



rijksuniversiteit  
 groningen

scholierenacademie

# MISSIE EMOTIES

Docentenhandleiding

[rug.nl/lespakketten](http://rug.nl/lespakketten)

# Colofon

**Jaar van uitgave:** 2025

**Versie:** 1.1

Dit lesmateriaal is ontwikkeld door een multidisciplinair ontwikkelteam binnen de Scholierenacademie van de Rijksuniversiteit Groningen. Tijdens de ontwikkelperiode werkt de Scholierenacademie samen met wetenschappers, uitwisselingsdocenten en leraren uit het voortgezet onderwijs aan onderwijsmateriaal. Het ontwikkelteam voor dit materiaal bestond uit:

- **Wetenschapper:** Prof. Dr. Marie-José van Tol
- **Projectleider Scholierenacademie:** Joanne Schuitemaker
- **Uitwisselingsdocent Scholierenacademie:** Tjitske Prins
- **Adviserende docenten:** Hadewich Huitema (Terra Assen), Annelies Klaassen (Dr. Nassau College), Nina Mooij (H.N. Werkman Stadslyceum)
- **Medewerker Scholierenacademie:** Tineke Kalter
- **Studentmedewerkers Scholierenacademie:** Anna Kampman (studente Psychologie) Ellemijn Podt (Studente Psychologie)
- **Vormgeving Scholierenacademie:** Anna Ammeraal (studente Marketing Management)
- **Film en Beeldbewerking Scholierenacademie:** Roxy Wachtmeester
- **Eindredactie Scholierenacademie:** Ymke Poel

## Doelgroep en niveau

Dit lesmateriaal is ontwikkeld voor de derde en vierde klassen van het voortgezet onderwijs.

## Contact en feedback

Voor vragen, opmerkingen of aanpassingen kunt u contact opnemen met [scholierenacademie@rug.nl](mailto:scholierenacademie@rug.nl).

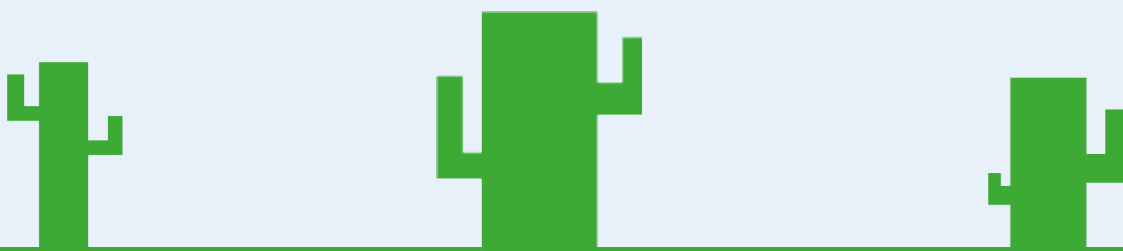
## Auteursrechten en rechthebbenden

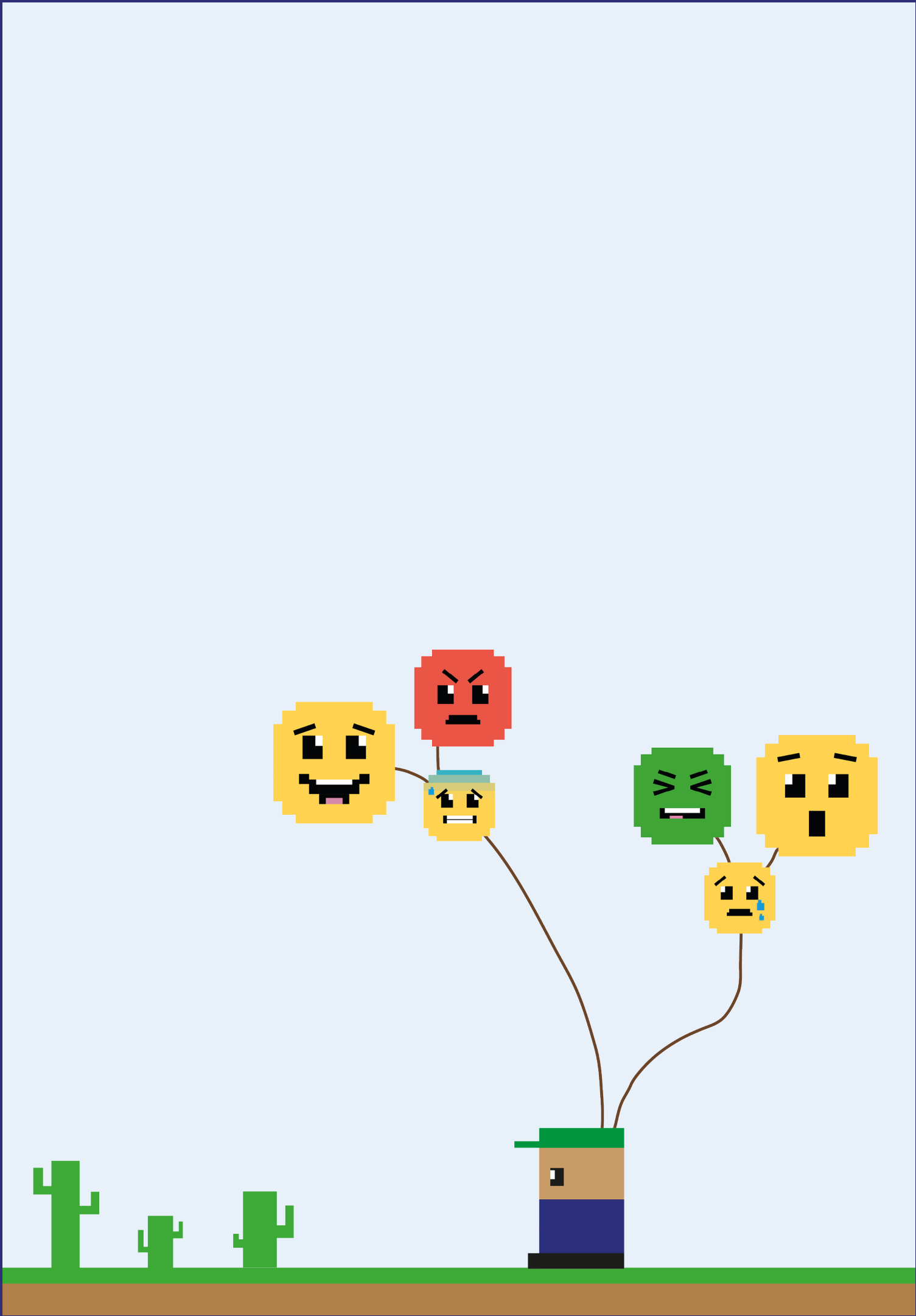
Bij de samenstelling van dit lesmateriaal is met zorg getracht alle rechthebbenden te achterhalen en te benaderen. Mocht u van mening zijn dat er onbedoeld inbreuk is gemaakt op uw rechten, dan verzoeken wij u contact met ons op te nemen via [scholierenacademie@rug.nl](mailto:scholierenacademie@rug.nl).

