

Tips leerlingen in Corona tijd

In dit soort spannende en stressvolle, beangstigende tijden, zijn we allemaal uit ons doen. Ons stress systeem is uit balans, we zoeken naar veiligheid en tegelijkertijd weten we niet hoe alles zich ontwikkelt. We maken ons zorgen over de wereld, mensen die ons lief zijn of onszelf. We geven dingen op waar we naar uitkeken (verlies/rouw) en we zoeken naar houvast. Ook onze leerlingen zullen dit ervaren, de één meer dan de ander. Hieronder enkele tips voor de omgang met leerlingen.

- Luister naar hun zorgen en neem ze serieus. Probeer niet te snel oplossingen aan te dragen, de leerlingen hebben behoefte om te delen. Als je als volwassene goed luistert, straal je ook rust uit die de leerling ook helpt om zichzelf te reguleren.
- *Normaliseer*: wat ze voelen/denken/doen is over het algemeen een normale reactie op een abnormale situatie. We voelen ons minder veilig en hyperalert en dat heeft allerlei gevolgen (ook in ons lijf en hoe we met anderen omgaan). Kleine beslissingen voelen groot, je kan sneller uit balans en prikkelbaar zijn of geïrriteerd naar anderen. Dit is logisch. Vanwege de stress interpreteren we gedragingen en uitingen van een ander, anders. Dit gaat veelal op een onbewust level. Neem het jezelf niet kwalijk, dit is niet makkelijk, maar het hoort erbij.
- Stimuleer ze *verbonden/connected* te blijven met anderen. We zijn gemaakt voor sociaal contact, het is belangrijk dat we ons verbonden blijven voelen met anderen. (Stimuleer ze wel kritisch te zijn of het contact hen zelf ook helpt, voortdurend appen met iemand die veel paniek ervaart, is voor de ander mogelijk minder helpend).
- Stimuleer ze hun *zorgen te delen*, bijv. over de wereld, mensen die je lief hebt en over jezelf. Deel met een ander wat het met je doet, wat je mist, wat je zoekt.
- Limiteer je *telefoongebruik w.b. nieuws*: gebruik hem voor sociaal contact en maak afspraken met jezelf over hoe vaak je welk betrouwbaar nieuwsmedium checkt. De hele tijd door het nieuws scrollen, blijft je zenuwstelsel/je stress-systeem stimuleren. Blijf geïnformeerd maar niet té zodat je er meer stress door ervaart.
- Stimuleer de leerling om een bepaalde *dagstructuur* vast te houden waarin het leren voor school een onderdeel is. (Zeker van belang voor leerlingen die hier moeite mee hebben),
- Verbind met *waarden*: reflecteer op wat er nu écht belangrijk in het leven is, dat iemand/een leerling nu bijv. kiest voor 'social distancing'. Het is hartstikke vervelend, maar waarvoor doen we het? (Voor de grotere groep, omzien, zorgzaamheid, medemenselijkheid, iets opofferen voor een ander etc.).
- Laat ze in deze tijd waarin ze het idee hebben dat ze controle verliezen, weer *regie ervaren*. Wat kunnen zij doen? (Denk aan: afstand bewaren van anderen/vrienden, opletten op wat zij aanraken, niet bij grote groepen mensen komen etc. Sommigen bieden hun hulp aan aan hun omgeving (oppassen/boodschappen doen etc.).
- Verbind je met de *natuur* (als je niet naar buiten kan, kijk hoe je de natuur naar binnen kunt halen).
- Stimuleer om te blijven *bewegen*, sport bijv. thuis (er staat veel op YouTube).
- Als *volwassenen* geven we het *voorbeeld*. Let als begeleider op, bijv. je toon (onbewust en onbedoeld klinkt stress door in de manier waarop je snel praat/hoog praat etc.). Ook hebben sommige leerlingen de neiging meer het negatieve te zien t.a.v. hoe volwassenen met de situatie omgaan (hamsteren/egoïstisch gedrag etc.). Dat is logisch en ervaren wij als volwassenen ook. Wat je kan doen, is dan doorvragen op wat ze hiervan vinden en zo in gesprek komen over hun waarden/wat de leerling belangrijk vindt in hoe hiermee om te gaan. Ook kan je benoemen wat je daarnaast óók ziet gebeuren (denk aan veel sociale initiatieven etc.).
- Vraag bij de leerling soms na wat er *online gebeurt* in de groepsapp etc. en handel zo nodig hierop. (We willen geen peestsituaties/discriminatie etc.).