L

STEFAAN VANPARYS

Klas in rust

VAN SCHOOLROUTINES TOT CRISISAANPAK

Lannoo Campus

Inhoud

Voorwoord 9

Klas in rust? 13
Waarom dit boek? 13
Het rustrooster 14
De positieve spiraal 16

Hoofdstuk 1 Rust in jezelf 19
Over rust in jezelf 20
Over onopvallende spanning in jezelf 25
Over paniek in jezelf 29
Vreugde vanuit jezelf 33

Hoofdstuk 2 Rust in je groep 37
De eerste stap met het rustrooster 37
Rustroutines installeren in je groep 40
Prikkels opvangen in je groep 52
Crisis hanteren in je groep 61
Vreugde waarderen in je groep 66

Hoofdstuk 3 Rust op de speelplaats 73
Welke inrichting en afspraken heeft de speelplaats nodig? 77
Hoe leerlingen leren omgaan met conflict en competitie? 81
Welke maatregelen zijn nodig bij geweld op de speelplaats? 85
Hoe het plezier verhogen op de speelplaats? 87

Hoofdstuk 4 Rust in de gang 93
Hoe installeren we orde in de gang? 95
Hoe verhogen we waakzaamheid? 96
Wat met schermutselingen in de gang? 98
Wat hangen we aan onze muren ter inspiratie? 100

Hoofdstuk 5 Rust in de eetruimte 103
Voeg de juiste ingrediënten toe 104
Neem hindernissen weg 107
Vermijd die machtsstrijd 109
Vier feest 111

Hoofdstuk 6 Rust aan de schoolpoort 115
Strikt en warm aan de schoolpoort 116
Typische storingen aan de schoolpoort 118
Agressie aan de schoolpoort 120
Ontmoeting aan de schoolpoort 123

Hoofdstuk 7 Rust in je team 127
Wat versterkt rust in je team? 130
Hoe ruimte maken voor gesprek? 134
Wat met crisis binnen je team? 137
Wat brengt vreugde in je team? 140

Nawoord 145

Dankwoord 149

Bronnen 151
Boeken 151
Wetenschappelijke artikelen 152
Online bronnen 152

Meer weten of aan de slag in jouw school? 153

Bijlagen 155

De bijlagen achteraan dit boek kun je ook downloaden via https://click.lannoo.be/21d.

Voorwoord

Stefaan Vanparys schreef een boeiend boek over rust in school. Ik ben vereerd er een voorwoord bij te mogen schrijven. Voordat ik mijn persoonlijke gedachten over het boek met u deel, neem ik u even mee terug in de tijd.

Het is 1991. Ik werkte als 'Mees Kees' met veel toewijding en enthousiasme in een Rotterdamse school voor speciaal onderwijs.[1] Op een ijskoude decemberdag ontstond er een opmerkelijk probleem. De warme winterjas van leerling Sandy was verdwenen. Na een paniekerige zoektocht vonden we hem. Hij zat in een toiletpot gepropt. Boven op de jas had iemand zijn behoefte gedaan ...

Ik was in alle staten. Wie had dit gedaan? Waarom moest dit nu juist in mijn klas gebeuren? Wat zouden de ouders van Sandy er wel niet van denken? Mijn collega's? De directie? Ik was boos, teleurgesteld, beschaamd en gefrustreerd tegelijk. Hoe het afliep? Daar kom ik straks op terug.

Als in die tijd het boek van Stefaan in mijn boekenkast had gestaan, had ik kunnen lezen dat mijn vertwijfeling, mijn kwaadheid en al die andere intense gevoelens heel normaal waren. Ik was er dan achter gekomen dat er zich al langere tijd spanningen hadden opgebouwd tussen een aantal leerlingen. Het vuur onder de kookpot was lekker opgestookt volgens de metafoor die in het boek wordt gepresenteerd. Het emotionele vuurtje leidde uiteindelijk tot een felle, allesverterende bosbrand. In de klas én in mijn hoofd. Bij zo'n bosbrand staat alles in lichterlaaie en moet er doortastend en koelbloedig worden ingegrepen.

Maar helaas, het boek was er nog niet. Dus ben ik door schade en schande wijs geworden.