Dit lesmateriaal is vrij beschikbaar voor educatief gebruik binnen het Nederlandse voortgezet onderwijs. Overname of verspreiding buiten deze context uitsluitend na toestemming van de Scholierenacademie. Aan dit materiaal kunnen geen rechten worden ontleend. De makers hebben getracht de inhoud zo nauwkeurig mogelijk samen te stellen, maar zijn niet aansprakelijk voor eventuele onjuistheden.

# Inhoudsopgave

■ <b>Missie 1: Verkennen</b>	<b>01</b>
▶ Overzicht van deze missie	<b>02</b>
▶ Opdracht 1.1: Woorden voor emoties	<b>03</b>
▶ Opdracht 1.2: Het 4G-schema	<b>05</b>
■ <b>Missie 2: Onderzoeken</b>	<b>07</b>
▶ Overzicht van deze missie	<b>08</b>
▶ Opdracht 2.1: Betrouwbaar of niet?	<b>09</b>
▶ Opdracht 2.2: Eigen onderzoek	<b>11</b>
■ <b>Missie 3: Reflecteren</b>	<b>13</b>
▶ Overzicht van deze missie	<b>14</b>
▶ Reflecteren opdracht 3.1: Wat als...?	<b>15</b>
▶ Reflecteren opdracht 3.2: Toolbox	<b>17</b>





# Missie 1:

## Verkennen

### Doel van deze missie:

Leerlingen leren emoties te herkennen, evenals de oorzaken en gevolgen ervan.



# Overzicht van deze missie:

Lesonderdeel	Doel van de opdracht	Tijd	Benodigdheden
Opdracht 1.1: Woorden voor emoties	De leerling leert door een bingospel en de emotie-bingokaart verschillende emoties onderscheiden en plaatsen op een schaal van energie en aangenaamheid.	20 min	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Eén emotie-bingokaart per groepje leerlingen. Te vinden op: <a href="http://rug.nl/lespaketten">rug.nl/lespaketten</a></li><li>■ Ppt dia 4-7</li><li>■ Bingo voorleeslijst</li><li>■ Het filmpje 'Missie emoties'</li></ul>
Opdracht 1.2: Het 4G schema	De leerling kan uitleggen hoe een gebeurtenis of gedachte tot een bepaalde emotie en het bijbehorende gedrag leidt.	30 min	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Werkboekje blz. 4-9</li><li>■ Ppt dia 8-11</li><li>■ Het filmpje 'Missie emoties'</li></ul>

Bij deze missie hoort deel 1 van het [filmpje](#): Missie emoties (tot 01.21 min) en Ppt dia 2-12. Het filmpje en de PowerPoint zijn te vinden op de website van het lespakket.

## Belangrijke termen in deze missie:

- **Emotiekaart:** Kaart met emoties waarop het onderscheid gemaakt wordt tussen positieve en negatieve lading van de emoties en een hoog of laag energieniveau. Zie PowerPoint slide 7.
- **Het 4G-schema:** een schema om emoties en gedrag beter te kunnen begrijpen. Dit schema bestaat uit:
  - ▶ Gebeurtenis - De feitelijke gebeurtenissen.
  - ▶ Gedachte - Wat dacht de persoon in de situatie?
  - ▶ Gevoel - Wat voelde de gekozen persoon?
  - ▶ Gedrag - Wat is het feitelijke gedrag van de persoon?

