

# Even niets!

ER MOET STEEDS MEER, OOK IN HET BASISONDERWIJS. ELK JAAR KOMEN ER DINGEN BIJ DIE JE ER ALS DOCENT NOG 'EVEN' BIJ MOET DOEN. NOU IS DRUK ZIJN NIET ERG, MAAR DAN MOET ER WEL TIJD ZIJN OM AF EN TOE GOED TE ONTSPANNEN. OOK IN DE KLAS. STERKER NOG, MÈT DE KLAS. WANT OOK KINDEREN HEBBEN BEHOEFTE AAN ONTSPANNING MET HUN STEEDS VOLLER WORDENDE AGENDA'S.



Ontspannen kan op talloze manieren. Tijdens het dagelijkse voorleesmoment bijvoorbeeld. Of natuurlijk in het speelkwartier. Een bijzondere ontwikkeling is dat steeds meer scholen kiezen voor alternatieve manieren om ontspanning te bieden. Door te kiezen voor yoga of onderlinge kindermassage bijvoorbeeld. Zo werk je niet alleen aan ontspanning, maar ook aan een prettig pedagogisch klimaat, is de meest gehoorde verklaring. Als naschoolse activiteit wordt kinderyoga al langer gegeven. Redelijk nieuw is dat het wordt geïntegreerd in de wekelijkse routine. Het grote pluspunt van yoga is dat er niet alleen aandacht is voor rust en concentratie, maar ook voor het zelfvertrouwen van het kind. Een belangrijk aspect van yoga is namelijk de positieve benadering: je kunt niets fout doen.

## ZWEVERIG

Om te onderzoeken wat de voordelen zijn van yoga in de klas deden twee studentes van de Vrije Universiteit in Amsterdam vorig jaar een onderzoek. Kinderen uit verschillende groepen kregen onder schooltijd een uur yoga, veertien weken lang. Sommige kinderen vonden het saai of zweverig, maar de meeste reacties waren positief. Zo deed een aantal kinderen ook buiten de yogalessen om wel eens een oefening. Eén van hen: 'De boom' doe ik wel eens, dat heb ik voor mijn spreekbeurt gedaan, maar niet met mijn armen, want dat valt dan zo op. Maar ik was echt een stuk minder zenuwachtig.' Ouders merkten dat hun kind een meer ontspannen houding kreeg en maar liefst zeventig procent van hen vindt dat yoga een onderdeel moet zijn van het basisonderwijs. Toch zijn er ook kritische noten. In de meest lokalen is geen ruimte om een hele klas rustig en geconcentreerd oefeningen te laten doen. De klas opdelen in groepen zorgt voor onrust wat het effect ten dele teniet doet.

## TIJDGEBREK

Daarbij ontbreekt het veel docenten eenvoudigweg aan tijd. 'We moeten al zo veel als school', vindt Jasmijn Kuyvenhoven (25) van basisschool de Zevensprong in Krabbedijke. 'Doordat we er steeds meer opvoedingstaken bij krijgen, komt de basis, het overdragen van kennis, steeds meer in het gedrang. Op zich vind ik yoga op school best heel interessant klinken, hoor. Zeker als je kijkt

naar de onderzoeken die zijn gedaan, maar laat het de ouders thuis doen met hun kinderen.' Ook met het oog op talentontwikkeling en opbouwen van meer zelfvertrouwen, denkt Kuyvenhoven niet dat yoga veel toevoegt. 'Wij werken op school met het systeem van meervoudige intelligentie. Dat gaat uit van de verschillende knapheden van een kind. Zo kan iemand rekenknip zijn, maar ook taalknip of vooral heel sociaal. Iedereen heeft wel iets dat hij of zij heel goed kan. Volgens mij kun je dat systeem onderwijskundig veel beter benutten dan yoga.'

'Kinderen vinden het heel normaal om elkaar te masseren. Het zijn meer de volwassenen die er af en toe raar op reageren'

## KLASSIEKE MUZIEK

Om haar klas te laten ontspannen heeft Kuyvenhoven haar eigen methoden: 'Soms laat ik de kinderen met hun ogen dicht op de grond liggen. Ze mogen pas overeind komen als ze denken dat er precies een minuut voorbij is. Dat werkt heel goed. En als de kinderen rustig moeten werken, zet ik vaak klassieke muziek op. Dan weten ze meteen dat ze rustig en geconcentreerd moeten zijn. Als tegenhanger wissel ik zo'n moment trouwens wel altijd af met de gekke vijf minuten. Even lekker wild dansen. Dat hoeft niet per se direct erna, maar wel op dezelfde dag. Zodat ze het verschil goed merken.'

