

Het Slimme Ontspanningsboek

FRANCINE JELLESMA



HET SLIMME ONTSPANNINGS BOEK

HELP LEERLINGEN OM STRESS TE VERMINDEREN



uitgeverij

SWP



» SWP MEMBERS KRIJGEN MEER! «

- ✓ Gratis verzending
 - ✓ Gratis proefabbonementen
 - ✓ Persoonlijke aanbiedingen en kortingen
 - ✓ Toegang tot exclusieve events
- Registreer je boek op swpbook.com/memberclub

» 5 K Q B Y - 7 6 Z 9 6 - L V F T H «

Het Slimme Ontspanningsboek

Help leerlingen om stress te verminderen

Francine Jellesma

ISBN 978 90 8860 090 9

NUR 847

THEMA JNA

© 2021 Uitgeverij SWP Amsterdam

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veeleenvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met Uitgeverij SWP voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen door een onderwijsinstelling van een gedeelte uit deze uitgave, in papieren vorm of digitaal, (bijvoorbeeld voor plaatsing ervan op uw digitale leeromgeving of in een reader) kunt u zich richten tot: Stichting UvO, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, Tel. 023-8700212, www.stichting-uvo.nl UvO@cedar.nl.

Inhoud

1.	Inleiding	9
2A.	De betekenis van ontspanning en de tegenstelling met stress	11
2.1	Wat is ontspanning?	11
2.2	Wat is stress?	12
2.3	Reacties op stressoren	14
2.4	Wat geeft kinderen stress?	16
2.5	Hoe vertaalt deze kennis zich naar de situatie op school?	18
2.6	Hoe voorkom je stress op school?	18
2B.	Oefeningen over de betekenis van ontspanning en stress	23
3A.	Kinderen manieren leren van omgaan met stressvolle situaties	27
3.1	Hoe kinderen reageren op problemen en lastige situaties	27
3.2	Kinderen helpen beter om te gaan met problemen en lastige situaties	31
3B.	Praktische oefeningen tegen stress	35
4A.	Muziek	39
4.1	Het effect van muziek	39
4.2	Tips om van je schaamte af te komen?	41
4.3	Welke muziek vinden kinderen leuk?	43
4.4	Welke emoties associëren kinderen met welke muziek?	43
4B.	Ontspannende oefeningen met muziek	45
5A.	Beeldende vorming en creativiteit	49
5.1	Beeldende vorming en de zintuigen	49
5.2	Beeldende vorming om mindfulness of afleiding te bereiken	50
5.3	Creativiteit en identiteit	52
5.4	Constructiespel	53
5B.	Ontspannende oefeningen met beeldende vorming en creativiteit	55

6A.	Gezonde slaappgewoonten	59
6.1	Wanneer slaapt een kind goed?	59
6.2	Hoe weet je of een kind goed slaapt?	60
6.3	Waarom is slaap belangrijk voor de ontspanning van kinderen?	61
6.4	Hoe verbeter je de slaap van kinderen?	62
6B.	Slaapoefeningen	67
7A.	Meditatie en andere ontspanningstechnieken	71
7.1	Inleiding in meditatie en ontspanning	71
7.2	Christelijke meditatie	72
7.3	Meditatie gebaseerd op oosterse Meditatie	72
7.4	Geleide meditatie	75
7.5	Lichamelijke ontspanningsoefeningen	76
7.6	Concluderende opmerkingen	77
7B.	Meditatieoefeningen voor kinderen	79
8A.	Het gebruik van verhalen, fantasie en spel om te ontspannen	85
8.1	Afleiding	85
8.2	Verhalende overdracht	86
8.3	Fantasiespel	88
8.4	Gezelschapsspellen	89
8.5	Digitale spellen (videospelletjes en apps)	90
8.6	Nadelen van mediagebruik en hoe ze tegen te gaan	91
8B.	Oefeningen met verhalen, fantasie en spel	93
9A.	Geuren	97
9.1	Aromatherapie	97
9.2	De geur van planten en bloemen: horticulturele therapie	101
9.3	Alledaagse geuren	101
9B.	Ontspannende oefeningen met geur	103

