



# ‘Rust in de klas’

**Het is opvallend hoe druk veel kinderen tegenwoordig zijn. Ook in de klas. Soms zelfs zo erg dat het onderwijsprogramma in gevaar komt.** José Kuijsters helpt scholen, docenten, ouders en kinderen bij het creëren van rust en ontspanning, waardoor het concentratievermogen toeneemt en kinderen beter luisteren. “Rust kun je op allerlei niveaus inbrengen. Van aanpassingen in het schoolbeleid tot een kleine ontspanningsoefening tussen de taal- en de rekenles.”

## Hoe ben je in dit vak terechtgekomen?

“Mijn moeder was kleuterleidster en als kind las ik al verhaaltjes voor in de kring terwijl zij de plaksel-potjes vulde. Mijn keuze voor de Pabo kwam dus niet zomaar uit de lucht vallen. Na mijn studie heb ik een tijd voor de klas gestaan. Dat vond ik erg leuk, maar na een aantal jaren was ik toe aan verdieping. Ik ging pedagogiek studeren in combinatie met mijn baan als leerkracht. Ook volgde ik een opleiding rond kinderyoga.

Zelf had ik goede ervaringen met yoga tijdens een stressvolle periode in mijn leven. Mijn partner was toen ernstig ziek en overleed. Dankzij de yoga sliep ik beter en kon ik de stress beter hanteren. Ik was benieuwd wat yoga voor kinderen kon betekenen. Door alle kennis en ervaringen die ik opdeed, kreeg ik steeds meer inzicht in wat je kunt doen bij onrust in de klas. Inmiddels heb ik alweer tien jaar mijn eigen pedagogisch adviesbureau Compane. Ik geef lezingen, workshops, trainingen en verzorg advies-trajecten met daarin ook observaties in de klas.”

## Zijn kinderen echt zo anders dan vroeger?

“Kinderen zijn drukker, onrustiger, beweeglijker, mondiger, kunnen minder goed luisteren en zich concentreren en hebben graag het laatste woord. Het klinkt allemaal negatief, maar sommige punten hebben ook een positieve kant. Mondiger zijn en beter voor jezelf kunnen opkomen, kan vandaag de dag heel goed van pas komen. Ik denk overigens niet dat de kinderen anders zijn, de maatschappij is anders en daar reageren kinderen op.”

## Hoe komt het dat kinderen zoveel drukker zijn dan vroeger?

“De hoeveelheid prikkels die kinderen krijgen, speelt daarbij een grote rol. Neem alleen al de media. Vroeger ging het met name om de televisie, maar nu zijn er ook de computer, msn en sms. Het gaat 24 uur per dag door. Tel daarbij de activiteiten op die kinderen na schooltijd hebben. Ze zitten

niet op één sport, maar op drie. Dan heb je nog de prikkels die kinderen krijgen door de verschillende opvoedsituaties waarin ze zich bevinden voor, tussen en na schooltijd. De toename van het aantal echtscheidingen draagt daar nog extra aan bij. Kinderen maken op een dag heel wat mee. Ik vergelijk de tijd en energie die een mens heeft wel eens met een taart. Die taart verdeel je in punten. Bijvoorbeeld een grote taartpunt voor werk en gezin, een kleinere voor een hobby, vrienden en sport. Zo heeft ieder zijn eigen verdeling, ook een kind. Vaak wordt vergeten een punt toe te kennen aan de verwerking van prikkels en emoties. Dit gaat dan ten koste van een andere taartpunt, bijvoorbeeld die van de concentratie op school.”

## Is het een probleem dat kinderen drukker zijn?

“Ik hoor wel eens van leerkrachten dat ze op maandagmorgen intensief bezig zijn om de kinderen juist die ochtend met de aandacht bij de les te krijgen. De kinderen zijn moe van het weekend. Ze hebben zoveel leuke dingen gedaan en daar moeten ze van bijkomen. Leerkrachten geven aan dat het gedrag van kinderen het overbrengen van de leerstof moeilijker maakt. Het volgen van het lesprogramma kan soms in gevaar komen. Met name tussen de lessen door dwarrelen de gedachten van de kinderen weg en hebben leerkrachten moeite om de aandacht weer terug te krijgen bij een volgende les. Dat is niet in het belang van het kind. Daarom vind ik het belangrijk om te kijken hoe je rust in de klas kunt brengen.”