Gelukkig is er nu wél dit boek, *Klas in rust*. Het boek van Stefaan is een nuttige wegwijzer voor leerkrachten en andere onderwijsprofessionals die willen weten

1 Buitengewoon onderwijs in Vlaanderen

hoe je werkt aan rust in je groep. Maar ook: rust in de gang, de speelplaats, de personeelsruimte. En heel belangrijk: rust in je eigen, drukke hoofd.

Om de rust én onrust te kunnen duiden, vindt de lezer in dit boek vier beeldende metaforen die zijn samengebracht in het zogenaamde 'rustrooster'. Ik noemde hierboven al even de kookpot en de bosbrand. De kaars en de vuurwerkstokjes zijn de andere twee. Het rustrooster laat op inzichtelijke wijze zien hoe vonkjes, steekvlammen en vuurzeeën ons enorm kunnen bezighouden. Onze gedachten en gevoelens over situaties en incidenten bepalen voor een belangrijk deel ons gedrag. Het rustrooster is een handig model dat als een rode draad door het boek loopt.

Stefaan werkt het thema 'rust' uit in verschillende, heldere hoofdstukken. Ik zie in de hoofdstukken twee voor mij belangrijke invalshoeken terug: sociaal-emotioneel leren en de aanpak van licht ordeverstorend gedrag.

Sociaal-emotioneel leren gaat onder meer over de vraag hoe je omgaat met jezelf en de ander, in ontspannen en in stressvolle situaties. Hoofdstuk 1, over rust in jezelf, handelt over belangrijke kwesties zoals zelfbewustzijn en effectief zelfmanagement. De lezer krijgt waardevolle informatie over psychofysische processen zoals negatieve gedachten, spierspanning en ademhaling. Naast de meer theoretische informatie presenteert Stefaan ook een groot aantal nuttige tips, trucs en strategieën die zorgen voor meer rust in het gespannen lijf en het overprikkelde hoofd van de leerkracht. In hoofdstuk 6 verlegt de auteur de focus naar de personeelskamer. Op die plek, zo weet ik uit eigen ervaring, smeulen soms vele vuurtjes. Ik vind dit een fijn hoofdstuk omdat de aandacht vooral uitgaat naar het opbouwen van een plezierige schoolcultuur waarbinnen collega's oog hebben voor elkaar.

Rust is ook het resultaat van een sterke gedrags- en gezagsstructuur in de school. In diverse hoofdstukken laat Stefaan zien dat hij kan vertrouwen op een stevige praktijkervaring in het onderwijs. Hij schetst herkenbare, levensechte klassensituaties waar licht ordeverstorend gedrag snel kan uitmonden in een onverwachte en ongewenste escalatie van gedragingen.

Na ruim veertig jaar in het onderwijs dacht ik te weten hoe je moet handelen bij onrust in de klas. Toch heb ik in dit boek meerdere verrassende inzichten ontdekt. Stefaan trakteert mij op een serie mooie aanpakken die ik zeker zal gebruiken. Ik zeg het vaker: Houd de vakliteratuur bij, je leert altijd iets nieuws!

Terug naar de jas in de toiletpot. Na een emotionele dag meldde de toiletpotdader zich. Uiteindelijk bleek het een roep om aandacht. De ouders van Sandy waren niet blij, maar ze waren tevreden met de afhandeling van deze nare kwestie. Eind goed, al goed, zou je denken.

Helaas. In de weken daarna belandde Sandy's jas nog drie keer in de wc.

De oorzaak bleek een diepgewortelde vete tussen leerlingen. Uiteindelijk kwam het allemaal goed. Het was een voorval dat mij behoorlijk uit mijn evenwicht had gebracht.

En nogmaals, beste Stefaan, had ik destijds jouw praktijktips maar kunnen lezen. Dan had ik drie dingen geweten:

- Rust begint bij jou
- Herken je triggers
- Neem een adempauze

Beste lezer, ik hoop dat u inmiddels warmgedraaid bent voor het echte verhaal. Zoek een rustig hoekje op, steek een aangenaam geurende kaars aan en start in alle rust met het lezen van dit fraaie boek. Complimenten, Stefaan!

Kees van Overveld

Klas in rust?

Waarom dit boek?

Terwijl het geroezemoes van ouders en kinderen over het gras glijdt, stap ik het terrein op, richting de klimtoren. Mijn blik schiet omhoog, want daar staat ze: mijn dochter Fran, op het hoogste platform, met een begeleider die een grootvaderlijke zorgzaamheid uitstraalt. Ze kijkt voor zich uit, klaar om van de deathride te razen. Het moment is aangebroken; dit kan niet misgaan. Haar vingers klemmen zich om de kabel. De begeleider geeft aan dat ze mag glijden, langs een kabel van wel 50 meter lang.