10A. Sport en spel	107
10.1 Lichaamsbeweging als ontspanning	107
10.2 Motivatie voor en plezier tijdens lichaamsbeweging	108
10.3 Spelen als lichaamsbeweging	111
10.4 Lichaamsbeweging om het leerproces te ondersteunen	111
10B. Sportieve oefeningen	113
11A. Flora en fauna	121
11.1 Natuur	121
11.2 Dieren	123
11B. Ontspanningsoefeningen met flora en fauna	125
12A. Lichamelijke ontspanning	129
12.1 Aanraking	129
12.2 Water	132
12B. Ontspanningsoefeningen voor het lichaam	135
13A. Humor	139
13.1 De functie van humor	139
13.2 Wat vinden kinderen grappig?	140
13.3 Verschillen in humor	141
13.4 Humor en lachen als behandeling of om kinderen te helpen	143
13.5 Het gebruik van humor door leerkrachten	143
13B. Humoristische oefeningen	147
Achtergrondliteratuur	151



1. Inleiding

In de media zie je regelmatig berichten over stress bij kinderen. Ze zijn druk en hebben overbelasting door toetsen op school of te drukke weekschema's. Je leest dat kinderen te moe zijn, last hebben van stressklachten zoals hoofdpijn en dat ze worden blootgesteld aan te veel prikkels. Er worden allerlei verschillende adviezen gegeven en oplossingen geboden, zoals yogacursussen, aromatherapie en emotietrainingen. Sommige van die ontspanningsideeën klinken voor sommigen misschien wat zweverig. Hoe weet je nou of het wel goed is voor een kind en of het toepasbaar is op school?

In dit boek vind je veel informatie en tips voor ontspanning bij basisschoolleerlingen. Je leest over de theorie waarom iets zou helpen en of dit ook blijkt uit de wetenschappelijke onderzoeken die zijn gedaan. Achter in dit boek vind je bij elk hoofdstuk de gebruikte achtergrondliteratuur. Er is eveneens een uitleg voor de lezer die nieuwsgierig is naar de neurobiologische. In aparte kaders legt het fictieve personage 'Carlijn Superbrein' de ingewikkeldere neurobiologische bevindingen en interessante weetjes uit. Je herkent deze kaders aan het meisje dat hierbij staat afgebeeld, en wiens kennis werkelijk getuigt van haar superbrein!

Om je te helpen de theorieën en wetenschappelijke bevindingen te vertalen naar het dagelijks leven, kent elk hoofdstuk naast de theorie in deel A ook een praktisch deel B. Hierin staan tal van oefeningen die je met kinderen kunt doen! De oefeningen zijn zo geschreven dat ze kort duren en daardoor gemakkelijk door leerkrachten in te passen zijn en gebruikt kunnen worden. Dit kan bijvoorbeeld tijdens lessen kunstzinnige oriëntatie, bewegingsonderwijs, oriëntatie op jezelf en de wereld, en soms tijdens een taalles. De oefeningen zijn ook goed te gebruiken door andere professionals die met kleinere groepjes leerlingen werken of (soms met een lichte aanpassingen) door professionals die een op een met kinderen werken.

Ik wens je veel plezier bij het lezen van dit boek en het gebruiken van de oefeningen!

2A. De betekenis van ontspanning en de tegenstelling met stress

2.1 Wat is ontspanning?

Waarschijnlijk heb je voor jezelf wel een idee wat ontspanning is. Omdat dit boek over ontspanning gaat, zal ik hier uitgebreider op ingaan. Laten we eerst kijken naar de officiële definitie. Volgens de woordenboeken betekent ontspannen zijn dat je je goed voelt, tot rust komt, vrij van spanning bent en zonder zorgen (zie bijvoorbeeld de Van Dale en in het Engels de definitie van ‘relaxed’ in de Cambridge Dictionary en de Oxford Dictionary). Ontspanning is dus een best breed begrip. Wat ‘je goed voelen’ voor de een betekent, kan iets heel anders betekenen voor de ander. Ook ervaar je misschien heel verschillende momenten en gevoelens als ontspanning. De Amerikaanse onderzoeker Smith maakte in 2018 een uitgebreide studie van de honderden woorden die in ontspanningsprogramma’s worden gebruikt. Denk hierbij aan woorden als: rustig, kalm, beheerst, liefdevol en bewust. Hij ontdekte dat ontspanning veel verschillende vormen kan aannemen. Hierna staan de 25 vormen van ontspanning die Smith op basis van zijn analyse van de woorden maakte. Of de lijst volledig is, is onbekend. Je kunt hem goed gebruiken om erbij stil te staan wat ontspanning allemaal kan betekenen voor anderen.

