Eerste hulp bij schoolstress

Makkelijke en krachtige oefeningen
om samen met je kind te doen
die direct ontspanning geven
in een lijf dat stijf staat
van de stress.

INHOUD

Vooraf 3

Rust in het hoofd 6

Ga in de knoop en kom er fris weer uit 8

Kruis kijken 10

Kuiltje in je hand masseren 11

Benen wrijven om los te laten 12

Buikademhaling 13

Krachtstralen uit je navel 15

Stretch je kuiten 18

Schommelen 19

Tot slot 20

Bronnen 21

VOORAF

Je kunt je zo machteloos voelen als je kind het niet naar zijn zin heeft op school. Soms gaat het om iets tijdelijks, bijvoorbeeld omdat er een spannende periode aankomt (spreekbeurt, Sinterklaas, toetsperiode). Andere keren duurt het langer en is het groter. Denk dan aan niet passend onderwijs (te makkelijk of te moeilijk), buitengesloten voelen of zelfs gepest worden.

Of het nu iets tijdelijks of langdurigs is, jij wilt als ouder ook iets kunnen doen. Daarom heb ik voor jou, lieve ouder, een aantal mooie, krachtige oefeningen gebundeld. Deze oefeningen helpen jou je kind te helpen, zodat hij* weer met opgeheven hoofd naar school kan en de rust bij jullie terugkeert.

Er zijn oefeningen bij die jij je kind kan aanleren, zodat hij deze zelf kan toepassen. Waar mogelijk heb ik kleine variaties op deze oefening gegeven, zodat je kind deze ook op school kan toepassen, zonder dat het heel erg opvalt.

Andere oefeningen doe je juist samen. Jij als ouder kan dan de oefening bij je kind doen, en wie weet wil jouw kind het daarna ook terug bij jou doen. Want ze zijn ook voor jou als ouder geschikt.

* Overal waar je hij leest, kun je natuurlijk ook zij lezen. Voor de leesbaarheid heb ik me beperkt tot ‘hij’.

En wie ik dan ben? Ik ben Sandra, moeder van 2 superslimme (uhb), hoogsensitieve kinderen. Allebei met schooltrauma omdat ze niet goed in het onderwijssysteem passen.

Ik weet heel goed hoe machteloos je je als ouder kunt voelen als je kind ongelukkig is, en het zoeken is naar de juiste hulp.

In mijn praktijk combineer ik kinesiologie, reflexintegratie en acupunctuur/acupressuur zodat ik het beste en het mooiste aan jouw kind kan aanbieden. Met als doel dat hij in ieder geval met opgeheven hoofd en minder stress weer naar school gaat.

Heb je naar aanleiding van deze oefeningen vragen? Voel je vrij om contact met me op te nemen. Wil je weten of ik iets voor jullie kan betekenen? Of wil je gewoon je hart luchten? Ook dan mag je me contacten!

www.goudwaardkinesiologie.nl
info@goudwaardkinesiologie.nl
06-15632790

Wil je meer tips? Op Facebook en Instagram plaats ik regelmatig tips, mooie ervaringen of informatie over de werking van de hersenen en het lijf die jou beter laten begrijpen wat er bij jouw kind gebeurt, zodat jij daar ook beter op kunt reageren.

RUST IN HET HOOFD

Deze oefening is makkelijk uit te voeren en supereffectief.
Het enige wat je hoeft te doen is 1 hand op het voorhoofd te leggen en je andere hand op het achterhoofd met je wijsvinger ter hoogte van de schedelrand. Klaar!

Figuur 1 Rust in het hoofd

Als jij tegelijkertijd heel rustig in en uit blijft ademen, zal je kind dat gaan overnemen. De ademhaling wordt dieper, waardoor er nog meer spanning en onrust uit het hoofd en lijf vloeit.
Vaak geeft je kind vanzelf aan wanneer het voldoende heeft, of hij gaat van je handen af bewegen.

Met deze oefening zorg je ervoor dat er weer bloed naar de cortex (de 'logisch denken-hersenen') gaat, zodat er minder ruimte is voor primitief en instinctief reageren.

Figuur 2 Rust in het hoofd, alternatief 1

Variatie 1: Je mag in plaats van een platte hand ook je duim en 2 vingers op het voorhoofd zetten. Midden tussen de wenkbrauw en de haargrens, boven de pupil. Ik vraag altijd wat het kind het lekkerste vindt.

Variatie 2: Als je je hand of je vingers op het hoofd van je kind hebt, kun je vragen wat er in het hoofd omgaat. Waar ziet hij tegenop? Waarom? Laat hem maar vertellen. Vaak volgt er aan het einde een diepe zucht, dan is de grote olifant opeens een stuk kleiner.