Voor alle begrippen en uitgebreide uitleg: zie de theoretische onderbouwing in Missie Emoties: De Basis, blz. 8-12.



# Opdracht 1.1

## Woorden voor emoties

### Doelen van de opdracht:

- De leerling maakt kennis met de emotiekaart.
- De leerling kan emoties uitleggen in begrippen van energieniveau en positieve en negatieve lading.
- De leerling kan tot honderd verschillende emoties onderscheiden en plaatsen op de emotiekaart.
- De leerling leert (nieuwe) woorden om gevoelens uit te drukken.

### Praktisch:

Tijd: 20 minuten

Benodigdheden:

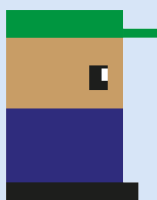
- PowerPoint dia 4-7.
- Het [filmpje](#) Missie emoties.
- Een complete emotiekaart voor de docent.
- De lijst met ontbrekende emoties om voor te lezen.
- Een (geprinte) bingokaart om in te vullen voor elk leerlingduo.

### Voor de les:

- Bereid je inhoudelijk voor op de les door de theoretische onderbouwing te lezen in Missie Emoties: De Basis, blz. 9-12.
- Zet de PowerPoint klaar op het digibord.
- Leg alle benodigde materialen klaar.

### Wat doe je?

Na het bekijken van een fragment uit het filmpje Missie Emoties geef je een korte uitleg over de emotiekaart. Vervolgens gaan de leerlingen in duo's aan de slag met het bingospel: ze zoeken de ontbrekende emoties en plaatsen deze op hun eigen emotiebingokaart. Het doel van de bingo is om als eerste team een volle kaart te krijgen waarbij alle emoties op de juiste plek staan.



## Hoe doe je dat?

1. Begin de les eventueel met het bekijken van het filmpje Missie Emoties tot minuut 01.21. Vraag de leerlingen om alle emoties die ze in het filmpje zien op te schrijven. Je kunt er ook voor kiezen om het filmpje niet nu, maar voor de volgende opdracht te bekijken.
2. Herhaal de zes basisemoties uit het filmpje en bespreek dia 5, waarop deze emoties kort worden uitgelegd. Leg uit dat er naast deze basisemoties nog veel meer emoties bestaan en dat je die kan indelen op energieniveau en positieve of negatieve lading.
3. Laat vervolgens dia 6 zien, waarop de emotiekaart staat. Daarna krijgt elk duo een eigen bingokaart. Er zijn in totaal zestien verschillende kaarten, met op elke kaart een aantal lege vakjes. De docent is de spelleider, of wijst een leerling aan voor die rol.
4. De spelleider leest de lijst met ontbrekende emoties voor.
5. De leerlingen kunnen aan de hand van de kleuren en de assen op de emotiekaart inschatten waar de emotie op hun eigen bingokaart geplaatst moet worden. Als ze denken dat de genoemde emotie op hun kaart ontbreekt, mogen ze die op de juiste plek invullen. Het doel is om de kaart volledig in te vullen volgens het correctiemodel. Het team dat als eerste de kaart correct heeft ingevuld, wint het spel.

TIP: Duurt het spel te lang, dan kun je versnellen door bingokaart nummer drie te laten winnen. Kies daarvoor de schuingedrukte emoties uit de lijst hiernaast.

6. De spelleider gebruikt de complete emotiekaart op dia 7 om na te kijken.

TIP: Vraag de leerlingen tijdens het spel om een uitroepteken te zetten bij woorden die ze niet kennen. Deze kun je tijdens of na het spel samen bespreken en toelichten.

## Bingo voorleeslijst

- Hyper
- Woedend
- Opgebrand
- Meditatief
- In extase
- Verbijsterd
- Gezegend
- Uitgeput
- Trots
- Driftig
- Vervreemd
- *Feeststemming*
- Zorgelijk
- *Apathisch*
- Meegaand
- Sereen
- Opgewonden
- In paniek
- *Verbolgen*
- Ellendig
- *Nors*
- Ontspannen
- Teleurgesteld
- Prettig
- *Ontroerd*
- *Vredig*
- Gefrustreerd
- Zenuwachtig

## Afronden:

Om deze opdracht meer persoonlijke betekenis te geven kun je ervoor kiezen om af te sluiten met de volgende opdracht: Zet de blanco emotiekaart op het bord (dia 6) en vraag de leerling om hun eigen bingokaart even om te draaien. Stel vervolgens de vraag: Waar zit je nu qua energie en gevoel? Laat de leerlingen een plek op de blanco kaart kiezen en ze daarna hun eigen kaart omdraaien om de bijbehorende emotie te lezen. Klopt dit woord met hoe ze zich echt voelen? Bespreek deze vraag in duo's.

NB. In Missie Emoties: Onderzoeken wordt dieper ingegaan op het tweede deel van het filmpje Missie Emoties.

# Opdracht 1.2



## Het 4G-schema

### Doelen van de opdracht:

- De leerling kan uitleggen hoe een gebeurtenis of gedachte tot een bepaalde emotie en het bijbehorende gedrag leidt.
- De leerling kan het verschil uitleggen tussen feiten, gevoelens, meningen en gedachtes.
- De leerling begrijpt hoe het 4G-schema werkt.
- De leerling denkt na over de vraag of er bij bepaalde emoties hulp nodig is.