## Hoe creëer je rust op school en in de klas?

“Rust kun je op allerlei niveaus inbouwen. Een directeur van een basisschool vertelde me dat hij de tussenschoolse opvang bewust buiten de muren van de school laat plaatsvinden. Zo creëert hij tussen de middag rust in de school. Dat vindt hij belangrijk voor zijn team. Ook voor de kinderen kan het prettig zijn. Het geeft duidelijkheid over wat je op

welke plek doet. Dit soort keuzes leg je vast in het schoolbeleid. Docenten kunnen ook heel praktisch oefeningen doen om rust creëren. De oefeningen die ik aanbied, liggen vaak op het vlak van visualiseren, ontspannen, mediteren en yoga. Ze zijn gemakkelijk uitvoerbaar, meestal zonder materialen. Neem het dagdroomverhaal: de kinderen gaan lekker zitten, doen de ogen dicht en luisteren naar een verhaal. Dat kan bijvoorbeeld over het strand gaan. De kinderen visualiseren het strand en proberen zich voor te stellen dat zij daar zelf zijn. De verschillende zintuigen van de kinderen worden geprikkeld door vragen als ‘Hoor je de zee?’ en

“Als grenzen ontbreken, gaan kinderen rare bokkensprongen maken”

‘Hoe voelt het zand onder je voeten?’.

Deze oefening deed een leerkracht laatst in groep drie. Ik was daarbij voor observatie. Er was één heel druk jongetje bij en ik was benieuwd wat er ging gebeuren. De leerkracht deed de gordijnen een beetje dicht, kaarsjes aan en de kinderen gingen zitten. Het jongetje leek bijna in slaap te vallen, maar direct na de oefening zei hij: ‘Nou, dat was lekker hè juf?!’. Sommige kinderen moet je echt van buitenaf rust geven, uit zichzelf kunnen ze daar niet bijkomen. Ontspanningsoefeningen werken ook goed bij leswisselingen. Sluit bijvoorbeeld een drukke gymles af met een ontspannings- of yogaoefening om de kinderen weer rustig te laten worden.”

## Dus leerkrachten krijgen er een extra taak bij?

“Leerkrachten krijgen inderdaad wel steeds meer op hun bordje. Tegenwoordig wordt van scholen ook verwacht dat zij steeds meer aandacht beste-

den aan het bijbrengen van sociale vaardigheden en normen en waarden. Ik vind dat de school primair een onderwijstaak heeft. Maar als het lesgeven lastig gaat door het gedrag van kinderen, moet je daar toch een oplossing voor vinden, bij voorkeur samen met de ouders. Het verminderen van het aantal prikkels en meer grenzen stellen zou enorm bijdragen. Het klinkt misschien dubbelzinnig, maar grenzen geven ruimte. Ze geven de ruimte aan waarin ik me kan bewegen. Dat geeft kinderen duidelijkheid. Als grenzen ontbreken, gaan kinderen rare bokkensprongen maken.

In mijn werk kijk ik overigens niet alleen naar hoe kinderen meer rust kunnen krijgen, ook de leerkrachten komen aan bod. Zo ontwikkelde ik samen met Onderwijs Maak Je Samen stiltekaartjes. Op de kaartjes staat een korte tekst, zoals ‘Ik luister met aandacht’ of ‘Ik doe één ding tegelijk’. De stiltekaartjes helpen je eraan herinneren hoe het eigenlijk met jou gaat. Je wordt je bewust van je onrust of van je ademhaling. Hierdoor heb je de mogelijkheid om daarin verandering aan te brengen.”

## Staan leerkrachten open voor jouw ideeën?

“Ja, het onderwerp drukke kinderen staat de laatste jaren steeds meer in de belangstelling. Toen ik vijftien jaar geleden begon met ontspanning voor kinderen en kinderyoga was ik echt een pionier. Tijdens workshops was er toen soms één leerkracht die zelf ook iets aan yoga of ontspanningsoefeningen deed. Tegenwoordig doet minstens de helft van de cursisten iets aan yoga, tai chi of een andere vorm van ontspanning. Leerkrachten staan vaak ook open voor observaties in de klas. Zelfs de meest ervaren leerkrachten vinden dat leerzaam. Ze ontdekken de blinde vlekken die ze tijdens hun onderwijsloopbaan ontwikkeld hebben. Zo was ik laatst bij een juf die alle antwoorden die de kinderen gaven herhaalde. Met als effect dat de leerlingen zich niet inspanden om naar elkaar te luisteren. De juf herhaalt het toch nog een keer. Dat