Deze oefening kun je op vrijwel elk moment van de dag toepassen. Uit school, elk moment waarop je merkt dat je kind onrustig is, voor het slapen gaan (heerlijk!), voor een toets of spreekbeurt, voordat je kind iets spannends gaat doen als een schoolreisje of een belangrijk sportwedstrijd...

Deze oefening kan je kind ook heel makkelijk zelf doen op school: elleboog op tafel en voorhoofd in de hand. Er komt rust en daardoor kan er weer helder gedacht worden.

GA IN DE KNOOP EN KOM ER FRIS WEER UIT

Overprikkeld, onrust in het lijf, geen focus? Zet jezelf even in de knoop, om daarna uit de knoop verfrist weer stevig te gaan staan. Deze doen we in stapjes, zodat je het goed kunt volgen. Deze oefening kun je staand doen, maar ook zittend, zoals op de plaatjes.

Figuur 3 In de knoop*

1) Kruis je benen. Links over rechts of andersom, dat maakt niet uit. Wat voor jou lekker voelt.
2) Strek je armen voor je uit, en kruis ze daarna bij de polsen. Ook hier links over rechts of andersom, wat jij fijn vindt. Draai je handpalmen naar elkaar toe, haak je vingers in elkaar en trek je handen naar je borst toe.
3) Tong tegen je gehemelte, net achter je voortanden en adem nu rustig in en uit.

Blijf nu circa 1 minuut in deze houding.

*Afbeelding komt van https://media01.imu.nl/storage/bewustgevoelig.nl/1939/wp/2016/03/WAYNE-COOK-OEFENING-1.pdf

Als je kunt, mag je ook nog je ogen dicht doen. Dat kan een beetje wiebelen worden, dus zorg ervoor dat je veilig staat.

Je keert nu even helemaal naar binnen toe, al je zintuigen en antennes zijn naar binnen toe gericht.

Figuur 4 Uit de knoop*

Daarna moeten we natuurlijk ook weer uit de knoop!

4) zet je voeten op heupbreedte naast elkaar.
5) haak je vingers uit elkaar en zet de vingertoppen op buikhoogte tegen elkaar.
6) adem ook nu weer rustig in en uit met de tong tegen je gehemelte. Als je het fijn vindt, mogen je ogen nu ook dicht.
Ook dit houd je circa 1 minuut vol.

Voel hoe je lijf weer langzaam aan ‘wakker’ wordt, je weer meer naar buitengericht raakt.

Ik hoef je niet te vertellen waarom deze oefening ‘In de knoop, uit de knoop’ heet, toch?

*Afbeelding 4 komt van https://media-01.imu.nl/storage/bewustgevoelig.nl/1939/wp/2016/03/WAYNE-COOK-OEFENING-1.pdf

Deze oefening kun je ook heel goed onopvallend op school (of als volwassene op je werk) doen. Ga op een stoel zitten en kruis je onderbenen bij de enkels. Je handen stop je onder de oksels , links onder de rechteroksel, en rechts onder de linkeroksel. Laat je ogen wel open, anders krijg je alsnog opmerkingen ☺.

Deze oefening is ook heerlijk om in slaap te vallen. Dan hoef je alleen maar 'in de knoop' te gaan liggen.

KRUIS KIJKEN

Weinig zo vervelend als een blackout op een spannend moment. Sommen die je altijd zonder problemen maakt, kun je niet meer maken tijdens de toets. Heb je zo geleerd voor je topo-overhoring, weet je niet meer welke plaats waar ligt.

Deze oefening is heel erg simpel! Kijk naar een kruis. Schrijf op je blad/gum/hand een kruis of maak een kruis met beide handen en kijk daar een paar seconden naar. Je hersenen gaan weer samenwerken, waardoor je weer bij informatie kunt die even niet toegankelijk voor je was.

Figuur 5 Kijken naar een kruis

KUILTJE IN JE HAND MASSEREN

Naar een kruis kijken werkt hartstikke goed, maar is misschien wat minder handig als je voor de klas staat te presenteren. Dan heb ik een andere tip voor je: masseer het midden van je hand.

Maak een kommetje van je hand, en op het diepste punt mag jij masseren. Je mag kiezen of links rechts masseert of rechts links, wat voor jou lekker voelt. Valt niet op, en je hoofd wordt weer rustiger. En met een rustig hoofd voel je je een stuk zekerder voor je presentatie of je toets.

