



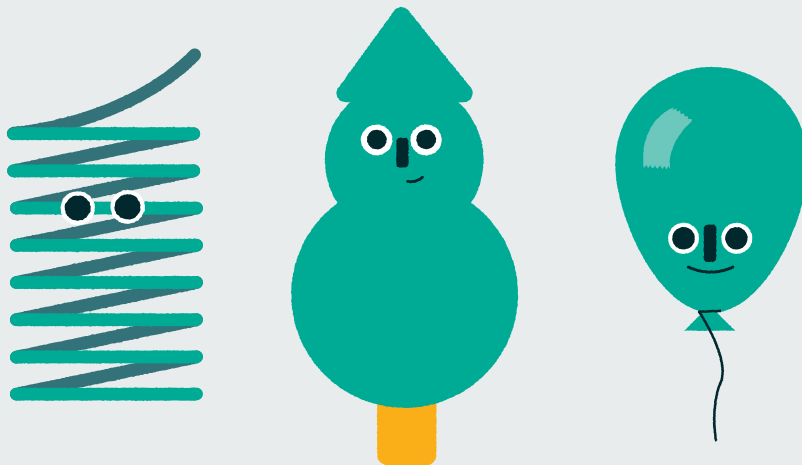
Lessenreeks over  
**Veerkracht**

Naam, klas en datum: .....



# Inhoudsopgave

Vooraf	5
Hoe gebruik je de Stoplicht-methode?	6
Les 1   Veerkracht in moeilijke situaties	8
Les 2   De Stoplicht-methode	10
Les 3   Een strategie kiezen	12
Les 4   Mijn veerkracht	14
Colofon	17





# Vooraf

Leuk dat je meedoet met de vier lessen van het lesprogramma Veerkracht van de Erasmus Universiteit Rotterdam! In deze lessen leer je veel over veerkracht en veerkrachtig zijn.

**Veerkracht** gaat over de manier hoe je met een moeilijke situatie omgaat. Een moeilijke situatie is een situatie waarin je een probleem hebt of een tegenslag. Dat kan van alles zijn. Denk aan een situatie waarin je ruzie hebt, teleurgesteld bent in jezelf, een teleurstellend cijfer haalt of een situatie waarin iets helemaal anders gaat dan je verwacht had. Als jij veerkrachtig bent, kan je goed met zo'n moeilijke situatie omgaan. Je bedenkt allerlei manieren hoe je met de moeilijke situatie om kan gaan. Ook als je in een moeilijke situatie zit die je nog nooit hebt meegemaakt hebt, bedenk je allerlei oplossingen!

## **Dit ga je de komende lessen doen:**

- Je ontdekt wat moeilijke situaties zijn en hoe je kan herkennen dat jij of een ander in een moeilijke situatie zit.
- Je leert hoe je om kan gaan met een moeilijke situatie.
- Je maakt kennis met de Stoplicht-methode en je ontdekt dat dat een handig stappenplan is!
- Je onderzoekt verschillende manieren hoe je om kan gaan met moeilijke situaties.
- Je denkt na over waar je goed in bent en minder goed in bent in veerkrachtig zijn.

## **Heb je vragen over veerkracht?**

Heb je een vraag over veerkracht of iets wat je in de lessen bent tegengekomen? Stel je vraag aan ons. Mail je vraag of vraag je juf of meester om een mail te sturen naar: [wetenschapsknooppunt@eur.nl](mailto:wetenschapsknooppunt@eur.nl)

Heel veel plezier met de lessen!

Met vriendelijke groetjes van:

Het Wetenschapsknooppunt van de Erasmus Universiteit Rotterdam

# Hoe gebruik je de stoplicht-methode?

In deze vier lessen leer je wat de stoplicht-methode is en hoe je die gaat gebruiken. De stoplicht-methode helpt jou om veerkrachtig te zijn als je in een moeilijke situatie zit. Je gebruikt de stoplicht-methode bijvoorbeeld als je ruzie hebt, als je teleurgesteld bent in iets of als je flinke tegenslagen hebt.

