

# Krijg Rust in de Klas.



## 5 stappen naar een Stressvrije Klasomgeving.

André Bolks

"Je kunt de golven niet stoppen, maar je kunt leren surfen."

JON KABAT-ZINN

Van teveel onrust naar rust

Waarom worden ze boos en blijven ze altijd op elkaar vitten?

Ik zoek praktische oefeningen om meteen te gebruiken in de klas

Hoe kunnen we samenwerken als er al zoveel onrust in de klas is.



# 5 stappenplan

## Stap 1.

Hoe werkt Stress: De Impact op Leraar en Leerling.

## Stap 2.:

Leer hoe je sterker kunt worden en je beter kunt voelen.

## Stap 3.

Creëer Verbinding.

## Stap 4.:

Leer hoe je je gevoelens kunt beheersen als het moeilijk is.

## Stap 5.

Hoe Bevorderen ik de Rust en Concentratie in het Klaslokaal -

## Over André

Leerkracht en trainer van Traumasensitief Onderwijs, super enthousiast over de mogelijkheid om als leerkracht en leerling te groeien in meer innerlijke rust en een veiligere klas. Genietend van het moment en het gevoel van controle en invloed in je dagelijkse lessen





## Stap 1.

### Hoe werkt Stress: De Impact op Leraar en Leerling.

Stress ervaren als leerkracht als gevolg van gedragsuitdagingen bij leerlingen, zoals ongepast gedrag, agressie of gebrek aan concentratie, kan een negatieve invloed hebben op de algehele sfeer in de klas. Je voelt de spanning en hebt het gevoel dat je overal achteraan loopt.

#### **Te veel ruzies, te veel onrust - hoe kun je dat ombuigen?**

Voor leerlingen kan het stressvol zijn als ze de lesstof niet begrijpen, als de veiligheid in de groep ontbreekt. Zelfs een eenvoudige spreekbeurt of presentatie kan dan te veel zijn.

**Het samen spelen en simpelweg in de klas zitten kan al veel stress veroorzaken.**

#### **Alarmbel**

Het systeem in ons lichaam en brein dat in actie komt bij stress, is een prachtig systeem. Bij stress als gevolg van gevaar of angst gaat er in ons brein een alarmbel af (de amygdala). Dit mechanisme helpt ons om op gevaren te letten.

We hebben het nodig, maar als het te vaak en te lang wordt geactiveerd, is dat niet gezond, en niet zo handig.





*Piet is een jongen die altijd aanwezig is. Hij houdt ervan om alles en iedereen in de gaten te houden. Op school is hij altijd degene die weet wie met wie speelt en wie er ruzie heeft. Thuis lette hij op wanneer zijn ouders iets geheimzinnigs fluisterden. Zelfs in de buurt lette hij op wie er te hard reed en wie zijn hond niet aan de lijn had. Piet's 'bemoeizucht' wordt niet altijd gewaardeerd. Hij zag dat zijn vrienden soms geïrriteerd raakten door zijn gedrag. Langzaam raakte hij steeds meer de aansluiting bij zijn klasgenoten kwijt.*

Stress heeft invloed op hoe onze hersenen functioneren. Wanneer je stress ervaart, bijvoorbeeld door ruzies in de klas, start er een stressreactie in je brein.

Het alarmsysteem geeft aan dat we moeten vechten, vluchten of bevriezen, wat verstandig is tijdens gevaarlijke situaties. Onze spieren spannen zich aan, onze bloeddruk en hartslag stijgen, waardoor je je hart bonzen voelt in je borstkas.

**Als leerkracht of leerling kun je dan niet meer zo goed toegang hebben tot je denkend brein en ga je over op de stressreacties. Dit is niet handig als je effectief wilt communiceren of samenwerken.**

Nu begrijp je ook dat je na een conflict eerst tot rust moet komen voordat je in gesprek kunt gaan over wat er gebeurd is.

### ***Stressverlagende oefening:***

***Laat de kinderen rustig op hun stoel zitten. Zet beide voeten op de grond. Voel je rug tegen de rugleuning en kijk eens rustig door het lokaal heen. Zoek eens 4 voorwerpen die rood zijn, 4 voorwerpen die groen zijn, 4 voorwerpen die blauw zijn. Doe je ogen eens dicht en luister eens naar de geluiden om je heen. Herken eens 3 geluiden. Haal nu eens heel diep adem en misschien kun je wel verschillende geuren herkennen. Open nu je ogen en rek je eens lekker uit terwijl je er een lekker geeuw geluid bij maakt.***

## Stap 2.

### Leren hoe je sterker kunt worden en je beter kunt voelen.

Stress en stressreacties zijn normaal als het binnen de veilige kaders van de klas gebeurt. Maar hoe kun je dat nu in de klas versterken. En wat te doen als het te veel wordt.

