

# Als drukte DRUK wordt

**Kinderen hebben zoveel te doen in hun vrije tijd dat ze in de klas vaak moe en prikkelbaar zijn. Hoe krijg je zo'n klasje drukke pummels weer rustig? Therapeute Kristien De Winter schreef er een boek over. Een interview over 'Ontsnappen aan de druk'.**

Kristien De Winter vindt dat kinderen het niet altijd treffen. "Ze krijgen veel kansen, maar de kans om eens rustig zichzelf te zijn, is daar niet bij. Op hun vrije woensdagmiddag en in het weekend hollen ze van de zwemtraining naar de muzieklles en vandaar naar de scouts. Dat is leuk, maar geeft ook stress. En stress geeft onrust. Dat is niet leuk voor de juf die de aandacht van die drukke kinderen vast moet houden en ook niet voor de kinderen zelf." Ontsnappen aan de druk en samen op een creatieve manier tot rust komen is het stokpaardje van Kristien. Als therapeute zocht ze naar een methode die iedere leerkracht en iedere ouder kan gebruiken en waar de kinderen plezier aan beleven. Ze vond het antwoord in het creëren van stiltemomenten en daar gebruikt ze meditatie en verhalen voor.

**JUF: Vlamingen zijn nuchtere mensen. Staan onze leerkrachten open voor je alternatieve aanpak?**

**Kristien:** Absoluut. En zo alternatief is meditatie nu ook weer niet. Eigenlijk is het gewoon ruimte en tijd creëren om tot rust te komen. Even een moment om te 'zijn' in plaats van steeds

'op weg te zijn naar het volgende'. En daar hebben leerkrachten hier evenveel nood aan als hun leerlingen.

**JUF: Hebben kinderen behoefte aan stilte? Lawaai maken, sporten en spelen is toch een betere uitlaatklep?**

**Kristien:** Sporten is heel belangrijk om te ontladen, net als plezier maken en spelen, maar dat neemt niet weg dat het kinderen deugd doet van even stil te zijn en in hun fantasie te duiken. Het evenwicht tussen rust en activiteit is belangrijk, maar ik vrees dat de naald momenteel doorslaat naar het tweede.

**JUF: Kun je in om het even welke klas rust brengen?**

**Kristien:** Er zijn wel een paar voorwaarden. Eerst en vooral moet het mogelijk zijn om een bepaalde sfeer te bouwen. Dit kan door de klas wat te verduisteren en alleen het licht van een klein lampje te gebruiken. De kinderen hebben een overgang nodig van hun gewone, verstandelijke activiteiten, naar het stiltemoment. Het is ook fijn om het stiltemoment op een vast tijdstip te plannen, bijvoorbeeld elke woensdagochtend als eerste les. Dat maakt het voor de kinderen veel gemakkelijker om de overgang te maken. ►



## 'HET IS OOK FIJN OM HET STILTEMOMENT OP EEN VAST TIJDSTIP TE PLANNEN, BIJVOORBEELD ELKE WOENSDAGOGHTEND ALS EERSTE LES'

ogen gesloten. Idealiter raken hun voetjes de grond en als dat niet lukt, schuif ik er een kussentje onder. In die houding kunnen ze zich het best concentreren op wat verteld wordt en op de verschillende fases van het ontspannen. Ze mogen niet met het hoofd op de armen gaan liggen, want het is niet de bedoeling ze te laten indommelen. Ze moeten ervaren dat ze rustig worden en tegelijkertijd hun innerlijke leefwereld kunnen openen.

### JUF: Vinden ze dat niet vreemd?

**Kristien:** Ik zorg er wel voor dat ze zich heel veilig voelen. Ik stel bijvoorbeeld voor dat de juf of de meester zelf ook de ogen sluit. Dat werkt heel inspirerend. Daarnaast let ik er op dat de kinderen het warm genoeg hebben en niet afkoelen tijdens het luisteren. Op de deur hang ik een bordje 'niet storen', zodat ze niet kunnen schrikken of afgeleid worden doordat er iemand de klas binnenkomt.