## A.

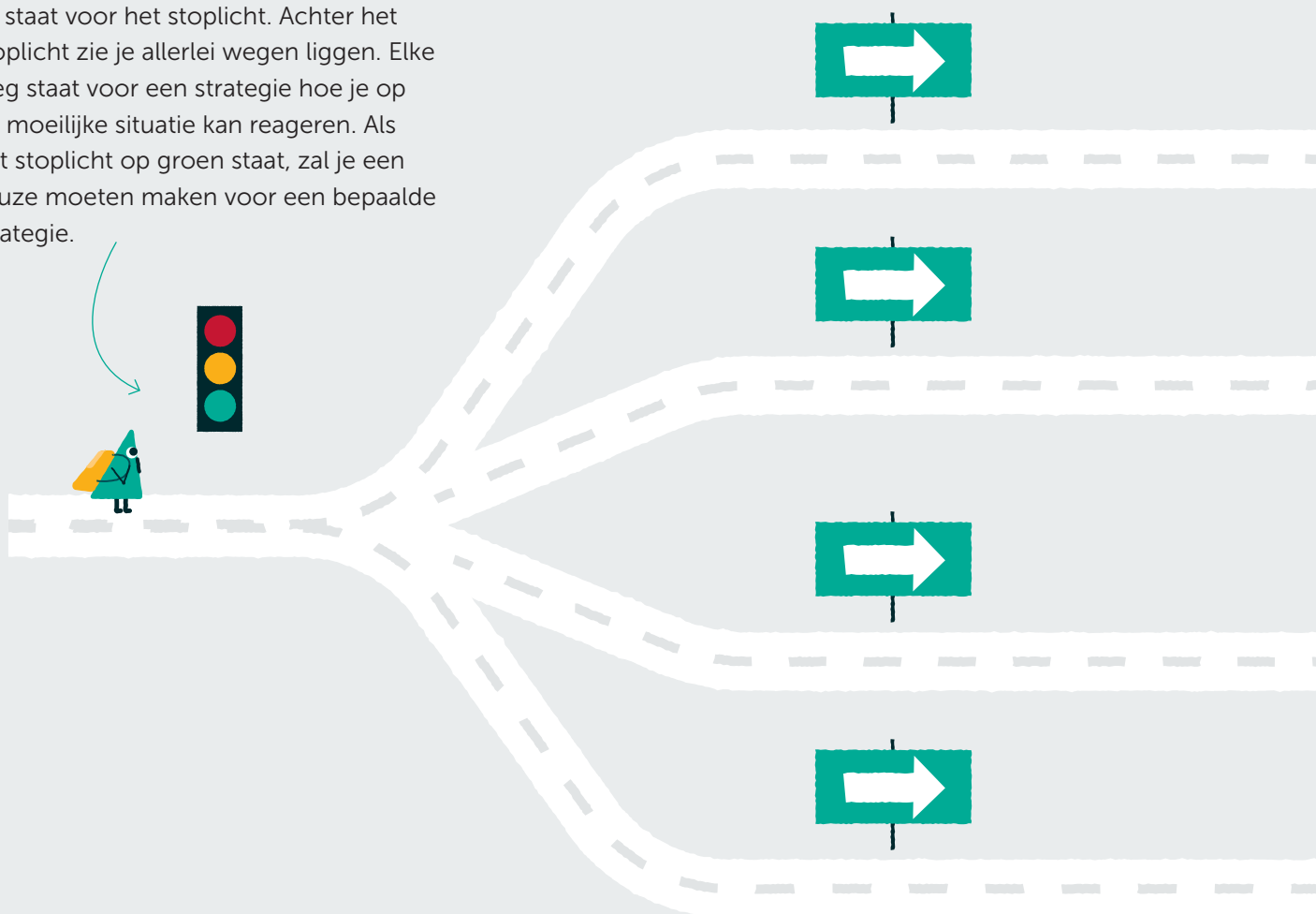
Je zit in een moeilijke situatie. Je staat met een rugtas om voor een stoplicht. In de rugtas zitten jouw gedachten en emoties. Als de gedachten en emoties negatief zijn, voelt de rugzak zwaar. Het is niet fijn om de rugzak om te hebben, het doet zeer.

