

# Relax!

## De rol van spanning bij opvallend gedrag

Kinderen die opvallend gedrag laten zien, willen met dit gedrag iets duidelijk maken – bewust of onbewust. Hun gedrag is een signaal. Een signaal dat heel vaak voorkomt, is: ‘Ik voel me gespannen.’ Spanning kan zich uiten in teruggetrokken gedrag, maar ook in druk of zelfs agressief gedrag. Hoe zorg je dat kinderen voldoende ontladen tijdens een schooldag?

TEKST: TAMARA WALLY



**CASUS**

Xavi uit 5A doet enorm druk. Tijdens het werken kijkt hij constant om zich heen, staat hij om de haverklap op van zijn stoel en begint hier en daar een praatje. Als iets niet naar zijn zin gaat, is hij meteen heel boos. Hij begint dan te vloeken en schopt soms ergens tegenaan. Er is op zo'n moment bijna niet met hem te praten.

Ook Kyra valt op in 5A. Ze is met haar gedachten vaak totaal afwezig. Ze staart veel uit het raam, haar werk is slordig en ze heeft het geregeld niet af. Tijdens de pauzes en na schooltijd zegt ze steeds vaker tegen haar vriendinnen dat ze liever iets in haar eentje doet.

Juf Karin zoekt naar een oplossing om deze twee kinderen te helpen.



## SPANNING IS EEN ENERGIEVRETER

**Alarm!**

Wat gebeurt er eigenlijk in ons lichaam als er spanning optreedt? De reactie van ons lichaam op spanning lijkt op de reactie op gevaar. Direct gevaar duurt vaak maar relatief kort, zoals het moment dat er een hond grommend of blaffend op je af komt, of wanneer je een uitzwenkende auto moet ontwijken. Wanneer er gevaar dreigt, reageert ons lichaam meteen door ons hart sneller te laten kloppen en het bloed sneller te laten stromen. De ademhaling gaat omhoog en de spieren spannen zich aan. Behalve deze fysieke reacties is er ook een cognitieve reactie: we houden onze omgeving nauwlettend in de gaten en richten onze aandacht op de gevaarlijke situatie.

Die reactie van ons lichaam is functioneel: het maakt ons klaar om de confrontatie met het gevaar aan te gaan, of om het juist uit de weg te gaan. Het is de bekende *fight or flight*-reactie. Op het moment dat het gevaar is geweken, verdwijnt deze reactie uit ons lichaam. De opgebouwde spanning verdwijnt.

**Lang in spanning**

Direct gevaar duurt kort. Maar in het dagelijks leven zijn er ook veel situaties die geen kortdurende spanning opleveren als gevolg van direct gevaar, maar die langer aanhouden. Die situaties zorgen voor een langer durende stressreactie. In het leven van kinderen zijn er verschillende zaken die voor aanhoudende spanning kunnen zorgen. Denk bijvoorbeeld aan bijzonderheden in de thuissituatie, zoals echtscheiding, verhuizing, het overlijden van een familielid, maar ook de geboorte van een broertje of zusje. In het dagelijks functioneren op school bouwen eveneens veel kinderen spanning op. Ze moeten immers de hele dag nieuwe dingen leren en zich voegen naar de regels en werkwijzen van de klas. Ook houden ze zich bezig met de sociale verhoudingen in de groep. Een ruzie tussen klasgenoten, of de komst van een nieuw kind in de groep kan de gedachten van een kind behoorlijk bezighouden. ►

## Energievreter

De fysieke en cognitieve reacties op gevaar zijn er in het geval van aanhoudende spanning voortdurend. Ze zijn dan niet langer functioneel, maar gaan ons juist belemmeren in het dagelijks functioneren. De voortdurende spierspanning, een hoge hartslag en een snelle ademhaling kosten veel energie. In de klas zie je dat terug doordat kinderen moe zijn, veel geeuwen en soms zelfs in slaap vallen. Doordat de gedachten steeds afdwalen naar de situatie die de spanning veroorzaakt, is het lastig om voldoende aandacht te richten op andere zaken die nu belangrijk zijn. Je ziet dan dat kinderen zich moeilijk kunnen concentreren op de instructie, hun werk of spel en dat ze zich daardoor steeds laten afleiden of eenvoudigweg voor zich uit gaan staren.

