

Voor problemen met leren en/of gedrag Nieuwsbrief 4, jaargang 3, 13 november 2016.

Een nieuwsbrief voor iedereen die op welke manier dan ook betrokken is bij opvoeding en onderwijs, zowel zakelijk als privé.

Vierde nieuwsbrief, jaargang 3.
Het thema van deze nieuwsbrief is :

Té snel boos.



Boosheid....in alle jaren dat ik met kinderen en hun ouders te maken heb gehad, heb ik het in alle soorten en maten gezien en meegemaakt. Ik heb kinderen gezien die zó boos waren dat zij zichzelf eigenlijk niet meer in de hand konden houden en zich in hun eigen veilige wereldje terugtrokken, waardoor ze ook niet meer voor mij bereikbaar waren.

Jammer genoeg heb ik ook ouders van 'mijn' leerlingen woedend tegenover elkaar zien staan.

Gelukkig ben ik er als leerkracht op school en nu als remedial teacher in mijn eigen praktijk met 'mijn' leerlingen en met hun ouders altijd d.m.v. een goed en eerlijk gesprek altijd weer uitgekomen, maar die woede blijf ik toch steeds weer jammer vinden.

Niet alleen van de negatieve energie en het schaamtegevoel, wat het oplevert, maar ook omdat het vaak voorkomen zou kunnen worden als je meer weet over de achtergrond van boosheid en de woede-aanvallen van jezelf, van je kind of je partner leert herkennen en ze mogelijk hierdoor kunt verminderen of zelfs vermijden.

Het is erg (en dat is heel voorzichtig uitgedrukt) als je dag in dag uit in je huis geconfronteerd wordt met boosheid.

Misschien ontploft je kind wel bij het minste of geringste. Misschien is je kind agressief, haalt hij of zij uit met vuisten of woorden. Of misschien zie je je kind in de toekomst nog steeds niet in staat om tegenslagen te verwerken, waardoor hij of zij moeilijke situaties nog erger maakt en familie of vrienden van zich vreemdtd.

Je bezorgdheid is begrijpelijk.

Kinderen van de basisschoolleeftijd zullen hier heus niet zomaar over heen groeien. Genen, temperament en leren spannen samen om explosief gedrag te ontwikkelen dat een heel leven kan blijven bestaan.

Niemand wil dat voor zijn kind.

Toch is boosheid een normaal en gezond gevoel. Ook al is het niet echt leuk, het is de manier van ons lichaam om ons attent te maken op problemen. Boosheid voorziet ons van brandstof, geeft ons energie die we nodig hebben om fouten recht te zetten.

Maar, zoals je weet, is er ook een erg negatieve kant. Boosheid kan té groot worden, kan in een oogwenk uit de hand lopen. Het kan verkeerd gericht zijn of op een schadelijke manier tot uitdrukking worden gebracht.

Dus, hoewel we ons kind niet de boodschap willen geven dat hij of zij zich niet boos mag voelen, willen we hem of haar wel helpen om te leren die te beheersen, om hem of haar die boosheid op een constructieve (i.p.v. destructieve) manier te gebruiken.

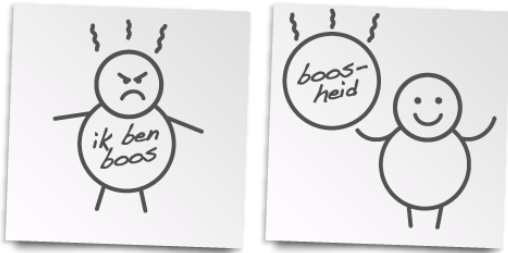
Kinderen hebben de neiging om boosheid te ervaren als iets wat hen overkomt. Ze vinden het niet leuk wat iemand zegt of doet en –BAM– ze worden boos.

Het leven zou voor iedereen in het gezin veel prettiger zijn als die boosheid bij die persoon of personen verdwenen zou zijn. Alles zou veel vrediger en gelukkiger verlopen.

Er zijn verschillende technieken die geleerd kunnen worden om met boosheid om te leren gaan. Je kunt leren om boosheid de baas te worden, rustig te worden, helder te denken, problemen op te lossen en uiteindelijk gelukkiger verder te gaan. Die vaardigheden aanleren is enorm belangrijk, want een kind dat zich goed kan beheersen wordt nu eenmaal ook aardiger gevonden door leeftijdgenootjes, presteert beter op school, is makkelijker om mee samen te leven en is gewoon gelukkiger.

En jij, als zijn of haar ouder, zult ook gelukkiger zijn. Als het voor jou of voor iemand anders in jullie gezin moeilijk is om kalm te blijven als je kind boos is, kun je wellicht beter een professional zoeken om dit aan te pakken. Ook in mijn praktijk is het gericht aanpakken van

deze soms té negatieve emotie mogelijk door mij.



