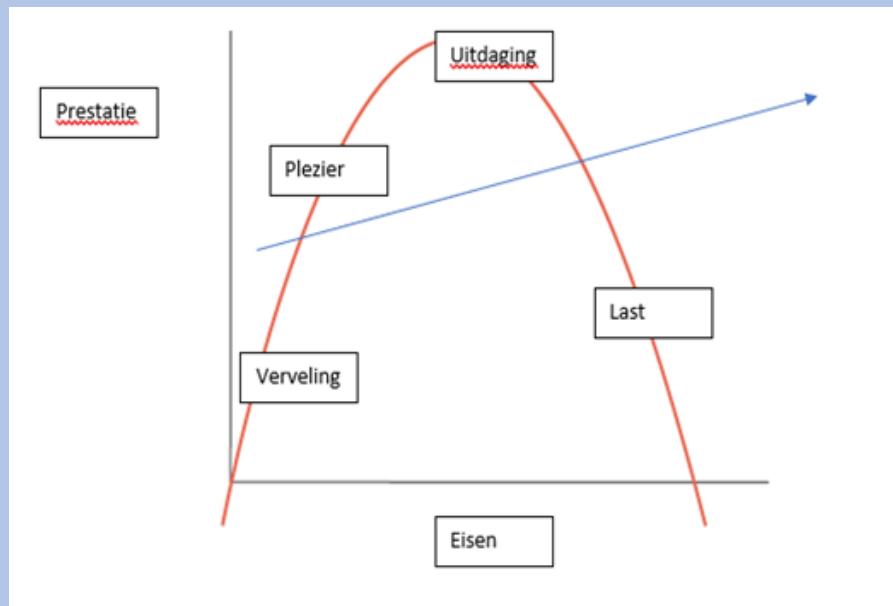


Handout	<h1>Good, Better, Best</h1>			dr. Wilma Paulij Mill Hill College		
Ontwikkeling	11-14 jaar		15-18 jaar			
	Van logica naar abstract		Van abstract naar hypothetisch			
	Zien van meerdere mogelijkheden		Zien van onderliggende principes			
	Toepassen van kennis		Toepassen van kennis in nieuwe situaties			
	Nadenken over denken en leren		Denken in de toekomst en inschatten van consequenties			
	Empathie		Mededogen			
	Meerdere dimensies zien in vragen		Relativeren, doelen stellen en prioritering			
Signalen die op chronische stress kunnen wijzen	Lichaam		Geest		Cognitie (leren)	
	Blijvende vermoeidheid		Gespannen		Meer fouten	
	Slapeloosheid		Prikkelbaar		Verlaagde prestatie	
	Vaker ziek		Huilen, neerslachtig		Concentratie problemen	
	Eetproblemen		Minder tevreden		Geheugen problemen	
	Hartkloppingen, spierpijn		Minder zelfvertrouwen		Piekeren	
	Verslavingen		Sociale isolatie		Besluiteloosheid	
Stressfactoren bij jongeren	Lichaam		Geest		Omgeving	
	Hormonen		Coping		Gebeurtenissen	
	Geheugen		Stress gevoeligheid		Leefomgeving	
	Aanleg		Persoonlijkheid		Opvoeding	
Coping						
Coping	Coping is de manier waarop je met problemen en stress omgaat. De meest effectieve coping stijlen bij stress zijn: <ul style="list-style-type: none"> Het probleem actief aanpakken. Sociale steun zoeken. 					Effectief bij stress: Actie Hulp
Persoonlijkheid						
Beperfect Bestrong Hurryup Tryhard Please	Je bent prima zoals je bent! Je mag open zijn en voor jezelf zorgen! Je mag tijd nemen! Je mag ook stoppen! Je mag nee zeggen!					Effectieve respons

Wet van Yerkes-Dodson (1)

Er blijkt volgens deze wet voor een maximale prestatie een optimaal stress niveau te zijn.

Een eenvoudige taak kan prima bij een hoog en laag stress-niveau worden uitgevoerd.



Bij moeilijke taken loopt de curve van verveling, plezier, uitdaging naar (over)belasting/last. Boven de pijl is er sprake van positieve stress, onder de pijl van negatieve stress. Negatieve stress veroorzaakt fysieke schade.

De 5 persoonlijkheden zijn voor het eerst beschreven door T. Kahler

	Kenmerken	Stress veroorzakers	Gedrag bij stress
<u>Beperfect</u>	Nauwkeurig Zelfstandig	Controle verlies Emoties van anderen	Drammen Inflexibel
<u>Bestrong</u>	Kalm Sterk	Zwakke Eigen emoties	Afzonderen Stil
<u>Hurryup</u>	Snel Ongeduldig	Stilte Reflecteren	Verwarring Chaos
<u>Tryhard</u>	Gemotiveerd 100% inzet	Kritiek Onverantwoordelijkheid	Reactief Over je grens gaan
<u>Please</u>	Teamspeler Vernieuwer	Afwijzing De schuld krijgen	Emotioneel Kan geen 'nee' zeggen

ⁱ Yerkes, R.M. & J.D. Dodson (1908). The Relation of Strength of Stimulus to Rapidity of Habit-Formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18, 459-482.

ⁱⁱ Indeling op basis van Kahler, bewerkt door W. Paulij

Hiernaast de belangrijkste kenmerken, veroorzakers van stress en bijbehorend gedrag per persoonlijkheid op een rijtje.

Tips!	<ol style="list-style-type: none">1. Zorg voor overzicht en focus2. Zorg voor voldoende afwisseling en voldoende pauze3. Verveling is prima4. Perfectie is een keuze5. Heb realistische verwachtingen6. Geef steun maar stimuleer zelfstandigheid	
-------	--	--

Verder lezen: Auteur: Rene Kahn, Uitgever: Balans, ISBN 9789460033391 Titel: De tien geboden voor het brein.

Auteur: Margriet Sitskoorn, Uitgever: Bert Bakker ISBN 9789035132276 Titel: Het maakbare brein.

Verder kijken: Documentaire: 'Stress to Impress'. Dit is de tweede documentaire van platform "To my loved ones".