

Hartcoherentietraining slaat aan bij kinderen van De Zeearend

Geen gepest dankzij de zonneschuif

DOOR GERARD BAAS

BEVERWIJK - December was voor Paulien Aarts, lerares op De Zeearend (school voor speciaal basisonderwijs), altijd een moeilijke maand. „Ik geef les aan moeilijk tot zeer moeilijk lerende kinderen met gedragsproblemen. Die maand is voor hen altijd erg heftig, met al die gebeurtenissen. Dat had zijn weerslag op mijn werk en op mij. Aan het eind van die maand was ik altijd ontzettend moe.”

Dat was zo, maar eind vorig jaar kwam daar verandering in. Voor Aarts lag die verandering in de Hartcoherentietraining die in de Verenigde Staten is ontwikkeld door HeartMath. „Iemand zei mij dat ik last van stress had en dat ik daar wat aan moest doen. Ik ging op zoek naar een oplossing en kwam terecht bij Wim Gijzen, die in Beverwijk hartcoherentietraining geeft. Het werkte en al vrij snel merkte ik dat ik aan het einde van de schooldag niet meer zo moe was. Ik was zelfs in staat om op vrijdagavond leuke dingen te doen, iets waar ik al zo lang niet meer aan toegekomen was. Collega's zagen het verschil ook en de decembermaand deed ik met gemak. Ik kon vol energie aan mijn kerstvakantie beginnen.”

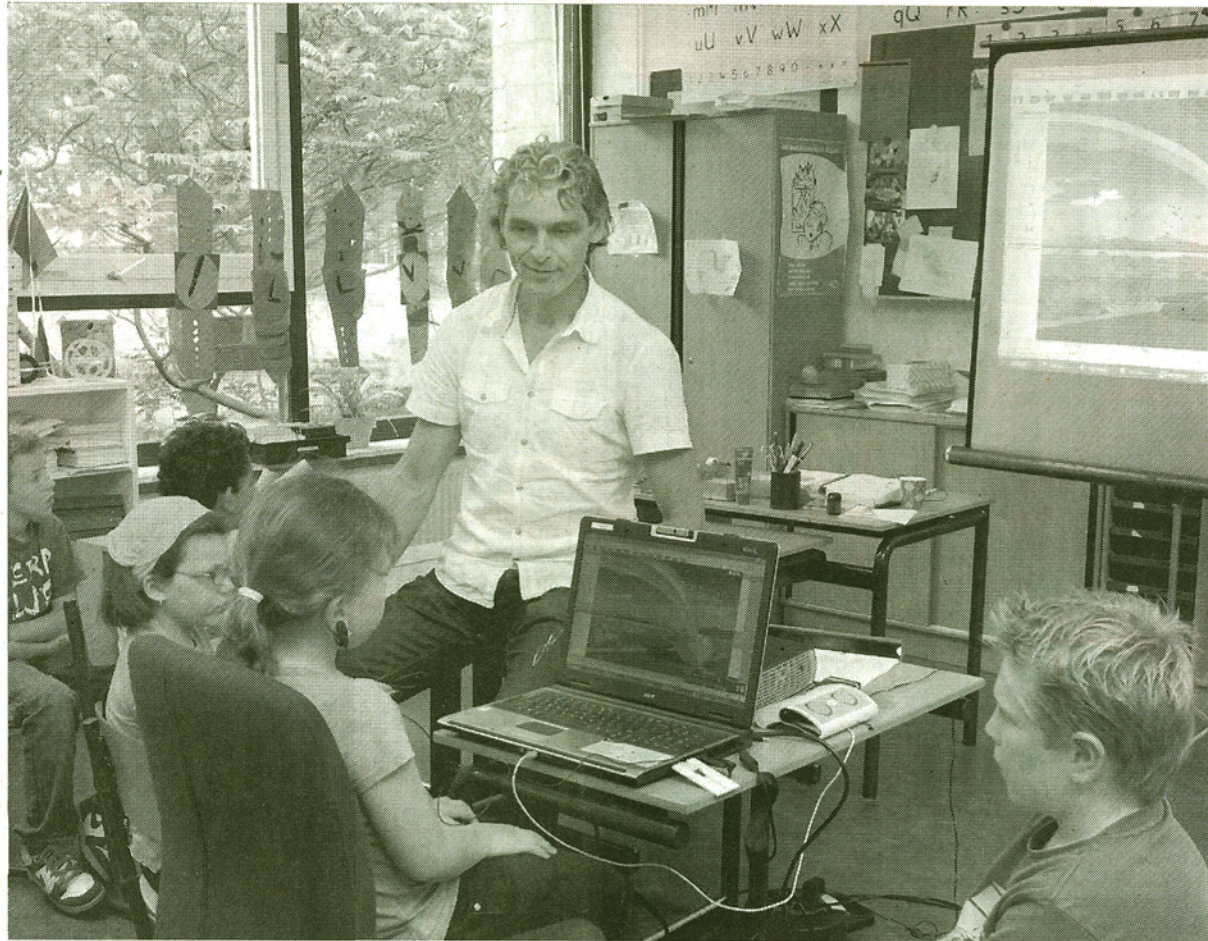
Paulien Aarts dacht, samen met trainer Wim Gijzen, verder. „Als het bij een volwassene werkte, waarom zou het dan niet bij kinderen kunnen werken. En waarom niet bij mijn klas? Wim zag er wel wat in en hij wist van bijzondere resultaten in Amerika. Samen ontwikkelden we een training die op deze kinderen was toegespitst.”