### Praktisch:

Tijd: 30 minuten

Benodigdheden:

- PowerPoint dia 8-11.
- Het [filmpje](#) Missie Emoties.
- Werkboekje blz. 4-9.

### Voor de les:

- Bereid je inhoudelijk voor op de les door de theoretische onderbouwing te lezen in Boekje 1: de Basis, blz. 13 en bekijk het filmpje Missie emoties tot 33 seconden.
- Bereid de voorbeeldcasus voor jezelf voor (PowerPoint dia 9).
- Zorg dat het 4G-model zichtbaar is op het digibord (PowerPoint dia 10).

### Wat doe je?

Eerst ga je samen met de leerlingen een casus bekijken waarin emoties een grote rol spelen. Met behulp van het 4G-schema gaan jullie kijken waar de emoties vandaan komen en wat de gevolgen daarvan kunnen zijn.

Daarna gaan leerlingen op diezelfde manier zelf aan de slag met casussen.

Tot slot reflecteer je gezamenlijk op de casussen.

### Hoe doe je dat?

1. Start met het bespreken van het eerste leerdoel van deze opdracht. Activeer de voorkennis door te vragen of de leerlingen altijd weten waar hun emoties en gedrag vandaan komen. Leg uit dat ze met deze opdracht meer inzicht kunnen krijgen in de emoties en het gedrag van zichzelf en anderen, en dat ze ook in kunnen zien dat ze zelf invloed hebben op de 4G's.

2. Bekijk met de klas het filmpje vanaf het begin tot 33 seconden.  
Bespreek daarna klassikaal wat de leerlingen gezien hebben en vul samen het 4G-schema in op het digibord (dia 10):
  - Gebeurtenis - Wat is er feitelijk gebeurd?
  - Gedachte - Wat dacht de persoon in de situatie? Let op, dit is geen feit, maar een leerling moet zich nu in de gekozen persoon inleven.
  - Gevoel - Wat voelde de gekozen persoon? Probeer je in te leven. Verdiep eventueel: Waar in het lichaam voelt deze persoon dat?
  - Gedrag - Wat is het feitelijke gedrag van de persoon? Bijvoorbeeld: de persoon schopt tegen de deur of blijft stil.Doe dit twee keer: de eerste keer vanuit de positie van Thijs (jongen 1 uit de video) en de en de tweede keer vanuit Jelle (jongen 2 uit de video). Bespreek ook met je klas of Thijs of Jelle anders hadden gereageerd als de situatie anders was, bijvoorbeeld als Thijs zijn fiets twee weken geleden door dezelfde meisjes was omgegooid.
3. Verdeel de klas in groepjes van ongeveer vier leerlingen en laat iedereen kijken naar het 4G-schema (blz. 4) en één casus (blz. 6-9) in hun werkboekje.
4. Zet een timer op 10 minuten en loop ondertussen door de klas om de leerlingen eventueel te activeren en ondersteunen door de juiste vragen te stellen. Na 10 minuten moet ieder groepje het 4G-schema hebben ingevuld. Groepjes die eerder klaar zijn, kunnen een tweede casus krijgen.
5. Sluit af met een klassikale bespreking: hoe hebben de leerlingen de opdracht ingevuld?

### Afronden:

Bekijk samen het 4G-schema (dia 10). Hierop is de emotiekaart te zien. Vraag de leerlingen om na te denken over welke emoties ze zijn tegengekomen in hun eigen casus én die van de andere groepjes. Tot slot kun je met de leerlingen reflecteren op de emoties door de volgende vraag te stellen:

- Wat kan deze persoon doen?



# Missie 2:

## Onderzoeken

### Doel van deze missie:

Leerlingen leren hoe nieuwe kennis tot stand komt en doen zelf een klein onderzoek. Daarbij denken ze na over manieren om emoties te meten. Ook leren leerlingen kritisch naar informatie en de betrouwbaarheid daarvan te kijken.



# Overzicht van deze missie:

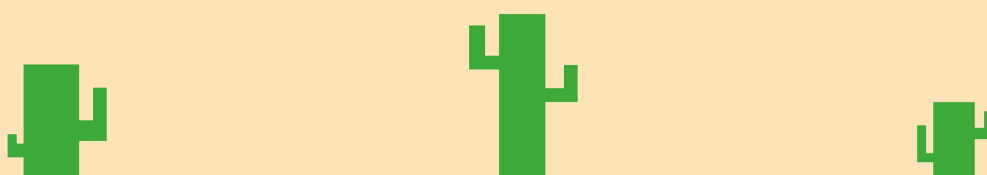
Lesonderdeel	Doel van de opdracht	Tijd	Benodigdheden
Opdracht 2.1: Betrouwbaar of niet?	De leerling leert kritisch na te denken over informatie en een betrouwbaarheidscheck toe te passen op bronnen.	15+ min	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ PPT dia 15-41</li> </ul>
Opdracht 2.2: Eigen onderzoek	De leerling leert hoe je een onderzoek betreffende emoties kunt opzetten en uitvoeren en beantwoordt aan de hand van het filmpje 'Missie Emoties' de bijbehorende kijkvragen.	50 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Werkboekje blz. 15-18</li> <li>■ Emotiekaart op bord</li> <li>■ Kleine post-its</li> <li>■ PPT dia 42-56</li> <li>■ Het filmpje "Missie emoties"</li> </ul>

Bij deze missie hoort deel 2 van het [filmpje](#): Missie emoties (tot 01.21 min) en PPT dia 2-12. Het filmpje en de PowerPoint zijn te vinden op de website van het lespakket.

