

Workshop

Eerste Hulp Bij Lastig Gedrag in de klas



Wat ontzettend tof dat jij bij de workshop Eerste Hulp Bij Lastig Gedrag in de klas was.

In 2,5 uur tijd heb je niet alleen meer mogen leren over wat stress doet in het brein en in het lijf van een kind, maar vooral hoe je de signalen van stress kunt herkennen en hoe je door middel van praktische oefeningen weer de rust aan kunt brengen. Zodat je van daaruit met een kind weer het gesprek aan kan gaan.

Je hebt zelf mogen ervaren wat de oefeningen van de workshop met jou hebben mogen doen. Daardoor weet jij nu ook wat deze oefeningen voor de kinderen waar jij mee werkt kind mogen doen.

Hoe mooi is het als dat wat jij in de workshop Eerste Hulp Bij Lastig Gedrag in de klas hebt geleerd, kunt blijven toepassen

Daar is deze hand-out voor. In deze hand-out staan de 6 oefeningen die je in de workshop gedaan hebt (en een mooie bonusoefening) die je op ieder moment toe kan passen. Zodat een kind weer tot rust mag komen en met steeds meer vertrouwen door het leven gaat.

En onthoud, het hoeft allemaal niet allemaal in één keer. Neem de tijd, speel ermee en ontdek samen wat het beste bij een kind past.

Groetjes Ilse

Workshop

Eerste Hulp Bij Lastig Gedrag in de klas



Ademen

Bij stress adem je steeds meer in en vergeet je bijna uit te ademen. Ons hoofd en ons lijf hebben letterlijk ademruimte nodig om goed te kunnen functioneren. Laag en langzaam ademhalen helpt het lijf om weer tot rust te laten komen, omdat het letterlijk weer voldoende zuurstof binnen krijgt. Wanneer je ademhaling rustig wordt, zakt ook weer je hartslag. Er komt weer meer ontspanning in je lijf, waardoor ook je spieren weer los mogen laten.

Handademhaling

Start met je rechter wijsvinger aan de kant van je pink links zit. Volg de pink met je wijsvinger omhoog tijdens het inademen, volg de pink omlaag met je wijsvinger tijdens het uitademen. Dit doe je ook bij alle andere vingers van je hand. Op een inademing ga je omhoog en op een uitademing ga je omlaag. Denk eraan dat je rustig in en uit blijft ademen. Op dezelfde manier ga je verder bij je rechterhand.

De kracht van een zucht

Zuchten is niet alleen mooie reset voor je longen en je ademhaling, maar ook voor onze emoties. Als je zucht, breng je jezelf weer even in balans en worden heftige emoties – of die nu positief of negatief zijn – minder heftig.

Experimenteer met verschillende soorten zuchten: diep of oppervlakkig, hard of zacht, door je neus of door je mond. Eindig altijd met een zucht van opluchting of van blijdschap. Maak er een gewoonte van om eens lekker flink te zuchten.

Workshop

Eerste Hulp Bij Lastig Gedrag in de klas



Bewegen

Als je beweegt verdwijnt langzaam maar zeker de spanning uit je spieren en krijgt het lijf en daarmee het hoofd letterlijk weer bewegingsruimte. Bewegen helpt heel goed om te ontstressen, maar ook om weer in contact te komen met jezelf en los te komen van alle (meestal niet helpende) gedachten die in je hoofd rondspoken.

De olifant

Je staat rechtop. Adem drie keer rustig in en uit. Stamp acht keer stevig met je rechtersoer op de grond. Stamp nu acht keer met je linkervoet op de grond. Stamp nu vier keer rechts en vier keer links. Stamp twee keer rechts en twee keer links. Stamp tot slot nog acht keer met de voeten om de beurt op de grond. Doe dit een paar keer.

Trommelen

Je staat rechtop. Adem drie keer rustig in en uit. Buig voorover en bal je vuisten (met de platte hand of met de vingertoppen mag ook). Trommel vannaf je voeten langs je benen omhoog. Doe dit in een rustig tempo en met een druk die bij jou past, waar jij je fijn bij voelt. Trommel op je buik, borstkast, schouders en hoofd. Trommel van achteren naar voren. Doe dit ook aan de andere kant.

Workshop

Eerste Hulp Bij Lastig Gedrag in de klas

Extra oefeningen

Palmeren

We weten dat ontspanning belangrijk is voor ons is om ons hoofd en lijf tot rust te kunnen brengen. Maar wist je dat onze ogen ook hun ontspanning nodig hebben? Maar liefst 80% van alle informatie die we op een dag krijgen gebeurt via onze ogen. Wanneer je last hebt van stress brengt dit nog eens extra druk op onze ogen mee. Onze ogen mag je dus ook bewust wat rust en ontspanning geven

Het mooie van de oefening palmeren is dat je hem op elk moment van de dag kunt doen. Het enige wat je nodig hebt is een plek waar kunt zitten met je hoofd en rug rechtop. Deze oefening zorgt er niet alleen voor dat je ogen meer rust en ontspanning krijgen, de rest van je lichaam zal ook ontspannen.

