

School pakt stress aan

Met hoofd en hart in balans gaat alles beter

Ook als je veel ervaring hebt en je werk erg leuk vindt, kan de stress toeslaan. Dat overkwam Paulien Aarts, leerkracht in het speciaal basisonderwijs. Daarom dook zij in het avontuur dat hartcoherentie heet en kwam verfrist weer boven.

Paulien Aarts heeft altijd geweten dat ze juf wilde worden. "Ik wil kinderen een veilige plek bieden van waaruit zij zich kunnen ontwikkelen en nieuwe dingen leren, ook in de omgang met anderen. Nog steeds vind ik dat het meest dankbare werk." Ze ontdekte dat haar hart ligt bij kinderen waarbij alles niet zo snel gaat en waar je harder voor moet werken om er een goede band mee te krijgen. Paulien maakte daarom de overstap van het reguliere onderwijs naar het SBO (Speciaal Basisonderwijs) en heeft daar nog geen seconde spijt van gehad.

Ze werkt nu 14 jaar in het SBO, waarvan de laatste 10 jaar op de Zearend in Beverwijk. De laatste jaren is er wel het een en ander veranderd. "Door 'Weer Samen Naar School' heeft de problematiek zich op school verdiept," meent Paulien, "en hebben kinderen vaak meerdere stoornissen. Ik werk met

lichamelijke klachten kreeg. Ik was erg moe aan het einde van de dag en ik kreeg last van mijn huid. Mijn klachten kwamen ondanks behandeling steeds terug. Uiteindelijk bleek dat ik toch last had van al die stress in de klas. Kreeg een kind een boze bui of was er een vechtpartij, dan bleef ik uiterlijk erg kalm, maar van binnen gebeurde er toch wat."

Om een oplossing te zoeken, ging Paulien op onderzoek uit. Ze vond in de hartcoherentie een manier die haar goed zou helpen. "Hartcoherentie is een trainingmethode die vanaf 1991 ontwikkeld is door Instituut HeartMath uit Californië, USA. Het is een vooraanstaand researchcentrum waar men onderzoek doet naar de psychofysiologie van optimaal leren en presteren. Zij hebben er biofeedback-technologie en -technieken ontwikkeld en leerprogramma's voor alle leeftijden."

Hartcoherentie is de taal van het hart. En ook die taal kunnen de kinderen nu leren op school.

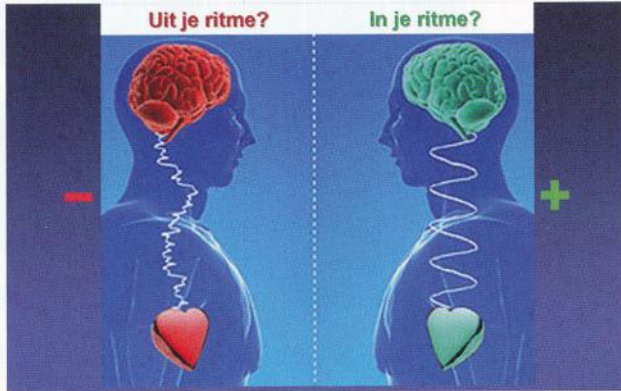
moeilijk lerende en zeer moeilijk lerende kinderen met gedragsproblemen waar ik me zeer betrokken bij voel. Dit maakt mijn werk gemakkelijker, maar het is ook een valkuil. Je neemt de problemen van kinderen eerder mee naar huis." Omdat zij haar werk erg leuk vindt, dacht ze altijd geen last van stress te hebben. "Tot ik op een gegeven moment

Het snelle resultaat verbaasde Paulien: "Al na één week merkte ik het verschil, ik was aan het einde van de dag niet meer moe en zelfs op vrijdagavond kon ik nog iets doen. Na een uitbarsting van een kind was ik van binnen niet meer van slag en kostte het mij geen energie. Ik kreeg juist méér energie."



Het Wijs met je hart-programma is gebaseerd op het HeartSmarts programma van HeartMath, waarmee sociaal-emotioneel leren gecombineerd wordt met intellectueel leren. De training bestaat uit: emoties onderzoeken, synchroon worden om beter te leren, luisteren met je hart, word je beste zelf en delen wat je weet. Coherentie is een voorwaarde om goed te kunnen leren.

Wat is hartcoherentie?



Hartcoherentie betekent dat hart en brein samenwerken en harmonieus informatie uitwisselen – dat denken en emoties met elkaar in balans zijn. Je hartslag (aantal slagen per minuut) varieert voortdurend in wisselwerking met andere lichaamsfuncties, zoals de ademhaling – bij inademen slaat je hart sneller, bij uitademen langzamer. Wanneer de pieken en dalen van je hartslag regelmatig zijn, is de samenwerking tussen hart, brein, klieren en organen op zijn best. Het ervaren van positieve emoties, zoals waardering, zal leiden tot hartcoherentie. Negatieve emoties zoals frustratie maken je hartslagvariatie onregelmatig. Hartcoherentie geeft energie en vitaliteit. Je bent minder gevoelig voor stress, je bloeddruk is stabiel, je slaapt dieper, je kunt je beter concentreren en je immuunsysteem wordt sterker waardoor je algehele gezondheidstoestand verbetert.