Wat te doen bij een woede uitbarsting van een kind in de klas?

Bedenk dat het kind er niets aan kan doen!! De extreme woede uitbarstingen zijn vaak een gevolg van overprikkeling, overvraagd worden of een té vol hoofd. Besef dat het kind de uitbarsting net zo erg en naar vindt en zich er vaak ook achteraf heel erg om schaamt.

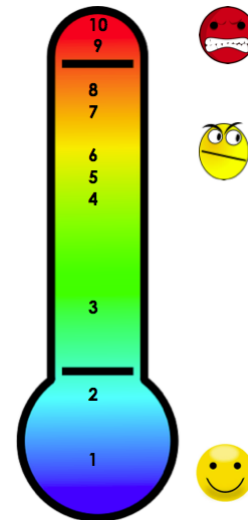
Niet doen:

- De discussie op dat moment aangaan. Niet op dit moment je gelijk willen halen, dat komt later als een gesprek weer mogelijk is.
- Het kind een stressbal of iets dergelijks geven. De boosheid zal op dat moment sterker worden.
- Aan het kind trekken of het kind vastpakken. Geef het kind even de ruimte voor een cooldown. Bij een extreme woede uitbarsting kan beter een collega de rest van de klas even meenemen dan dat je het kind uit de klas laat halen. Dit escaleert juist en kan voor de andere kinderen angstig zijn.

Wat je wel kunt doen en natuurlijk het liefst nog voordat alles escaleert:

- Zeg dat je samen de boosheid of agressie gaat loslaten.
- Zeg tegen het kind om rustig diep in en langzaam weer uit adem te halen. Doe dit zeker vijf keer samen.
- Vraag het kind de ogen te sluiten en tel samen langzaam van 1 tot 20.
- Vraag het kind vervolgens even een rustig plekje te zoeken om even te tekenen of een boek te lezen. Spreek samen een time-out plekje af.
- Gebruik een woedemeter waarop het kind, voor de woedebui escaleert, kan aangeven dat hij of zij overprikkeld raakt.
- Bespreek naderhand in alle rust waar het kind zo boos en overprikkeld op reageerde. Zo wordt een nieuwe uitbar-

- sting voorkomen en ontstaat er vertrouwen van het kind in jou als volwassene. Je kunt het kind ook laten tekenen waarom het zo boos is geworden.



De smartphone in de klas.

Op sommige scholen is het een enorm probleem, die telefoons van de leerlingen waarvan ze maar geen afstand lijken te kunnen en willen doen! Heet mobieltje speelt in de leefwereld van onze kinderen dan ook een grote rol. Op de ene school moeten de telefoons zelfs in de kluisjes worden opgeborgen. Op andere scholen wordt de telefoon juist in haast iedere les gebruikt om hier van alles op te zoeken, als een soort van pc dus, die de leerling toch ter plekke direct kan gebruiken.

Het zou niet van deze tijd zijn om een poging te doen mobieltjes uit de school te verbannen en een mobieltjesvrije zone in te richten. Niet van deze tijd, niet controleerbaar en dus gedoemd om te mislukken. Los daarvan zou zo'n maatregel geen recht doen aan de digitalisering van de maatschappij. Hieronder geef ik enkele tips en suggesties om de telefoon tijdens de les te kunnen gebruiken.

In de basisscholen is het vaker een probleem, omdat niet alle leerlingen rondlopen met een smartphone. Bovendien heeft dan de ene leerling wél een uitgebreid abonnement en moet de andere leerling het doen met een prepaid kaart van € 10,- per maand. Voor de leerkrachten op de

basisschool is dit dan ook vaker een probleem. Ik zie of hoor dit ook regelmatig van 'mijn' leerlingen die hun mobieltje dan hebben moeten inleveren.

Soms lijkt het wel alsof je zoon of dochter ermee vergroeid lijkt te zijn en 'moet' er zo ongeveer iedere tien minuten worden bekeken of er appjes of andere berichten zijn.

In mijn praktijk heb ik als regel bij oudere leerlingen toch gesteld dat het geluid uit gaat en dat de smartphone in de tas blijft. Tot nu toe is er gelukkig begrip voor bij alle leerlingen. Ook in de cursus Snel leren = leuk leren komt dit uitgebreid aan de orde in de lessen.

Voor alle scholen en ook voor in jouw gezin geldt dat het super belangrijk is dat je consequent bent in het hanteren van de gemaakte afspraken, want als je één keer van je afspraak afwijkt, is het hek van de dam. Je bent dan het vertrouwen én het respect van vooral je kind kwijt, vooral als hij of zij in de puberleeftijd zit. NIET DOEN DUS!!



Tien x Smartphones in je lessen.