Allereerst werd het trainingsmateriaal vertaald en beter op kinderen gericht. Wim Gijzen: „Ik legde ze uit dat je wanneer je boos of bang bent, je niet goed kan nadenken. Zou er niet een manier zijn om weer rustig te worden als je boos of bang bent, vertelde ik ze. Ja, en het was een manier die makkelijk te leren was. Door rechtop te zitten, 'als een koning' noemen we dat, je handen op je dijbenen te leggen en rustig adem te halen alsof je 'in en uitademt door je hart', kunnen ze na een tijdje

Ritmisch en coherent hart

Het hart speelt een cruciale rol in ons functioneren, onze gezondheid en het gevoel van welbevinden. Het hartritme, het verschil in intervallen tussen hartslagen, is het beginpunt van waaruit informatiestromen naar ons brein en het lichaam gaan. Is het ritme regelmatig of coherent dan werken lichaam en brein synchroon samen, met diepgaande effecten. Het hartritme staat op haar beurt weer sterk onder invloed van gevoelens en emoties. Het hartritme kan door het individu beïnvloed worden. De HeartMath methode omvat technologie en technieken die dat bewerkstelligen. Naast het onderwijs is deze innovatieve methodiek zeer effectief gebleken binnen het bedrijfsleven, sport en gezondheidszorg.

weer goed nadenken. Om dat 'hartademen' te leren, laat ik ze op de computer een balletje zien dat meebeweegt op een opneemende golf. Tegelijk wordt ook hun hartritme via een oorsensor op een scherm zichtbaar. Als het balletje omhoog gaat, ademen ze in, en andersom. Luisteren met een vol hart, heet dat in de klas. Hoe golvender het hartpatroon, hoe coherenter hun hartfrequentie en hoe rustiger ze zich voelen.” Paulien Aarts vertelt dat de



Wim Gijzen ziet toe hoe [naam] aan haar hartcoherentie werkt.

FOTO RONALD GOEDHEER

kinderen de methodes van Gijzen overnemen. „Om ze gewend te laten raken aan de oefeningen deed ik in de eerste weken ongeveer drie keer per dag zo'n ademhalingsoefening.”

Hartschuif

„Daar was dan doorgaans geen aanleiding voor nodig. Door het in ons schema in te passen werden de hartschuif en de zonne-

schuif vaste begrippen bij hen. Ze kunnen zo positieve gevoelens oproepen, die hun stressfysiologie beïnvloeden. Gebeurtenissen die voorheen altijd tot ontzettend veel commotie leidden, worden dan beter verwerkt. Het is zo veel rustiger dan het vroeger was.” Dat is slechts één van de verbeteringen. „Voor de training begon, had ik per week gemiddeld 25 incidenten in de klas. Na drie

weken waren dat er zeven en momenteel is het een uitzondering. Kort geleden was de toetsperiode, een tijd die altijd veel stress oplevert. Vroeger konden we 's middags niets meer doen, behalve heel prikkelarme activiteiten. Nu heb ik 's middags gewoon les kunnen geven.”

Verskil

Ook de kinderen zelf merken het verschil, al drukken zij zich

anders uit. Rody (8 jaar) meldt zich spontaan om te vertellen dat hij de zonneschuif doet als hij in de speeltuin gepest wordt. „En dan gaat het over.” Of die kinderen hem dat tijdens die oefening pesten? „Daar merk ik niks van, ik word gewoon rustiger. Het lukt niet altijd, maar vaak wel.”

Jack (10, maar bijna 11) doet de zonneschuif wel eens thuis, met zijn moeder. „Als ik boos

Wens

VAN ONZE VERSLAGGEVER

Afra Tijssens, directeur van De Zeearend, heeft geconstateerd hoe effectief hartcoherentietraining kan zijn. Zij zou graag deze vaardigheden breder binnen haar school toepassen. Geld is echter een probleem. Daarom is zij op zoek naar financiële ondersteuning of creatieve oplossingen. Wim Gijzen wil na de zomer een driedaagse training geven waar ook leerkrachten van andere scholen aan deelnemen. In preventieve zin kan deze aanpak het aantal kinderen met onangepast gedrag verminderen. Naast persoonlijke winst voor een opgroeiende puber kan dit de maatschappij kosten en overlast besparen. Dit zal de politiek zeker kunnen interesseren. Meer informatie via Wim Gijzen, 06-20692347 of info@trans-forma.nl of via de Zeearend 0251-256070.

ben, en dat helpt. En ik doe het in de klas, voordat ik moet rekenen.”

Matz die niet wil zeggen hoe oud hij is, zegt dat als hij boos is zijn armen en benen niet meer naar zijn hoofd luisteren. „Ik wil dat ze wel doen wat mijn hoofd zegt. Dat lukt als ik de oefening doe.”

Paulien Aarts herkent de verhalen van de drie jongens: „Het zijn voorbeelden, die eigenlijk op elk kind slaan. Ik merk als professional dat ze emotioneel stabiel worden en meer zelfregie en zelfvertrouwen krijgen. Dat is voor elk kind belangrijk, maar voor deze kinderen maakt het een wereld van verschil. Heel mooi om dat te mogen mee maken. Ik kom nu weer toe aan lesgeven, in plaats van brandjes blussen. Als neveneffect voel ik me steeds vitaler.”