Figuur 6 kuiltje in je handen masseren

BENEN WRIJVEN OM LOS TE LATEN

Figuur 7 Benen wrijven

Heeft jouw kind moeite met loslaten? Soms letterlijk, op de wc, maar ook figuurlijk de indrukken en emoties van een dag? Kan jouw kind langer dan goed voor hem is over iets blijven piekeren? De volgende oefening helpt bij het loslaten. Letterlijk en figuurlijk.

Je kind ligt lekker op de bank, grond of bed en jij wrijft met de muis van je hand over de zijkant van de bovenbenen. De kracht is van knie naar heup. Stem de druk af met je kind: je kind mag het voelen, maar het mag geen pijn doen. Soms kriebelt het. Vraag dan of het juist met meer of minder druk moet.

Deze kan je kind ook prima zelf doen, maar het lekkerst is deze als het gedaan wordt. Ik deed het vaak bij mijn zoon als hij bij mij achterop de fiets zat. Er zijn zoveel momenten waarop je deze kunt doen, wees creatief!

En pas ook op, want of het nu kriebelt of pijn doet, die benen kunnen alle kanten op vliegen ☺.

BUIKADEMHALING

Eén van de reacties van je lijf bij stress is dat de ademhaling omhoog gaat naar je borst. Het lijf heeft niets aan een ontspannende buikademhaling als je moet vechten of vluchten! In de regel wordt de ademhaling weer een ontspannen buikademhaling als het stressmoment weg is.
Mocht dat nu niet het geval zijn, dan is deze oefening daar heel geschikt voor.

1) Je kind ligt op zijn rug en jij kijkt eerst waar zijn ademhaling zit. Zie je de buik ontspannen meebewegen? Dan vooral niets doen. Maar als je ziet dat de ademhaling bovenin blijft steken of dat de buikademhaling geforceerd is, dan leg je zachtjes van één hand de bovenzijde op de onderbuik (onder de navel). Leg je andere hand erin.

Figuur 8 Buikademhaling met ontspannen handen

2) Vraag nu aan je kind of het naar je handen wilt toe ademen, of het je handen zachtjes wil wegdrukken. Dit is, zeker voor jongere kinderen maar ook voor veel volwassenen, best lastig. Forceer niets, neem de tijd ervoor en moedig je kind vooral aan!

3) Als dat goed gaat, ga je de druk op de onderbuik iets verhogen. Kondig dit ook aan, zodat er geen schrikreactie komt, immers dan schiet de ademhaling weer naar boven. Laat ook nu weer je kind met zijn ademhaling je handen omhoog bewegen.

Figuur 9 Buikademhaling met tegendruk van de handen

4) Lukt dit een paar keer (3 tot 5x), geef dan aan dat je langzaamaan!!! de druk weer laat afnemen. Laat je handen (zonder druk) nog een paar ademhalingen liggen en neem ze daarna weer weg.

Deze oefening is heerlijk, maar ook zwaar! Als je ziet dat je kind het niet onder de knie krijgt, stop er dan mee. Je hebt niets aan een geforceerde ademhaling en een van-zichzelf-balend kind.

KRACHTSTRALEN UIT JE NAVEL

Deze oefening doe je met z'n tweeën en heeft als doel je kind weer zich weer bewust te laten worden van zijn lijf, in zijn lijf te laten zakken. Want juist bij stress lijken we alleen nog maar uit het hoofd te bestaan, de rest van het lijf doet niet meer mee.
In deze oefening is de navel het middelpunt van waaruit we steeds starten en van daaruit stralen we uit richting de ledematen.

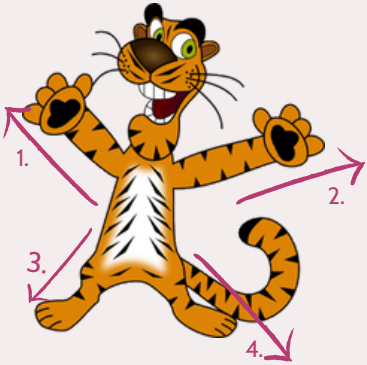
Deze oefening bestaat uit meerdere stappen en je kind ligt op de bank, de grond, zijn bed, wat maar uitkomt. Hij heeft zijn armen gespreid boven zijn hoofd en ook zijn benen zijn los van elkaar.

1) Je legt eerst allebei de handen een paar seconden bij de navel (let op, hier zit ook het gevoelscentrum. Mocht je kind aangeven dat het deze houding niet lekker vindt, dan houdt je je handen er iets boven.

