

José Kuijsters
Sjoukje van de Kolk

Meer rust in de klas



Spelletje van het wakker worden

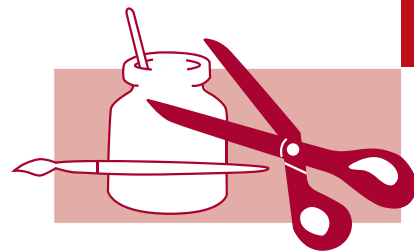
Onrust in de klas is een toenemend probleem voor leerkrachten. Kinderen leven in een snelle wereld met steeds meer prikkels, en nemen die onrust mee de klas in. Ze concentreren zich moeilijk, en vertonen storend gedrag naar elkaar toe. In deze praktijkbijlage vindt u een aantal oefeningen die helpen om rust in de klas te krijgen. Eerst wat meer over de achtergronden en oorzaken van toenemende onrust in de klas.

Een van de oorzaken van onrustig gedrag bij kinderen is de overvloed aan beelden die zij over zich heen krijgen. Sommige kinderen kijken al naar de televisie voordat ze naar school gaan. Ook wordt er veelvuldig gecomputerd. De snelle opeenvolging van beelden – vaak met een hoog sensatiegehalte – zorgen voor een overvloed aan prikkels. Volgens de bekende psychologe Martine Delfos zijn kinderhersens die nog aan het rijpen zijn, niet in staat deze grote hoeveelheid prikkels te verwerken. De rust die daarvoor nodig is, ontbreekt in het dagelijks leven van basisschoolkinderen. Deze theorie wordt bevestigd door de Britse opvoedingsdeskundige Sue Palmer die uit drie jaar onderzoek de conclusie trok dat de technologische ontwikkelingen in de maatschappij de afgelopen vijftientig jaar sneller zijn gegaan dan we als mens kunnen bijhouden. Met name kinderen hebben het nodig zich te ontwikkelen in zgn. *slow time*, wanneer er rust heerst. Krijgen kinderen niet de kans voor *slow time*, dan kunnen de gevolgen ernstig zijn. Volgens Palmer is de toename van ontwikkelingsstoornissen bij kinderen mede te wijten aan het feit dat kinderen niet rust genoeg hebben.

ANDERE FACTOREN

Ook de volle agenda's van ouders kunnen ervoor zorgen dat de dag hectisch verloopt voor een kind. Sommige ouders komen al gestresst binnen om hun kind af te leveren bij de school. Een aantal kinderen is al bij een voorschoolse opvang geweest. Ook kinderen zijn druk met allerlei activiteiten. Doet een kind het

>>> LEES VERDER OP PAGINA 30



Kopieerblad 1



Aanraakspelletje

Oefeningen bestemd voor groep 1 tot en met 5

SPELLETJE VAN HET WAKKER WORDEN

Laat de kinderen rustig zitten en hun ogen dichtdoen. Laat ze terugdenken aan vanmorgen: toen je uit bed stapte, wat deed je toen? En toen je beneden kwam, wie waren er allemaal? En weet je nog dat je naar school liep, wie je tegenkwam?

De kinderen visualiseren de ochtend middels de vragen van de leerkracht, de kinderen geven niet hardop antwoord op de vragen van de leerkracht.

U herhaalt als leerkracht in feite de weg naar school, naar de klas en het eindigt met: 'Voel nu dat je op je stoel zit. Druk met allebei je voeten op de grond, en maak daarna eerst met je rechtervoet en daarna met je linkervoet een kuiltje en kom met je aandacht in de klas.'

RUSTMOMENTEN TUSSEN LESSEN

Laat de kinderen na een les in het speellokaal nog vijf minuten rustig liggen. Zet wat muziek op waar ze rustig van worden, laat ze in een houding liggen die ze prettig vinden. Vervolgens kunt u op rustige toon vragen: 'Voel nu eens hoe je ligt? Waar liggen je handen? Waar liggen je voeten? Bij kleuters of onderbouw maakt u er een verhaaltje omheen: 'Ik heb hier een toverstaf, en als ik jou aanraak bij je neus dan ga je terug naar de klas.'