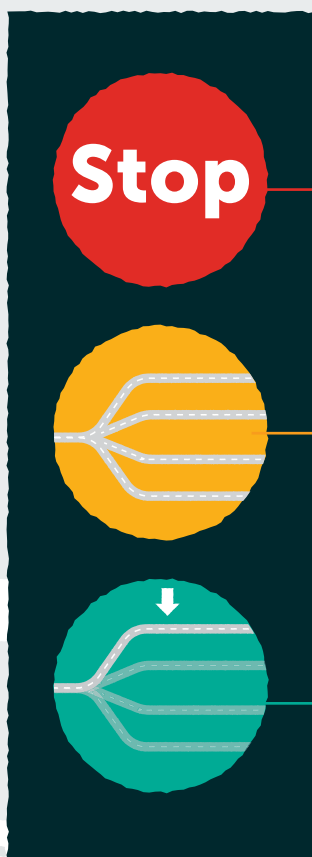
Je staat voor het stoplicht. Achter het stoplicht zie je allerlei wegen liggen. Elke weg staat voor een strategie hoe je op de moeilijke situatie kan reageren. Als het stoplicht op groen staat, zal je een keuze moeten maken voor een bepaalde strategie.



## B.

De kleuren van het stoplicht staan voor de drie stappen die jij nu moet doorlopen:





### Stap 1

**Stop. Wees bewust van je emoties en gedachten in je rugtas.**

### Jij vraagt je af:

Welke emoties voel ik?  
Welke gedachten heb ik?

### Stap 2

**Bedenk welke strategieën (wegen) er allemaal zijn hoe je met de moeilijke situatie om kan gaan.**

### Jij vraagt je af:

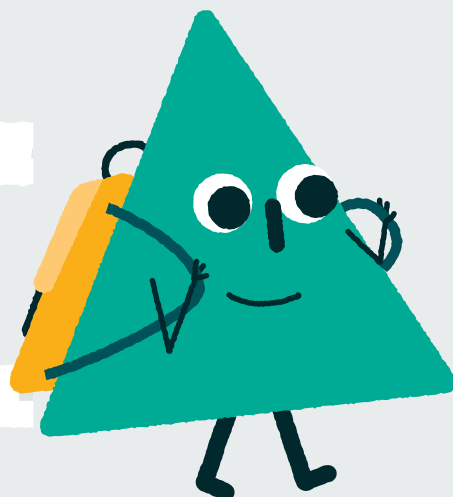
Hoe kan ik omgaan met deze moeilijke situatie?

### Stap 3

**Maak een keuze. Ervaar welke strategie werkt voor jou.**

### Jij vraagt je af:

Welke strategie werkt voor mij?



### C.

Je kiest nu een weg, een strategie. Je ervaart of de strategie wel of niet voor jou werkt. Je vraagt je af hoe zwaar jouw rugtas nu is. Doet het nog pijn? Welke emoties en gedachten heb ik nu? Heb ik de juiste strategie gekozen?

Als je de juiste strategie hebt gekozen, ga je lekker door! Als je niet de juiste strategie hebt gekozen, kom je weer voor het stoplicht te staan. Dan begin je dus weer opnieuw.

# Les 1: Veerkracht in moeilijke situaties

## Doelen van de les

In deze les gaan we op zoek naar een antwoord op deze vragen:

- Wat is een moeilijke situatie voor jou?
- Hoe herken je dat jij of een ander in een moeilijke situatie zit?
- Wat zijn jouw gedachten en gevoelens als je in een moeilijke situatie zit?

## Activiteit 1

### Filmpje

Bekijk het filmpje. Hoe kan je aan de mensen in het filmpje merken dat ze in een moeilijke situatie zitten? Schrijf hieronder op wat de mensen in het filmpje denken en voelen.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

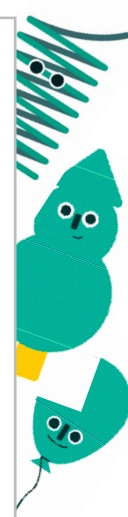
.....

.....

.....

.....

.....





## Activiteit 2

### Reflectie

Interview elkaar in tweetallen. Stel deze vragen aan elkaar en schrijf de antwoorden van de ander op.

- Wat is een moeilijke situatie voor jou? Noem drie eigenschappen van een moeilijke situatie.

.....

.....

- Hoe herken je dat jij of een ander in een moeilijke situatie zit?

.....

.....

- Wat zijn jouw gedachten en gevoelens als je in een moeilijke situatie zit?

.....

.....

Vink de vragen af als je de vragen hebt gesteld en de antwoorden hebt opgeschreven.