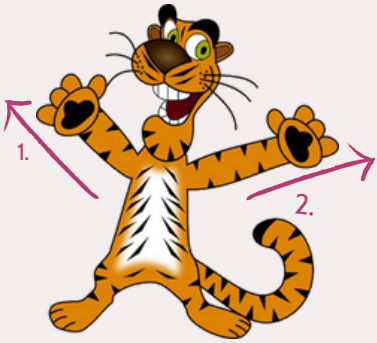
2) Laat nu 1 hand op/bij de navel liggen en strijk met de andere hand over het lijf richting de haargrens. De kracht hoeft niet hard te zijn, maar het mag wel gevoeld worden. Van de haargrens weer terug.
Wissel nu van hand en ga met je andere hand richting het schaambeen/bovenzijde heupbeen en weer terug naar de navel.

Figuur 10 Krachtstralen, stap 2

3) Laat nu weer 1 hand op/bij de navel liggen en met de andere hand ga je vanaf de navel via het bovenlijf, de bovenarm, onderarm naar de vingers. En weer terug naar de navel.
Doe dit ook met de andere arm.
Als beide armen gedaan zijn en je bent weer terug bij de navel, wissel je van hand en ga je richting de benen: vanaf de navel, via het heupbeen, bovenbeen, onderbeen, naar de tenen. En weer terug naar de navel.
Bij de navel aangekomen doe je het andere been.
Na deze stap heb je alle ledematen 1x gedaan.



Figuur 11 Krachtstralen, stap 3

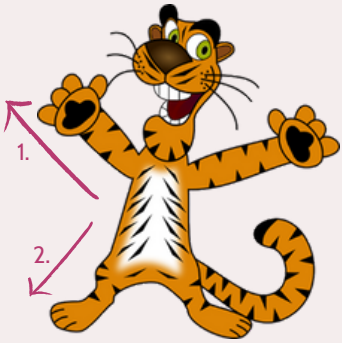


Figuur 12 Krachtstralen, stap 4

De volgende fase (stap 4 en 5) is het opdelen van het lijf in een boven en een onder.
4) Met 1 hand op/bij de navel, gaan we nu alleen de armen doen. Dus van navel, over het bovenlijf, bovenarm, onderarm naar de vingers en weer terug. Bij de navel ga je verder richting de andere arm.
Deze stap herhaal je 3x.

5) Met 1 hand op/bij de navel, gaan we nu alleen de benen doen. Vanaf de navel, over het heupbeen, bovenbeen, onderbeen naar de tenen en weer terug naar de navel. Bij de navel aangekomen wissel je van hand en doe je het andere been.

Figuur 13 Krachtstralen, stap 5

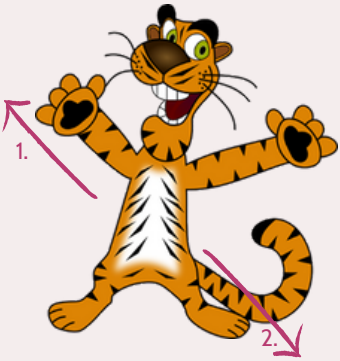


Figuur 14 Krachtstralen, stap 6

Stappen 6 en 7 gaan over links en rechts.
6) Weer 1 hand op/bij de navel, en we gaan met de andere hand eerst richting de vingers, terug naar de navel en door naar de tenen en weer terug naar de navel.
Doe 1 kant 3x.

Figuur 15 Krachtstralen, stap 7

7) Deze stap is hetzelfde als stap 6 alleen dan aan de andere kant van het lichaam. Dus vanaf de navel naar de vingers, terug naar de navel en door naar de tenen en weer naar de navel.
Ook deze kant doe je 3x.



Figuur 16 Krachtstralen, stap 8

Nu gaan we kruislings bewegen (stap 8 en 9).
8) Daarvoor houd je 1 hand op/bij de navel, en met de andere hand ga je eerst over het bovenlijf, via de arm naar de vingers en weer terug naar de navel. Bij de navel verwissel je van hand en ga je naar het tegenovergestelde been en tenen.
Deze doe je ook 3x.

9) Na 3x ga je vanaf de navel, over de andere arm naar de vingers van de andere hand en weer terug naar de navel.
Bij de navel wissel je van hand en ga je naar het andere been en tenen.

Figuur 17 Krachtstralen, stap 9

10) Tot slot leg je 1 hand op/bij de navel en de andere op de onderrug. Je handen liggen nu als het goed is tegenover elkaar. Houd dit nog een aantal tellen vast.

Vindt jouw kind het echt niet fijn als je zijn buik vasthoudt, dan kan deze hele oefening ook via de rug gedaan worden.