25 vormen van ontspanning (Smith, 2018):

1. Ver weg: onthecht, onverschillig, teruggetrokken, op een prettige manier los van de dagelijkse beslommeringen.
2. Fysiek ontspannen: warm, zwaar of juist licht, soepel, lichamelijk in rust.
3. In rust, vrede: kalm, vredig, zorgeloos, uitgerust en ongehaast.
4. Opgefrist: zonder vermoeidheid, met energie.
5. Aangename gedachtendwalingen: je gedachten laten dwalen, vrij van zorgen en plannen.
6. Fantasie, dagdromen: aan een leuk verhaal of scenario denken.
7. Focus: aandacht volledig bij één ding.
8. Gecentreerd, geaard: stabiel als een rots, met beide voeten op de grond.
9. Stil: sereen, met weinig gedachten of mentale activiteiten.
10. Ongecompliceerd: accepterend, negatieve gedachten worden gezien als tijdelijk, voorbijgaand en niet als eindpunt.

11. Gemakkelijk, moeiteloos: het gevoel dat het gemakkelijk gaat om dingen los te laten en de aandacht te richten.
12. Observerend: vanuit een neutrale houding de dingen die komen en gaan bekijken.
13. Helder, wakker, bewust: een gevoel dat iets werkelijk, reëel is.
14. Geïnteresseerd, nieuwsgierig, gefascineerd: gevoel dat iets meer is dan het op het eerste gezicht lijkt te zijn en je daarop richten.
15. Schoonheid: de dingen lijken mooi, harmonieus.
16. Diepgang: ontdekkingen doen, nieuwe dingen ervaren.
17. Ruimtelijk, uitgestrekt: gevoel van ruimte, expansie.
18. Gevoelens van iets groters: gevoel dat er meer is dan jijzelf, zoals liefde, een god, hogere sferen, energie.
19. Betekenis, doel, richting: doelgerichtheid, ervaren dat dingen zinvol zijn, ergens naartoe gaan.
20. Ontvangend, gebedsvol: bidden, eerbied.
21. Ontzag, wonder, diepe mysterie: bewustzijn van een grotere realiteit die overweldigend is.
22. Spiritueel, mystiek: betekenisvolle ervaringen, alsof je wakker wordt, inzicht bereikt.
23. Blij, optimistisch, vertrouwend.
24. Liefdevol, zorgzaam, medelevend.
25. Dankbaar.

Bij de verschillende vormen van ontspanning horen verschillende lichamelijke gevoelens, zoals rustig en passief, of juist meer energiek. De bijbehorende gedachten variëren eveneens. Een kind kan ontspannen zijn vanwege de afwezigheid van negatieve gedachten, maar ook juist de aanwezigheid van positieve gedachten en/of dat er een diepere betekenis aanwezig is kan centraal staan. Emoties spelen ook een rol. Duidelijk wordt dat de afwezigheid van negatieve emoties je iets vertelt over de ontspanning die iemand voelt. Het type positieve emoties vertelt je nog meer. Is iemand bijvoorbeeld blij, voelt iemand liefde, of dankbaarheid? Een gemeenschappelijk kenmerk van alle vormen van ontspanning, is de afwezigheid (of vermindering) van stress.

2.2 Wat is stress?

Stress is wat je ervaart als je geconfronteerd wordt met omstandigheden waarvan je inschat dat je die niet goed of gemakkelijk aankunt. De omstandigheden die iemand stress geven, worden 'stressoren' genoemd. Het kan gaan om grotere levensgebeurtenissen.

Voorbeelden hiervan voor kinderen zijn bijvoorbeeld: het overlijden van een dierbare, een verhuizing of een operatie moeten ondergaan. Ook dagelijkse stressoren kunnen veel stress veroorzaken, zeker als er sprake is van een opeenstapeling, of wanneer ze aanhouden. Dagelijkse stressoren voor kinderen zijn bijvoorbeeld: moeite hebben met schoolwerk, ruzie met leeftijdsgenoten of een spreekbeurt moeten geven. Stress kan veroorzaakt worden door gebeurtenissen die echt plaatsvinden, maar ook omdat iemand vreest dat iets zal gebeuren zonder dit zeker te weten. Een kind kan bang zijn een toets niet goed te zullen maken, of omdat het verwacht dat een ouder boos zal worden omdat het vergeten was de vissenkom schoon te maken, et cetera. Dit zonder dat deze gebeurtenissen uiteindelijk écht plaatsvinden. Net als ontspanning heeft stress een lichamelijk, een cognitief (met betrekking tot gedachten) en een emotioneel deel. Lichamelijk uit stress zich in een snellere hartslag, alertheid en/of beven. De gedachten gaan over de situatie en de inschatting van de eigen mogelijkheden. Emoties zijn onder andere angst, schuld, schaamte en boosheid.

