



NU.nl - Tijdens een schooldag even ogen dicht? 'Pure noodzaak'

Door Elise Vermeeren

1 sep 2024 om 18:00 Update: 1 week geleden

[365 reacties](#)

Delen

Na zes weken vrijheid moeten kinderen ineens weer van alles tegelijk verwerken op een gemiddelde schooldag: leren, spelen, gymmen, rekenen, knutselen. Krijgt je kind wel de kans om tot rust te komen?

Na zes weken vrijheid moeten kinderen ineens weer van alles tegelijk verwerken op een gemiddelde schooldag: leren, spelen, gymmen, rekenen, knutselen. Krijgt je kind wel de kans om tot rust te komen?

Dit zijn de zogenaamde 'gouden weken' van het onderwijs. Kinderen zijn, bewust of onbewust, bezig hun plek in de klas te vinden. Leerlingen verkennen elkaar, de leraar en de regels. Ze moeten weer wennen aan de drukte en alle activiteiten.

Kinderen met een gezonde prikkelverwerking gaat dit in principe goed af, volgens Miriam Otten, voormalig basisschoolleerkracht. Maar voor sommige kinderen is het een uitdaging en voor hen bedacht zij 'stiltehuisjes' voor scholen en op de bso.

Die gouden weken zijn volgens Otten een goede gelegenheid voor leerkrachten om in de nieuwe routine ook rustmomenten in te bouwen. Op school wordt veel van kinderen gevraagd, en dus is het belangrijk is om een goede balans te hebben tussen inspanning en ontspanning.

De Algemene Onderwijsbond [liet een onderzoek uitvoeren](#) naar het welzijn van onderwijzers. Het ziekteverzuim onder basisschoollerares is hoger dan het landelijke gemiddelde, en meer dan 80 procent van de ruim 7.000 bevraagde leraren geeft aan dat zij niet genoeg tijd hebben om hun leerlingen voldoende persoonlijke aandacht te geven. Kinderen hebben die aandacht juist nodig want de juf of meester kan zien wanneer het een kind allemaal teveel wordt.

Een overprikkeld kind heeft stress

Iedereen heeft een eigen, unieke prikkelverwerking. Een prikkel is informatie die binnenkomt via de zintuigen. Prikkel kun je dus zien, horen, voelen ruiken en proeven. Bij overprikkeling werkt het prikkelfilter niet naar behoren en komen er te veel prikkels tegelijk binnen. Een overprikkeld kind kan stress ervaren, wil controle krijgen of moppert veel.

"Kinderen met een niet goed werkend prikkelfilter kunnen ook onderprikkeld zijn", zegt Otten. "Dan komen er te weinig prikkels binnen. Bij deze kinderen zien we veel onrust, impulsiviteit en drukte. Of ze komen juist sloom en ongeïnteresseerd over."

Maar het is niet zinvol om op elk kind het etiketje 'overprikkeld' te plakken als het druk is, boos, ongedurig, niet luistert of niet goed meedoet. "We hebben allemaal grenzen", zegt Otten. "Als ik jou drie uur lang naast de boxen op een technofestival neerzet ben je daarna echt overprikkeld, ook al heb je een normale, gezonde prikkelverwerking. Rust is dan het sleutelwoord."

Uitrusten in een stiltehuisje

Otten bedacht een concept met stiltehuisjes die inmiddels in heel Nederland op scholen en bso's zijn geplaatst. In zo'n stiltehuisje kunnen kinderen zich terugtrekken als ze overspoeld raken door alles wat er om hen heen gebeurt. In het huisje ligt een zitzak, en er is een oogmasker, koptelefoon, een deken, een wekker en een gordijntje om het huisje af te sluiten.

"Zo kunnen kinderen hun prikkelvat legen", zegt Otten. "Soms vallen ze in slaap, of spelen ze met de friemelbox waarin allerlei voelmaterialen zitten of ze doen even helemaal niks. Hier wordt niets van kinderen verwacht en kunnen ze echt tot rust komen."

Het stiltehuisje is er voor álle kinderen, benadrukt Otten. "Niet alleen overprikkelde kinderen hebben er baat bij, maar ook als je gewoon even je dag niet hebt, slecht geslapen hebt, of ruzie met een vriendje. Kinderen komen eruit met een zachter koppie: uitgerust en ontspannen, waardoor ze weer goed presteren en gezellig in de groep zijn."

Kinderen zelf laten voelen wanneer het te veel is zodat ze voor zichzelf zorgen: dat is een ongelooflijk belangrijke vaardigheid waar je de rest van je leven iets aan hebt. "Dat is zelfzorg: voelen wat je nodig hebt, wat jouw grens is en vervolgens voor jezelf zorgen. Zo krijg je krachtige burgers."



'Rusten moet normaal worden'

Ook Margo Heijkant staat niet langer voor de klas maar richt zich op rust, zelfzorg en ontspanning in de klas. Ze geeft met de methode Rust in de Klas ontspanningslessen op scholen en traint leerkrachten tot 'rustexpert'. Ze zag als juf haar kinderen door de jaren

heen steeds onrustiger worden waarbij drukker, overprikkeld gedrag en gebrek aan focus opviel. De kinderen vertoonden steeds meer stresssignalen.

"Hoe is het mogelijk dat we zo ver zijn gekomen dat we de woorden kinderen en stress in één zin noemen?" zegt Heijkant. "Rust opzoeken is noodzaak voor kinderen en wij als ouders en leerkrachten moeten momenten van rust normaliseren."

Depressiviteit en burn-out bij jongeren pieken als nooit tevoren, de verwachtingen zijn hoog en dankzij sociale media is de buitenwereld altijd dichtbij. Daarom vonden beide rustexperts dat er iets moet gebeuren.

Duimpje in de mond en een dekentje

"In een ontspanningsles doen we geen zweverige dingen", zegt Heijkant. "We gaan even uit ons hoofd, met aandacht naar ons lijf en voelen en stilstaan bij de signalen die het ons geeft. Voeten op de grond, diep uitademen. Een kleine rustoefening van tien minuten geeft al een andere sfeer in de groep. Het emmertje wordt even geleegd, kinderen worden rustiger, zachter, ontspannen en kunnen met hernieuwde focus informatie opnemen."

Een van de leukste ontspanningsoefeningen, vertelt Heijkant, was de dag dat ze dertig dekentjes meenam naar groep 1 en 2. "Ze mochten met hun dekentje een plek in de klas opzoeken, en lekker gaan liggen als een diertje in het bos. Heerlijk opgerold lagen de kleuters weg te dromen, ogen gingen vanzelf dicht, duimpjes gingen in hun mond. Zo simpel is het. En deze kinderen komen niet thuis als bommetjes die op ontploffen staan."