## Belangrijke termen in deze missie:

- **Interventie:** Bewuste actie die als doel heeft een verandering tot stand te brengen. In het filmpje Missie emoties gebruikt Marie-José bijvoorbeeld positief fantaseren om een verandering in stemming aan te brengen.

Voor alle begrippen en uitgebreide uitleg: zie de theoretische onderbouwing in Missie Emoties: De Basis, blz. 13-17.



# Opdracht 2.1

## Betrouwbaar of niet?

### Doelen van de opdracht:

- De leerling leert een betrouwbaarheidscheck toe te passen op verschillende soorten bronnen en daarmee kritisch kijken naar bronnen en/of beweringen.
- De leerling leert praten over emoties en mentale gezondheid aan de hand van stellingen.

### Praktisch:

Tijd: minimaal 15 minuten

Benodigdheden:

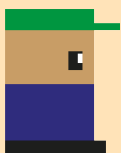
- PowerPoint dia 15-41, met de stellingen en onderbouwingen.
- De rode en groene pagina in het werkboekje of een klaslokaal waar ruimte is om te lopen.

### Voor de les:

- Bereid je inhoudelijk voor op de les door de theoretische onderbouwing te lezen in Missie Emoties: De Basis blz. 14-15.
- Zorg dat de PowerPoint klaarstaat op het digibord.

### Wat doe je?

In deze opdracht bekijken leerlingen verschillende citaten over mentale gezondheid, afkomstig van diverse bronnen. Ze beoordelen hoe betrouwbaar die bronnen (en daarmee de citaten) zijn en denken na over wat een bron eigenlijk betrouwbaar maakt. Een extra optie is om met elkaar in gesprek te gaan over emoties en mentale gezondheid. De claims in deze opdracht zijn niet per definitie onbetrouwbaar, het is geen zwart-wit verhaal. Zo kan een bron als Wikipedia waardevolle informatie bevatten, maar het is belangrijk te beseffen dat iedereen daar iets aan kan toevoegen, ook zonder deskundigheid. Daarom volgt na elke slide een discussie slide: het gesprek is belangrijker dan één juist antwoord. Het gaat om het kritisch afwegen, niet om goed of fout.



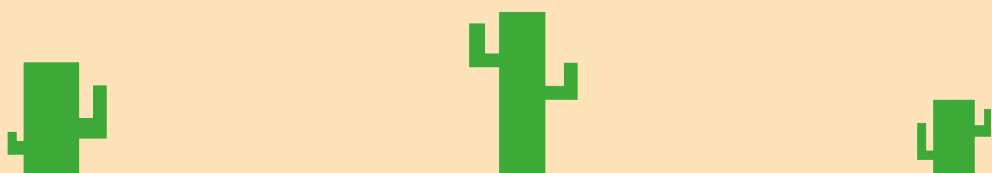
## Hoe doe je dat?

1. Introduceer de opdracht met een open vraag, bijvoorbeeld: “Wat hoor of zie jij op YouTube, TikTok, Instagram of Snapchat over mentale gezondheid?”. Vraag vervolgens aan de leerlingen hoe ze weten of die informatie klopt. Geef ruimte voor een gesprek. Wat leeft er in de groep? Laat leerlingen merken dat hun mening telt.
2. Leg uit dat jullie samen uitspraken gaan onderzoeken over emoties en mentale gezondheid. Wat klopt wel of niet? Wat weten we er eigenlijk écht van?
3. Leg de werkvorm die je gaat gebruiken uit: de leerlingen krijgen straks een uitspraak te zien en moeten aangeven of ze die betrouwbaar vinden of niet. Gebruik bijvoorbeeld rode en groene papiertjes of verdeel het lokaal in ‘betrouwbaar’ en ‘niet betrouwbaar’ en laat de leerlingen bij elke stelling door de klas lopen.
4. Laat de eerste uitspraak zien, zie PowerPoint. Geef leerlingen de tijd om een keuze te maken tussen betrouwbaar of niet. Vraag willekeurige leerlingen om hun keuze toe te lichten.
5. Laat het juiste antwoord zien. Sta kort stil bij de onderbouwing van deze uitspraak. Neem de checklist voor een betrouwbare bron (dia 20) door met de leerlingen:

- Wie zegt dit?
- Waarom zeggen ze dit?
- Waar is het op gebaseerd?
- Hoe oud is de informatie?
- Hoe voel ik me erbij?
- Kan ik dit zelf checken?

6. Ga verder met de volgende uitspraken. Houd de tijd in de gaten: liever een goed gesprek over drie uitspraken dan gehaast door tien heen.
7. Als afsluiting laat je de leerlingen individueel nadenken over de volgende vragen:
  - “Welke uitspraak vond jij het meest verrassend, herkenbaar of verwarrend?”
  - “Welke uitspraak zou je verder willen onderzoeken om zeker te weten of die klopt?”