Sociaal- Emotionel Leren (SEL) is de basis van je veiligheid in je klas. We moeten net als rekenen en taal elke dag de kinderen onderwijzen in het sociaal emotioneel leren. Door oefeningen met ze te doen. Situaties met ze na te spelen. In de veiligheid oefenen wat ze in de praktijk van elke dag mogen laten zien. Ik merk vaak nog dat we er wel over praten maar te weinig oefenen.

Want door het oefenen en positieve ervaring bouwen ze aan hun veerkracht. In ons hoofd hebben we allemaal netwerken. Eerst gaat het moeilijk, maar hoe meer je oefent hoe beter je het kunt en op het laatst wordt het een routine waar je niet meer over na hoeft te denken. In je brein is van een beginnend pad(verbinding), een breed pad gemaakt. (Sterke verbinding)

We vergeten te vaak dat we kinderen moeten leren hoe ze met elkaar om moeten gaan. Dat we moeten oefenen en ze de mogelijkheid mogen geven om hierin te leren, en dus ook fouten te maken.

Als je elkaar beter leert kennen maakt het al dat je minder stress hebt als je samen moet werken. Hoe meer je elkaar accepteert hoe makkelijker het is om in je klas iets te presenteren. En wij moeten er als leerkrachten voorzorgen dat de kinderen elkaar beter leren kennen.

**Oefening: Toneel: speel situaties na uit het echte leven.  
Leer elkaar kennen door vragen aan elkaar te stellen.  
Leer elkaar beter kennen gebruik vragenkaartjes met vragen over  
b.v. hobby,gezin,voorkeuren.**





## Stap 3. Creëer verbindingen

Waarom het belangrijk is om elkaar te helpen en samen te werken in de klas? Als je ontspannen in de klas staat, is de kans groot dat je leerlingen ook kalm, alert en gefocust zijn. Door de werking van de **spiegelneuronen** heb je een grote invloed op het gedrag en de emoties van de kinderen in je klas. Je eigen kalmte, maar ook je eigen stress, werken besmettelijk!

Samenwerken of verbinding maken met andere kinderen kan stress voorkomen, omdat het je kind helpt om:

- **Zich niet meer alleen te voelen.** Door contact te hebben met andere kinderen, kan je kind vriendschappen opbouwen, steun krijgen en plezier maken
- **Zich meer betrokken en gemotiveerd te voelen.** Door samen te werken aan een gemeenschappelijk doel, kan je kind leren om zijn of haar talenten, interesses en vaardigheden te ontdekken en te ontwikkelen.
- **Zich meer ontspannen en gelukkig te voelen.** Door samen te spelen, te lachen en plezier te hebben met andere kinderen, kan je kind stress verminderen, spanning loslaten en emoties uiten.

**Om onderlinge ondersteuning in de klas te stimuleren, kunnen leraren verschillende strategieën gebruiken, zoals:**

- Het gebruiken van coöperatieve werkvormen
- Het begeleiden van het samenwerkingsproces

### **Oefening:**

- Maak samen een tekening . Je begint allemaal op je eigen papier te tekenen. Geef dan je papier 1 leerling naar rechts door. Teken dan verder op het papier dat je gekregen hebt. Doe dit een aantal keren. Kijk wat er van jouw tekening is gemaakt.
- Dit kun je ook met een verhaal doen.
- of met een rekenblad/taaloefening/ topo oefening.

## Stap 4.

# Leer hoe je je gevoelens kunt beheersen als het moeilijk is.

### Beheersing begint met het weten.

Hoe werkt je alarmbel en wat doe je dan. Kijk niet alleen naar je gedrag, maar ook naar: wat denk je en wat voel je? Heel vaak is dat nog belangrijker.

Heb je dan technieken of middelen om deze gevoelens onder controle te houden. Ik gebruik hier voor een lekker kopje warme thee, of doe bewust een stapje achteruit. Let op mijn ademhaling en pak iets in mijn handen.

Als ik kan blijven denken ga ik het gesprek aan.  
En dit kan al binnen 30 seconden.

