

Een hand vol rust

Ieder jaar voelt mijn onderbewuste brein aan dat de stress van de eerste schoolweek nadert. Steevast droom ik in de laatste vakantieweek over drama's in mijn groep. Die 'droomklas' is een mix van allerlei kinderen die ik eerdere jaren les gaf. Vergeten angsten en nare voorvallen uit het verleden komen in volle glorie tot leven. Gelukkig weet ik als ik wakker ben: 'De eerste dag valt altijd mee'.

De vakantie raakt inmiddels in gestaag tempo achter ons. Wat een contrast met de eerste dagen voor de groep. De school bruist van stemmen. Er zijn zoveel prikkels te verwerken. Zoveel dingen te doen. De inbox groeit ieder uur en blijkt niet te temmen. Mijn ogen en oren moeten wennen aan de constante stroom van informatie die in een klas op je afkomt. 'Meester! Meester! Meester!'.

Voel je tong eens. Vandaag al gevoeld dat ze graag tegen je gehemelte rust? Denk aan je klas. Opgemerkt welke leerling of student gelachen heeft in jouw les? Het is een uitdaging om aandacht te hebben voor dingen die er niet merkbaar om vragen. Lukt het je om dingen op te merken die een ongevoelend oog niet ziet?

Dat is wel wat een goede leerkracht doet: dingen opmerken. Hij of zij observeert en ziet. Ziet de leerling met een geïnteresseerde blik. Probeert het karakter van de nieuwe groep te begrijpen en reageert adequaat. Zo'n goede leerkracht weet dingen in de kiem te smoren; maakt problemen nat voordat ze vlam vatten.

Hier is nog wat voor je lijstje: Probeer in het tumult van de klas eens één ademhaling door je neus te volgen. Van begin tot eind. Bonuspunten als dat lukt terwijl er kinderen in jouw intieme zone staan. Geef jezelf de tijd om de betere keuze te maken, zoals een schaker de tijd neemt om een betere zet te bedenken. Ik zie collega's vaak doorwerken in de pauze. Wetenschappers tonen aan: korte pauzes gedurende dag helpen je om geconcentreerd te kunnen werken (Ariga & Lleras, 2011). En als je in die ruimte bent waar je met een goed excuus de deur op slot kunt doen: laat je gedachten dan eens dwalen en blijf van je telefoon af.

Natuurlijk vraagt jouw werk voor de klas om snelle antwoorden en moet je ook intuïtief kunnen handelen. Toch, intuïtief is anders dan gehaast. Snel is niet hetzelfde als gestresst.

Als de dag erop zit en je mailbox om aandacht vraagt. Staar dan naar het plafond en blik terug op de dag. Geef jezelf de gelegenheid om de ervaring uit voorgaande jaren en stages, kennis uit vergeten colleges en boeken toe te passen op de situatie van nu. Zo is de Prediker nog steeds actueel: 'Een hand vol met rust is beter, dan beide de vuisten vol met arbeid' (Prediker 4).

Ariga, A., & Lleras, A. (2011). Brief and rare mental "breaks" keep you focused: Deactivation and reactivation of task goals preempt vigilance decrements. *Cognition*, 118(3), 439-443.