Eventuele vervolgoopdracht: laat leerlingen een uitspraak uit hun eigen social feed kiezen. Klopt deze uitspraak? Kunnen ze er een klein onderzoek van maken en hun bevindingen presenteren?



## Opdracht 2.2

### Eigen onderzoek: Experimenteren met emoties

#### Doel van de opdracht:

- De leerling denkt actief na over een onderzoeksopzet en neemt deel aan een onderzoek over emoties.

#### Praktisch:

Tijd: 50 minuten

Benodigdheden:

- PowerPoint dia 42-56.
- Het [filmpje](#): Missie Emoties vanaf minuut 01.21 (het onderzoeksgedeelte tot het einde).
- Roze en gele post-its voor elke leerling.
- Werkboekje blz. 15-18.

#### Voor de les:

- Bereid je inhoudelijk voor op de les door de theoretische onderbouwing te lezen in Missie Emoties: De Basis blz. 15-17.
- Zorg dat de PowerPoint klaarstaat op het digibord.

#### Wat doe je?

In deze opdracht doe je samen met de klas een klein onderzoek. Eerst bekijken jullie hoe een wetenschapper te werk gaat, daarna voeren jullie zelf een onderzoekje uit.

#### Hoe doe je dat?

Kijk terug op één van de stellingen uit de vorige opdracht. Bijvoorbeeld: 'Dagelijks mediteren maakt gelukkig'. Bespreek met de leerlingen of en hoe je geluk of emoties

#### 2. kan meten.

Vertel de leerlingen uit welke onderdelen deze les bestaat: Het filmpje 'Missie Emoties' bekijken, een onderzoeksvraag maken, onderzoek uitvoeren en conclusies trekken. Hier kun je weer terugrijpen op de laatste vraag bij de eerste opdracht: "Wat

#### 3. zou de leerling nog kunnen/willen onderzoeken over emoties?"

Bekijk met de klas de kijkvragen die staan in het bij opdracht 2.2A en kijk vervolgens met de klas het onderzoeksgedeelte van het filmpje. Laat de leerlingen tijdens het kijken de vragen invullen. Bespreek de antwoorden klassikaal zodat ze een goed beeld hebben van hoe een onderzoek naar emoties eruit kan zien.

4. Laat dia 46 met de onderzoeksacyclus zien. Geef een toelichting op de verschillende stappen van een onderzoek.
5. Bekijk opdracht 2.2B in het werkboekje.
6. Nu ga je de onderzoeksvraag introduceren: “Heeft een korte interventie invloed op de emotionele toestand van leerlingen?” Ga met de leerlingen in gesprek over de betekenis van het woord ‘interventie’ en bedenk klassikaal een aantal interventies die je zou kunnen doen. Geef indien nodig voorbeelden van interventies om de leerlingen op weg te helpen (zie ook dia 47 en opdracht 2.2B in het werkboekje).
7. Gebruik dia 48 om de leerlingen een hypothese te laten schrijven in hun werkboekje
8. Doe nu de voormeting. Zet de emotiekaart op het bord (dia 49) Elke leerling plakt een post-it (in dezelfde kleur) op de plek in het assenstelsel die past bij de emotie die ze vóór het onderzoek ervaren.
9. De leerlingen voeren individueel hun gekozen interventie uit (max. 10 minuten).
10. Laat de leerlingen met **een andere kleur** post-it de na-meting doen: Iedereen plakt opnieuw een post-it op de emotiekaart, op de plek van de emotie die ze na de interventie ervaren (dia 51).
11. Analyse: vergelijk verschuivingen in het assenstelsel tussen de voor- en nameting. Laat de leerlingen zelf conclusies trekken op basis van de verschuivingen op de emotiekaart en de vragen van dia 52. Ze kunnen hierover in groepjes in gesprek gaan en hun bevindingen verwerken in een korte presentatie of een schriftelijk verslag.
12. Conclusies trekken: Laat de leerlingen hun onderzoeksvraag beantwoorden en probeer met de leerlingen een conclusie te trekken. Doe dit in duo's of klassikaal via dia 53-54.
13. Evalueer het onderzoek klassikaal: Was het onderzoek betrouwbaar en valide? (dia 55).
14. Optioneel: Laat leerlingen individueel of in tweetallen reflecteren met de vragen op dia 56: De terugblik of gebruik het checkpoint op dia 57 voor een klassikale afsluiting.



# Missie 3:

## Reflecteren

### Doel van deze missie:

Leerlingen leren hun eigen emoties herkennen en ontdekken dat ze daar zelf invloed op kunnen uitoefenen.



# Overzicht van deze missie:

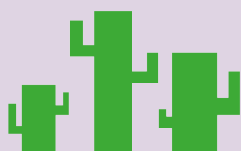
Lesonderdeel	Doel van de opdracht	Tijd	Benodigdheden
Opdracht 3.1: Wat als?	De leerling leert over (niet)helpende gedachten en kan aangeven welke emoties bij situaties horen en aangeven hoe deze zich lichamelijk kenbaar maken.	15 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ PpT dia 60-64</li> <li>■ Werkboekje blz. 21-27</li> </ul>
Opdracht 3.2: Toolbox	De leerling leert over adaptieve copingstrategieën en stelt zijn eigen toolbox samen. Het positief fantaseren krijgt in dit deel een rol.	25 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ PpT dia 65-68</li> <li>■ Werkboekje blz. 28-37</li> <li>■ Eventueel het <a href="#">filmpje</a> “Missie emoties” van 2.22 tot 3.39</li> </ul>

Bij deze missie hoort PpT dia 58-68. Het filmpje en de PowerPoint zijn te vinden op de website van het lespakket.