## Gedrag is een signaal

Als spanning te lang aanhoudt, verliezen kinderen langzaam de grip op hun gedachten en gedrag. Dat zorgt ervoor dat ze steeds vaker primair reageren in plaats van een gepaste reactie te geven. Sommige kinderen lijken hierdoor gejaagd en impulsief: ze doen meteen van alles wat in hen opkomt. Zowel in hun handelen, als wanneer ze iets vertellen, springen ze van de hak op de tak. Ze praten vaak hard en snel. Je ziet die primaire reacties ook terug in de vorm van snauwen tegen een ander of schelden als er iets tegenzit. Kinderen hebben dan een kort lontje, zijn snel geïrriteerd of kunnen explosief reageren, plotseling heel kwaad zijn en agressief worden.

Of kinderen reageren juist teruggetrokken. Je merkt dat ze liever alleen zijn dan met anderen en ze hebben geen zin (of geen fut) om te spelen of werken. Ze zijn vaak in gedachten en lijken te piekeren, of zijn verdrietig. Tijdens het werken of spelen zijn ze snel afgeleid door hun eigen gedachten of valt op dat ze snel het overzicht kwijt zijn.

Je ziet hier dus totaal tegenovergestelde reacties op langdurige spanning: heel druk en agressief, of juist teruggetrokken gedrag. Eigenlijk liggen ze in het verlengde van de *fight or flight*-reactie op kortdurend gevaar. Wanneer je in jouw groep kinderen met deze twee verschillende gedragspatronen ziet, ben je misschien geneigd om op verschillende manieren met deze kinderen om te gaan. Toch is dat in eerste instantie niet nodig. De belangrijkste onderwijsbehoefte van deze kinderen komt namelijk voort vanuit het signaal dat ze met dit gedrag geven: 'Ik voel me gespannen.' Hun belangrijkste behoefte om weer tot leren en functioneren in de klas te kunnen komen is ontspanning.

SOMMIGE KINDEREN  
LIJKEN GEJAAGD  
EN IMPULSIEF

### TIP

Kinderen reageren verschillend op spanning. Sommige kinderen worden onrustig, andere trekken zich juist terug. Toch kun je in de eerste instantie op dezelfde manier op deze kinderen reageren: bied ze ontspanning.

# KLEINE ONTSPANNINGSMOMENTEN TIJDENS DE SCHOOLDAG ZIJN BELANGRIJK

## Aan de slag

Soms kun je als leerkracht iets doen om de directe oorzaak van de spanning weg te nemen. Je kunt bijvoorbeeld helpen om een ruzie op te lossen, of de lesstof nog eens heel duidelijk uitleggen. Maar vaak is het niet mogelijk om de oorzaak weg te nemen. Dat betekent dat een bepaald niveau van spanning een gegeven is. Dat is het geval bij veel kinderen. Ze moeten immers constant leren, presteren en functioneren in de sociale setting van de groep, en dat levert in veel gevallen enige spanning op. Het is dus voor alle kinderen heel belangrijk om tijdens de schooldag regelmatig een ontspanningsmoment te hebben. De pauzes zijn daarvoor uiteraard onmisbaar. Maar ook tijdens de lessen of tussen de lessen door kun je korte ontspanningsmomenten organiseren. Een aantal elementen is hierbij belangrijk, namelijk: voldoende beweging, de juiste ademhaling, een eigen keuze krijgen en niet constant hoeven presteren (zie pagina 11 voor concrete tips hierbij).

## Afwisseling

Je doet als leerkracht vast al van alles om te zorgen dat kinderen tijdens een schooldag tussendoor ontspannen. Toch is het goed om eens bewust te kijken naar je 'repertoire'. Bied je bijvoorbeeld genoeg afwisseling tussen de verschillende manieren van ontspanning? Wat voor het ene kind ontspannend is, kan een ander energie kosten. Daarom is het belangrijk om te zorgen voor voldoende afwisseling gedurende de dag, zodat elk kind een aantal ontspanningsmomenten heeft. Het kan ook fijn zijn om je repertoire uit te breiden. Laat je bijvoorbeeld eens inspireren door collega's. Wissel concrete ideeën met elkaar uit. Vaak kom je zo weer op nieuwe ideeën.