# Les 2: De Stoplicht- methode

## Doelen van de les

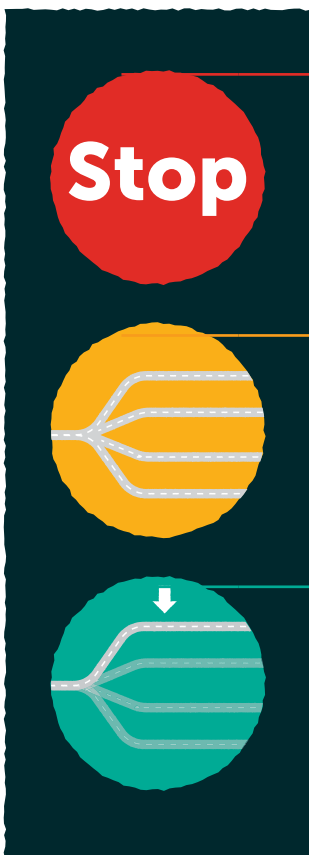
In deze les gaan we op zoek naar een antwoord op deze vragen:

- Wat moet je doen als je in een moeilijke situatie zit?
- Hoe gaat onze klas om met moeilijke situaties?

## Activiteit 3

### Filmpje

Bekijk het filmpje. Wat moet je doen bij de verschillende stappen van de Stoplicht-methode? Schrijf het hieronder op naast de kleuren van het stoplicht.



## Activiteit 4 Reflectie

Geef samen met je groepje een antwoord op deze vragen:

1. Welke stappen kan je nemen als je in een moeilijke situatie zit?

.....

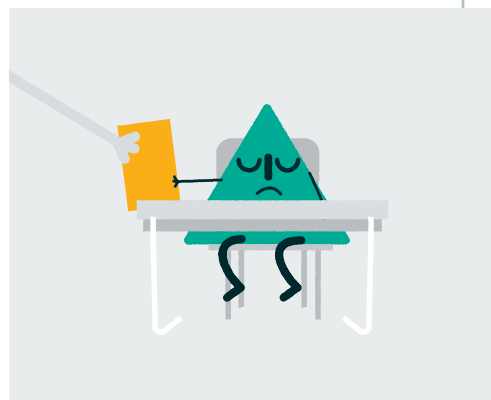
.....

.....

.....

.....

.....



2. Hoe gaat onze klas om met moeilijke situaties? Beantwoord deze vragen:

A. Dit is de moeilijke situatie die ik heb onderzocht:

.....

.....

B. De conclusie is dat de meeste kinderen ervoor kiezen om zo om te gaan met de moeilijke situatie:

.....

.....

.....

C. Wat ik bijzonder vind, is dat

.....

.....

.....

# Les 3: Een strategie kiezen

## Doelen van de les

In deze les gaan we op zoek naar een antwoord op deze vragen:

- Welke strategie is het beste om te kiezen als je in een moeilijke situatie zit?
- En waarom is deze strategie het beste?

## Activiteit 5

### Welke strategie is het beste?

Lees de conclusie die je in de vorige les hebt opgeschreven bij vraag 2 van activiteit 4 nog eens door. Beantwoord deze vragen met je groepje:

1. Welke strategie kiezen je klasgenoten in deze moeilijke situatie het meest?

.....  
.....

2. Waarom zouden je klasgenoten voor deze strategie hebben gekozen?

.....  
.....

3. Welke strategie kozen je klasgenoten in deze moeilijke situatie het minst?

.....  
.....

4. Waarom zouden niet zo veel klasgenoten voor deze strategie hebben gekozen?

.....  
.....

5. Welke strategie vinden jullie het beste om te kiezen als je in deze moeilijke situatie zit?

.....  
.....

6. En waarom?

.....  
.....

## Activiteit 6 Reflectie

Oeps, er zijn wat gaten weggevallen in het krantenartikel! In het krantenartikel wordt een veerkracht-deskundige geïnterviewd. Kan jij helpen om de gaten weer te dichten?

Vul de lijntjes in zodat het krantenartikel weer kloppend wordt.

