

Algemene tips

*“Als iets werkt, doe dat dan vaker;
Als iets niet werkt, doe dan wat anders.”*

- S. de Shazer & Y. Dolan

- 'Zie' de kinderen; als je kind thuiskomt van school, of als je zelf thuiskomt (van je werk). 'Zie' de leerlingen in de ochtend binnen komen in de klas of in het schoolgebouw (ook de leerling die niet bij jou in de klas zit). Maak bewust contact door oogcontact te maken, een fysieke aanraking of door een andere manier die bij jullie past.
- Kom op ooghoogte van je kind of van je leerlingen. Maak verbinding en (oog)contact. (Ervaar je geen contact of interactie met je leerling? Investeer hierin. Kijk naar welke manier van verbinding of contact bij een specifieke leerling past. Dit kan ook het samendoen van een activiteit zijn. Creëer een 'lijntje' met iedere leerling.
- Focus op je ademhaling, adem naar je buik, voel je lichaam. Adem langer uit dan in. En herhaal dit een aantal keer, net zolang totdat je meer rust ervaart.
- Een verzwaringskussen op schoot, of een verzwaringsdeken om onder te liggen.
- Wiebelkussen op een stoel (tijdens het eten of tijdens de les).
- Elastiek onder de tafel wikkelen, om zo de mogelijkheid te geven om de voeten voelen en te bewegen.
- Bijtketting, of andere kauwsieraden om op te bijten, om prikkels te reguleren.
- Geluiddempende koptelefoon om prikkels te reduceren.
- Iets in de handen hebben om te friemelen, dit verhoogt de activiteit.
- Laat kinderen regelmatig met hun (blote) voeten over een stuiterballetje rollen.



- Flesje water bij de hand of op tafel in de klas, en laat ze een slokje drinken. Dit verhoogt de activiteit!
- Maak gebruik van 'binaural beats' in de thuissituatie of op school (te vinden op Spotify, You Tube of via andere kanalen). Dit is (achtergrond)muziek met een ontspannende, focus verhogende en plezier verhogend effect.
- Maak gebruik van etherische oliën om je kind te ondersteunen, of van geuren. Verspreid specifieke geuren middels een verstuiver thuis of op school.
- Maak gebruik van de oefeningen van Lea Hendriks (www.leahendriks.nl) en uit de online cursus Luuk & Lisa Hoogsensitief (www.luukenlisa.nl).
- Maak gebruik van oefeningen uit de kinesiologie. Mirjam Kuster bijvoorbeeld (www.touch2be.nl) heeft verschillende filmpjes met oefeningen, bijvoorbeeld om je beter te kunnen concentreren:
 - Zie filmpje 1: 'In balans vanuit je eigen centrum':
<https://www.youtube.com/watch?v=WDVvglZxnsE>
 - Zie filmpje 2: 'Jezelf goed gronden':
<https://www.youtube.com/watch?v=KmyeasHqbPs>
 - Zie filmpje 3: 'Snel zelf stress afvoeren':
https://www.youtube.com/watch?v=7rPrJH4Jh_o

DENK VOORAL OUT OF THE BOX!

Aanvullend voor school:

- Laat je leerling 'doodlen', 'tekenen', 'figuurtjes maken', tijdens bijv. een instructie, het verhoogt, in tegenstelling van wat er vaak gedacht wordt, de effectiviteit van de opname van informatie.
- Laat je inspireren door de tips naar aanleiding van het boek van Mark Tigchelaar: 'Focus AAN/UIT':
 - Voeg muziek toe tijdens het doen van taken op school, de concentratie neemt dan meer toe.
 - Laat leerlingen opschrijven wat er in hun hoofd zit, om te voorkomen dat het overvol raakt. Dit heet cognitieve distributie. Doordat ze het ergens op kunnen schrijven, creëer je als het ware een externe harde schijf. Het is vergelijkbaar met een agenda of jezelf mails sturen om iets niet te vergeten. Als het uit je hoofd is,

creëer je ruimte. Geef leerlingen dus ook ruimte om te schrijven en maak hier tijd voor.

- Houd rekening met het fenomeen 'aandachtsresidu'. Dit houdt in dat als iemand met een bepaalde taak bezig is, en dit onderbroken wordt, er een aandachtsresidu ontstaat. Dus vraag je bijv. aan een leerling te stoppen met spelling, omdat er gerekend gaat worden en de spelling was nog niet klaar, ontstaat er een aandachtsresidu. Dit heeft een negatieve invloed op de effectiviteit. Het is om die reden fijner om de taken te laten afmaken, alvorens verder te gaan. Op deze manier voorkom je dat de prikkels in het hoofd te veel worden. Het inplannen van blokken zodat taken afgemaakt kunnen worden, kan hierbij heel helpend zijn. Vraag daarbij ook de leerling wat het prettig vindt/nodig heeft. Het kan mogelijk per dag weer verschillen.
- Ga met regelmaat even 10 minuten doelloos staren in de ruimte. Dit brengt de hersenen tot rust.

TER INSPIRATIE:

De kracht van dieren is groot. De ervaring leert dat scholen waar leerlingen dieren mee naar school mogen nemen, dit een positief effect heeft. Dit kan ook tijdelijk van aard zijn, om een leerling net dat zetje of een gevoel van vertrouwen te geven. Zowel op de basisschool als op de middelbare school!

Laat je kind of jouw leerling zo nu en dan een dagje of meerdere dagen thuisblijven. Dat het even niet mee hoeft in de veelheid van de prikkels in een (schoolse) setting. Of spreek af hoeveel vrije dagen ze per maand/jaar zelf in mogen zetten, naar eigen keuze!

Laat je leerling niet abrupt afscheid nemen van zijn ouders, maar laat het vanuit veiligheid exploreren en ontdekken, zodra het daar klaar voor is. Laat je leerling voelen dat het de tijd mag nemen om te wennen. Ga als ouder mee naar binnen als jouw kind het die dag nodig heeft, om de overgang makkelijker te maken. Stem af en kijk wat jouw kind of jouw leerling die dag nodig heeft. Wees daarin flexibel als ouder en leerkracht.

HEB JIJ OOK TIPS OF SUGGESTIES? OF HEB JIJ ERVARINGEN DIE
(VERRASSEND) POSITIEF WAREN/UITPAKTEN?
WE HOREN ZE HEEL GRAAG!

LAAT HET ONS WETEN VIA INFO@LUUKENLISA.NL
(LUUKENLISA.NL)