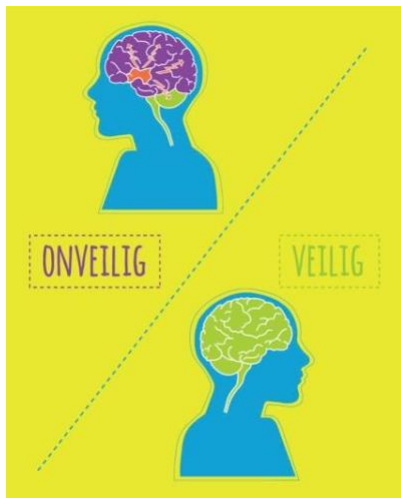


Handout workshop Lowan conferentie maart 2022

De programma's van de Wonderwoordenwinkel zijn erop gericht de sociale veiligheid in de klas te vergroten, onderdeel daarvan is dat we onze taal zo gebruiken dat de 'alarmbel' in het brein van de kinderen niet afgaat en kinderen ons kunnen horen. In deze hand-out herhalen we een aantal van de uitgangspunten die in de workshop behandeld zijn.



Het de brein in een onveilige situatie

Aan de kinderen leggen we werking van het brein in een versimpelde als volgt uit: in situaties die als 'onveilig' worden ervaren gaat er het emotie-centrum van ons brein als het ware een alarm af. Daarna wordt het grootste deel van ons brein (het paarse deel in het plaatje) op non-actief en neemt het limbisch systeem (het groene onderste deel van het brein) het over. De beperking is dat het limbisch systeem alleen kan kiezen tussen: 'vechten, vluchten, of bevriezen'. In zo'n 'alarmbel'-situatie kunnen de kinderen niet goed nadenken, omdat het grootste deel van hun brein op non-actief staat. Laat staan dat ze dan nog iets kunnen leren. Het is dus belangrijk dat we op zo'n manier tegen de kinderen praten dat hun alarmbel zo weinig mogelijk afgaat. En bij een kind waarbij de 'alarmbel' afgaat is het zaak om te zorgen dat we die zo snel mogelijk tot rust brengen. Daarbij kunnen de tips hieronder helpen.

Tips voor het tot rust brengen van de alarmbel in ons hoofd

Er zijn verschillende manieren om de alarmbel in ons hoofd tot rust te brengen:

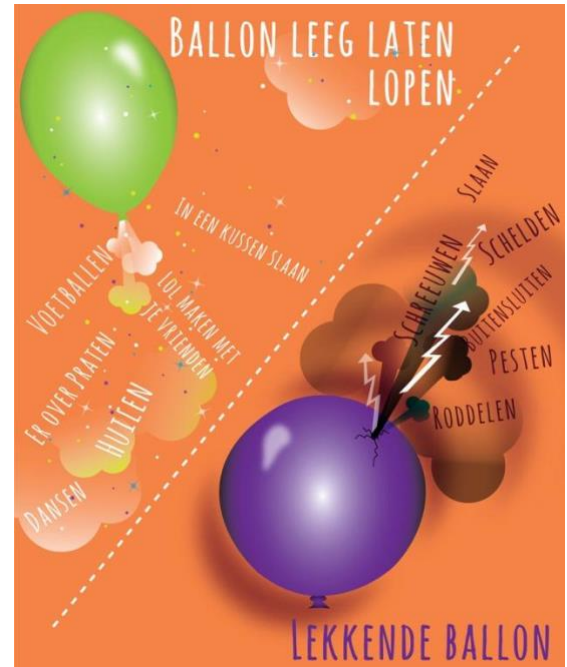
- 1) Door adem te halen. Dat helpt om ons zenuwstelsel en daarmee ons lijf tot rust te brengen. Je kunt één van onze vormen gebruiken, maar je kunt ook heel goed zelf vormen bedenken met de kinderen om adem te halen. De mogelijkheden zijn eindeloos: de storm-ademhaling, de kaars-uitblaas-ademhaling, je kunt het zo gek niet bedenken.
- 2) Als we een gevoel kunnen labelen en de juiste naam kunnen geven, ontstaat er direct meer rust in ons emotiecentrum. Daarom is het helpen verwoorden van hun gevoelens zo belangrijk in contact met kinderen. En bij nieuwkomerskinderen dat ze de woorden aangereikt krijgen waarmee ze hun gevoelens kunnen benoemen. Daarmee vergroten we hun emotioneel vocabulair. Het kunnen nuanceren van je gevoelens is ook heel waardevol. Maar met de basis-emoties: bang, boos, verdrietig en blij kom je al een heel eind.
- 3) Je kunt de stress in je lijf en brein ook verminderen door dingen te doen die jou helpen om je ballon te legen. Wat je daarbij het beste helpt is heel persoonlijk: wandelen, zingen, lezen, schoonmaken, sporten, een cryptogram oplossen.