### Omggaan met moeilijke situaties

Iedereen maakt wel eens moeilijke situaties mee. Al ben je jong of oud, iedereen heeft wel eens een probleem of een lastig moment waarin je je niet fijn voelt. "Dat kan best een uitdaging zijn", zegt veerkracht-deskundige V. Kracht. Maar gelukkig is er ook goed nieuws. "We kunnen niet altijd voorkomen dat we moeilijke situaties meemaken, maar we kunnen wel leren hoe we er mee om gaan".

#### Hoe kunnen we dan met moeilijke situaties omgaan?

"Eigenlijk is er een soort stappenplan voor. Het is belangrijk dat je eerst weet dat je in een moeilijke situatie zit. Dan kan je de stappen gaan volgen. De eerste stap is dat je jezelf afvraagt welke 1. \_\_\_\_\_ en \_\_\_\_\_ je hebt. Het kan bijvoorbeeld zijn dat je teleurgesteld bent omdat je niet uitgenodigd bent bij een feestje en je daarbij denkt 'niemand vindt mij aardig'. De volgende stap is dat je je afvraagt hoe je met deze moeilijke situaties om kunt gaan. Dat noemen we 2. \_\_\_\_\_. Een van de strategieën is bijvoorbeeld dat je iemand om hulp vraagt of dat je afleiding zoekt. Je verzint eerst zoveel mogelijk strategieën! Daarna, dat is de volgende stap, maak je een keuze. Je vraagt je af: 'Welke strategie werkt voor mij en waarom?'.

**Het is dus belangrijk om zoveel mogelijk strategieën te verzamelen voordat je een keuze maakt.**

#### Waarom is dat eigenlijk zo belangrijk?

"Dat is omdat veel mensen vaak dezelfde strategie kiezen en dat is niet altijd goed. Ze kiezen er bijvoorbeeld altijd voor om zichzelf op hun kamer te verstoppen als er een vervelende ruzie is geweest. Maar dat is niet altijd een goede strategie als het je bijvoorbeeld helemaal niet helpt om je beter te voelen. Een andere strategie die je dan kunt uitproberen, en die misschien beter is, is 3. \_\_\_\_\_"

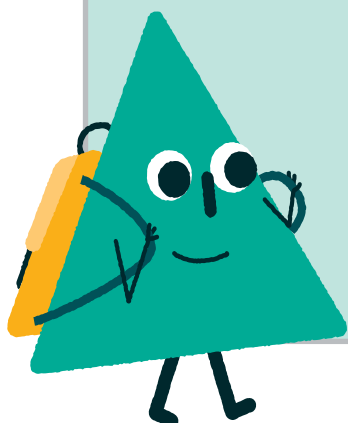
#### Welke strategie is dan eigenlijk het beste om te kiezen?

"Ik kan niet zeggen welke strategie het beste is, want er is geen beste strategie! Ik zal uitleggen waarom: 4. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ "

#### Bedankt voor dit interview. Heb je nog een laatste tip voor de lezers?

"Jazeker, mijn tip is: 5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ "



# Les 4: Mijn veerkracht

## Doelen van de les

In deze les gaan we op zoek naar een antwoord op deze vragen:

- Wat is veerkracht?
- Hoe veerkrachtig ben ik?

## Activiteit 7

### Presentatie over jezelf

Maak een presentatie over jezelf. Zorg dat je een antwoord geeft op deze zeven vragen:

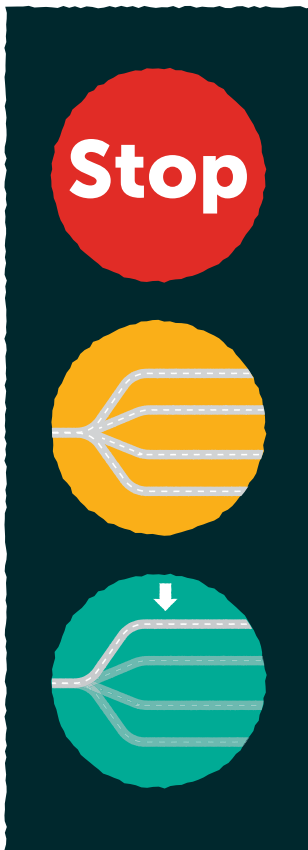
1. Wat is een moeilijke situatie voor jou?