## ONDERLINGE KINDERMASSEGE

Helemaal onbekend bij veel docenten is massage in de klas. Toch is Nico Woudwijk, leraar op basisschool *De Jint* in Stiens, ontzettend enthousiast. Sterker nog, inmiddels is onderlinge kindermassage op De Jint schoolbreed ingevoerd, dankzij zijn voortrekkersrol. 'Je creëert een rustmoment in de klas. De kinderen hoeven even helemaal niets.' Het grote voordeel vindt Woudwijk dat de leerlingen op een positieve manier aan elkaar zitten. 'Ze slaan elkaar niet, ze stompen elkaar niet, maar gaan respectvol met elkaar om. We zagen ook al heel snel dat kinderen op het schoolplein op een veel positievere manier met elkaar omgaan.'



## WOUDWIJK VOLGDE ZIJN TRAINING BIJ TOUCHING CHILDCARE, EEN ONDERDEEL VAN ONDERWIJS MAAK JE SAMEN.

'Onderlinge kindermassage wordt door veel mensen direct in de alternatieve hoek geplaatst', merkt Margeet Christians, projectleider Touching ChildCare. Onterecht vindt zij: 'We haken vooral in op een positief klimaat in de klas. Daarbij kun je bijvoorbeeld denken aan gemengde, of zwarte scholen. Of een school waar sprake is van agressie of pestgedrag. Iemand die je masseert en vriendelijk aanraakt, sla je namelijk niet.'

## GRENZEN BEWAREN

Lerare Kuyvenhoven: 'Masseren in de klas vind ik echt not done. Ik las over kinderen die elkaar spontaan zelden: "Zal ik even lekker in je nek kriebelen." Dat vind ik helemaal niets. Je moet zo erg oppassen hoe je de grenzen bewaart tussen de leerlingen. En zeker als het gaat tussen contact tussen leraar en leerling. Voor mij roept masseren teveel een beeld op van romantiek. Dat hoort niet bij kinderen.' Aanraken in de klas kan wat haar betreft wel. 'Zintuiglijke prikkeling is belangrijk, maar dat kan ook op een heel andere manier. Wat ik wel eens doe is kinderen iets op elkaars rug laten tekenen met hun vinger. Een zonnetje of een letter bijvoorbeeld. Dan is er ook lichamelijk contact, waardoor je onderling vertrouwen scheidt.' >

## OVER DE KLEDING

Dat masseren in de klas bij veel mensen vragen oproept, begrijpt Christians. ‘Dat zijn zaken waar we tijdens de nascholing en training ook heel veel aandacht aan besteden. Belangrijk is allereerst dat alles over de kleding heen gebeurt. En het zijn alleen de kinderen onderling die elkaar masseren. Onderwijs maak je samen richt zich op verbondenheid in scholen. We proberen een goede sfeer te creëren, bijvoorbeeld door gebieden aan te spreken die in andere vakken niet aan bod komen. Daar past de onderlinge kindermassage heel goed bij.’ ‘Kinderen vinden het heel normaal om elkaar te masseren. Het zijn meer de volwassenen die er af en toe raar op reageren’, merkt Woudwijk. ‘Vorig jaar hebben we daarom een ouderavond georganiseerd waarin het pedagogisch klimaat van onze school wordt geschetst. Wat doen we bijvoorbeeld als kinderen gepest worden? Daar hebben we ook de onderlinge kindermassage besproken. Het is toch vooral onwetendheid die mensen terughoudend maakt.’ Inmiddels reageren ouders razend enthousiast. ‘Een moeder vertelde me dat ze laatst thuiskwam met hoofdpijn. Haar kind begon toen meteen haar nek te masseren, haha.’