Metafoor van de Ballon

Soms kan je goed over je gevoelens praten met anderen, soms is dat moeilijk. De gevoelens die je nergens kwijt kan stop je weg. Bij de WonderWoordenWinkel zeggen we dat je die gevoelens in een denkbeeldige ballon stopt. Een ballon kan steeds groter worden, maar ook een ballon is op een gegeven moment vol; daarmee beginnen de problemen. Dan gaat je ballon *lekker* en reageer je het af op iemand anders. Een volle ballon kan zich uiten in agressie, pestgedrag, of je sluit je af en wil met niemand praten. Kinderen met een volle ballon kunnen zich minder goed concentreren en presteren daardoor vaak slechter op school.

In het programma over 'de ballon' leren we kinderen hoe ze op een gezonde en prettige manier hun ballon kunnen laten *leeglopen*. Ook leren ze hoe ze elkaar daarbij kunnen helpen. Het idee van de ballon maakt het voor leerkrachten en ouders makkelijker om met kinderen in gesprek te gaan over dingen die thuis en op school spelen en die ze in hun ballon mee de klas in nemen. Kinderen die snappen hoe dit werkt kunnen vervolgens beter emotioneel voor zichzelf en hun 'ballon' te zorgen, waardoor er weer meer ruimte ontstaat voor leren en fijn samen spelen. Soms zie je dat je kind een 'volle ballon' heeft. Soms willen, of kunnen ze niet praten over wat er aan de hand is. Of misschien weten ze zelf niet precies wat ze zo dwars zit. Via de ballon kun je dan in gesprek met je kind over wat hij/zij nodig heeft. Door simpelweg te vragen: 'Het lijkt alsof je een volle ballon hebt. Is dat zo? Kan ik je misschien helpen om je ballon te legen?'. Als het goed is weten de kinderen vanuit de lessen van school wat voor hen het beste helpt. Willen ze even voetballen, samen een spel doen, of juist even op hun kamer zitten lezen?



Ik-boodschap

De kinderen leren bij de Wonderwoordenwinkel het belang van veiligheid in de klas en dat ze daar met z'n allen verantwoordelijk voor zijn. Ze leren hoe ze een sociaal onveilige situatie of een conflict zelf kunnen veranderen zonder dat het uit hoeft te lopen op ruzie. De kinderen leren in een ik-boodschap aangeven wat ze willen. Hiermee kunnen ze voor zichzelf opkomen zelfs in een onveilige situatie. Met de sorry-boodschap leren de kinderen zelf hun problemen oplossen. De kinderen hebben de volgende tools, of handvaten geleerd. De kleuters leren een kortere versie van de boodschappen:

De Ik-boodschap

- Ik voel me...
- Als iemand...
- Wil je asljeblieft...

De Ik-boodschap is voor al die momenten dat je als kind (of volwassene...) iets nodig hebt en het gevoel hebt dat je iets moet zeggen, maar je weet niet hoe. Je kunt het gebruiken als iemand je gekwetst heeft, of als je je boos of verdrietig voelt en je wil dat de ander je echt hoort. We leren de kinderen ook het verschil tussen 'gewone woorden' en 'Wonderwoorden'. Gewone woorden kunnen wonderwoorden worden wanneer ze uit je hart komen én wanneer ze met respect voor de ander worden gezegd

Tips voor het praten met kinderen:

Onderscheid tussen het gedrag en het kind...