- Rollenspellen: Speel situaties na waarin kinderen hun gevoelens moeten beheersen, zoals een conflictsituatie met een vriend of een moeilijkheid bij het delen van speelgoed. Laat hen verschillende manieren verkennen om rustig te blijven en effectief te communiceren.
- Visualisatie oefening: De Rustige Plek: Sluit je ogen en stel je een rustige plek voor waar je je volkomen ontspannen voelt. Dit kan een strand, een bos of een andere plek zijn die je rust geeft. Visualiseer de omgeving tot in detail. Merk de kleuren op, de geluiden om je heen, en eventuele geuren. Voel de rust en vrede die uitgaat van deze plek. Laat jezelf volledig opgaan in dit gevoel van kalmte en sereniteit.
- Gevoelensdagboek: Moedig de kinderen aan om dagelijks hun gevoelens in een dagboek op te schrijven. Vraag hen om specifieke situaties te beschrijven waarin ze zich overweldigd voelden en hoe ze uiteindelijk met die situaties omgingen.
- Gezamenlijke groepsactiviteiten: Organiseer teambuildingactiviteiten waarbij kinderen moeten samenwerken om een specifieke taak te volbrengen. Dit kan hen helpen om effectieve communicatie en samenwerking te ontwikkelen, zelfs in stressvolle situaties.
- Creatieve expressie: Moedig creatieve expressie aan, zoals tekenen, schilderen of schrijven. Laat de kinderen hun gevoelens uiten door middel van kunst en moedig hen aan om over hun kunstwerken te praten en te delen wat ze voelen.





## Stap 5.

# Hoe Bevorderen ik de Rust en Concentratie in het Klaslokaal -

### Wat doet stilte in de klas.

Stilte speelt een belangrijke rol bij het kalmeren van ons brein en het verminderen van stress. Het vermindert mentale afleiding en helpt bij het concentreren op specifieke taken. In een stille omgeving kunnen leerlingen beter informatie verwerken, hun gedachten ordenen en dieper nadenken over de lesstof.

Visuele aanwijzingen zoals stiltetekens of borden spelen hierbij een belangrijke rol, waardoor leerlingen begrijpen wanneer stilte vereist is voor focus tijdens de les of een specifieke taak.

Stilte momenten bieden leerlingen de gelegenheid om zich te concentreren op individuele taken zonder afleiding. Het stelt hen in staat om na te denken over de lesstof, informatie te verwerken, zelfreflectie toe te passen en een beter begrip van de lesinhoud te ontwikkelen.

Introduceer korte pauzes voor beweging in de klas, zoals een paar minuten dansen, rekken of een snelle wandeling in de klas.

Creëer een speciale plek in de klas met comfortabele kussens en dekens. Speel rustige muziek of natuurgeluiden af tijdens individueel werk of tijdens rustmomenten.

Plan momenten van rustige activiteiten in de les. Wees zelf een voorbeeld van stilte en respectvol gedrag.

### Ideeën om ervoor te zorgen dat de klas stil is en dat iedereen zich kan concentreren.

**Stiltespel:** Introduceer korte momenten van stilte in de klas. Vraag de kinderen om gedurende een paar minuten stil te zijn en zich te concentreren op hun ademhaling of een bepaald object in de klas. Dit kan hen helpen om te kalmeren en zich beter te concentreren.

**Introduceer** activiteiten die aandacht en concentratie vereisen, zoals puzzels, tekenen of het oplossen van raadsels. Deze activiteiten kunnen de concentratie van de kinderen verbeteren en hen helpen om in het moment te blijven.

