

Sandra Voetelink

Stressloos leren

Gefeliciteerd, je bent nu in het bezit van het boek *Stressloos leren*.

Bij dit boek hoort ook nog een BONUS: gratis downloads: handige werkdocumenten voor jou als leerkracht.

Download deze snel: ga hiervoor naar www.stressloosleren.nl, ga naar de pagina 'Gratis download' en log daar in met onderstaande gebruikersnaam en wachtwoord:

Gebruikersnaam: stressloos

Wachtwoord: topsport

Veel succes en plezier ermee in de klas!

Voor mijn kinderen Jelle en Renske

Volg je hart!

Meester Bas

Meester Bas staat voor de klas
Naast zijn bureau en aktetas
Met broodtrommeltje en vers fruit
Dag in
Dag uit
Dag in
Dag uit.
Hij pakt zijn boek en denkt: potdomme,
Altijd weer die saaie sommen,
De hele klas zit half te pitten,
Van al dat suffe binnen zitten.
Toen is de klas stiekem naar buiten geslopen
En als een slinger door de schoolgang gekropen.
Meester Bas heel stoer voorop
Met het taalboek op zijn kop
Onder het directeursraam door,
Want daar krijg je strafwerk voor.
En buiten gekomen riep meester Bas:
'We houden een picknick hier op 't gras!'

Uit: *Volg je hart!* van Chantal Trigallez

Stressloos leren – Sandra Voetelink

© 2017 Uitgeverij Panta Rhei, Katwijk aan Zee

ISBN 978.90.8840.157.2

NUR 194

Grafische verzorging en tekeningen: Michel de Boer

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

Waarom dit boek?	5
Het doel van dit boek	9
Hoe kun je dit boek gebruiken?	11

Deel 1: ONTDEK JOUW KRACHT 13

Ontdek jouw kracht	15
Wat is stress?	19
Hersenen en stress	26
Optimale talentontwikkeling	33
De praktijk	41
De lessen	41
De rol van bewegen en ontspannen in de lessen	43
Voordelen van bewegen en ontspannen	44
Een stressloze dag	46

Deel 2: DE LESSEN 47

Basisles: Jouw lichaam in balans. Doel: Focus houden en concentreren	49
WIE BEN IK ?	59
Les 1: Mijn wereld. Doel: Verbinding voelen met je omgeving	61
Les 2: Iedereen is anders. Doel: Accepteren van verschillen	71
BEN IK IN BALANS?	81
Les 3: Wat voel ik? Doel: Leren luisteren naar jezelf	83
Les 4: Wat denk ik? Doel: Weten hoeveel invloed jouw gedachten hebben	99
Les 5: Wat doe ik? Doel: Bewust worden van jouw gedrag	104
Les 6: Hoe kan ik het anders doen? Doel: Leer invloed te krijgen op jouw gedrag	115
KEN IK MIJZELF?	125
Les 7: Mijn talenten en kwaliteiten. Doel: Wees trots op jezelf	127
Les 8: Wat is mijn mindset? Doel: Ontwikkel een groeimindset	137
WAT IS MIJN WEG?	145
Les 9: Wat wil ik? Doel: Alles kan, als je er maar in gelooft	147
Les 10: Hoe volg ik mijn koers? Doel: Leren en presteren vanuit flow	156
Les 11: Oefening baart kunst. Doel: Herhalen is leren	166
Les 12: Jouw plan. Doel: Stap voor stap jouw doelen bereiken	176

Deel 3: PRAKTISCHE TIPS/OEFENINGEN189

Bewegings- en ontspanningsoefeningen	191
Zintuigoefeningen	199
EXTRA: Beweging	200
Tips voor de leerkracht	202
Stressloos voor de klas staan	203
Praktijkopdracht	205
Stressbronnen	207
Checklist 'Ben ik in balans?'	208
Wat kan jij zelf doen om in balans te blijven?	209
Checklist 'Ben ik in balans?' voor kinderen	210
Bedankt	211
Literatuurlijst	212
Over de auteur	216

Waarom dit boek?

Geen dag gaat voorbij of je vindt artikelen over het onderwijs terug in de kranten. 'De werkdruk voor leerkrachten is te hoog' of 'Passend onderwijs rammelt nog'. Allemaal hebben we ermee te maken en hebben we er een mening over.

De leerling wil een leuke school
De docent wil een gemotiveerde leerling
De ouders willen optimale kansen voor hun kind
De overheid wil prestaties zien

En als dat niet lukt, kijken we boos naar ... de leraar.

De leraar is een alleskunner, van wie we een topprestatie verwachten. De leraar is een topsporter. Kortom, het onderwijs is topsport. Ik weet daar alles van. Van mijn 11^e tot mijn 24^e was schaatsen mijn leven: eerst als hobby, later als beroep, waarbij ik als lid van de kernploeg dagelijks te maken had met de druk van het moeten presteren.

