

## Tips & tools

Stress heeft een positieve en negatieve kant. Een klein beetje stress maakt ons alert en daadkrachtig, handig als je een toets moet maken bijvoorbeeld. Stress in korte pieken kunnen we goed hanteren. Ons lichaam komt na de inspanning weer tot rust.

Echter wanneer we voortdurend te veel prikkels en stress ervaren, zijn er onvoldoende momenten van herstel om weer tot rust te komen. Je batterijen lopen leeg en er ontstaan aan stress gerelateerde problemen. Dit kan uiteindelijk zelfs leiden tot schooluitval.

Hieronder vind je een aantal tips en tools die jou als onderwijsprofessional kunnen ondersteunen in het voorkomen en afbouwen van stress bij jeugdigen.



### Wat zie je?

Probeer lastig gedrag te zien als signaal in plaats van er iets van te vinden. Het gedrag dat je ziet kan namelijk een teken zijn van stress. Stressreacties kunnen zich uiten in vechten (zoals in discussie gaan; regie en controle willen hebben), vluchten (zoals taken vermijden; weglopen) en bevriezen (zoals moeite om te focussen; dagdromen).

Door (chronische) stress kan een jeugdige minder goed functioneren. Zoek daarom bij zwakke schoolresultaten de oorzaak niet enkel op cognitief vlak, maar kijk ook naar mogelijke stress en verminderd welzijn.



### Rust en stilte

Een rustige klasseninrichting en voldoende rust en stilte in de klas zorgt voor minder prikkels. De jeugdige raakt dus minder snel overprikkeld. En kan zich beter focussen op de juiste prikkels, zoals bijvoorbeeld jouw instructie. De jeugdige kan daardoor beter tot leren komen.

Door in de dagplanning rustmomenten in te bouwen ontstaat er hersteltijd en afwisseling tussen inspanning en ontspanning. Dit kan bijvoorbeeld door een moment van lezen, een rustige activiteit of een energizer.

Let op: de pauze is niet altijd een rustmoment. Jeugdigen die gevoelig zijn voor prikkels komen in aanraking met veel fysieke (horen, zien, voelen, ruiken) en sociale prikkels tijdens het buitenspelen of in de aula. Dit kan de spreekwoordelijke emmer juist doen overlopen.



## Voorkom druk

Door druk te voorkomen verminder je de kans op stress. Het volgende kan helpend zijn:

- tijdsdruk vermijden;
- prestatiedruk verminderen door procesgerichte feedback te geven. Leg de focus op het proces in plaats van het resultaat;
- herkansingen bieden;
- hulpvragen laagdrempelig maken bijvoorbeeld door een open behulpzame houding, vragenblokje, e.d.;
- tijd geven voor beslissingen en beantwoorden van vragen;
- schrikbeurten (onverwachte beurt) vermijden. Werk bijvoorbeeld met wisbordjes, laat in tweetallen het antwoord bespreken; e.d.



## Veiligheid

Het gevoel van veiligheid kun je vergroten door verbinding te maken met de jeugdigen en het creëren van een veilige leeromgeving door middel van:

- een prettige groepsdynamiek. Investeren in groepsvormende activiteiten kan hierin helpend zijn;
- betrouwbaar en voorspelbaar te zijn;
- een time-in, waarbij je checkt hoe het gaat en indien nodig kan helpen tot rust te komen of een probleem op te lossen;
- hulpmiddelen zoals een koptelefoon, concentratiescherm, tangle;
- de mogelijkheid tot bewegen;
- een rustig plekje in of buiten het klaslokaal waar de jeugdige zich kan terugtrekken om overprikkeling te voorkomen of weer tot rust te komen. Voorbeelden van een rustig plekje zijn een leeshoek, tafeltent, kleurtafel;
- een zichtbaar rooster dat zorgt voor overzicht en voorspelbaarheid;
- voorbereiden op nieuwe situaties. Het kan helpend zijn om te zorgen voor een zo compleet mogelijk plaatje. Dit creëert meer overzicht en daarmee rust. Denk hierbij ook aan situaties zoals schoolreisje, kamp, theaterbezoek. Het kan helpend zijn om vooraf instructie te geven over wat komen gaat, veranderingen aan te geven en deze (achteraf) uit te leggen.



## Autonomie

Autonomie is, naast competentie en relatie, een van de drie psychologische basisbehoeften van de mens. Ruimte om zelf te kiezen en verantwoordelijkheid te nemen, heeft een positief effect op de beleving van druk en stress en de motivatie van de jeugdige.

Tips:

- sluit aan bij de mate van autonomie die de jeugdige op dat moment aan kan;
- stel samen kleine doelen op waar de jeugdige aan gaat werken;
- toon vertrouwen in de jeugdige en geef aanmoediging en bevestiging;
- geef keuzeruimte t.a.v. bijvoorbeeld tempo, niveau van de taak, de plaats van uitvoering, het gebruik van hulpmiddelen;
- overleg met de jeugdige over het controleren van het werk, het krijgen van een herkansing, de verwachtingen t.a.v. het opruimen van materialen e.d.



## Kalmeren

Tips om een jeugdige te kalmeren bij erge overprikkeling of paniek:

- stel geen vragen, er komt niets binnen of het kan leiden tot nog meer overprikkeling;
- ga op gelijke hoogte zitten, bewaar rust, geef nabijheid;
- speel het spel 'ik zie, ik zie, wat jij niet ziet' of laat minstens 5 dingen opnoemen in de omgevingsruimte. Hierdoor komt de focus op iets anders en komt de jeugdige terug naar omgeving waarin het zich lijflijk bevindt;
- speel een motorisch spelletje, zoals overgooien of fopbal. Of gekruiste bewegingen laten maken. Hiervoor is nadenken nodig waardoor de jeugdige uit de paniek kan komen;
- voeten stevig op koude ondergrond laten zetten of koelen (coolpack) op de bolling van het achterhoofd. Zo kan de jeugdige tot zinnen komen en weer relativeren;
- even uit de situatie gaan, bv. (samen) rondje lopen;
- aandacht voor een rustige ademhaling, bijvoorbeeld door eigen hand op navel te laten leggen of bellenblazen (want daar heb je een diepe in- en uitademing voor nodig).

Als je meer wilt weten over de theorie omtrent stress en trauma kun je onderstaand filmpje bekijken voor extra uitleg:

<https://www.youtube.com/watch?v=U8gLstY6dYc>