Aan de buitenkant zie je aan mij een trotse vader, maar zonder het goed en wel te beseffen, trekt mijn maag samen en denk ik terug aan het dieptepunt van mijn lagereschooltijd. Ik zie mezelf weer boven op die besneeuwde helling staan. De meeste klasgenoten jagen elkaar lachend de helling af: skiënd, schreeuwend, vallend. Onderaan maken ze moeiteloos een parallelstop. Alleen ik sta nog boven met weke knieën. De ski-instructeur zucht, grijpt mijn heupen stevig vast en samen schuifelen we naar beneden als een tweekoppige polonaise, terwijl het lied al lang afgelopen is. Niet het feit dat ik niet durfde, maar de meewarige blikken van al mijn klasgenoten, die hiervoor al wel eens geskied hadden, lieten een pijnlijke indruk op me na.

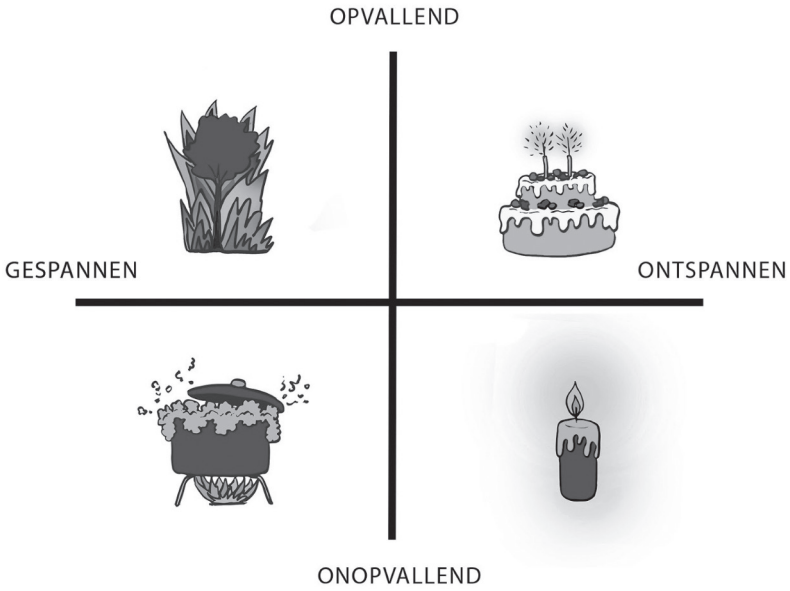
Nu, decennia later, staat mijn dochter op het punt om de keten te verbreken. Toch stokt ook haar beweging. Heftig schudt ze het hoofd, haar handen lossen de kabel en ze draait zich naar de begeleider. Een deel van mij wil zo graag dat ze al haar moed bijeenraapt en doorzet, maar de geschiedenis herhaalt zich. Langs de muur blaast ze de aftocht: langzaam, voorzichtig en gecontroleerd.

Beneden wachten haar klasgenoten zonder spot of rollende ogen, maar met stille blikken. Wanneer haar voeten de grond raken, duikt plots een rij handen op: gul met high fives en schouderklopjes. Het verschil met de ervaring met mijn klasgenoten kan niet groter zijn. Voor mij is op dat moment de keten verbroken.

Dit is waar mijn persoonlijke motivatie om dit boek te publiceren vandaan komt. Om een school te kunnen veranderen in een plek waar het vanzelfsprekend is dat je elkaar niet naar beneden haalt en waar twijfels en onzekerheden mogen bestaan. Met dit boek wil ik rust bespreekbaar maken. Laat elk hoofdstuk een kans zijn voor jouw groep of school om opnieuw de eerste stap te durven zetten.

Het rustrooster

Dit boek start met het vinden van rust en veiligheid in jezelf, daarna in je groep, om dan locatie per locatie je school te bewandelen, om tot slot als team rust op school te creëren. Door het zo op te delen probeert elk hoofdstuk de discussie in je team op te starten, om vanuit een gemeenschappelijke taal acties op te zetten. Dit doen we door rust en onrust te plaatsen aan de hand van een simpel schema, dat ik tot 'rustrooster' heb gedoopt. Het is een ingeving die tijdens een wandeling bij me opkwam in het Limburgse stadje Wellen, de woonplaats van illustrator Eveline Vanparys. Ik vroeg haar of ze iets kon tekenen op basis van twee assen: gespannen/ontspannen en onopvallend/opvallend. Hieronder vind je het resultaat:



Rust. Onrust. Het zijn twee toestanden die elkaar voortdurend afwisselen, zowel op persoonlijk als op groepsniveau. Beide vullen ze je stem, je pas en ten slotte ook je klas.