## Belangrijke termen in deze missie:

- **Adaptieve copingstrategie:** Een adaptieve copingstrategie is een manier waarop iemand op een gezonde en helpende manier omgaat met stress, problemen of moeilijke situaties. Bijvoorbeeld door een niet helpende gedachte zoals: ‘Ik kan ook niets’ om te denken naar: ‘Het lukt nu even niet, ik probeer het later nog eens!’. Welke strategie werkt, verschilt per persoon en per situatie.
- **Impactmatrix:** Een matrix met twee assen: haalbaarheid en impact. Haalbaarheid geeft aan hoe realistisch of uitvoerbaar een strategie is, en impact laat zien hoeveel invloed de strategie kan hebben. Wanneer een copingstrategie uit de toolbox hoog scoort op haalbaarheid én op impact, dan weet de leerling dat het een goede tool is om te gebruiken!

Voor alle begrippen en uitgebreide uitleg: zie de theoretische onderbouwing in Missie Emoties: De Basis, blz. 18-22.



# Opdracht 3.1

## Wat als...?

### Doelen van de opdracht:

- De leerling kan benoemen welke emoties bij bepaalde situaties horen en te schrijven hoe deze zich lichamelijk kenbaar maken.
- De leerling kent het verschil tussen helpende en niet-helpende gedachten en kan hier van verschillende situaties voorbeelden van noemen.

### Praktisch:

Tijd: 20 minuten

Benodigdheden:

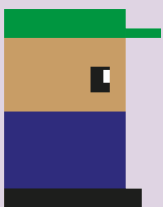
- PowerPoint dia 60-64.
- Werkboekje blz. 21-26.

### Voor de les:

- Bereid je inhoudelijk voor op de les door de theoretische onderbouwing te lezen in Missie Emoties: De Basis blz. 18-22.
- Zet de PowerPoint klaar op het digibord.
- Leg alle benodigde materialen klaar.

### Wat doe je?

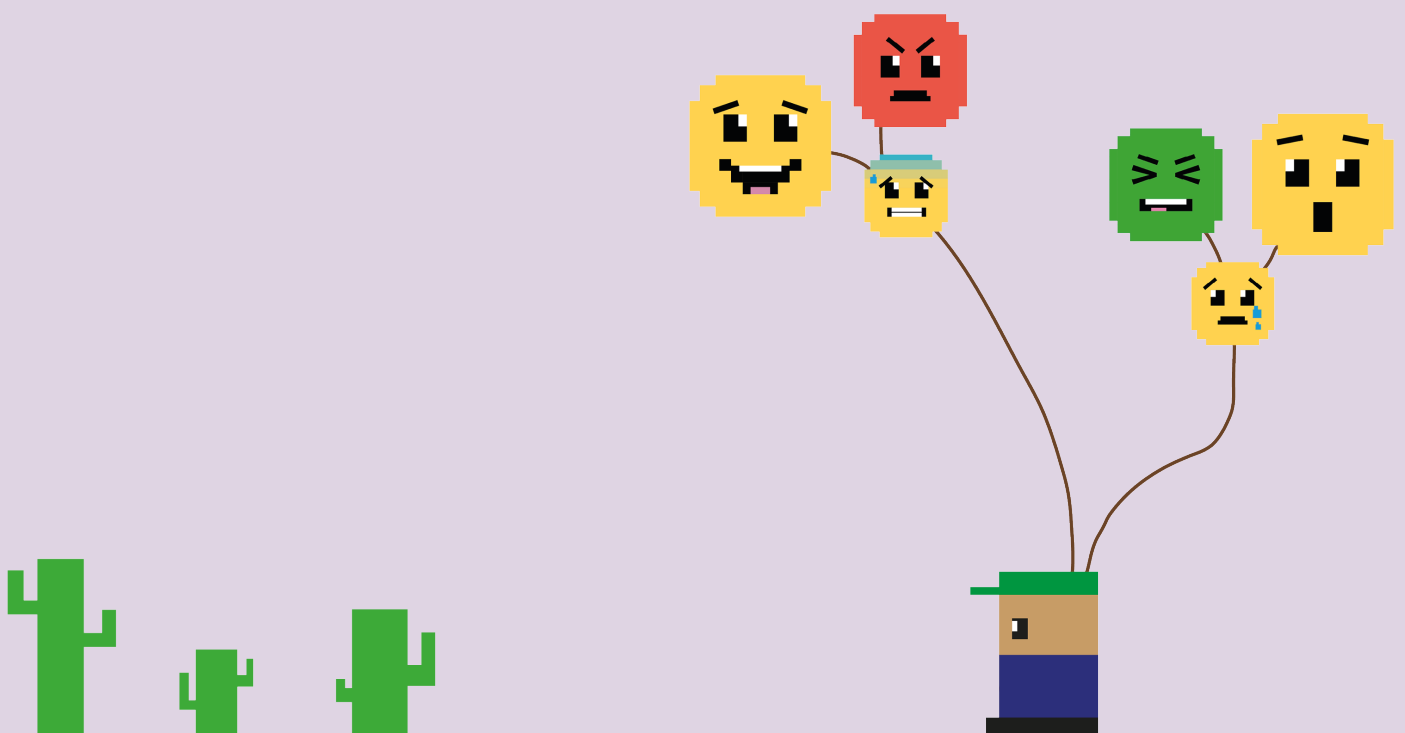
De leerlingen bespreken aan de hand van bladzijde 21-26 in hun werkboekje een hypothetische situatie die mogelijk sterker emoties oproept bij de perso(o)n(en) in de casus. Ze tekenen in een poppetje waar ze lichamelijke gevoelens ervaren, zoals pijn, tintelingen of druk. Dit helpt hen bewust te worden van hoe emoties zich in het lichaam uiten. Sommige leerlingen ervaren deze lichamelijke gevoelens niet, dus het is geen verplichting om het poppetje op deze manier in te kleuren; zij mogen het naar eigen inzicht invullen. Het verschil tussen helpende en niet-helpende gedachten wordt besproken en laat de leerlingen voorbeelden geven bij verschillende situaties.