## MASSEERVERHAALTJES

Het masseren gebeurt aan de hand van verhalen. Zo ontwikkelden Woudwijk en Christians bijvoorbeeld samen een speciale leskaart voor de kerst. Als in het verhaal sneeuw uit de lucht valt, maken de kinderen zachte tikbewegingen op de rug van hun masseemaatje. Als er een kerstboom wordt versiert met kerstballen en daarna met slingers, maken de kleine masseurs cirkel- en vervolgens slingerbewegingen. Zo is bij elk thema wel een leuk verhaal met eenvoudige massagetechnieken te bedenken. Woudwijk: ‘Een collega van me is nu zelfs bezig met het maken van een verhaaltje op basis van de Veilig Leren Lezen methode.’ Groot voordeel van de onderlinge kindermassage vind Christians dat kinderen op een speelse manier in aanraking komen met verbondenheid. ‘Daarbij leren kinderen ook om te gaan met verantwoordelijkheid. Ze leren over zichzelf wat ze fijn en niet fijn vinden en - heel belangrijk - om het aan te geven als ze een situatie niet

fijn vinden.’ Woudwijk merkt op zijn school dat kinderen het heel normaal vinden om elkaar te masseren. ‘Het is belangrijk om de eerste keer duidelijke afspraken te maken. Kinderen moeten zelf hun grenzen (blijven) aangeven. Het kind dat gemasseerd wordt is de baas.’ ■

MEER INFORMATIE: [WWW.W.KINDENYOGA.NL](http://WWW.W.KINDENYOGA.NL)  
[WWW.TOUCHINGCHILDCARE.NL](http://WWW.TOUCHINGCHILDCARE.NL)



## BEN JIJ KLAAR VOOR YOGA OF MASSAGE IN JOUW KLAS?

**1** Een paar collega's zijn vreselijk enthousiast over een workshop yoga die ze hebben gevolgd. In de lerarenkamer gaat het nergens anders meer over. Jij:

- A** Kletst vrolijk mee. Jij was tenslotte degene die iedereen daar mee naar toe sleepte.
- B** Bent de komende tijd Oost-Indisch doof. Jij hebt helemaal niets met dat zweverige gedoe.
- C** Luistert geïnteresseerd en overweegt om de volgende keer mee te gaan. Als zij zó enthousiast zijn zal het wel iets zijn, toch?

**2** Eén van je leerlingen is regelmatig zo onrustig dat ze de sfeer in de hele klas verstoort. Ze lijkt simpelweg niet stil te kunnen zitten. Hoe ga je hiermee om?

- A** Je negeert haar. Zodra je aandacht aan haar gedrag besteedt wordt het alleen maar erger.
- B** Je waarschuwt haar twee keer en stuurt haar bij de derde verstoring de klas uit.
- C** Je last een ontspanningsoefening in voor de hele klas.

**3** De kogel is door de kerk. Ook jouw school gaat experimenteren met een tweewekelijkse yoga-oefening in de klas. Jouw reactie:

- A** Je bent boos. Er moet al zoveel onder leestijd! Zelf weiger je in elk geval om mee te doen.
- B** Geweldig! De perfecte kans om te ontdekken of kinderen net zoveel baat hebben bij de ademhalings- en ontspanningsoefeningen als jij.
- C** Je vraagt je af of het zinvol is, maar baat het niet dan schaadt het niet.

**4** Onderlinge kindermassage kan helpen pestgedrag tegen te gaan. Je slaat niet iemand die je even daarvoor gemasseerd hebt. Ben je het hiermee eens?

- A** Eerst zien, dan geloven.
- B** Onzin. Kinderen pesten elkaar toch wel. Er zijn veel betere methoden om daar iets tegen te doen.
- C** Zeker. Als je op een respectvolle manier met elkaar leert omgaan, werkt dat ook door op het schoolplein.

## UITSLAG

**1 A = 6 B = 2 C = 4 3 A = 2 B = 6 C = 4**  
**2 A = 4 B = 2 C = 6 4 A = 4 C = 2 C = 6**

### 8 t/m 12 punten

Jij hebt helemaal niets met 'zweverigheden'. Zeker niet in de klas! Als mensen zich hierdoor aangesproken voelen, is dat wat jou betreft prima. Maar dan wel thuis. Zodat jij je op school gewoon kunt concentreren op lesgeven.

### 14 t/m 18 punten

Je bent nieuwsgierig naar nieuwe ontwikkelingen op onderwijsgebied, maar of je je klas direct aan het masseren zet, betwijfel je. Je gaat je pas echt in het onderwerp verdiepen als het positieve effect ook daadwerkelijk bewezen is. Of als een collega heel enthousiast is over zijn of haar ervaringen.

### 20 t/m 24

Jij ziet het helemaal zitten. Als het aan jou ligt ga je direct op cursus om alles over yoga of onderlinge kindermassage te weten te komen. Volwassenen hebben er ook baat bij. Waarom kinderen dan niet?