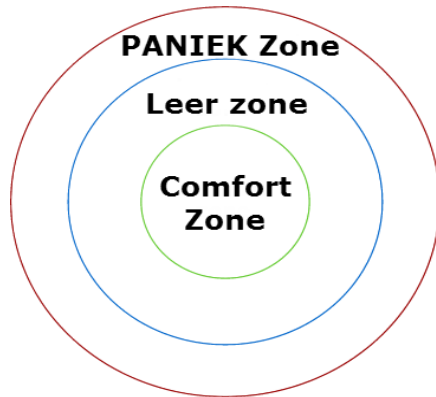




SWV 23-01

Passend Onderwijs VO

Regio Almelo



Communicatie:

Wel:

Wat moet je doen om dit te kunnen?

Wanneer is het je wel gelukt?

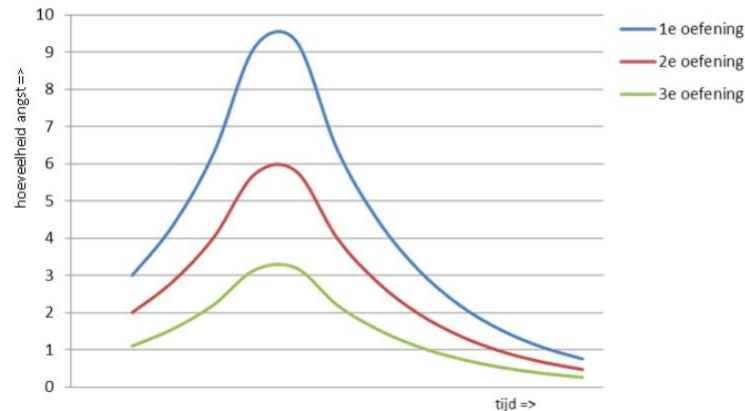
Hoe heb je het de vorige keer opgelost?

Welke manieren helpen je het beste?

Welke stap kan je vandaag wel maken?

Wie kan jou helpen?

Exposure: stap voor stap aan gaan wat je spanning geeft. Bij elke stap wordt het minder spannend



Filmpjes en handige websites vanuit de presentatie:

- Website Nederlands centrum jeugdgezondheid: JGZ richtlijn angst.
- Filmpje: NOS Stories: 'op deze school vanaf nu geen cijfers meer in Magister'.
- Filmpje uit methode 'Je brein de baas': je brein en stress
- Filmpje: VGCT gedachten uitpluizen

Veerkracht versterken door:

- Positieve bejegening (voorbeeld complimenten op het proces i.p.v. resultaat)
- Stabiele voorspelbare omgeving



SWV 23-01

Passend Onderwijs VO

Regio Almelo

Aan elke gebeurtenis geef je betekenis. Je hebt er gedachten over. Negatieve gedachten kan je omzetten naar positieve gedachten, zodat de gebeurtenis minder negatief voelt en je hierdoor positiever gaat voelen en gedragen. Het schema hieronder kan voor eigen situatie gebruikt worden.

| Gebeurtenis | | |
|-------------|------------|------------|
| | Situatie 1 | Situatie 2 |
| Gedachte | | |
| Gevoel | | |
| Gedrag | | |
| Gevolg | | |