk voor het voorkomen van hevige stress of vermoeidheid.

Wanneer kan dit helpen?
Als je goed voor jezelf probeert te zorgen helpt dat bij het verminderen van stress, verbetert het je stemming en zorgt het vaak voor meer zelfvertrouwen. Ook zorgt dit voor een betere fysieke gezondheid. Maar je moet wel opletten: Zelfzorg betekent zorgen voor jezelf op een manier die bij jou past. Het gaat er niet om perfect uitzien of leven zoals een model of influencer. Zelfzorg draait om je goed voelen van binnen, niet om hoe je eruitziet voor anderen. Kleine stapjes tellen bij deze methode al heel erg mee!

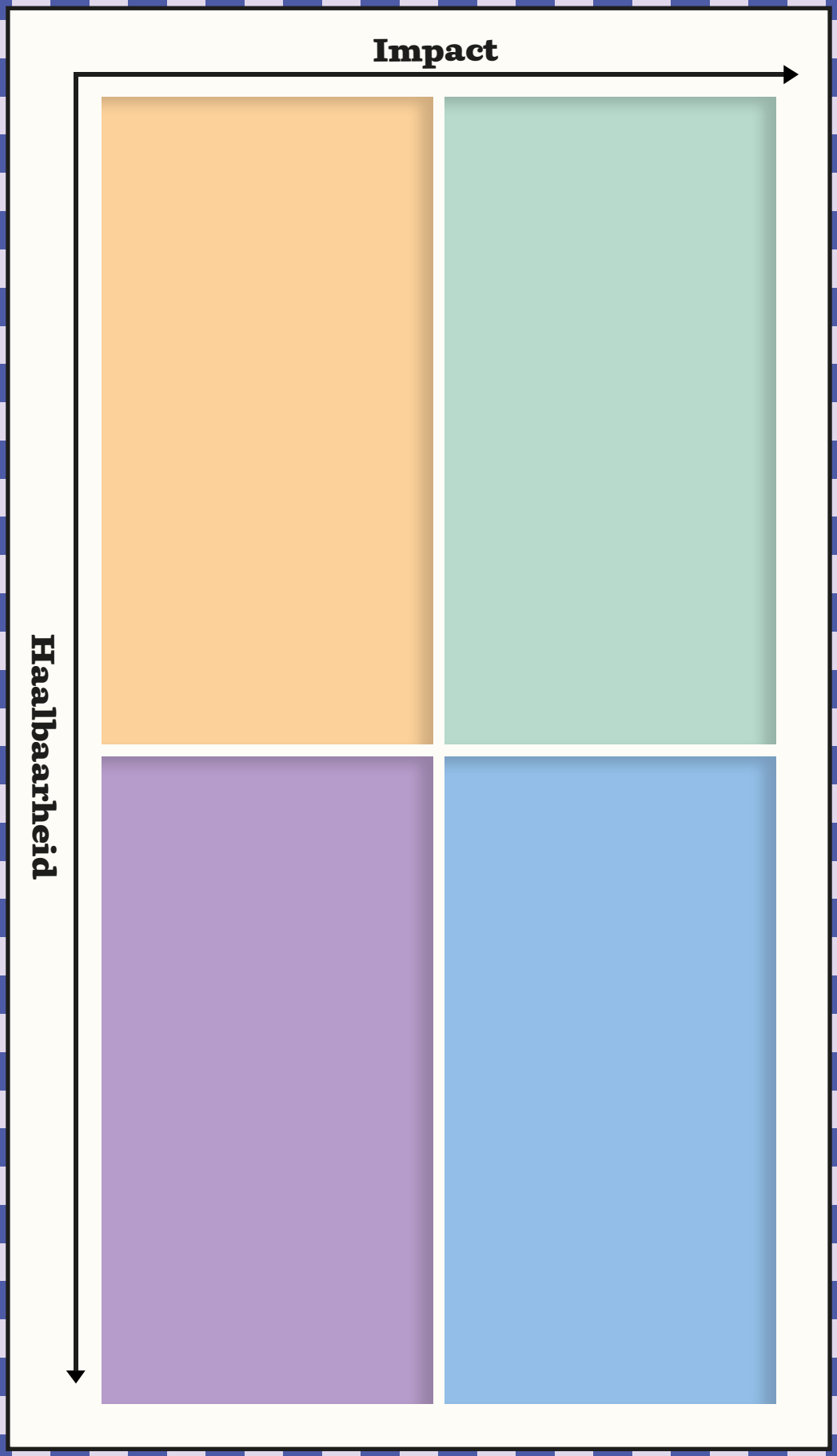
11 Aanpakken/ probleem oplossen

Hoe werkt dit?
Soms komt een emotie voort uit een probleem waar je wel iets aan kunt doen. Dan is het slim om niet te blijven hangen in het gevoel, maar te kijken wat je concreet kunt aanpakken. Denk aan een ruzie uitpraten, een lastige taak eindelijk oppakken of gewoon beginnen met leren voor een toets waar je tegenop ziet.

Wanneer kan dit helpen?
Als je merkt dat een probleem je stemming beinvloed, en je hebt er zelf invloed op, is dit een goede strategie. Het helpt je om meer grip te krijgen op de situatie, wat vaak zorgt voor minder stress en een beter gevoel.



Impactmatrix

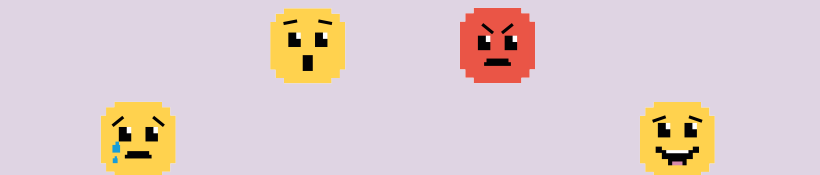


Checkpoint:

Missie reflecteren

Ik weet wat adaptieve copingstrategieën zijn.

Ik weet welke van deze strategieën voor mij het meest helpend zijn



Missie reflecteren geslaagd!



Handige websites

Over (hulp bij) emoties

Heb jij nog meer vragen over (je eigen) emoties, en wil je deze liever anoniem stellen aan professionals? Dat kan! Er zijn meerdere websites met bel- en chatfuncties waar je terecht kunt als je meer wil weten over emoties of als je even in de knel zit.

De GGD: jouwggd.nl/gevoel
Bij de GGD kan je doordeweeks chatten tussen 14.00 en 17.00 en tussen 19.00 en 21.00. Ook staat er op hun website informatie over onderwerpen die te maken hebben met emoties.

De Kindertelefoon: kindertelefoon.nl/chat
Bij de Kindertelefoon kan je (anoniem) vragen stellen over alles wat je bezig houdt. Je kan ze tussen 11.00 en 21.00 bellen via 0800-0432 of chatten via de website.

@ease: ease.nl/#Helpen
Op maandag tot en met vrijdag kun je tussen 15.30 en 18.00 chatten met een medewerker. Je kunt hier terecht als je vragen hebt over stress, eenzaamheid, problemen thuis, schulden of somberheid.