Als we kinderen willen corrigeren of op hun gedrag aanspreken hebben we meestal als doel dat ze het gedrag de volgende keer niet meer vertonen. Het is niet onze intentie de kinderen het gevoel te geven dat *zij* slecht, hun gedrag is niet okee. Helaas geeft de manier waarop we tegen ze praten soms onbedoeld wel dat gevoel: (Maaike, ik heb je nu al vier gevraagd of je stil wil zijn en je luistert niet naar me. Ik heb het nu al vier keer gevraagd en je blijft gewoon doorgaan. Dat doe je altijd als ik iets uit moet leggen. Ga jij maar even op de gang staan.)

In hoe we tegen de kinderen praten kunnen we het gedrag van het kind scheiden. Dat kunnen we doen door de jij-boodschappen te vermijden (zie het punt hieronder). Maar ook door duidelijk te maken in hoe je tegen de kinderen praat, namelijk dat hun gedrag het probleem is, niet zij zelf. (Maaike, ik heb nu al vier keer gevraagd om stilte tijdens mijn uitleg. Ik kan deze som niet uitleggen als het niet stil is in de klas. Als er door me heen gepraat blijft worden, ga ik straks kinderen de klas uit sturen).

Woorden als 'altijd' en 'nooit' zijn sowieso handig om te vermijden in communicatie over gedrag (zie het eerste vb hierboven). Omdat het zelden echt waar is (Maaike zal ooit wel een keertje stil zijn geweest bij een uitleg) roept het automatisch irritatie en weerstand op bij de ander.

Om kinderen juist het gevoel te geven dat je hen heel hoog hebt zitten, maar dat wat ze nu doen niet okee is kun je gebruiken: 'Zo ken ik je helemaal niet. Wat is er aan de hand? Heb je misschien een volle ballon.'

Vermijd jij-boodschappen als je tegen kinderen praat:

Als je wil dat kinderen je echt horen helpt het om op zo'n manier te praten dat hun alarmbel niet direct afgaat. Het simpele woordje 'jij' is genoeg om de alarmbel bij kinderen af te laten gaan. Het kan dus helpen om jij-boodschappen te vermijden. Taalkundig is een simpele truc om dat te doen de zin in de lijdende vorm te zetten, dus door 'worden' in te voegen en het persoonlijke voornaamwoord weg te laten. Dus in plaats van: 'Ibrahim, je doet zo onaardig tegen andere kinderen. Je bent zelfs aan het schelden. Dat kan echt niet.' ... kun je ook zeggen: 'Ibrahim, er wordt nu zo onaardig tegen elkaar gedaan bij het spelen. Ik hoor zelfs dat er gescholden wordt. Dat kan niet!'

Timing van een gesprek over storend gedrag.

Als kinderen gedrag vertonen dat niet okee is en we spreken ze erop aan, dan willen we daarmee meestal twee dingen bereiken:

- 1) Dat het gedrag direct stopt.
- 2) Dat kinderen begrijpen en inzien, waarom het niet okee is om zich zo te gedragen.

Maar dit gedrag (pesten, vechten, iets kapot maken, etc.), komt juist vaak voort uit een situatie waarin ze zich onveilig voelen, oftewel, de alarmbel in hun hoofd gaat enorm af. Dan is ingrijpen en communiceren dat dat gedrag moet stoppen noodzakelijk. Daarbij moeten we ons wel realiseren is dat het tweede deel van wat we dan willen communiceren, waarom het gedrag niet okee is, op dat moment helemaal niet binnen kan komen bij de kinderen. Terwijl we als leerkracht, opvoeder, of begeleider meestal dan willen uitleggen waarom dat gedrag niet okee was: 'Hoe zou jij het vinden als iemand jouw bal afpakt en je achterover in de zandbak duwt?' We willen kinderen van alles vertellen en duidelijk maken terwijl we ze op hun kop geven. Maar ze kunnen je op dat moment simpelweg niet echt horen door de stress in hun hoofd. Het werkt veel beter om in het moment wel meteen een consequentie te geven: 'Ga jij binnen eerst maar even rustig worden.' Of: 'Ik ga de bal weg doen als jullie er nu niet samen mee kunnen spelen.' Om vervolgens op een moment dat de kinderen (en hun alarmbel) tot rust zijn gekomen, terug te komen om over het incident in gesprek te gaan. Je zult dan een veel beter gesprek met de kinderen kunnen voeren.

