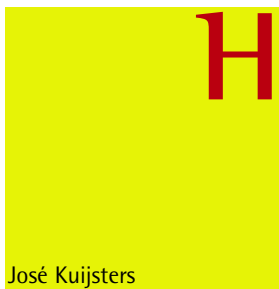


Speelse activiteiten

Drukke klas? Doe er iets aan!

Door toenemende prikkels zijn kinderen van nu vaker onrustig. Hoe creëer je momenten van rust waarin kinderen weer tot zichzelf kunnen komen? Hoe zorg je als leerkracht zélf je rust te bewaren?



José Kuijsters



José Kuijsters is pedagoog, docent kinderyoga en spiritueel therapeute. Daarnaast is zij gespecialiseerd in rouwverwerking.

Workshops '(On)rust in de klas' 3 oktober 2005 en 23 januari 2006

Meer info:

www.burocompane.nl

Het is stil in de groep. De kinderen zijn met hun aandacht bij het werk terwijl de leerkracht zich wijdt aan een eigen activiteit. Is dit niet voor iedereen in het onderwijs een droombeeld, dat door de toenemende onrust steeds verder weg lijkt? Toch zie je dit vaak: als de leerkracht innelijke rust uitstraalt, kunnen de kinderen verzinken en hun aandacht bij de les houden.

Vluchtiger

Veel kinderen klagen over hoofd- of buikpijn, zijn onrustiger, vluchtiger en hebben een slecht contact met hun lijf, vinden veel leerkrachten. Op het schoolplein gaan ze ruwer met elkaar om. Het is vaak een hele kunst hen te bewegen respectvol met elkaar te spelen. Steeds meer leerkrachten hebben last van deze toenemende onrust. Zij zoeken naar manieren, om de toenemende onrust het hoofd te bieden..

Overdaad aan prikkels

Hoe creëer je rust in een tijd met zoveel prikkels en doorlopend entertainment? Media en computerspelletjes vechten met korte, flitsende, vluchtige beelden om de aandacht van het kind. In de schaarse - vrije tijd doet het kind vaak nog meer indrukken op. In de voor-, tussen- en naschoolse opvang ontmoet het weer andere gezichten, regels en uitdagingen. De vraag voor ouders en leerkrachten is: hoe blijft een kind bij zoveel prikkels nog gegrond?

Rust voor de leerkracht

In de workshops '(On)rust in de klas' luidt één van de eerste vragen: 'Hoe is het gesteld met de rustmomenten vvan de leerkracht zelf?' (zelf). Leerkrachten ervaren vaak dezelfde onrust als de kinderen. Door vroeg op school te zijn en ruim de tijd te nemen om van tevoren alles klaar te leggen begin je al veel beter... Met een kopje thee in je eigen leslokaal in plaats van in de drukke teamkamer. Zo begin je de dag een stuk rustiger. Sommige leerkrachten gaan tussen de middag op een matje of matrasje achter in

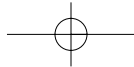
de klas liggen of zitten, sluiten even hun ogen, doen yoga-oefeningen, mediteren . Hun collega's zijn dit ondertussen gewend. Wanneer een leerkracht zelf rustig is, draagt ze dat over op de kinderen in de klas. Dit is de basis waarop je kunt bouwen aan rust voor de kinderen.

Speelse momenten

Er zijn veel creatieve en speelse mogelijkheden om een aandachtige en rustige sfeer in een rumoerige klas te brengen. Begin met het inbouwen van stiltemomenten: vaste momenten tijdens de dag waarop