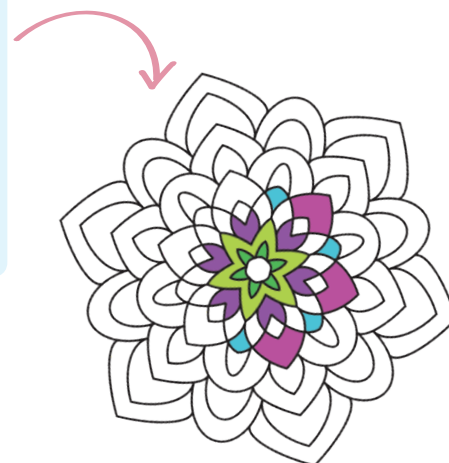
## Eerste stap

Zoals gezegd kun je als leerkracht de oorzaak van de spanning vaak niet wegnemen. En zo lang de oorzaak blijft bestaan, blijft er ook sprake van enige spanning bij een kind. Maar juist dan zijn die kleine ontspanningsmomenten tijdens de schooldag extra belangrijk om kinderen telkens een beetje te laten ontladen. In sommige gevallen is er vervolgens nog meer nodig om het overgebleven gedrag te veranderen. Maar als je het gedrag van een kind wilt ombuigen, is een voorwaarde dat het kind zelf enige grip heeft op zijn eigen gedrag. Zorgen dat het kind ontspannen is, is daarvoor een onmisbare eerste stap. ▶



## CASUS

Juf Karin heeft besloten eerst in te zetten op het bieden van ontspanning. Tijdens de rekenles begint ze nu steeds met drie tafelsommen. De kinderen klappen en springen de uitkomst achter hun stoel. Xavi mag kleien als hij klaar is met zijn werk. Hij kneedt ferm en bonkt soms hard met de klei op tafel, maar daar lijkt niemand last van te hebben. Kyra heeft tijdens een gesprekje verteld dat ze het fijn vindt om mandala's te kleuren. Daar krijgt ze tussendoor de gelegenheid voor. Na de middagpauze heeft juf Karin een extra energizer voor de hele groep ingepland. Na een aantal weken ziet Karin dat Xavi nog steeds weleens druk en boos doet, maar hij is duidelijk beter aan te sturen. Op het moment dat het mis dreigt te gaan, luistert hij nu vaker naar de correcties van de juf. Ook met Kyra gaat het beter. Ze heeft weer plezier met haar vriendinnen. En ondanks dat ze nog steeds weleens afgeleid wordt door haar gedachten, is haar werk vaker af.



## Ingrediënten voor ontspanning

Plan je ontspanningsactiviteiten in tijdens de schooldag? Bekijk dan vooraf of je voldoende afwisselt tussen de verschillende elementen.



### BEWEGING

Kinderen zitten soms een tijdlang aan hun tafel te werken. Goed bewegen met het hele lijf, dus niet alleen het lopen naar de kast om een ander werkboek te pakken, zorgt ervoor dat kinderen hun energie kunnen verdelen over het hele lichaam. En dat ze overtollige energie kwijtraken. Energizers of dansjes van *Just Dance* zijn goede opties. Of roep een som door de klas en laat ze het antwoord springen.



### ADEMHALING

Kinderen die gespannen zijn, hebben vaak een snelle en hoge (borst)ademhaling. Sommige meditatie- of yoga-oefeningen kunnen helpen om een rustige buikademhaling toe te passen. Maar ook zingen helpt om een ongunstig ademhalingspatroon te doorbreken.



### EIGEN KEUZE

Als kinderen vaak dingen moeten doen volgens regels, een standaard manier of vaste strategieën, kan dit spanning opleveren. Geef ze, waar het kan, even de gelegenheid om het op hun eigen manier te doen. Een voorbeeld hiervan is 'chill lezen', waarbij kinderen de ruimte krijgen om vrij te lezen en zelf mogen kiezen hoe en waar ze willen zitten. In plaats van op een stoel aan hun tafel kunnen ze dan voor een meer ontspannen leeshouding kiezen.



### GEEN PRESTATIE

Kinderen zijn op school de hele dag bezig om nieuwe dingen te leren. Dat vraagt constant inspanning van ze. Werk op beheersingsniveau kan ontspanning bieden. Begin de rekenles dus bijvoorbeeld eens met een rijtje sommen dat net iets te makkelijk is. Naar buiten staren, kleien of tekenen zonder daar een opdracht aan te verbinden kan ook prettig zijn. Hiermee kunnen kinderen even hun volle hoofd leegmaken.

BEELD: SJAN WEIJERS

### Literatuur

- Bijl-van Gelder, H. & Van Efferen-Wiersma, E. *Gedrag is een signaal*. CED-Groep, Rotterdam, 2016.
- Bijl-van Gelder, H. & Wally, T. *Trapsgewijs. Omgaan met opvallend gedrag van jonge kinderen*. CED-Groep, Rotterdam, 2012.

**Tamara Wally**, MSc. is onderwijs- en ontwikkelingspsycholoog. Ze werkt bij de CED-Groep als ontwikkelaar en trainer van onder andere de cursus *Gedrag is een Signaal* en de *Basis cursus Gedragsspecialist*.