Niet iedereen krijgt evenveel stress van eenzelfde situatie. Waar het ene kind helemaal in de stress schiet van het moeten spreken voor een groep, draait de ander zijn hand er niet voor om. Dat hangt onder meer af van iemands persoonlijkheid, eerdere ervaringen en de steun die iemand krijgt van anderen. Je zou het kunnen vergelijken met een balans: een ouderwetse weegschaal met twee schalen. Als er aan beide kanten in de schalen evenveel gewicht zit, is er evenwicht.

Aan de ene kant zijn er situaties die iets van het kind vragen. Het kind krijgt een bepaalde taak, er zijn obstakels, het wil iets, maar het is moeilijk, iemand verwacht iets van het kind. We noemen dit ook wel de draaglast. Aan de andere kant van de balans zijn de mogelijkheden van het kind: alles wat het kind in huis heeft om de situatie aan te kunnen, zoals vaardigheden, hulp van anderen en ervaring. Dit noemen we de draagkracht. Voor ontspanning is er een balans nodig tussen de draagkracht en de draaglast. Als er geen balans is en de draaglast is groter dan de draagkracht, ontstaat er stress. Met andere woorden: het kind wordt met meer belast dan wat het aankan. Uit onderzoek blijkt bovendien dat iemand ook stress kan ervaren als het omgekeerde gebeurt: de draagkracht is groter dan de draaglast (Weinberg, 2016). Dit klinkt misschien vreemd, maar denk maar eens aan situaties waarin je iets moet doen, maar eigenlijk in staat bent tot veel meer en behoefte hebt aan meer uitdaging. Een voorbeeld hiervan is mensen die langdurig heel eenvoudig werk moeten doen. Een ander voorbeeld is een kind dat lang ergens op moet wachten zonder iets te doen te hebben. Een belangrijke manier om ontspanning bij een kind te bereiken, is dus dat er een balans moet zijn tussen wat er wordt verwacht en waar het toe in staat is.

Hoewel stress vervelend kan zijn, hebben kinderen het soms nodig. Stress is nuttig omdat het een reactie is op moeilijke omstandigheden. Deze reactie zorgt er in veel gevallen voor dat het kind zich er doorheen slaat. Het kind lost de situatie op, is in staat zichzelf uit de situatie te halen of deze eventueel te doorstaan. Met een beetje stress doet het kind sommige taken beter. Dit komt bijvoorbeeld omdat de stress hem alerter en geconcentreerder maakt. Te veel stress en langdurige stress worden echter gezien als schadelijk, zowel voor het emotioneel welbevinden als voor de gezondheid en prestaties. Het is dan ook belangrijk voor kinderen om tot voldoende ontspanning te komen.

2.3 Reacties op stressoren

Op het moment dat iemand blootgesteld wordt aan iets dat stress oproept, reageert die persoon. De principes zijn hetzelfde voor kinderen en volwassenen. Vaak gaat het kind iets aan de situatie doen. Bekend is dat iemand dan eerst even stopt, kijkt en luistert. Het kind 'bevriest' even. Daarna 'vlucht' of 'vecht' het kind. Dit vluchten of vechten kan letterlijk zijn, bijvoorbeeld wanneer iemand wordt aangevallen door een dier en hij rent weg (vlucht) of gaat het gevecht aan. De reactie kan en zal bij kinderen vaak meer figuurlijk zijn. Dit bijvoorbeeld wanneer het kind besluit niet langer deel te nemen aan een gesprek (vluchten) of juist kiest om ruzie te maken, zonder dat het hierbij geweld hoeft te gebruiken (vechten). Dit wordt de vecht-of-vlucht reactie genoemd, of in het Engels de fight-or-flight response. Evolutionair gezien zou de eerste optie zijn om te vluchten en pas vechten als dit geen goede optie lijkt. Denk je maar eens in: met veel roofdieren zouden we geen goede kans hebben om een gevecht te overleven. Eigenlijk zouden we het dus beter de vlucht-of-vecht reactie kunnen noemen.

Het kind kan heel snel reageren want tijdens dit moment gebeurt er van alles in het lichaam. Het hart gaat sneller kloppen, de spieren spannen aan, en door sneller te ademen gaat er meer zuurstof naar de spieren, hart en hersenen. Zonder dat het kind bewust iets hoeft te doen, gaat het lichaam aan de gang om van alles te regelen. Het lichaam zorgt er dus voor dat het kind energie heeft om de dingen te doen die nodig zijn. In Carlijn Superbrein 1 lees je hier meer over.