CONCENTRATIESPELLETJE

U laat de kinderen in de kring zitten en hun ogen dicht doen. De handen van de kinderen rusten op de bovenbenen, de handen zijn open zodat je daar als leerkracht iets in kunt leggen. Daarna krijgen ze allemaal iets in hun hand, niemand mag het zien. De kinderen krijgen een steentje, een schelp, een kastanje of een eikeltje in hun hand, afhankelijk van het seizoen of thema waarmee u werkt in de klas. De kinderen voelen met gesloten ogen met hun vingers wat ze in hun hand hebben, vervolgens mogen ze even kijken.

Het voorwerp wordt in een hand gelegd en de andere hand rust geopend op het andere been. De leerkracht telt rustig van 1 tot 10 en bij iedere tel gaat het voorwerp met gesloten ogen van de ene hand naar de andere hand. Maak de tussenruimtes tussen het tellen soms lang en dan weer wat korter, zodat de kinderen heel erg goed moeten luisteren naar de volgende tel. De duur van de concentratie kunt u op een speelse manier opvoeren. U telt tot 15 of tot 20, laat ook eens een kind tellen, dat vinden ze reuzespannend en u maakt er een stiltespelletje van...tot hoeveel kunnen we tellen...?



VISUALISATIEOEFENING

U zet een rustig muziekje op (bijvoorbeeld zeegeluiden). Daarbij vertelt u een verhaal: 'Je ligt op het strand, en besluit een stukje langs de zee te lopen en ineens zie je daar een luik. Je doet het open en komt in een onderwaterbol, en wat beleef je daar allemaal?' Qua niveau kunt u aansluiten bij de leeftijd van de kinderen. De kinderen van groep 4 en 5 vinden het heel spannend om vanuit de zee een onbewoond eiland te bezoeken. Tijdens het verhaal laat u regelmatig stiltes vallen zodat de kinderen de ruimte hebben om het verhaal te visualiseren. Tot slot kunt u de kinderen een tekening laten maken en die ophangen in de klas.

AANRAAKSPELLETJE

De kinderen tekenen bij elkaar een figuur op de rug. Je kunt hierbij denken aan een cirkel, vierkant, rechthoek. Kinderen van groep 3, 4 en 5 kunnen een letter of een woord op de rug van

het kind schrijven. Ook vinden ze het leuk om een huis, wolk, bloem en dergelijke te tekenen. Als variatie kan het kind tekenen wat het op de rug voelt.

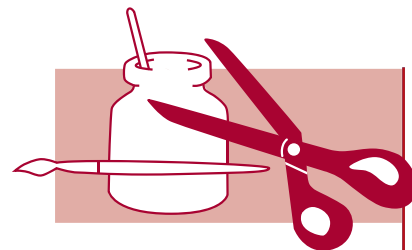
ADEMSPELLETJE

Ademspelletjes maken kinderen bewust van hun ademhaling. Pak het speels aan door ze te laten blazen tegen een molentje, watjes of veertjes. Een andere manier om de kinderen hun adem te laten ervaren, is door ze al zittend op hun stoel (in de klas), hun handen op hun buik te laten leggen (buikademhaling). De leerkracht vraagt aan de kinderen wat ze voelen onder hun handen. De leerkracht vertelt daarna aan de kinderen dat de handen op de buik al voor rust zorgen. Daarna gaat het spelletje verder. Achter het kind dat op de stoel zit, komt een ander kind staan. Het kind dat staat, legt zonder te duwen, beide handen op de schouders van het kind dat zit. Het kind dat zit, voelt bij zichzelf of de ontspanning blijft of dat de handen op zijn of haar schouders alleen maar afleiden en niet als ontspannend worden ervaren. Met andere woorden: kunnen de kinderen hun buikademhaling nog bewust voelen, of worden ze afgeleid door de handen van het andere kind. Het kind dat staat legt wisselend de handen wel en niet op de schouder. Dit wordt enige malen achter elkaar gedaan, zodat het zittende kind kan voelen wat de meeste ontspanning geeft.