Straal zelf rust uit

- Een goed begin van de ochtend: Laat duim en vingers van de ene hand rusten tegen de duim en vingers van de andere. Heel lichtjes maar. Adem langzaam zestig seconden in en uit en voel hoe rustig je lichaam wordt.
- Let op wat je drinkt: Drink geen koffie, (veel mensen worden hier onrustig van), maar rustgevende thee: sterrenmix, kamille, venkel, verveine. Drink veel water.
- Ga dieper ademen en spreek langzamer als de kinderen drukker worden. Let ook eens op je bewegingen: vermijd heftige gebaren, een harde stem, grote stappen, zij kunnen de kinderen drukker maken.
- Vertel verhalen. Leer ze uit je hoofd en boei de kinderen met je stem en woorden. Verhalenroepen beelden op, een goede tegenhanger voor alle visuele prikkels.
- Zing veel. Onderzoek welke liedjes een rustgevend effect op de kinderen hebben. Speel met die stemmetjes: laat ze harder en zachter zingen, langzaam, snel. Ga op een koor, dat is goed voor jezelf, en je leert er dieper ademen..
- Schep momenten van rust voor jezelf. Leer yoga, mediteren, ga naar de sauna, laat je masseren of neem massageles.



brengen rust in de klas

© JOSE KUIJSTERS



de kinderen bijvoorbeeld enige tijd werken zonder met elkaar te praten. Zoek samen met de kinderen naar een passend symbool dat op die momenten op een zichtbare plek in de klas hangt. Dit kun je ook verkleinen en als hulpje op de tafel zetten van een kind dat individueel aan het werk is en moeite heeft om de aandacht erbij te houden. Doorbreek de dag met korte spelletjes waarin rust en ontspanning, stilte en verstillings vanzelfsprekend zijn. Breng ritme in de schooldag aan en houd je aan regelmaat en afspraken. Zo wen je de kinderen om te gaan met stilte en rust en stel je hen in staat hun bezigheden te verteren.

Even naar binnen

Bij zoveel visuele prikkels van buiten brengen visualisatieoefeningen kinderen weer in contact met hun innerlijke beelden en beleving. Zij boren hun eigen creatieve vermogen aan. Zo kan je kinderen uitnodigen stil te staan en in te keren door hen terug te laten blikken op de gebeurtenissen van de dag. Laat hen visualiseren wat ze gedaan hebben vanaf het moment dat ze 's morgens wakker werden. Stel hen concrete vragen. Zo leren ze in hun hoofd een 'film' van hun dag te maken. Dit geeft rust en brengt de kinderen in het hier en nu. ◀

Tips voor kinderen:

- Laat alle kinderen een steentje uit een doosje kiezen en tel langzaam en met zachte stem een door jou gekozen reeks. Met de ogen gesloten pakken de kinderen bij iedere tel het steentje van de ene hand in de andere.
- Breng de kinderen in het hier en nu door hen te laten voelen hoe ze zitten op een stoel; laat ze met hun hielen een kuiltje in de grond maken; laat ze elkaars hoofd masseren alsof ze het haar wassen.
- Ademspelletjes zorgen ervoor dat kinderen meer vanuit hun buik ademen. Dit geeft rust. Pak het speels aan: bedenk spelletjes met veertjes; blazen door rietjes voor een ecoline-schilderij; tafelhoetbal met watjes; bellen blazen.
- Het tekenen of inkleuren van mandala's werkt rustgevend. Door vanuit een centrum en binnen de cirkel te tekenen komt keert het kind weer in en komt weer bij zichzelf.
- Leer kinderen visualiseren. Laat een voorwerp zien en vraag de kinderen met gesloten ogen het voorwerp nogmaals te bekijken. Vraag naar vorm en kleur. Laat hen daarna controleren of het klopt.

In het volgende nummer van Educare maken we een uitneembaar katern aan de waarde van stilte, met veel tips en spelletjes voor thuis en op school.

Meer weten?

Yoga met je kind; Mark Singleton; The House of Books
Yoga voor kinderen; Liz Lark; Bzztoh
Het yoga avontuur voor kinderen; Helen Purperhart; Panta Rhei
Yoga voor kinderen; Stella Weller; Synthese
Aanraken een levensbehoefte; Marijke Sluiter; SWP
Spelen met yoga; Danielle Bersma en Marjoke Visscher,

Websites:

www.aps.nl/hart-brein-leren.nl
www.burocompane.nl