### JUF: Je verwacht ook dat er interactie is tussen jouw input en de output van kinderen. Waarom is dat?

**Kristien:** Achteraf vertellen de kinderen wat ze allemaal gezien en meegemaakt hebben tijdens het voorlezen. Dat is altijd een geweldig moment. Hun fantasie is zo rijk dat ik vaak met open mond naar ze luister. Diezelfde impressies kunnen ze nadien in het vak plastische vorming uitdrukken door middel van een tekening of een collage.

### JUF: Denk je dat leerlingen van nu zich korter kunnen concentreren dan wij omdat hun leven drukker is dan dat van ons vroeger?

**Kristien:** Dat denk ik zeker, maar er spelen ook andere factoren een rol, zoals de stress van de ouders. Die stellen zich vaak vragen over hun job of over hun relatie en die onzekerheid dringt door tot de kinderen. Veel ouders willen dit soort onrust koste wat het kost voorkomen, omdat ze voor hun kind alleen beste willen, en dat geeft dan weer nieuwe stress.

**JUF: Je hebt je methode al uitgebreid kunnen testen. Twee jaar lang had je op scholen een proefproject 'Een stiltemoment op school' dat gesteund werd door Inge Vervotte. Hoe heb je dat gedaan gekregen?**

**Kristien:** Voor het boek was er een cd met verhalen op muziek en toen die voorgesteld werd, heb ik haar uitgenodigd voor een luistersessie. Ik wist dat zij een grote fan was van de relaxatiecd's die ik eerder samen met mijn man gemaakt had. Ze was zo enthousiast dat ze me in contact heeft gebracht met schooldirecteuren, waardoor ik een aantal workshops voor leerkrachten kon geven.

### JUF: Blijven de kinderen tijdens het voorlezen gewoon op hun stoeltjes zitten?

**Kristien:** Er is één verhaal waarin er gevraagd wordt om te gaan liggen. Dit wordt het best beluisterd in een turnzaal of een ruimte waarin je matrassen op de vloer kunt leggen. Voor de andere verhalen zitten ze het best recht, met het hoofd recht en de

### JUF: Kinderen moeten ook veel kunnen. Zorgt de school zelf niet voor druk?

**Kristien:** In het onderwijs worden enorme inspanningen geleverd om het niveau zo hoog mogelijk te tillen, en dat kan voor druk zorgen, maar volgens mij zijn er andere, grotere boosdoeners. Zap-televisie en allerlei digitale spelletjes belasten het zenuwstelsel van onze kinderen en maakt ze onrustig. Het klinkt misschien ouderwets, maar ik denk met heimwee terug aan de tijd dat kinderen na schooltijd buiten speelden en zelf een spel moesten bedenken.

### JUF: Je vindt dat kinderen te veel kant-en-klare pakketten aangereikt krijgen en te weinig hun verbeelding moeten gebruiken?

**Kristien:** Tijdens het proefproject viel telkens opnieuw op hoe prettig ze het vinden om vanuit hun fantasie over zichzelf te vertellen. Dan denk ik inderdaad dat ze te weinig de kans krijgen om dit soort plezier te ervaren.

### JUF: Welke activiteiten kun je in de klas doen om verder te bouwen op de thema's uit de verhalen?

**Kristien:** Meestal wordt verder gewerkt op de beelden. In een bepaalde klas werd een droomdagboek gemaakt, waar kinderen hun dromen in konden noteren. Een andere leerkracht ging met de kinderen wandelen om een gelukssteen te vinden. Achteraf werd er in het lokaal een hoekje gereserveerd om al deze stenen bij elkaar te leggen. Een collage maken met de totemdieren van de kinderen is ook tof. Zo leren ze van elkaar welke talenten ze graag verder willen ontwikkelen en dat stimuleert de verdraagzaamheid. We zijn immers allemaal samen op weg, niemand is al perfect.