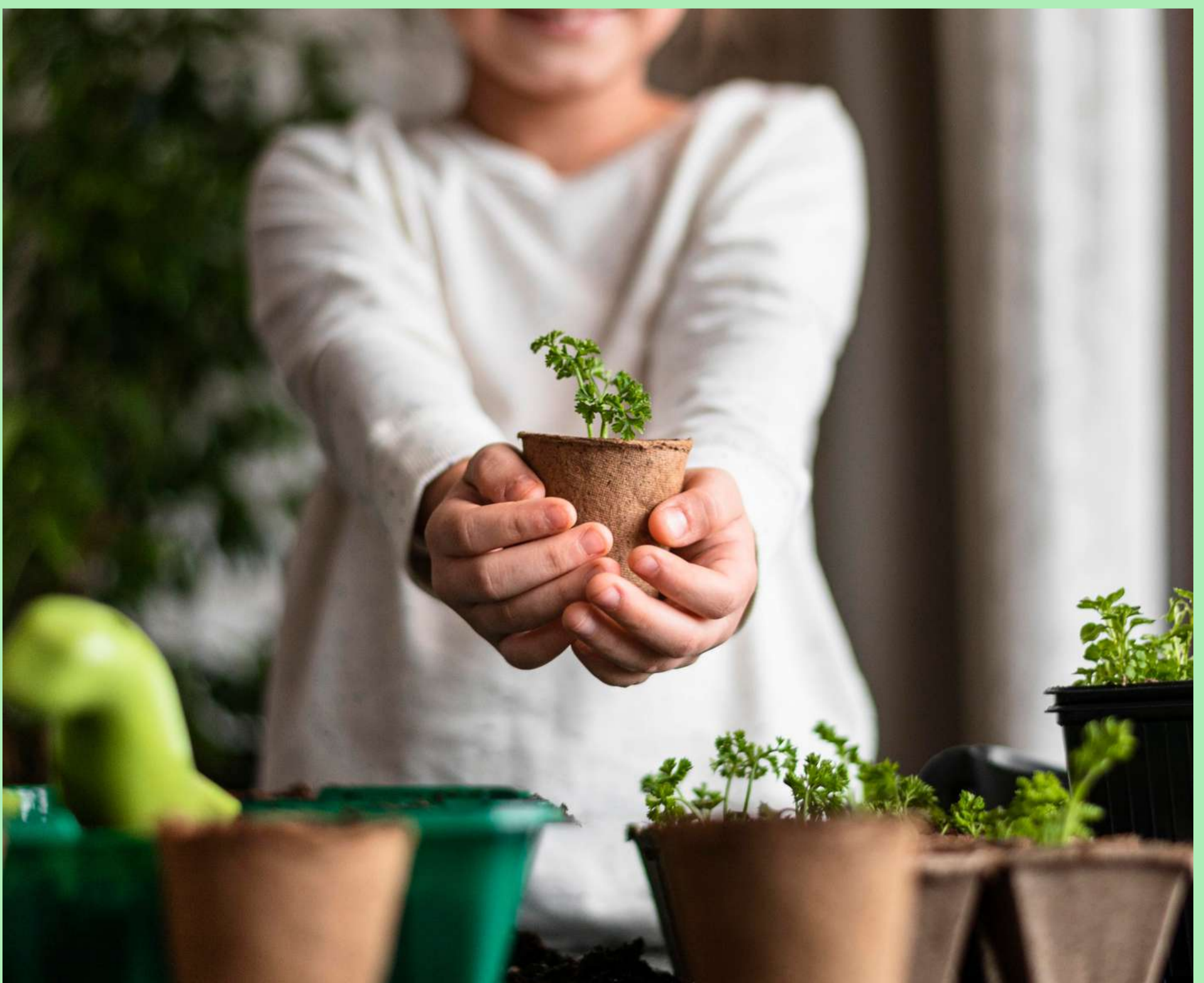
**Netflixen:** Doe je ogen dicht. Denk aan iets heel erg leuks. Dit mag vanalles zijn. Zie je het ook. Denk eraan en probeer het te zien terwijl je ogen dicht hebt. Misschien kun je het wel ruiken.

# Bonus tip: Groen in de klas

**Groen heeft een positieve invloed in een klaslokaal, zowel op de fysieke als mentale gezondheid van zowel leerlingen als leraren. Hier zijn Vier manieren waarop groen in de klas gunstig kan zijn:**

1. Stressvermindering: Planten en natuurlijke elementen in het klaslokaal helpen bij het verminderen van stress en het bevorderen van een gevoel van kalmte en welzijn bij zowel leerlingen als leraren.
2. Luchtkwaliteit: Planten verbeteren de luchtkwaliteit door het filteren van schadelijke stoffen en het verhogen van de zuurstofniveaus, wat kan leiden tot een gezondere en frissere omgeving.
3. Verhoogde concentratie: Uit onderzoek is gebleken dat het hebben van planten in de omgeving de concentratie en de cognitieve functie verbeteren.
4. Verantwoordelijkheidsgevoel: Door leerlingen te betrekken bij het zorgen voor de planten in het klaslokaal, leer je ze een gevoel van verantwoordelijkheid te ontwikkelen.

Ik heb gemerkt dat het ook veel plezier geeft om voor planten te zorgen. En ja planten zijn duur! TIP: vraag ouders om planten of om stekjes! Dit is ook nog eens super leuk om met elkaar te kijken hoe deze planten groeien!





## Trainingen voor Traumasensitief lesgeven en Stress regulatie in je klas.

Je bent zeker niet alleen in de zoektocht naar het behouden van rust in de klas. Veel leerkrachten ervaren uitdagingen bij het omgaan met het gedrag van leerlingen..

Een beetje stress kan leiden tot verhoogde alertheid, maar als de stress te lang aanhoudt of te intens wordt, verdwijnt het positieve effect. Het is belangrijk om stress te reguleren en in evenwicht te brengen om negatieve gevolgen te voorkomen.

Ik help leerkrachten met het verminderen van stress.

## Voor meer info

André Bolks

Alegria zorg&onderwijs

[www.andrebolks.nl](http://www.andrebolks.nl)

E-mail: [info@andrebolks.nl](mailto:info@andrebolks.nl)

[WhatsAppKanaal](#)