Geen hoek van de school ontsnapt aan de aanwezigheid van rust en onrust. Hoe gaan we dan actief om met al deze opwellende emoties, en hoe reageren we bij gebeurtenissen waarbij leerlingen, collega's en ouders betrokken zijn? Al deze situaties binnen schoolmuren kun je plaatsen binnen de vier vuren. Het vierdelige vuurschema, ofwel het rustrooster dat wordt beschreven, biedt een manier om te leren herkennen waar het onrustig wordt en waar je rust kunt herstellen. Omdat het rustrooster het kader biedt voor elk hoofdstuk, staan we eerst stil bij de metaforische betekenis van elk onderdeel van het kwadrant:

De kaars, rechtsonder in de onopvallend ontspannen zone. Ze brandt gelijkmatig en stabiel, en behoudt haar gloed zonder snel uit te doven. Ze staat als metafoor voor hoe je, zonder onnodig veel energie te verspillen, lang kunt schijnen. Elk hoofdstuk start steevast met routines of gewoontes die ervoor zorgen dat je een groot deel van de rust al kunt bewerkstelligen.

De kookpot, linksonder in de onopvallend gespannen zone: de spanning die wordt opgebouwd wanneer warmte onder druk wordt gezet. Laat je het deksel te lang dicht, dan kookt het potje over. Maar draai je het gas lager of til je het deksel even op, dan ontsnapt de stoom. In scholen is spanning onvermijdelijk. In elk hoofdstuk kijken we hoe we sneller dat deksel kunnen oplichten en vroegtijdig met kleine spanningen kunnen omgaan. Vaak wordt de kookpot ook het 'kookpotje' genoemd.

De bosbrand, linksboven in de opvallend gespannen zone, herken je meteen, want dan staat alles in lichterlaaie. Er lijkt geen tijd om analyses te maken; er moet schijnbaar direct ingegrepen worden. Bosbranden zijn heftig en kosten veel energie om te bestrijden. Hoewel we allemaal graag mirakels zouden kunnen verrichten, individueel, zal dit boek eerder focussen op het belang van strategie en coördinatie tussen collega's.

De vuurwerkstokjes, rechtsboven in de opvallend ontspannen zone. Ze knetteren, even maar, en dan is het voorbij. De metaaldeeltjes verhitten en ontbranden, wat kleine vonken en knalgeluidjes veroorzaakt. Om lang in het onderwijs te blijven staan, moet je ook genieten van de kleine momenten die je dag menselijk maken en je jaar onvergetelijk.

De positieve spiraal

In de loop der jaren hielpen deze beelden mij als leerkracht en als trainer om situaties beter te begrijpen. Maar ze bleven niet beperkt tot de klas. Ik herkende ze in mezelf, op dagen waarop ik op automatische piloot liep of juist overspoeld werd door stress. Ik zag ze in het team, tijdens de lunchgesprekken, in de voorbereiding van een ouderavond. Ik zag ze in de ruimtes van de school: in de gangen, waar spanning zich razendsnel verspreidt; in de eetruimte, waar het net even anders werkt; op de speelplaats, waar botsingen en vriendschap hand in hand gaan; en aan de schoolpoort, waar ouders soms met vuur in de ogen staan.

Hoewel je in dit boek kapstokken, visuals en praktische tips zult vinden, hoop ik dat deze niet het belangrijkste zullen zijn wat je meeneemt nadat je de laatste bladzijde omslaat. Ik hoop vooral dat je na het lezen met meer mildheid kijkt naar de onrust die er ongetwijfeld al leeft binnen je school en in je team. Wanneer er chaos heerst in je klas, of wanneer je team niet voldoende functioneert, wil dat niet zeggen dat er niets goed gaat. Het is geen nul of één: er is vooral een aanwezigheid van onrust, te midden van vele goede dingen die gebeuren.