Zij-aan-zij in plaats van oogcontact.

Als volwassenen hebben we het gevoel dat we aangekeken moeten worden om gehoord te worden. Hoe vaak zeggen we niet tegen kinderen: Kijk me aan als ik tegen je praat! Hierbij kan een cultureel verschil meespelen. Waarbij oogcontact en iemand aankijken als beleefd wordt gezien in Westerse landen, kan het in andere culturen ook het tegenovergestelde betekenen. Maar wij hebben het gevoel dat de kinderen beter luisteren als ze ons aankijken. Helaas gebeurt meestal het tegenovergestelde. Als kinderen je (gedwongen) moeten aankijken zorgt dit voor een onveilig gevoel en dus stress. Daardoor kunnen ze juist minder goed horen. Dus laat kinderen wegstaren. Dat creëert juist de ruimte waardoor ze je beter kunnen horen en laten binnenkomen wat je zegt. Is je wel eens opgevallen dat je soms ineens hele diepe gesprekken hebt met iemand in de auto? Of heb je je wel eens afgevraagd waarom psychiaters naast je en niet tegenover je zitten? Om precies dezelfde reden. Het ontbreken van oogcontact geeft ruimte om na te denken en misschien wel te reflecteren. Mocht je in gesprek moeten, of willen met een kind over storend gedrag of een emotioneel gevoelig onderwerp kijk of je dat kan doen terwijl jullie naast elkaar zitten. Of misschien samen iets *doen*, zoals een rondje lopen, of de afwas.

Het positief verwoorden van een vraag of opdracht.

We zeggen veel vaker tegen kinderen wat ze *niet* moeten of *niet* mogen doen, dan dat we ze vertellen wat we *wel* van ze willen zien. Maar wanneer we tegen een groep kinderen zeggen: 'Als je straks thuiskomt, niet meteen achter de computer duiken. Waar hebben jullie nu zin in?' is hun antwoord altijd: 'Computeren.'

Zo krijgen kinderen meestal negatief verwoordde opdrachten: 'Niet duwen en trekken! Hou op met kletsen! Stop eens met dat geklieder' Terwijl we die opdrachten ook positief kunnen verwoorden: 'Ga rustig in de rij staan! Doe allemaal je mond dicht en kijk naar het bord. Ruim netjes alle verfspullen op'. Waardoor kinderen ook beter weten wat er van ze verwacht wordt.

Gebruik zelf alvast ik-boodschappen...

Je kunt de ik-boodschap zelf al in de klas gebruiken, zeker op de momenten dat je boos, of gefrustreerd bent. Maar je kunt ook positieve ik-boodschappen geven. 'Ik voel me heel blij (of trots) als een hele klas zo hard en geconcentreerd heeft gewerkt. Willen jullie dat alsjeblieft morgen weer doen?' Naast je voorbeeldfunctie als docent, help je de kinderen ook de ik-boodschap begrijpen en onthouden als ze hem gebruikt horen worden.

Een emotie voel je, die ben je niet

Een gevoel heb je, je bent niet je gevoel. Daarom zeggen we in de ik-boodschap: 'ik voel me ...' en niet 'ik ben...'. Zo creëren we als ruimte tussen jou het gevoel. Je kan er naar kijken. Zeker bij kinderen die heftige gevoelens hebben kan het voelen of ze oerverspoeld, of overgenomen worden door het gevoel. Maar dat is niet zo. Het gevoel heeft jou niet. Jij hebt een gevoel. Als je er zo naar kan kijken kan je er iets mee, of aan doen, aan het gevoel.

Mocht je vragen hebben dan kun je ons altijd mailen op het onderstaande emailadres.

It takes a village to raise a child...

Hartelijke groet,

Fan Verhallen.