Het is goed dat het lichaam dit doet. Stel je eens voor dat het stoplicht op rood springt, maar het kind denkt nog even snel de straat te kunnen oversteken voordat de auto's gaan rijden. Terwijl het zijn eerste passen zet, ziet het kind echter dat de auto's in beweging komen. Vrijwel onmiddellijk springt het kind terug de stoep op. Het is hiertoe in staat door de stressreacties.

Als het goed is, herstelt het kind bovendien snel van de stress en voelt zijn lichaam kort daarna weer helemaal normaal aan. De stressreactie van het lichaam kan echter schadelijk worden. Dit gebeurt vooral wanneer het kind langere tijd stress heeft. Het lichaam raakt dan uitgeput en/of het raakt verkeerd afgesteld en reageert anders op nieuwe stress.

Er zijn meer reacties mogelijk dan de besproken en veelvoorkomende vecht-of-vlucht reactie. Zo kennen we ook de bevries-reactie. Bij een bevries-reactie houdt iemand zich stil en is hij als het ware verlamd van angst. Evolutionair kan deze reactie de beste zijn voor een langzaam slachtoffer (dat dus niet snel genoeg kan wegrekken) tegen een sterkere vijand. Zowel vluchten als vechten zijn op dat moment immers geen optie. Probeer je maar eens voor te stellen dat je oog in oog staat met een jachtluipaard. Als je zou gaan rennen, heeft het je zo ingehaald. In gevecht verlies je het van de scherpe tanden en klauwen van het dier. Het beste is dan om je zelf helemaal stil te houden in de hoop dat het jachtluipaard (of andere vijand in een andere situatie) denkt dat je dood bent of je niet ziet. Op het moment dat de dreiging groot is en er bijvoorbeeld huidcontact met de vijand is, wordt deze reactie versterkt. Er vindt als het ware een uitschakeling van het systeem plaats en reacties van angst en paniek worden onderdrukt. Het kind is niet meer in staat om te bewegen of te gillen. Iemand voelt zich verdoofd, zowel lichamelijk als emotioneel en in gedachten. Dit is geen gebruikelijke reactie op alledaagse stress, maar een reactie die we vooral zien bij zeer traumatische ervaringen. De situatie is zo ernstig dat de andere reacties (vluchten of vechten) zinloos lijken en de situatie kunnen verergeren. Iemand kan uiteindelijk zelfs flauwvallen. Dit gebeurt bij sommige kinderen met een fobie voor bloed of prikken. Men denkt dat dit komt omdat bloed of gestoken worden evolutionair gezien een levensbedreigende situatie kan betekenen (denk aan gebeten zijn door een roofdier).

Het is goed alert te zijn op reacties van kinderen die kunnen wijzen op trauma. Zeker als kinderen extremer of op ongebruikelijke manieren reageren op stress, hebben ze van jou juist een kalme en veilige reactie nodig. Je kunt voor hen benoemen wat er gebeurt of welke emoties je ziet en begeleiding bieden naar een rustigere situatie.



Carlijn Superbrein 1: hoe werkt stress in het lichaam?

Er zijn twee lichamelijke systemen die het lichaam klaarmaken om te reageren op stress. De eerste reactie is die van het autonome zenuwstelsel. Door middel van adrenaline en noradrenaline wordt het sympathisch zenuwstelsel geactiveerd. Het lichaam maakt zich hierdoor klaar voor een vecht-of-vlucht reactie: je hart gaat sneller kloppen, je pupillen en de luchtpijptakjes in je longen verwijden, et cetera. Dit is een snelle reactie; de adrenaline is al na een minuut meetbaar in het bloed.

De tweede reactie is die van de Hypothalamus-hypofyse-bijnier-as, die beter bekend is onder de Engelse afkorting HPA-as (Hypothalamic-Pituitary-Adrenal axis). Na een stressvolle gebeurtenis scheidt de hypothalamus corticotropin-releasing hormone (CRH) uit, dat er op zijn beurt voor zorgt dat het voorste deel van de hypofyse adrenocorticotroop hormoon (ACTH) uitscheidt, ook wel bekend onder de naam corticotropine. Deze stof zorgt er vervolgens voor dat de bijnieren glucocorticoïden gaan produceren, zoals cortisol bij mensen of corticosteron bij diverse andere dieren. De HPA-as is een langzame respons op stress. Het duurt ongeveer een half uur voordat cortisol in het bloed gemeten kan worden. Het belangrijkste orgaan waar cortisol invloed op heeft, zijn de hersenen. De HPA-as heeft een complexe werking die enerzijds de snelle stressreactie ondersteunt en anderzijds de impact van de vecht-of-vlucht reactie onderdrukt. Op korte termijn zijn de fysiologische stressreacties nuttig doordat ze een persoon in staat stellen te reageren op stress en het lichaam daarna weer terugbrengen naar de oorspronkelijke staat. Wanneer stress langdurig aanhoudt of terugkeert, heeft stress echter een negatief effect op het lichaam. Bovendien kan een teveel aan stress, zoals trauma, in de kindertijd leiden tot een andere afstelling van het systeem. Doordat kinderen nog in ontwikkeling zijn en stress deze ontwikkeling beïnvloedt kan dit bijvoorbeeld leiden tot een andere hersenstructuur en een afwijkend basisniveau van cortisol.