2. Hoe ga jij normaal gesproken om met deze moeilijke situatie?

3. Wat voor gevoelens en gedachten heb je vaak bij deze moeilijke situatie?

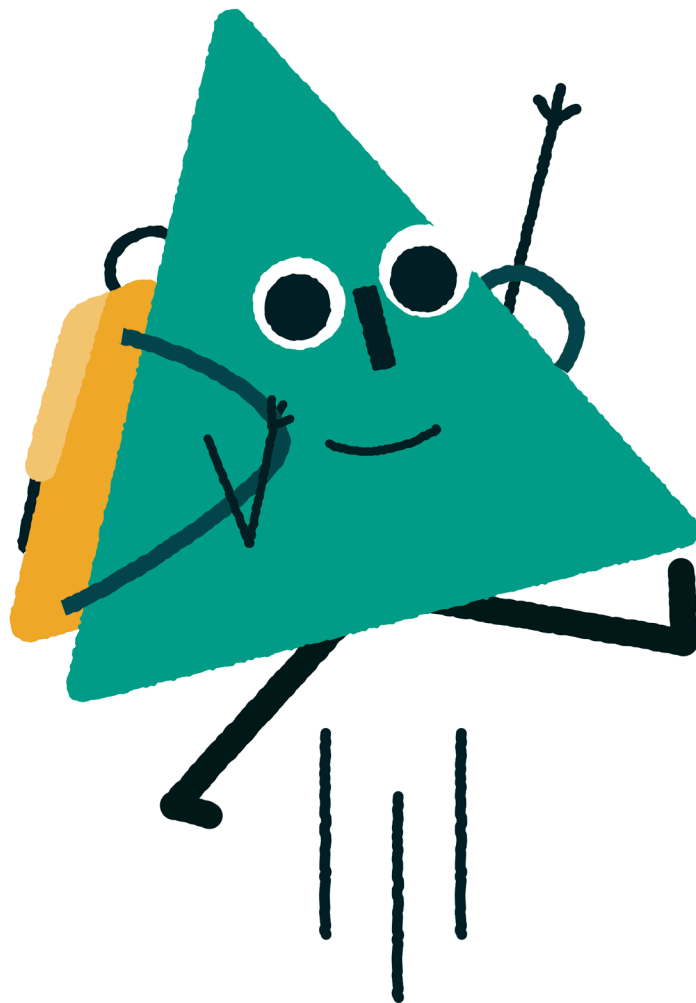
4. Welke nieuwe strategieën heb je ontdekt?

5. Welke strategie is het beste voor deze moeilijke situatie? En waarom?



6. Wat voor tip wil je anderen meegeven over veerkracht?

7. Wat heb je nog meer geleerd over jezelf?







## Colofon

Dit is een product van Wetenschapsknooppunt Erasmus Universiteit Rotterdam.

Deze lessenreeks is tot stand gekomen in samenwerking met:

- Marianne den Hertog, Onderwijskundige Erasmus Universiteit Rotterdam
- Rowan Beijk-Huijgen, Projectleider Aansluiting & Wetenschapsknooppunt Erasmus Universiteit Rotterdam
- Dr. Godor, Assistant Professor Erasmus School of Social and Behavioural Sciences Department of Psychology, Education & Child Studies, Educational and Developmental Psychology
- Dr. Van der Hallen, Assistant Professor Erasmus School of Social and Behavioural Sciences Department of Psychology, Education & Child Studies, Clinical Psychology

Ontwerp en illustraties: Kris Kras context, content and design

Wil je op de hoogte blijven van nieuwe ontwikkelingen? Bekijk dan onze website [eur.nl/wetenschapsknooppunt](http://eur.nl/wetenschapsknooppunt). Vragen, opmerkingen of suggesties? Neem dan contact op met het Wetenschapsknooppunt via [wetenschapsknooppunt@eur.nl](mailto:wetenschapsknooppunt@eur.nl) of 010 408 2714.

Wil je deze uitgave delen? Graag! Maar dan wel met een duidelijke bronvermelding en een verwijzing naar het Wetenschapsknooppunt Erasmus Universiteit Rotterdam.

© 01-2023

**Erasmus Universiteit Rotterdam**

**Bezoekadres**

Burgemeester Oudlaan 50

**Postadres**

Postbus 1738

3000 DR Rotterdam

wetenschapsknooppunt@eur.nl

**[eur.nl/wetenschapsknooppunt](https://eur.nl/wetenschapsknooppunt)**