1. KAHOOT: opzweepende quiz waarbij leerlingen via de smartphone kunnen antwoorden;
2. GOOGLE: informatie opzoeken via de smartphone m.b.v. Google;
3. FACEBOOK: informatie delen en vragen stellen via een besloten FB groep;
4. PADLET: een online bord waar iedere leerling iets op kan plaatsen via de smartphone;
5. QR CODES: extra informatie aanbieden door een QR code te laten scannen met de smartphone;
6. CAMERA: gebruik de camera om foto's en filmpjes te maken van activiteiten en lesstof;
7. SOCRATIVE: kennis testen via een quiz of toets m.b.v. de smartphone;
8. FORMULIEREN: enquêtes afnemen via Google formulieren en invullen tijdens de les;
9. DICTAFOON: spreekvaardigheid in alle talen oefenen door het op te nemen en terug te luisteren;
10. MENTIMETER: stemmen met de smartphone op gesloten vragen en open vragen.

Kindermishandeling: breek de cirkel van geweld!

Van 14 tot en met 20 november 2016 is het De week tegen kindermishandeling en seksueel misbruik. Er wordt dan een beroep gedaan op ons allemaal om in actie te komen bij een vermoeden van kindermishandeling.

In ons land worden 119.000 kinderen per jaar mishandeld. Om dit terug te dringen is de inzet van ons allemaal nodig. Mishandelde kinderen ervaren het zwijgen van omstanders als het meest pijnlijk. Het geeft hen het gevoel dat ze er niet toe doen, dat niemand om ze geeft. Mishandelde kinderen die zelf niet durven praten, hebben anderen in hun buurt nodig die hun signalen opmerken en in actie komen. Naast professionals, leerkrachten, docenten en politie zijn familieleden, burens of clubgenoten van belang.

Bij een vermoeden van kindermishandeling kun je bellen met Veilig Thuis 08002000.



- op 12-jarige leeftijd, wanneer ze naar de middelbare school gaan, bijna alle jongeren een mobiele telefoon hebben?
- 69% van de 11-jarigen, 60% van de 10-jarigen, 45% van de 9-jarigen en 25% van de 8-jarigen een mobieltje hebben?

- contact met ouders en vrienden de meest genoemde redenen zijn om een mobiele telefoon zijn om in het bezit te hebben?
- jongeren vanaf 14 jaar vaker een abonnement hebben dan een prepaid-toestel?
- tot een jaar of 16 de mobiele telefoonkosten voornamelijk door ouders worden betaald?
- WhatsApp en Ping erg populair zijn onder jongeren, maar dat ze dit vrijwel niet met hun ouders, maar voornamelijk met vrienden doen?
- moeders vaker worden gebeld of ge-sms't dan vader?
- 79% van de jongeren een Hyves-profiel heeft, 49% een Facebook-profiel en 34% op Twitter zit?



- de mobiele telefoon, naast het sociale contact met vrienden en ouders het vaakst wordt gebruikt voor spelletjes, surfen, foto's maken, muziek luisteren en nieuwslezen?
- regels over mobiele telefoongebruik thuis vooral gaan over de kosten?
- er bij ongeveer 20% van de jongeren ook afspraken zijn over met wie jongeren contact mogen hebben via de mobiele telefoon en hoe lang dat mag?
- bij 23% de mobiele telefoon 's nachts uit moet?
- ik zojuist op het nieuws voorbij zag komen dat jongeren vaak 's avonds in bed nog kijken naar berichtjes of spelletjes spelen op hun mobieltje, waardoor ze té laat gaan slapen of moeilijker in slaap komen?
- 75% van de jongeren denkt dat de huidige generatie van de jongeren verslaafd is aan zijn of haar mobiel en dat 53% aangeeft niet zonder zijn of haar mobiel te kunnen?
- verslaving met enige nuance geïnterpreteerd moet worden, aangezien er

- nog geen duidelijke definitie van mediaverslaving bestaat?
- de volgende nieuwsbrief op verzoek van enkele ouders en oudere leerlingen o.a. het onderwerp (zelf)kritiek heeft en ik hier de positieve Mindset aan toevoeg?
- ik ook een vraag heb gekregen om o.a. het onderwerp verbale en lichamelijke mishandeling aan de orde te stellen?
- ik ook hier natuurlijk dan op in ga?
- ik benieuwd ben wat jij behandeld zou willen hebben?
- ik blij ben met alle reacties en het feit dat deze nieuwsbrieven dus zo goed worden gelezen?
- ik lwy een fijne achttiende, Bjorn een fantastische zeventiende en Renée een super leuke twaalfde verjaardag toewens?



- ik je veel succes en plezier toewens bij alles wat je doet?
- gisteren Sinterklaas weer in ons land is gekomen met Pakjesboot 12 en alle Pieten?
- dit toch ook weer voor wat onrustigere lessen zorgt bij mijn jongere leerlingen?
- je gerust aan anderen over deze brieven en over mijn praktijk en mijn werk mag vertellen?

Hartelijke groeten van Fridy van Bokhoven.