2.4 Wat geeft kinderen stress?

Wat kinderen stress geeft, hangt af van verschillende factoren. Denk aan de persoonlijkheid van het kind, eerdere ervaringen, en de omstandigheden. Ook hangt het af van de omgeving en de cultuur waarin het kind leeft. Grotere levensgebeurtenissen die wereldwijd veel kinderen raken, zijn: een scheiding van de ouders, huiselijk geweld, economische problemen van de familie en gepest worden. Meer alledaagse stressoren die voor kinderen wereldwijd veel lijken voor te komen, zijn: zorgen over henzelf, zorgen over pesten en agressie, bezorgdheid over wat er van hen verwacht wordt op school en op sociaal vlak en hoe dit voor hen uitpakt.

Verschillende onderzoekers hebben kinderen een soort dagboek bij laten houden om meer te weten te komen over stress bij kinderen (Burkhart, e.a., 2017; Lehman, e.a., 2007). Kinderen blijken meestal minder dan twee stressvolle gebeurtenissen per dag mee te maken. Problemen op school kunnen stress geven. Als kinderen problemen ondervinden met de lesstof (zoals fouten maken, iets moeilijk vinden) leidt dit vaak tot angst en een

lagere zelfwaardering die dag. Het is belangrijk om te weten dat kinderen hier ook de rest van de dag, zelfs na schooltijd, nog last van kunnen hebben. Zo kan het gebeuren dat een ouder merkt dat het kind een rottag heeft terwijl er thuis niets vervelends is gebeurd, maar het kind nog altijd last van heeft van de moeilijke dag op school.

Op school merken leerkrachten dat kinderen stress kunnen hebben van problemen met anderen, zoals ruzies en problemen binnen vriendschappen. Daarnaast zien zij stress bij kinderen in allerlei situaties die te maken hebben met het leren op school, zoals: moeite hebben iets te begrijpen, het indelen van tijd, bepaalde vakken (gym, muziek) en voor de klas moeten spreken. Hier apart van benoemen leerkrachten de druk van school: het bijhouden van het tempo, de gestandaardiseerde toetsen, de hoeveelheid schoolwerk en de verwachtingen.



Carlijn Superbrein 2: de neurobiologie van ontspanning

Net zoals ons lichaam stoffen vrijmaakt die horen bij stress, zijn er stoffen die vrijkomen wanneer iemand ontspanning ervaart. Deze stoffen zijn hormonen en neurotransmitters. Hormonen zijn stoffen die na afscheiding in je bloedbaan terechtkomen en op die manier organen kunnen beïnvloeden. Neurotransmitters zijn stofjes die tussen twee zenuwcellen werken en signalen tussen deze cellen overbrengen. Je kunt dus zeggen dat hormonen zorgen voor lange afstandscommunicatie in je lichaam en neurotransmitters voor korte afstandscommunicatie. Sommige stofjes (zoals adrenaline) zijn zowel een hormoon als een neurotransmitter.

Dopamine is een stofje dat geassocieerd wordt met geluk. Deze neurotransmitter wordt geproduceerd en werkt in de hersenen. Mensen kennen dopamine vaak omdat dit stofje een rol speelt bij verslavingen. De gedachte is dat het belonend werkt als bepaald gedrag of de inname van bepaalde middelen leidt tot de aanmaak van dopamine. Iemand zal daarom zoeken naar herhaling om zich nogmaals zo te voelen.