## Hoe doe je dat?

1. Verdeel de klas in tweetallen.
2. Kijk naar opdracht 3.1 in de werkboekjes. Bespreek met de leerlingen dat je sommige emoties kan voelen op verschillende plekken in je lichaam. Bespreek ook of er andere manieren zijn om te merken hoe je je voelt.
3. Laat de tweetallen daarna een eigen casus kiezen en invullen.
4. Laat de leerlingen hun werkblad vervolgens uitwisselen met de persoon naast zich. Deze vult het werkblad aan met helpende en niet-helpende gedachten.
5. Bespreek klassikaal wat helpende en niet-helpende gedachten zijn. Wat is nou een typisch voorbeeld van beide?

**Optie ter afsluiting van deze opdracht:** vraag door op de eigen ervaringen van de leerlingen met helpende en niet-helpende gedachten. Zijn leerlingen zich bewust van dit onderscheid? Kunnen ze een voorbeeld geven uit hun eigen leven?



## Opdracht 3.2

### Toolbox

#### Doel van de opdracht:

- De leerling leert over adaptieve copingstrategieën en denkt na welke items uit de toolbox helpend zijn in de eigen context.

#### Praktisch:

Tijd: 25 minuten

Benodigdheden:

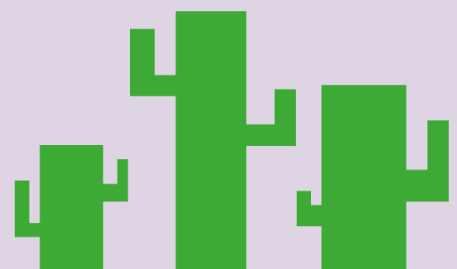
- PowerPoint dia 65-68.
- Werkboekje blz. 27-36.

#### Voor de les:

- Bereid je inhoudelijk voor op de les door de theoretische onderbouwing te lezen in Missie Emoties: De Basis blz. 18-22.
- Gebruik eventueel het [filmpje](#) Missie Emoties (van 2.22 tot 3.39) ter ondersteuning bij tool 7: 'Positief fantaseren'.
- Bekijk de impactmatrix en zorg dat je deze uit kunt leggen.
- Zet PowerPoint dia 66 met de impactmatrix op het digibord.
- Leg de benodigde materialen klaar.

#### Wat doe je?

Je laat leerlingen nadenken over welke van de verschillende strategieën een goede optie voor henzelf zou zijn. Door deze strategieën in te schalen op de impactmatrix, wordt in één oogopslag zichtbaar welke optie volgens de leerling zowel haalbaar is als veel impact heeft. Zo krijgen leerlingen inzicht in welke copingstrategieën het meest geschikt zijn in hun eigen situatie.



## Hoe doe je dat?

1. Zet dia 66 met de impactmatrix klaar op het bord.
2. Kijk naar opdracht 3.2 in het werkboekje. Elke copingstrategie op het werkblad heeft een nummer.
3. Leg aan de hand van de PowerPoint uit wat adaptieve copingstrategieën zijn en dat de effectiviteit per persoon kan verschillen. Leg uit dat de impactmatrix ingedeeld is op een x-as en een y-as. Hoe verder ze een strategie op de x-as plaatsen, hoe haalbaarder ze deze strategie voor zichzelf schatten. Met haalbaarheid wordt bedoeld in hoeverre de leerling denkt de strategie daadwerkelijk te kunnen toepassen in de situatie waarin hij of zij een bepaalde emotie ervaart. Als leerlingen een strategie hoger op de y-as plaatsen, geven ze daarmee aan dat ze denken dat deze copingstrategie meer effect heeft en beter helpt bij het omgaan met een emotie. Het vak dat rechtsboven in de matrix ontstaat bevat de strategieën die én goed toepasbaar zijn én waarschijnlijk leiden tot een betere emotieregulatie.
4. Laat de leerlingen de strategieën zelfstandig doorlezen en deze in stilte op hun eigen matrix plaatsen.
5. Wanneer iedereen klaar is met schalen, kunnen ze hun keuzes met elkaar vergelijken en erover in gesprek gaan.



**Missie geslaagd!**