Na mijn carrière vond ik, na lang zoeken, een nieuwe passie: het onderwijs. Ik ontdekte dat topsport en onderwijs grote overeenkomsten vertonen. Wil je optimaal presteren, dan is het noodzaak om in balans te zijn. Wat geldt voor topsporters en hun coach, geldt ook voor leerlingen en hun leerkracht.

ANEKDOTE 1

Balans

Met de hele selectie van Jong Oranje rennen we een rondje Falkenstein, de hoogste berg in de omgeving Inzell. Ik ga voorop met de jongens mee, het is inmiddels pittig zwaar geworden, maar ik geef mijn positie niet op. Een half uur hardlopen, kort en intensief daar hou ik van, heerlijk. Het is een prachtige dag; zon, sneeuw en blauwe lucht. We zitten in Inzell, zoals zo vaak tijdens mijn jaren in Jong Oranje. Zeker drie keer per jaar zijn we hier. Heerlijk trainen en lol maken. Op tijd naar bed en dan, als Leen (coach Leen Pfrommer) denkt dat we slapen, sluipen we naar buiten. Naar de Bichl Keller, de plaatselijke bar of naar de pizzeria. We bestellen dan een pizza, die we zo uit de hand op eten. 's Ochtends aan het ontbijt kijkt Leen ons aan, maar zegt niets. Presteren gaat moeiteloos.

(1^e jaar Jong Oranje, 1988)

Stress

Als er balans is tussen inspanning en ontspanning, tussen structuur in vrijheid, tussen lichaam en geest en tussen jezelf en de ander, dan kun je optimaal presteren. Dat is het streven van een topsporter. Nu de vertaling naar het onderwijs. Overal lezen we dat leerkrachten veel stress

ervaren. Dat de werkdruk hoog is. En niet alleen leerkrachten, maar ook leerlingen hebben vaak veel stress. Ze gaan naar een coach, een psycholoog, krijgen bijles, en ouders doen er alles aan om het maximale uit hun kinderen te halen. Al die eisen, verwachtingen, prikkels, de vele mogelijkheden die er zijn, maken het niet makkelijk om in balans te blijven. Neem daarbij de prestatiedruk van de maatschappij en je hebt alle ingrediënten die ervoor zorgen dat je overwerkt raakt. Stress zet je aan tot handelen, te veel stress blokkeert.

Wil je talenten optimaal ontwikkelen, dan is het dus noodzaak om stress de baas te worden. Stress heeft grote invloed op het leervermogen- en gedrag en op het gevoel van welzijn en gezondheid. Wanneer je niet in balans bent, is het onmogelijk om optimaal te presteren. Het staat (leer)prestaties in de weg. Onderwijs is bedoeld om het beste uit kinderen te halen, zodat ze later gezond en gelukkig zijn en een positieve bijdrage leveren aan de maatschappij. Leren op welke wijze je in balans kunt blijven is dan een basisvoorwaarde. Als topsporter heb ik continu te maken gehad met het belang van balans houden. Zonder deze balans, geen optimale prestaties. Deze ervaringen, zowel de positieve als de negatieve, heb ik in dit boek vertaald naar de methode **Stressloos leren**.

Topsport

Al op jonge leeftijd ben ik onbewust bezig geweest met kennis verzamelen over stressreductie en talentontwikkeling. Op 11-jarige leeftijd ben ik in aanraking gekomen met schaatsen. Ik bleek talent te hebben en met 16 jaar zat ik in de Jong Oranje schaatsploeg. Daarna kwam de dameskernploeg. Ik heb deelgenomen aan meerdere EK's en WK's schaatsen en de Olympische Spelen van 1992. Van 1987 tot 1994 schaatste ik op hoog niveau. Ik presteerde optimaal op de momenten waarop ik ruimte kreeg om mijzelf te zijn, in balans was en vertrouwen voelde vanuit mijn omgeving. Daardoor voelde ik mij veilig om fouten te maken en kon ik mijn sterke punten ontwikkelen en werken aan mijn zwakke punten. Deze balans zorgde ervoor dat ik beter ging presteren.

Na mijn topsportloopbaan heb ik lesgegeven op het gebied van sport en bewegen. Ook daarin heb ik veel te maken gehad met talentontwikkeling. In de jaren daarna ben ik, middels mijn kinderen, in aanraking gekomen met (hoog)begaafdheid en het onderwijs. Ik ben mijzelf nog meer gaan verdiepen in talentontwikkeling. Hoe je deze optimaal kunt ontwikkelen en de invloed van stress op dit proces.