### JUF: Je geeft in je boek veel rustgevende technieken, ook voor volwassenen. Waarom doe je dat?

**Kristien:** Wat je belichaamt kun je beter overbrengen. Daarom wil ik dat de leerkracht zelf ook rustig is en geef ik oefeningen om bijvoorbeeld stress te kunnen loslaten. Als je de grond onder je voeten verliest, dan helpt het om je op je houding en ademhaling te concentreren. Je laat je aandacht geleidelijk aan naar beneden, in de richting van je benen en voeten laten glijden. Je voelt jezelf dieper in je lichaam zakken en komt tot rust.

**"WANNEER JE LEERT JE EIGEN PERSOONLIJKE RUIMTE TE CREËREN, KAN JE DIE VAN EEN ANDER OOK RESPECTEREN"**



### JUF: Een van je thema's is positieve herinneringen verankeren. Hebben kinderen daar extra behoefte aan en waarom?

**Kristien:** Zeker. Wij leven in een klaagmaatschappij. Er is de crisis, er is de pandemie, er is steeds wel iets negatiefs dat uitgebreid aan bod komt via radio en televisie. Kinderen pikken dit bewust en onbewust op. Vandaar vind ik het zeer belangrijk dat ze leren ook de positieve zaken te zien en het gevoel dat erbij hoort vast te houden. Later kunnen ze hier op terugvallen.

### JUF: Je werkt ook rond persoonlijke ruimte. Is ons territorium te klein geworden?

**Kristien:** Vaak wel. Dit blijkt uit de grote onverdraagzaamheid tussen kinderen. Als je ziet hoeveel werk pestjuffen hebben in de scholen, dan stemt dit toch tot nadenken. Wanneer je leert je eigen persoonlijke ruimte te creëren, kan je die van een ander ook respecteren. Wij vergeten ook vaak hoe wij onze patronen doorgeven aan onze kinderen. Als wij zelf onze grenzen niet respecteren, kunnen wij die vaardigheid niet doorgeven aan onze kinderen.

### JUF: Leer je de juf en de kinderen beter kennen door wat je doet in je workshop?

**Kristien:** Ik heb voornamelijk met de leerkrachten gewerkt. Zij vertelden me dat zij de kinderen beter hadden leren kennen doordat ze openlijk vertelden. Via de verhalen kunnen ze veel van zichzelf kwijt en vaak hebben ze daar ook echt behoefte aan. Voor de leerkrachten is het een nieuwe positie. Ik vind het zeer belangrijk dat ze de oefening eerst eens zelf doen, dan verdwijnt meteen al heel wat onzekerheid. Het is immers niet de bedoeling dat zij therapeuten worden. De stiltemomenten zijn eerder een luxe-moment in de klas.

### JUF: Je boek is in Nederland goed ontvangen. Kijken de noorderburen anders naar relaxatie en meditatie?

**Kristien:** Ik krijg veel reacties vanuit het onderwijs en van therapeuten uit Nederland. Ze zijn staan helemaal open voor mijn aanpak. Ook in de Verenigde Staten wordt met meditatie gewerkt. Je hebt er de Maharishischool, waar de leerlingen elke dag twee maal vijftien minuten mediteren volgens een bepaalde methode. Wel spijtig dat de methode gelinkt is aan een Indiase goeroe, want dat schrikt toch weer mensen af. Vandaar heb ik er voor geopteerd te werken met verhalen die dicht staan bij de leefwereld van de kinderen. Het is immers niet de bedoeling ze te vervreemden van hun omgeving, maar juist om ze meer tot zichzelf te brengen. ●



### MEER INFO:

[www.kristiendewinter.be](http://www.kristiendewinter.be)  
Voor opleiding van leerkrachten  
[www.venca.be](http://www.venca.be)