

KIJKWIJZER

IK HEB STRESS

KLAS

NAAM LEERLING

Vink de kenmerken aan die je herkent bij jouw leerling

HOE ERVAAR IK MIJN LICHAAM ALS IK STRESS HEB?

- ☐ Duizeligheid
- ☐ Hoofdpijn, migraine
- ☐ Ademhaling gaat sneller
- ☐ Hyperventileren
- ☐ Buikpijn
- ☐ Andere stoelgang
- ☐ Nekpijn
- ☐ Rugpijn
- ☐ Hartslag gaat sneller
- ☐ Ontsteking van gewrichten
- ☐ Steeds moe ben
- ☐
- ☐



IK MERK OOK DAT IK STRESS HEB ALS IK:

- ☐ Snel geïrriteerd ben
- ☐ In overdrive ga
- ☐ Teveel snoep
- ☐ Teveel frisdrank drink
- ☐ Niet kan slapen
- ☐ Een lage concentratie heb
- ☐ Snel ween
- ☐ Snel begin te praten
- ☐ Grapjes begin te maken
- ☐ Snel giechel
- ☐
- ☐

Stressreductie is de eerste stap die gedragsverandering mogelijk maakt. Stressreductie begint met stresssymptomen te herkennen.

Lichaamsoefeningen zoals yoga helpen je om je **bewust te worden hoe je lichaam (aan)voelt**. Als ik gespannen ben, gaat mijn ademhaling sneller, slaat mijn hart sneller, ... Als ik ontspannen ben, voel ik dit aan mijn lichaam.

Als ik gespannen ben, dan eet ik meer chocolade, dan ga ik meer praten, ... Als ik ontspannen ben, heb ik hier minder behoefte aan.