In 2010 ben ik begonnen met **Hartkracht**, met als doel dat elk kind leert geloven in zijn kracht. Ik zag dat veel kinderen, vooral degenen die boven of onder gemiddeld presteren, hun talenten niet optimaal kunnen ontwikkelen. Deze groep kinderen ervaart meer stress dan gemiddeld en krijgt hierin meer of mindere mate emotionele en mentale problemen door. Ik voelde de drive om antwoorden te geven op de vraag hoe je dit kunt veranderen. Ik richt mij nu op scholen en verzorg coaching, workshops en trainingen voor leerkrachten. De trainingen die ik geef zijn gericht op stressmanagement en talentontwikkeling. Met als doel dat je in balans komt, zodat je stressloos lesgeeft, waardoor elk kind stressloos kan leren.

Stressloos lesgeven en leren

De afgelopen jaren, tijdens het geven van mijn workshop 'Stressloos leren' aan leerkrachten, werd mij regelmatig gevraagd 'wat kan ik doen in de klas?', of 'ik wil meer praktijkopdrachten'. Elke keer dacht ik: ja lastig, ik kan wel meer oefeningen geven, maar dat is niet voldoende om mijn verhaal duidelijk te maken. Ik geloof namelijk niet in symptoombestrijding. Alleen het aanpakken van de oorzaak zal veranderingen brengen. Het is ook niet één oefening die het verschil gaat maken, het is een totaalplaatje dat moet kloppen. Dat totale plaatje is niet zomaar uit te leggen. In dit boek geef ik een zo compleet mogelijk beeld van de wijze waarop je stressloos leert en lesgeeft. Om kinderen te leren op welke wijze ze in balans blijven, heb ik de lessen uit *Stressloos leren* een aantal jaren op scholen gegeven. Ik merkte echter dat ik daarmee maar een klein groepje kon bereiken. Daarnaast miste ik de rol van de omgeving in dit proces. Zonder aanpassing van de omgeving van het kind, blijft het lastig om grote veranderingen in gang te zetten.

Optimale talentontwikkeling

De hoofdlijnen van dit boek zijn gebaseerd op ervaringen uit mijn topsportloopbaan. Met terugwerkende kracht heb ik daar een schematisch model van gemaakt. Het talentontwikkelingsmodel 'Leren vanuit je hart'. Dit model geeft aan hoe je tot optimale talentontwikkeling komt. Later is hier het **Hartkrachtmodel** uit voortgekomen. Het Hartkrachtmodel is een model waarmee jij jouw Ik-kracht kan ontwikkelen.

Naast mijn topsportervaring heb ik ook kennis en vaardigheden opgedaan door diverse opleidingen te volgen. Tijdens mijn actieve topsportcarrière heb ik altijd gestudeerd. Mijn studiekeuze (CIOS en ALO) bleek echter lastig met mijn afwezigheid te combineren. Na mijn actieve schaatsloopbaan heb ik mij op allerlei cursussen gestort. In eerste instantie vooral gericht op sport en bewegen. Ook heb ik veel zelfstudie gedaan. Ik ben vanuit verschillende invalshoeken geïnspireerd, zowel uit wetenschappelijke als spirituele hoek. Een groot deel van deze boeken kun je in de literatuurlijst achter in het boek vinden. Van 2007 tot 2012 heb ik een HBO opleiding psychosociaal werk gevolgd en ben mijzelf daarnaast via cursussen gaan richten op het onderwijs. Deze combinatie van praktijkervaring en een brede theoretische kennis heeft geleid tot een visie op talentontwikkeling en stressreductie die ik graag met jou wil delen.

De leerkracht als coach

De leerkracht die voor een groep staat heeft veel invloed op kinderen. Je weet vast een leerkracht te noemen die een verschil heeft gemaakt voor jou. Die leerkracht geloofde in jou, gaf je vertrouwen bij het nemen van een beslissing of bij een gemaakte fout. Ook kreeg je waarschijnlijk ruimte om het op jouw manier te doen. Hij gaf echter wel kaders aan, waardoor jij je veilig voelde. Waarschijnlijk volgde deze leerkracht zelf zijn dromen en was hij iemand die ruimte nam en/of kreeg om het anders te doen. Hij gaf jou de moed om jouw pad te volgen. Ook jij kunt het verschil maken voor leerlingen. Geloof in jouw kracht, zodat je dit kunt doorgeven aan jouw leerlingen.

Inspiratie

Zelf ben ik ook geïnspireerd door anderen, coaches, leerkrachten of auteurs. Mensen die mij energie gaven, in mij geloofden of prikkelende vragen stelden, waardoor ik ging nadenken. En ik de stappen heb gemaakt die van binnen goed voelden. Aan de andere kant hebben de mensen waar ik het niet mee eens was ook hun bijdrage geleverd aan de keuzes die ik heb gemaakt.

