

Het nieuwe normaal 2.0

*Accepteer het grootste cadeau van deze Corona-crisis:
jezelf!*



Het zijn bizarre tijden. Dat kan niemand ontkennen. Een aantal weken van thuiszitten zit erop. Maar hoe verder? Wat zullen de volgende stappen zijn? Er wordt gesproken over het nieuwe normaal, alsof het gelijk al de normaalste zaak van de wereld is. Een anderhalve-meter-afstands-maatschappij. Hoe moeten we ons dat voorstellen? Zeker met kinderen en binnen scholen...

Kunnen we het ook anders zien?

Als de fysieke anderhalve meter de voorlopige norm is, worden scholen voor grote uitdagingen gesteld. Oplossingen bedenken voor volle klassen, beperkte fysieke ruimte binnen de scholen en hoe het contact met de leerlingen zelf vorm te geven, zijn de uitdagingen. Dat laatste hoeft niet alleen fysiek. Mentaal contact maken vormt hier dé belangrijkste oplossing. Dan kan je zo dichtbij komen als gewenst is. Hoe? Door in verbinding te treden. Met jezelf en met de kinderen om je heen.

Verbinding met jezelf

En dat is nog niet zo gemakkelijk als het klinkt. Normaal gesproken zijn er veel afleidingen mogelijk, denk aan hard werken, druk zijn met veel afspraken, verplichtingen, etc. We rennen door het leven. Door het op slot gaan van de maatschappij vallen vele opties af, waardoor er ruimte ontstaat. En ruimte geeft mogelijkheden. Ruimte die je voor jezelf kunt benutten. Ruimte om het contact met jezelf

aan te gaan. Nu is het natuurlijk mogelijk om ook in de thuissituatie eenzelfde drukte te ervaren, waardoor je jezelf wederom uit de weg kunt gaan. Maar waarom niet het grootste cadeau accepteren dat nu op je pad komt? Jezelf! Hoe? Geef jezelf elke dag een stuk ruimte om te doen wat voor jou goed voelt. Zoek stilte op, zoek natuur op, zoek ontspanning (sport, muziek, boek lezen, etc.) op. Doe wat JIJ prettig vindt en doe dit structureel, elke dag weer, liefst opgenomen in je planning zodat dit belangrijkste stuk van de dag niet in de knel komt. Wedden dat je in contact met jezelf komt, je eigen waardes en behoeftes gaat zien en voelen? En er vervolgens naar kunt handelen. Dat geeft rust, eigenheid en energie.

Verbinding met de ander

Door een goede verbinding met jezelf te hebben, lukt het vervolgens op een verdiepende manier in contact te treden met de ander. Dan is er rust bij jezelf, waardoor je openheid hebt voor die ander. Echt kunnen luisteren, zonder alleen je eigen verhaal te willen vertellen. Echt kunnen zien, zonder een oordeel te hebben. Vanuit daar ontstaat er een wezenlijke verbinding met die ander. Deze voelt zich gehoord, gezien en begrepen. Dit is een erkenning op diepere laag dan alleen het zichtbare verhaal en gedrag wat aan de oppervlakte ligt. Hier is de anderhalve meter geen issue meer maar ben je zo dichtbij elkaar met een geraaktheid die een leven lang

meegaat. Wat mij betreft is dat het blijvende nieuwe normaal 2.0!

En op school?

De kinderen komen straks weer terug de scholen in. In welke vorm? Dat is nog even afwachten en daar worden creatieve oplossingen voor gevraagd. Eén ding is duidelijk. De kinderen hebben door de Coronacrisis veel meegemaakt. Ze zijn hun leventje met school, sport en deels familie en vrienden kwijtgeraakt. Ze hebben zich mogelijk zorgen gemaakt om de gezondheid van naasten, de thuissituatie was en is misschien niet ideaal en zo zijn er nog vele situaties denkbaar, die kinderen meegemaakt kunnen hebben. Zelfs bij de eerste openingsstappen na de intelligente lock-down, zullen ze nog niet hun leven terug hebben als vanouds.

Dus als je de kinderen weer gaat zien in de schoolse situatie en fysiek contact is door de anderhalve-meter-maatregel niet mogelijk, dan is juist nu dat mentale contact zo onmetelijk belangrijk. Hoe pak je dat dan concreet aan in de dagelijkse praktijk? Een mogelijkheid is een stiltehuisje. Een plek waar een kind tot rust kan komen, even tot zichzelf kan komen. Waar het kind de boodschap krijgt, dat het ok is wat het voelt en waar na gebruik van het stiltehuisje, in rust het



gesprek op dieper niveau kan plaatsvinden.

Besef als leerkracht dus dat gedrag een uiting is van wat op diepere laag zorg nodig heeft. Raak aan door actief te luisteren, raak aan door er voor het kind te zijn, raak aan door het

kind ruimte te geven voor zijn gevoel en geef begrip. We hopen van harte dat de anderhalve meter fysieke afstand snel tot het verleden behoort want niets kan dat vervangen maar voorlopig krijgen we alle kans om ons te bekwamen in de mentale nabijheid.



Miriam Otten

Ontwikkelaar van het totaalconcept van de Stiltehuisjes – www.destiltehuisjes.nl

