

10 TIPS VOOR GESTRESTE LEERLINGEN

“STRESS KNOEIT MET JE HERSENEN”

Wat doet stress in een kinderhoofd?

Stress knoeit met je hersenen waardoor je niet meer vlot kunt redeneren. Alle energie en aandacht gaat naar ‘overleven’. Onze ‘lage’ en ‘oude’ breindelen nemen dan automatisch de overhand. Ik noem dat het ‘reptielenbrein’, omdat dit stukje al miljoenen jaren bestaat. Het reptiel moest nog niet leren of hij aan de oever van een rivier dan wel van een stroom stond en of die bloem daar een margriet of een madeliefje was. Voor dat ‘leren’ ontwikkelden mensen hun ‘jongere’ en ‘bovenste’ grote hersenen. Als door stress dat reptielenbrein de overhand neemt, dan werkt je bovenste hersenmassa niet meer goed samen en verlies je informatie. Dan lukt ‘leren’ niet meer en zelfs ‘bewegen’ gebeurt krampachtiger. Haal die druk weg en je zult zien dat een kind op een meer ontspannen en leukere manier laat zien wat het in zich heeft.

Welke signalen van kinderen wijzen op stress?

Veel kinderen met leerstoornissen hebben dezelfde onderliggende problemen. Ook bij kinderen die op de toppen van hun tenen lopen, komen die terug. Ze hebben te maken met Stress, Onderpresteren en Spanningsklachten (SOS). Denk aan buikpijn, onhandig zijn, niet kunnen stilzitten, overgevoelig zijn voor geluid, allerlei angsten, slaapproblemen, weinig zelfvertrouwen, wegdromen... Deze signalen aanpakken, kan een leerprobleem behoorlijk verzachten. De impact van een beperking of stoornis is dan niet meer zo allesoverheersend. Ook bij andere kinderen heeft zo’n aanpak een groot effect op hun welzijn. *“Waarom leest Sanne het ene moment vlotter dan het andere? Waarom komt er bij Martijn niet uit ‘wat erin zit’? Het antwoord: zonder druk leer je makkelijker en leef je leuker. Hoe halen leraren de druk van de ketel bij hun leerlingen?”*

1. Stel je altijd en overal positief op tegenover je leerlingen. Elke leerling wil zijn best doen. Geen enkele leerling wil lui of dom zijn. Niemand wil falen. Doe hen in zichzelf geloven. Zeg ‘Je hebt er zeven goed’ in plaats van ‘Je maakte drie fouten’.
2. Beloon en waardeer niet alleen met woorden in de klas. Geef geregeld een schouderklopje. Dat geeft leerlingen een veilig gevoel én ze leren er beter door.
3. Laat je leerlingen water drinken tijdens de les. Zo kunnen ze zich weer of beter concentreren.
4. Bewegen en leren gaan samen. Is je klas niet meer mee of zijn je leerlingen niet meer bij de les, probeer dan eens braingym of bewegingstussendoortjes uit. Leraren denken vaak dat dit vreemd is en voor chaos zorgt, maar je leerlingen kunnen daar veel aan hebben. Probeer bijvoorbeeld vóór een toets ‘de knoop’ uit. In die ontspanningsoefening sla je eerst je enkels over elkaar, je kruist je armen en je draait je handpalmen naar elkaar toe. Nu beweeg je je armen van onderuit naar boven zodat ze gekruist zijn voor je borst. Adem rustig in terwijl je je tong tegen je gehemelte duwt. Adem uit met een ‘losse’ tong. Houd dit één minuut vol.
5. Geef leuke opdrachten, zeker voor kinderen die het al wat moeilijker hebben. Beperk je niet tot extra oefenblaadjes bijeenrapen. Maak gebruik van je didactische kwaliteiten. Laat de handleiding van een uitgeverij je lesprogramma niet bepalen. Volg wel de leerlijn, maar kijk vooral naar wat jouw klas, dit kind nodig heeft.
6. Streef naar onderwijs op maat. Elke leerling heeft zijn eigen leertempo en zet een volgende stap in zijn ontwikkeling op een ander moment. Ook al zitten leerlingen in dezelfde klas en zijn ze geboren in hetzelfde jaar. Telkens als je een leerling forceert naar een hoger niveau zonder dat hij daar klaar voor is, geef je hem stress.
7. Test niet om te testen. Geef je te veel toetsen – en dan vooral geheugenwerk tegen de tijd – dan nemen angst en stress voor examens toe. Geef niet elke dag onaangekondigde toetsen.
8. Zeg geen punten hardop in de klas. Vertel de leerlingen of laat ze zien hoe ze erop vooruit gaan zijn en geef dat aan hen mee en vergelijk ze niet met elkaar.
9. Huiswerk is er niet voor opdrachten die in de klas niet lukten, want hoe kan een leerling die thuis zonder jouw didactische hulp wel tot een goed einde brengen?
10. Kleef geen etiket op een leerling. Dat kan enkel nuttig zijn na een grondig onderzoek van een multidisciplinair team en als een leerling “last” heeft van bijvoorbeeld dyslexie of adhd. Wie maakt er een ‘probleem’ van? Als alleen jij er, als volwassene in de klas, een probleem van maakt, dan heb jij je anders te gedragen. Hoe? Vraag het eens aan je collega die ook les heeft gegeven aan deze leerling. Kijk naar Wat Werkt Wel bij deze leerling én doe daar meer van!



Waar komt die druk vandaan?

1. Leerlingen leggen zichzelf veel druk op.
2. Ouders willen wat graag dat al hun kinderen perfect zijn.
3. De maatschappij hecht veel belang aan hoge diploma's.
4. Ook in veel hobbyclubs moet je vooral presteren.
5. Leraren leggen zichzelf veel druk op (lesstof, elk kind gezien, niet goed genoeg zijn)

De combinatie van deze vijf factoren is voor sommige leerlingen te veel.

Hoe passen leraren in dat verhaal?

“Leraren doen enorm hun best, maar ze botsen op de maatschappij waar hoge diploma's een grote waarde hebben. En op ouders die perfectie eisen. De ontwikkelingstijd van kinderen verschilt enorm. Dat merk je best in het eerste leerjaar. Daar zitten altijd kinderen die tegen hun grens aanlopen en daardoor stress ontwikkelen. Het is dan beter dat de leraar begrip toont: ‘Leren schrijven is voor jou nog moeilijk, want je handje is daar nog niet klaar voor. Probeer die lettertjes maar apart. Dat hoeft nog niet tussen de lijntjes, dat komt later wel.’ Zonder dat begrip schrijven ze nog krampachtiger, stroever en trager.

Ten onrechte zeggen grote mensen dan: ‘Je bent lui en onhandig’ of ‘Doe het rustig, concentreer je, dan lukt het wel.’ Terwijl die leerling probeert te doen waarvoor hij nog niet klaar is. En ja, ook op school tellen punten, tempo en letterlijk herhalen.

Wie van de leerkrachten creatief of spitsvondig is, krijgt daarvoor zelden een compliment.” Deel juist de oplossingen en mogelijkheden met elkaar, maak een open database met “Wat Werkt Wel” voor deze leerling, deze ouder, deze collega én het allerfijnste is dat alle andere kinderen er ook van kunnen meegenieten!