Een andere neurotransmitter is serotonine. Serotonine wordt geassocieerd met tevredenheid, blijdschap en optimisme. Antidepressiva werken vaak door het tegengaan van heropname van serotonine. Hierdoor blijft er meer serotonine in het brein beschikbaar en voelen mensen zich fijner. Er zijn ook endorfinen. Die zorgen voor een goed gevoel. Endorfinen onderdrukken bijvoorbeeld pijn in je lichaam en zorgen voor een positieve stemming. Ze komen onder andere vrij bij sport. Het hormoon melatonine speelt daarnaast een rol in ontspanning doordat het je slaap beïnvloedt. Van het hormoon oxytocine wordt verondersteld dat het een indirecte rol speelt omdat het wordt geassocieerd met moederschap, seksualiteit en sociaal gedrag.

2.5 Hoe vertaalt deze kennis zich naar de situatie op school?

Zoals eerder aangegeven kunnen ouders het merken als het kind op school een moeilijke dag heeft gehad. Dit omdat de stress dus niet verdwijnt. Het werkt natuurlijk ook omgekeerd: school merkt het op als het kind buiten school om stressvolle gebeurtenissen meemaakt. Voor kinderen kan een leerkracht een hele belangrijke bron van steun zijn. Je kunt als leerkracht merken dat een kind niet goed in zijn vel zit als het stiller of drukker is dan normaal, afhankelijker van jou lijkt te zijn dan gewoonlijk, en wellicht zelfs conflicten lijkt uit te lokken. Die afhankelijkheid uit zich bijvoorbeeld door onnodige vragen, meer aandacht willen en dicht in jouw buurt blijven. Je helpt kinderen vaak door ze meer positieve aandacht te geven. Een extra glimlach, schouderklopje en compliment kunnen wonderen doen. Je geeft het kind zo meer gevoel van nabijheid, waardoor het kind je ook eerder zal durven vertrouwen als het ergens over inzit. Je kunt er uiteraard ook expliciet naar vragen op een rustig een op een moment of eventueel contact met de ouders zoeken. Leg ouders tijdens standaardgesprekken uit dat het goed is om de leerkracht in te lichten als er situaties zijn waardoor het kind stress ervaart.

Omgekeerd houd je ouders ervan op de hoogte als er dingen zijn die op school moeilijk gaan. Als ouders goed op de hoogte zijn, is het voor hen gemakkelijker hun kind te ondersteunen en komen problemen niet als verrassing. Je voorkomt zo ook dat ze het jou kwalijk nemen: als je iets tijdig aangeeft, is er juist samenwerking met de ouders verwachten.

2.6 Hoe voorkom je stress op school?

2.6.1 Leerstof op het juiste niveau

Stressoren op school bestaan uit schoolse problemen en sociaal-emotionele problemen in de klas. Naar aanleiding van de beschreven stressoren voor kinderen, kun je begrijpen dat niet alleen het aanbieden van de juiste uitdaging in de klas belangrijk is voor de meest optimale leerprestaties. Kinderen voor wie de lesstof te moeilijk is, maar ook kinderen die zich in de klas vervelen, kunnen hierdoor stress ontwikkelen.

Er zijn verschillende manieren van differentiëren. Zwakkere leerlingen kunnen remedial teaching krijgen. Ze hebben er baat bij om voor de groepsinstructies al enige uitleg en oefeningen te krijgen. Ook extra ondersteuning bij aanvang van zelfstandig werken en extra oefening en extra tijd helpen hen. Leerlingen voor wie de lesstof erg gemakkelijk gaat, hebben er baat bij een deel van de herhaling die bedoeld is voor automatiseren over

te slaan en opdrachten te krijgen van een hoger denkniveau en andere lesstof. Het kan namelijk stress geven om oefeningen te moeten maken die veel te gemakkelijk zijn. Bij kinderen die gemakkelijk leren is het overigens belangrijk om na te gaan of ze ook de efficiëntere manieren oppikken. Denk aan rekenen: als het tellend rekenen erg gemakkelijk gaat, kan het zijn dat het kind dit blijft doen en de efficiëntere manier niet oppakt omdat het die niet zo hard nodig heeft. Het is dus belangrijk alle inhoud en instructies aan te bieden en enkel in te korten op extra oefening. Bij andere leerstof kan het gaan om vakken of onderwerpen die je niet aanbiedt aan de overige leerlingen, zoals filosofie of techniek.

Voor de meeste kinderen zijn tijdsdruk, toetsen en spreken voor de klas de meest stressvolle situaties. Het is niet zo dat alle stress over schoolwerk volledig vermeden moet worden. Zoals uitgelegd kan enige stress de prestaties van kinderen ten goede komen. Bovendien is het belangrijk dat kinderen leren om te gaan met stress. In verschillende andere hoofdstukken van dit boek komen manieren aan de orde om kinderen meer ontspanning te bieden. Er zijn ook een aantal tips specifiek gericht op schoolwerk:

Tip 1: Zorg voor weinig of geen tijdsdruk en leg aan kinderen uit dat ze voldoende tijd hebben.