DE KUNSTENAAR EN HET KLEIPOPJE

De kunstenaar en het kleipopje is een veilige en leuke manier van aanraken. Een kind ligt rustig op de grond. Het andere kind is de kunstenaar. Hij 'maakt' met het liggende kind een kleipopje door diens arm of voet een kleine beweging te laten maken, waarbij de armen en de benen beurtelings worden opgeteld en worden verplaatst. De bewegingen zijn klein, daarbij is het stil en is er respect voor de manier van aanraken, want ze moeten heel voorzichtig zijn, het kleipopje kan immers breken. Daarna wisselen ze van rol. Na afloop kunt u vragen wat ze nu het fijnste vonden, om kleipopje of kunstenaar te zijn? En waarom vonden ze dat? Leerkrachten kunnen dit spelletje eerst voordoen in de kring.

De auteur is pedagoog en docent kinderyoga. Zij heeft haar eigen pedagogisch adviesbureau met betrekking tot ontspannen met kinderen: www.buromcompane.nl



>>> VERVOLG VAN PAGINA 23

'leuk' op school en daarbuiten (in sociaal opzicht en op het sportclubje), dan wordt dat vaak als een verdienste van de ouders gezien. Die hebben het dan 'goed' gedaan. Je kunt je afvragen of ouders niet te veel verwachten van hun kinderen.

Meerdere opvoedsituaties (voorschoolse-, tussenschoolse- en naschoolse opvang) zorgen voor wisselende gezichten in de opvoeding. Iedere opvoeder heeft zijn eigen regels en grenzen. Een aantal kinderen reageert geprikkeld op deze wisselende opvoedsituaties. Zij zoeken de grenzen op en vragen in feite constant om een reactie vanuit de omgeving.

Letterlijk en figuurlijk hebben kinderen tegenwoordig minder speelruimte. Drukke agenda's maken spelen na schooltijd steeds moeilijker en het verkeer zorgt ervoor dat kinderen zich vaak niet meer onbezorgd op straat kunnen begeven. Spelen is erg belangrijk voor zowel de sociale contacten als de ontwikkeling. Met name jonge kinderen spelen en leren met hun lichaam: een sloot die te breed is, een voorwerp dat te zwaar is. Het fysiek ervaren van dit soort zaken is de basis voor het latere leren dat doorgaans abstracter verloopt.

Het testen van kinderen op school is zinvol. Met name als het gaat om een meetpunt met een vervolg. De test geeft aan waar de hiaten zijn en het belangrijkste volgt echter daarna, immers de ondersteuning voor het kind. Testen om het testen is echter niet zinvol. Het is niet ondenkbaar dat het vele testen van kinderen meer stress bij de kinderen teweeg brengt.

TOT RUST KOMEN

Het is wellicht de moeite waard om eens te proberen of u met de oefeningen in deze praktijkbijdrage de kinderen meer tot rust kunt laten komen. Dat kan met oefeningen waarmee kinderen zich meer bewust worden van hun lichaam. In de praktijk blijkt namelijk dat veel kinderen hun lichaam slecht voelen:

ze voelen niet dat hun voeten koud zijn, dat hun schouderpijnen gespannen zijn en dat ze hun schouders optrekken, of dat ze met de borst ademen en hun ademhaling eigenlijk te hoog zit. Met een aantal eenvoudige oefeningen is het mogelijk kinderen (ook) in de klas meer bewust te maken van hun lichaam. De oefeningen op de kopieerbladen zijn allemaal in de klas of in het speellokaal met de kinderen uit te voeren. De meeste oefeningen spreken voor zich.

Denk voordat u begint voor het volgende:

- zorg dat het niet te koud is in de klas of het gym- en speellokaal;
- kondig elke oefening aan als een spelletje;
- kinderen die het spelletje moeilijk vinden, kunnen eerst even kijken en later kunt u ze mee laten doen. Kinderen mogen ook iets anders doen, maar ze mogen daarbij de andere kinderen niet storen;
- zorg dat u materiaal bij de hand hebt voor concentratiespelletjes, bijvoorbeeld steentjes, eikeltjes, schelpen of kastanjes;
- zorg altijd voor een goede afsluiting en feedback: vraag aan de kinderen na afloop hoe ze het vonden.

(Advertentie)

Pedagogisch Buro

Compane

workshops
begeleiding
voorlichting
training & coaching

Workshop (ON) RUST IN DE KLAS

- Praktische workshop
- Vele tips en spelletjes om kind tot rust te brengen
- Workshop op school en op centrale locatie

Meer info: info@burocompane.nl
www.burocompane.nl
 (030) 603 94 04 of (06) 21 62 53 19