Figuur 18 Kuitenstretch

Deze oefening kan je kind prima zelf doen en valt (bijna) niet op.
Je kind gaat staan en doet met 1 been een klein stapje naar achteren. Let erop dat van beide voeten de tenen zoveel mogelijk naar voren staan. Het gewicht wordt iets naar voren verplaatst, zodat er voldoende spanning op de kuit komt te staan. Deze positie houdt hij even vast terwijl hij rustig blijft ademen. Natuurlijk wissel je daarna van been, want anders voel je je en loop je scheef.

Deze oefening zorgt ervoor dat de kuitspieren ontspannen. Bij stress verkorten de spieren, zodat je zo hard mogelijk kunt wegrennen of slaan. Door de kuitspier te rekken, zeg je tegen het lijf dat het ok is, dat er geen gevaar is en dat het weer mag ontspannen.

SCHOMMELEN

Als stressmomenten maar vaak genoeg voorkomen en/of langdurig aanhouden, dan denkt je lijf dat het niet veilig is. Deze oefening heeft als doel om een veilig gevoel te creëren in het lijf.

Je kind gaat op zijn buik op de grond liggen, armen onder het hoofd, hoofd kijkt omlaag. Je legt je hand in het holletje op de onderrug. Een goede graadmeter is je duim daar waar de broek stopt.
Zachtjes beweeg je nu je hand heen en weer, waardoor het lijf gaat schommelen van links naar rechts. Het tempo is rustig en de beweging hoeft niet groot te zijn. Je kind schommelt/schudt nu rustig heen en weer.

Figuur 19 Schommelen

Deze beweging is kalmerend en ontspannend. Perfect voor het naar bed gaan, maar ook als je kind flink overprikkeld is. Houdt dit vol, totdat je kind er genoeg van heeft (of jij).
Wees gewaarschuwd, dit kan best lang duren ☺.

P.s. soms krijgt je kind een lichamelijke reactie op deze oefening: hij voelt zich niet lekker of wordt misselijk. Stop dan zodra hij dit aangeeft. Dat het lichaam reageert wil zeggen dat er een heleboel gebeurt, loskomt wat opgeruimd mag worden. Ik raad je aan om de oefening te blijven doen, maar steeds kort, en kijk of je kind steeds iets langer kan schommelen.

TOT SLOT

Lieve ouder, ik heb je hopelijk genoeg tips en trucs gegeven om mee aan de slag te gaan of aan je kind over te dragen. Ik heb nog wat extra tips voor jou. De meest belangrijke is: blijf ook voor jezelf zorgen! Als je kind niet lekker in zijn vel zit, kan het ook jouw leven gaan beheersen. En daar heb je allebei niets aan. Neem regelmatig een moment 'me-time'. Of het nu met een boek op de bank of sauna is, als jij er maar blij van wordt en er van oplaadt. Als jij goed in je vel zit, kan jij je kind veel beter helpen.

Ga niet mee in de emoties van je kind. Of het nu boosheid of verdriet is, laat het de emoties van je kind zijn. Laat hem zijn emoties uiten en luister zonder oordeel. Ga ook geen oplossingen bedenken. Misschien wil je kind alleen zijn hart luchten. Besef dat pas als de emoties eruit zijn, je kind weer kan nadenken.

Weet ook dat je het niet alleen hoeft te doen. Er zijn genoeg liefdevolle therapeuten en/of coaches die jouw kind en jou een zetje de goede kant op kunnen geven. Dat kan zowel met een cognitieve aanpak als met een lichaamsgerichte aanpak. Kijk wat past bij jouw kind en jou. Let bij de keuze op een begeleider of er een klik is. Ik ben er van overtuigd dat er pas verandering mogelijk is, als jouw kind zich veilig en gezien voelt bij de ander.

Loopt jouw kind vast op school en sta je open voor een lichaamsgerichte aanpak, dan zijn jullie welkom bij mij. Met superkrachtige en supermooie technieken uit de kinesiologie, acupunctuur/acupressuur en reflexintegratie kan ik jouw kind weer helpen met rechte schouders en rug naar school te gaan en weer in zijn eigen kunnen te geloven.

BRONNEN

De oefeningen die ik hier heb beschreven zijn afkomstig uit onder meer:
- mijn opleiding tot acupuncturist;
- mijn opleiding tot kinesioloog;
- trainingen tot reflexintegratietherapeut bij Rhythmic Movement Training international;
- training Movement Based Learning (Building block activities);
- de boeken van Carla van Wensen.

Heb je naar aanleiding van deze oefeningen vragen?
Zoek je hulp voor jouw kind en wil je weten of ik iets voor jullie kan betekenen?
Of wil je gewoon je hart luchten?
Je bent meer dan welkom om contact met me op te nemen!

www.goudwaardkinesiologie.nl
info@goudwaardkinesiologie.nl
06-15632790