Tip 2: Bouw spreken voor de groep rustig op. Positieve ervaringen zorgen ervoor dat kinderen langzamerhand zelfverzekerder worden hierin terwijl de spanning (en soms zelfs paniek) toe kan nemen door negatieve ervaringen. Houd bij weinig ervaring de spreektijd kort en de onderwerpen makkelijk. Het spreekwoordelijke ‘in het diepe gooien’ is voor dit onderwerp ongeschikt.

Tip 3: Begin toetsen met gemakkelijke vragen zodat ze niet meteen de moed verliezen.

2.6.2 Een veilig klimaat in de klas

Een veilig klimaat in de klas helpt enorm. Als leerkracht doe je waarschijnlijk al veel om hiervoor te zorgen, zoals goed klassenmanagement en belangstelling tonen. De volgende tips helpen om bij jezelf na te gaan waar je verder op kunt letten om een veilig klimaat te bieden:

Tip 1: Zorg voor overzicht voor de kinderen in de klas en in het bijzonder voor hen die zich onzeker of gepest voelen. Zet hen bij voorkeur dichterbij jou. Als je als kind angstig bent dat iemand achter je rug een geintje met je uithaalt, geeft dat constant een beetje stress.

Tip 2: Wees voorspelbaar in je gedrag als het gaat om klassenmanagement, straffen en belonen en houd je aan je beloftes. Verrassingen om de leerstof aantrekkelijk te maken werken zeker motiverend, maar leerlingen hebben het meest aan betrouwbaarheid en voorspelbaarheid om een gevoel van veiligheid te creëren.

Tip 3: Maak gebruik van de anti-pestprogramma's die de school biedt (zoals de Kanjertraining) en besteed daarnaast voortdurend aandacht aan pesten. Houd er rekening mee dat preventieprogramma's helpen, maar pesten niet volledig kunnen voorkomen. Bedenk ook dat pesten vooral buiten het zicht en gehoor van leerkrachten plaatsvindt. Veel aandacht voor hoe je op een vriendelijke en beleefde manier met elkaar omgaat, gezamenlijke doelen voor de klas en veel monitoren, kunnen helpen. Zorg dat je toezicht houdt op de klas en vergroot dit toezicht wanneer je vermoedt dat bepaalde kinderen pesten of gepest worden. Stel je open voor kinderen en ouders die over pesten willen praten en zoek actief naar oplossingen. Wanneer ouders boos zijn op jou omdat hun kind gepest wordt, toon dan liever begrip en empathie dan dat je je verdedigt. Leg rustig uit dat het pesten buiten je zicht gebeurde en bespreek wat je eraan gaat doen. Ouders kunnen immers verdrietig en bezorgd zijn; iets waar jij op een professionele manier op kunt reageren.

Tip 4: Als je met een kind praat dat pest, probeer dan inzicht te krijgen in diens beleevingswereld. Straffen heeft soms een averechtse werking: het kind voelt zich onbegrepen, verwijt jou dingen en kan zelfs meer pestgedrag gaan vertonen. Keur het gedrag af, maar niet het kind zelf. Stel vragen (Wat voelde je daarbij? Hielp het? Zou je nog andere manieren kunnen bedenken om dit te bereiken? Hoe is het thuis? Zijn er dingen die je dwarszitten? Zijn er kinderen in de klas die jouw vrienden zijn?) en luister goed. Durf stiltes langer te laten duren; soms hebben kinderen even de tijd nodig om iets te durven vertellen. Houd extra toezicht op het kind, zonder dit op een negatieve manier te doen. Let er juist op dat je het kind veel positieve aandacht geeft om het te motiveren en vertrouwen te creëren, Kies je momenten daarvoor goed. Je wilt het kind zelf en ook slachtoffers van zijn pestgedrag op geen enkele manier het idee geven dat je het pesten goedkeurt. Zorg ervoor dat het kind geschikte sociale vaardigheden leert. Bied deze zelf aan of regel extra hulp in of buiten school.

Tip 5: Leer aan je leerlingen voor elkaar op te komen. Pesters hebben vooral kans wanneer anderen wegstaren of zelfs meedoen. Geef voorbeelden over wat te doen of zeggen als klasgenoten onaardig of onjuist worden behandeld. Moedig het aan wanneer je merkt dat ze voor elkaar opkomen.