Ga rechtop zitten en zet beide voeten op de grond. Als je een bril hebt, dan doe je deze af. Wrijf je handen eerst even goed warm. Maak twee kommetjes van je handen en leg deze op je ogen. Doe je ogen dicht. Steun met je ellebogen op tafel, zo is het makkelijker om de oefening vol te houden. Adem rustig in en uit. Houd dit een paar minuten vol.

Doe deze oefening gerust meerdere keren op een dag. Je zal naarmate je deze oefening vaker doet merken dat kinderen minder spanning op hun ogen ervaren.



Workshop

Eerste Hulp Bij Lastig Gedrag in de klas



Hand op buik

Rust en zelfvertrouwen zitten niet alleen in je hoofd. Vooral in je lijf wil je weer voelen dat je helemaal oke bent, want dat is waar het begint.

Een hele fijne oefening die ik graag gebruik is deze. In onze buik zit ontzettend veel kracht en dan bedoel ik niet alleen je buikspieren. In onze buik kunnen we voelen of iets echt goed voelt of dat iets ons onzeker maakt en we twijfels hebben. In onze buik zit ons krachtcentrum. Door bewust contact te maken met je buik en dan met name met je navel kan je je direct voelbaar krachtiger neerzetten.

Variatie 1 lopend door de ruimte. Wat merk je op? Leg nu je hand op je navel (krachtcentrum) en loop nogmaals door de ruimte. Wat merk je nu op?

Variant 2 staand. Ga met beide voeten uit elkaar staan. Laat je handen langs je zij hangen. De ander geeft jou een duw tegen je schouder. Van opzij of van achteren. Wat jij fijner vindt. Je zal merken dat je snel uit balans raakt.

Doe de oefening nu nog een keer, maar leg deze keer je hand op je navel en adem hier een paar keer rustig naartoe. De ander geeft jou weer een duw tegen jouw schouder op de manier die jij fijn vindt. Je hebt nog steeds je hand op jouw navel liggen. Merk je het verschil?

Wanneer een kind iets spannend vindt, zoals het geven van een spreekbeurt, een vraag stellen aan de leerkracht of op een ander kind afstappen kan hij zijn hand op zijn navel leggen. Dit geeft hem voelbaar dat stuk meer vertrouwen.

Workshop

Eerste Hulp Bij Lastig Gedrag in de klas



Bonusoefening

In de knoop, uit de knoop

Op sommige momenten lijkt er met een kind (of met de groep) geen land meer te bezeilen. Wat ze dan nodig hebben is om weer even tot rust te kunnen komen, zodat alle ruis en onrust die ze voelen weg mag vloeien. De oefening in en uit de knoop vermindert stress, maakt dat je alles weer in perspectief kunt zien, zorgt ervoor dat je weer helder kunt denken en weer kunt leren.

Deze oefening kun je zowel staand als zittend doen. Kruis je voeten. Strek je armen en kruis ze bij de polsen. Draai de handpalmen naar elkaar toe en laat de vingers in elkaar grijpen. Trek de handen onderlangs naar je lichaam. Nu sta je in de knoop.

Adem een paar keer in en uit. In door je neus en uit door je mond. Voor je uit de knoop gaat, zet je je benen naast elkaar en laat je je handen los. Maak nu een huisje van alle vingers tegen elkaar aan. Adem weer een paar keer in en uit.

Je kunt de oefening nog eens doen, maar dan moet het been wat eerst boven zat bij de kruising onderop. Dat is nog best een klus, maar wel leuk om te proberen.

Workshop

Eerste Hulp Bij Lastig Gedrag in de klas



Je zal merken dat deze 7 oefeningen de kinderen waar jij mee werkt meer rust en ontspanning in hun hoofd en lijf opleveren.

Zelfvertrouwen zit niet in het maken van reuze sprongen, maar in het maken van kleine stappen die ervoor zorgen dat je langzaam maar zeker weer vertrouwd mag raken met jezelf, met wie je bent en met wat je kan.

Geef jezelf, maar zeker ook de kinderen waar jij mee werkt de tijd en de kans om in deze oefeningen thuis te raken. Reserveer iedere dag wat tijd om deze oefeningen te doen en je zal langzaam maar zeker zien dat dit al wat mag doen voor de rust en het vertrouwen van een kind.

Ik ben vooral onwijs benieuwd wat deze oefeningen met de kinderen waar jij mee werkt mogen doen. Laat je mij dit weten?

Ik wens je heel erg veel succes hiermee!

Groetjes Ilse