Dit boek

In dit boek beschrijf ik de stappen, het ontwikkelingsproces, om jezelf in balans te brengen en te leren geloven in jouw kracht. Hoe ontwikkel jij jouw capaciteiten? Krijg jij voldoende ruimte en vertrouwen en zie je tegenslag als een leermoment? Op welke wijze kun je de uitdagingen in je leven beter hanteren. En hoe kun je dan samen met de kinderen op onderzoek uitgaan naar de beste manier om met de eisen uit de maatschappij om te gaan. Hoe blijf jij, samen met jouw leerlingen in balans?

Alle stappen heb ik zelf ervaren, tijdens mijn topsportcarrière, maar ook juist na mijn topsportleven, toen ik mijn weg in het leven moest vinden.

Ik wens jou ook veel plezier bij het vinden van jouw balans en met het geven van de lessen uit dit boek.

Sandra

Noot: Dit boek is gericht op leerkrachten, maar ook coaches en begeleiders kunnen hiermee werken. Waar leerkracht staat, kun je ook coach lezen. Ook heb ik voor de leesbaarheid gekozen voor de hii-vorm, daar kun je ook zij lezen.

Het doel van dit boek

‘Stressloos lesgeven’ zal ertoe leiden dat kinderen ‘stressloos’ kunnen leren. Jij bent immers het voorbeeld voor de kinderen. We leren allemaal door voorbeelden uit onze omgeving. Spiegelgedrag! Natuurlijk heeft elk kind een vrije wil en zijn eigen talenten en belemmeringen. We zullen het kind handvatten moeten geven om hier goed mee om te gaan. Wanneer we zelf echter niet eens weten hoe we in balans moeten blijven, hoe kunnen we dit dan aan kinderen leren?

Voordelen

Lesgeven zonder stress heeft veel voordelen. Voor jezelf, omdat je dan met plezier je werk kunt doen en energie overhoudt aan het einde van de dag, maar natuurlijk ook voor de leerlingen. Het vergroot het welzijn, de leerprestaties en ook nog eens de gezondheid. Door jouw balans en uitstraling leer je de kinderen om in balans te blijven.

Leren met hoofd, hart en handen

Als mens leren we niet alleen met ons hoofd. We leren met ons hele lichaam. Met ons hoofd, hart en handen. De handen staan voor het lichaam, de fysieke kant, het bewegend en ervarend leren. Het hart staat voor de intuïtie en de gevoelskant. Het creatief leren, leren met gebruik van je zintuigen en beelden, maar ook met de emoties die we ervaren. Het hoofd staat voor alles wat we bedenken. De kennis die we opdoen, maar ook de gedachten die we hebben over het opdoen van deze kennis.

Verbinding met elkaar

Deze delen, hoofd, hart en handen, hebben onderling allemaal invloed op elkaar. Vergeten we de doe- en voel-kant, dan heeft dit invloed op de rust in ons hoofd. Daarmee vermindert onze leercapaciteit en ons gevoel van welzijn. Het is ideaal wanneer onze fysieke, emotionele, mentale en spirituele kanten in balans kunnen opgroeien. Hierdoor kun je jezelf optimaal ontwikkelen en optimaal leren. Wanneer kinderen leerproblemen ervaren, zal je moeten onderzoeken van welke kant het probleem komt.

Genen versus omgeving

Hoe jij je zult ontwikkelen ligt deels aan je genen en deels aan de omgeving waarin je opgroeit en de kansen die je krijgt. Het ontwikkelingsproces begint met het voelen van vertrouwen en veiligheid. Dit zijn de wortels van ons bestaan. Wanneer we ons vertrouwd en veilig voelen, blijft ons stresssysteem uit. Dit fysiologische systeem is echter complex en niet eenvoudig te bestu-

ren. Iedereen ervaart in meer of mindere mate gevoelens van stress. Hoe je met deze gevoelens omgaat, ligt aan je genen, je ervaringen en de wijze waarop je hebt geleerd hiermee om te gaan.

Lichaamsbewustzijn

Naast liefde en een veilige omgeving, voldoende en gezond eten, is het van belang dat kinderen zoveel mogelijk leren over hun lichaam. Lichaamsbewustzijn is cruciaal voor een goede balans in lichaam en geest. Dit zal ook het gevoel van welzijn en de leerprestaties van kinderen bevorderen.

Het huidige onderwijs

In het huidige onderwijs is er veel aandacht voor zaken die we met ons hoofd doen, het mentale deel van het lichaam. Voelen en doen worden in verhouding minder aangesproken. Ons lichaam doet als het ware minder mee. Er komt een tweedeling tussen hoofd en lichaam en hierdoor ontstaat er een disbalans in de ontwikkeling. Kinderen, maar ook leerkrachten, kunnen hierdoor uit balans raken. Het is mijn doel om te laten zien dat balans in lichaam en geest onmisbaar is om optimaal te kunnen leren en ontwikkelen.