Als je samen met je collega's kunt waarderen wat er al goed gaat en gelooft dat werken aan gezamenlijke routines en structuren meer oplevert dan het aanwijzen van schuldigen, ontstaat er ruimte voor echte verandering. Door opnieuw te durven starten met de eenvoudigste schoolroutines, zal een veel groter deel van je leerlingengroep ook deze rust mee kunnen uitdragen. Op die manier zullen er in je klas en in je school meer tijd, middelen en maatregelen vrijkomen. Die kun je inzetten om die leerlingen die het veel moeilijker hebben om in groepen te functioneren, extra stabiliteit en aanmoediging te bieden.

Daar waar mijn vorige boek *Relaxed voor de klas* (2018) een positieve spiraal wilde starten met de individuele leraar, heeft dit boek de ambitie om de positieve spiraal te versterken voor je hele school. In rust maak je betere beslissingen, in rust denken je leerlingen vlotter mee, in rust kan je groeien. Rust is niet het doel, het is het vertrekpunt. Eerst rust, dan de rest. Alvast veel leesplezier.

Hoofdstuk 1

Rust in jezelf

> Er zijn rustige leraren met onrustige groepen, maar er zijn geen rustige groepen bij onrustige leraren.

Voor dit boek concreter ingaat op routines in de school, staan de komende pagina's in het teken van rust bij jezelf. We staan eerst stil bij onszelf als individu, voordat we gaan kijken naar wat we zelf kunnen veranderen buiten ons. Wanneer alles je voor de wind gaat en je veel energie hebt, hoef je hierbij minder stil te staan. Maar wanneer het tegenzit, loont het om te weten wat je rust brengt, waar je meer energie van krijgt en wat de triggers zijn die je uit balans kunnen brengen. Uiteraard gaan onderstaande strategieën niet volstaan wanneer er in je leven, privé of professioneel, meer gaande is dan slechts een kiezeltje in je schoen. Ik kan me je diepe zucht volledig inbeelden bij de eerste tip die je leest: ademhaling. In wat volgt deel ik mijn weg naar meer rust tijdens een schooldag, evenals enkele strategieën om met zowel kleine spanningen als grote crisismomenten om te gaan.

Over rust in jezelf

Hij draagt het deksel van zijn brooddoos als kroon en stormt luidruchtig de eetruimte uit.
'Hoe zou je de eetruimte moeten verlaten?' vraag ik, iets korter dan nodig.
Hij stopt en draait zich om. 'Weet ik wel', bromt hij, zonder echt te antwoorden.

Ik wil het van hem horen, dus ik stel de vraag opnieuw. Deze keer spreekt hij me tegen met een gek stemmetje: 'Maar ik ben een prins!'

Mijn kaak spant. Ik voel hoe de hitte van 'nu ben je echt aan het uitlokken' omhoog kruipt. Dit is dat moment waarop ik bijna iets scherps zeg, maar ik doe het niet.

Ik ga in mijn kaars staan. Ik verzet mijn rechtervoet zodat ik wat stabieler sta, houd mijn hoofd een klein beetje schuin om wat meer ontspannen te kijken en adem rustig in en uit. Ik zeg niets, helemaal niets.

Hij kijkt. Even weet hij niet wat hij met die stilte moet aanvangen.
Zijn mondhoek beweegt en er verschijnt een flinterdunne glimlach.
'Oké', zegt hij. 'Ik ga rustig naar buiten.'
Hij doet zijn plastieken 'kroon' af en houdt hem in zijn hand terwijl hij naar buiten gaat.
'Dankjewel', zeg ik en wandel prinselijk trots verder.

Je ademhaling

Een raadsel, waarvan de hint in de bovenstaande titel te vinden is: wat is tegelijk je rookmelder en je brandblusser? In de loop van de dag verschuift onze ademhaling vaak naar boven: in de borst, bij gespannen schouders, tussen half afgeronde zinnen door. Het helpt dan om je adem terug naar beneden te brengen en aan middenrifademhaling te beginnen.

Voor meer dagelijkse situaties, bijvoorbeeld wanneer ik in de file sta of ergens moet aanschuiven, probeer ik een aantal keer vier seconden in, zes seconden uit te ademen. Een ademcoach zei me eens: 'Je problemen verdwijnen er niet mee, maar door dit te doen zakken je cortisolwaarden. Dit mechanisme waarbij je ademhaling je de teugels van je emoties teruggeeft, kun je niet tegenhouden.'