Tools voor het leven

Iedere dag ondergaan we een reeks van emoties met allemaal een boodschap. Sommige zijn positief, anderen negatief. Emoties geven zin aan het leven; ze verbinden ons met anderen, ze motiveren ons, en ze geven zin aan onze ervaringen. Emoties hebben effect op ons gedrag en hoe we interacties hebben met anderen. Zij zijn als de innerlijke weersomstandigheden die beïnvloeden hoe we waarnemen en reageren op de uitdagingen en mogelijkheden van het leven. In plaats van te reageren op gespannen situaties, hebben we de mogelijkheid om op een manier te reageren die beter is voor ons en de anderen. Het toepassen van instrumenten waarbij het hart centraal staat helpt ons om gevoelens van stress te laten verdwijnen en een positieve benadering te kiezen om de zaak op te lossen. HeartSmarts instrumenten maken het eenvoudiger voor kinderen om te leren, beter te presteren in sport en op hun best te zijn met familie en vrienden.

De hartcoherentietraining heeft haar veel gebracht. “Ik sta nu anders in het leven. Ik voel me blij, ik heb veel muziek in mijn hoofd.” Ze maakt nu veel meer contact met allerlei mensen. “Ook in mijn werk merk ik het en ook collega’s zien het verschil. Volgens hen zie ik er anders uit.”

Omdat het haar zo geholpen had, wilde Paulien graag onderzoeken of de kinderen ook baat bij de training zouden hebben. “Als ik als buitenstaander al uit balans raak van de emoties van kinderen,” vroeg zij zich af, “hoe zou het dan bij de kinderen zelf zijn?” Er kwam toestemming voor een proeftraject. Wim Gijzen, haar eigen hartcoherentietrainer, kwam gedurende drie weken een uur per week in de klas instructie geven en Paulien deed dagelijks korte hartcoherentie-oefeningen met de kinderen. “Na de eerste maand zouden we evalueren of het zin had om met de echte training te beginnen. Van ieder kind hebben we een beginmeting gemaakt en de veranderingen bijgehouden op leerhouding en

Waar sta jij op de hartschuif?

Als je HartSchuif opneemt in de dagelijkse routine leren kinderen hun emotionele woordenschat uit te breiden; herkennen ze emoties bij zichzelf en anderen; herkennen ze situaties die negatieve ofwel positieve emoties tot gevolg hebben en leren ze hoe ze naar hun hart kunnen gaan.

1. Als ik emotioneel word, weet ik niet wat ik moet doen. Ik vind het niet makkelijk om erover te praten.
2. Ik voel het in mijn lichaam als ik verschillende emoties heb. Ik weet meestal wanneer ik boos, verdrietig of blij ben.
3. Ik kijk naar gezichten, naar lichaamstaal en hoor de toonhoogte van een stem. Ik merk op wat andere mensen misschien denken.
4. Ik weet welke situaties bij mij een stressreactie oproepen. En soms denk ik eraan om naar mijn hart te gaan en te ademen.
5. Als ik uit mijn doen ben, denk ik eraan om naar mijn hart te gaan en te ademen; dan word ik kalmer.



De hartcoherentie methode maakt gebruik van biofeedback om vaardigheden voor zelfregulatie te leren. In korte lessen leren de leerlingen al doende om problemen op te lossen, onderlinge verhoudingen te verbeteren en deel te nemen aan groepsdiscussies. De instrumenten worden door de docent toegevoegd aan de bestaande rituelen en routines in de klas. Ze worden dagelijks geoefend en regelmatig besproken. Zo worden ze vanzelf 'de gewoonten van het hart' zonder dat er extra instructietijd voor nodig is.

motivatie plus de negatieve of positieve emotionele toestand. Ook het aantal emotionele uitbarstingen en de tevredenheid van het kind over de dag werd gemeten. Binnen drie weken was het aantal emotionele uitbarstingen al gedaald van 27 naar 7. Iedere dag was er wel iets moois te zien en mijn groep mocht dan ook het programma 'Wijs met je Hart' starten." Paulien is helemaal enthousiast als ze over de training vertelt: "Tijdens de eerste weken heb ik in mijn klas zoveel mooie dingen gezien. Zoals een jongetje dat op een bepaald moment helemaal door het lint gaat. Als een paar andere kinderen hem helpen om 'de hartschuif' te doen, zie je hem ontspannen. De hartschuif is een techniek om op een coherente manier rustig een probleem op te lossen. De resultaten bij mijn groep waren zo positief voor de kinderen en zo duidelijk zichtbaar voor mij, de collega's en de orthopedagoge, dat we het jaar daarna de proef uitgebreid hebben naar andere groepen."

Doordat de kinderen meerdere jaren achter elkaar met het materiaal van HeartMath werken, is de verwachting dat zich een fysiologische verankering van nieuwe neurale netwerken vormt, als basis van nieuw wenselijk gedrag. Er ontstaat zelfregie bij de kinderen om met onrustige, stressvolle situaties om te gaan.

De meeste kinderen zijn nu zover gevorderd dat ze de technieken op het goede moment kunnen toepassen en elkaar helpen. Een paar kinderen met ernstige gedragsproblemen hebben nog wat hulp nodig. Extreme boosheid of voor langere tijd niet aanspreekbaar zijn komen minder voor en als het wel gebeurt zijn de kinderen er sneller uit. "Wij zijn benieuwd of het klopt dat de training zoveel blijvend effect heeft," sluit Paulien Aarts af, "in Amerika wordt hier al langer mee gewerkt en de resultaten zijn verrassend. De Zeearend is er in ieder geval mee begonnen en ik wil dit goede nieuws graag uitdragen."

Meer weten?

www.heartmathbenelux.com
www.trans-forma.nl

EducarePlus

Een aanvullend artikel plus eerder in Educare verschenen artikelen ontvang je in de digitale bijlage.