

JE BREIN DE BAAS

"STRESS ONDER CONTROLE"

De mentale Gezondheid versterken van scholieren

Je Brein de Baas?!"-Stress onder Controle", is een lespakket voor middelbare scholieren, gericht op het versterken van de mentale gezondheid. Het idee is dat leerlingen hierdoor meer inzicht krijgen in zichzelf en anderen en woorden krijgen om met elkaar hierover te praten.

Dit lespakket is opgebouwd uit vier lessen en een docenten handleiding. Iedere les bestaat uit een korte animatiefilm met de theorie, gevolgd door individuele- en groepsopdrachten voor in de klas. De mentor heeft geen training nodig om de les te kunnen geven.

De centrale vraag van dit onderzoek luidt:
"Hoe hebben leerlingen en docenten het lespakket 'Je Brein de Baas?!' ervaren?"



RESPONDENTEN

4 scholen

vier middelbare scholen in provincie Utrecht van vmbo tot vwo niveau

135 leerlingen

135 leerlingen hebben de vragenlijst ingevuld waarvan 108 bruikbaar

10 docenten

6 docenten en 4 leerling-docenten gaven de lessen

RESULTATEN

75%

Bijna driekwart van de leerlingen heeft nieuwe ideeën gekregen over hoe om te gaan met stress.

75%

Driekwart van de leerlingen vindt dat het lespakket hen in zekere mate heeft geholpen beter te snappen waarom ze gestrest zijn.

64%

Ruim de helft van de leerlingen heeft het gevoel dat ze anderen beter kunnen begrijpen door het lespakket.

66%

66% van de leerlingen geeft aan tips tegen stress waarschijnlijk te gaan gebruiken in de toekomst.

85%

De klassensetting bleek volgens de meeste leerlingen veilig genoeg voor het geven van deze lessen.

7,3

De inhoud van het lespakket krijgt van de leerlingen gemiddeld een 7,3. Eveneens als het gemiddelde voor de opzet van het pakket.

7,7

De docenten gaven de inhoud van het lespakket een 7,7 en de opzet een 8. De leerlingdocenten beoordelen hoger: een 7,8 en een 8.6!

4/6

4/6 docenten en 4/4 leerlingdocenten noemden de sfeer in de klas veilig.

BEVINDINGEN

- De combinatie van animatiefilmpjes, gesprekken en opdrachten lijkt fijn te werken.
- Er is geen verschil tussen gender en onderwijsniveaus in de waardering van het lespakket.
- Eersteklassers waarderen het lespakket het hoogst.
- Een groot deel van de jongeren geeft aan zinvolle dingen geleerd te hebben over stress.
- Leerlingdocenten zijn enthousiast over hun rol.
- De klassensetting lijkt geschikt voor het geven van dit soort lessen.

AANBEVELINGEN

- De docent meer keuzemogelijkheid geven tussen verschillende soorten werkvormen, om nog beter aan te kunnen sluiten bij de groep.
- Het actiever betrekken van ouders bij het ontwikkelen van het lespakket.
- Zorgen dat de lesstof na enige tijd herhaalt wordt in de klas.
- Een vervolgonderzoek uitvoeren bij een grotere groep leerlingen om het effect te meten van deze lessen en van het extra effect van de leerlingdocenten.
- De pilot met leerlingdocenten verder ontwikkelen.
- Naast de handleiding ook een presentatie maken ter ondersteuning van de docenten.



Dit is een uitgave van:

Regionale Kenniswerkplaats Jeugd en Gezin Centraal
<https://jeugdengezincentraal.nl/>
Lees HIER het volledige rapport.

Auteurs:

Anna van Spanje-Hennes, Laura van Lunteren

Vormgeving:

Carlijn van Amelsfoort

Dit onderzoek is mogelijk gemaakt door:

