

praktijk

Tapping

Om kunnen gaan met emoties maakt kinderen veerkrachtig. Deze oefening kun je in je klas toepassen. Sociaal-emotionele ontwikkeling, praktisch geïntegreerd in het onderwijs van alle dag.

Stel dat iemand jouw les komt observeren in de klas. Van tevoren krijg je een lijstje met didactische vaardigheden waaraan jouw les moet voldoen. Je vindt het spannend! Natuurlijk voldoet jouw les aan de eisen, maar zal dat ook gezien worden? Of je hebt moeite met online vergaderingen. Het zweet breekt je uit als al die ogen op je gericht zijn. Je klapt dicht wanneer je het woord krijgt. Dergelijke reacties kunnen te maken hebben met een ervaring in je jeugd waar stress en angst aan te pas kwamen. Bijvoorbeeld een spreekbeurt die niet helemaal lekker ging: door iemand die lachte om je verspreking, een leerkracht die je niet verstond waardoor je niet gehoord werd of je vergat een stuk tekst. Ogenscheinlijk kleine dingen die kunnen gebeuren, maar die – zeker bij kinderen die nog niet het relativeringsvermogen van volwassenen hebben – meer impact kunnen hebben dan je denkt. De interne

conclusie kan zijn: ik kan dit niet, ik ben stom, anderen kunnen dit beter.

BREIN, LICHAAM EN EMOTIE

Het menselijk brein slaat dergelijke stress en emoties op. Een detail, dat lijkt op de eerder ervaren situatie, kan de fysieke stressreactie opnieuw activeren. Ook als dat objectief gezien niet nodig is. Onbewust reageer je vanuit de opgeslagen overtuiging van vroeger: *zie je wel, ik kan dit niet*.

Die stressreactie wordt aangestuurd door een deel van het brein waar je met je gezonde verstand niet zoveel vat op hebt. Je onderbewuste registreert en reageert pijlsnel en instinctief. Inmiddels weten we dat die stressreactie ook weer uit te zetten is, door slim gebruik te maken van taal en lichamelijke stimulatie (Emotional Freedom Techniques). De conclusies veranderen naar meer redelijke overtuigingen (*vergissen is menselijk, hier leer ik van, zo erg is het niet*). Dat kan tijdens een therapieessie

op volwassen leeftijd. Maar hoeveel therapie zouden we kunnen voorkomen, door op het moment van impact al te leren voelen, ervaren, ontladen en relativieren?

Op pagina 26 en 27 vind je een oefening die je in de klas kunt doen om direct spanning en emoties te reguleren. Dat kan als aparte les, maar ook tussendoor, vooral ook op momenten dat het zich voordoet. Uitgangspunten:

- De leerkracht signaleert een situatie waarbij spanning en emoties een rol spelen.
- De leerkracht nodigt de kinderen uit om mee te doen met deze klassikale oefening.
- Kinderen doen vrijwillig mee (niet forceren), doe de oefening vanuit vanzelfsprekendheid. Leerlingen die alleen toekijken, hebben baat bij het luisteren en kijken.
- Hou het luchtig; maak ook grapjes tussendoor.

Lees verder op pagina 28

Stappenplan tapping

Stap 1

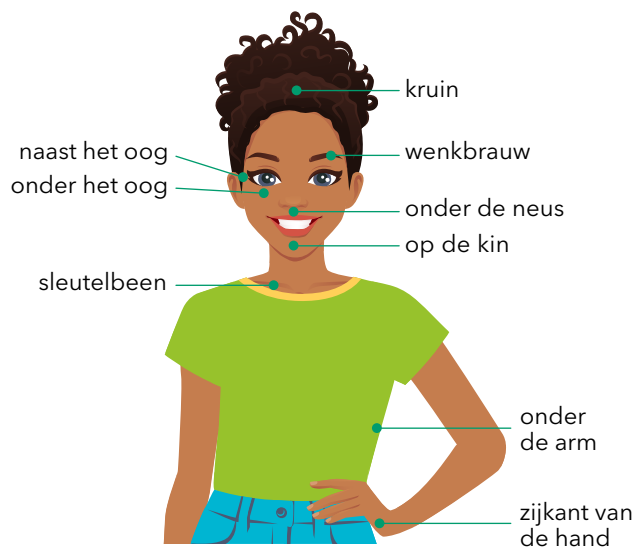
Er is iets gebeurd of er gaat iets gebeuren en we merken dat dat nu spannend, verdrietig, teleurstellend of angstig is voor (een deel van de) kinderen. Vraag:

- 'Waarom merk je dat dit nu niet fijn is?'
- 'Wat gebeurt er van binnen?'
- 'Waar voel je dat?'
- 'Wijs eens aan (bij jezelf of op een plaatje).'
- Zeg: 'Alles is goed, het is zoals jij het voelt!'

Als je meer tijd hebt: welk **woord** (of smiley) past daarbij (kriebels in de buik, prop in de keel)? Geef op de meter aan hoe je je voelt door een kruisje te zetten in dat vakje.



Voor										
Na één oefening										
Na twee oefeningen										



Stap 2

Zeg hardop wat er aan de hand is en laat de kinderen dit nazeggen, terwijl je tikt aan de zijkant van je hand aan de kant van de pink, en zeg: 'Ook al is er iets aan de hand, en voel ik het van binnen, ik ben een heel leuk kind en ik kan heel veel. Ik ben helemaal oké, ook als ik het spannend, verdrietig of moeilijk vind.'

Stap 3



Tik ritmisch en vlot met twee vingers op de overige punten van boven naar beneden en zeg tegelijkertijd: 'Ik laat dit weer los [in plaats van 'dit', kun je ook noemen wát je loslaat]. De kriebels, de spanning, de boosheid.' Telkens na een zinnetje ga je naar het volgende punt.

Na één of twee rondjes tikken stop je.

Stap 4



Haal even rustig adem en blaas met elkaar alle spanning en emoties weg. Dit mag ook op een gekke, grappige manier. Even lachen tussendoor werkt ontladend. Vraag: 'Waar word je blij van?' Geef zelf een voorbeeld: 'Ik word héél blij van jarig zijn!'

Stap 5



Check hoe het voelt van binnen. 'Wat is er ook al weer aan de hand?' 'Is het nog net zo spannend, verdrietig?' 'Wat merk je voor verschil?'

Stap 6



De voorgaande stappen kun je als het nodig is meerdere keren herhalen. Laat kinderen bepalen of de smiley is veranderd. Merken ze genoeg verschil? Ga dan weer over tot de orde van de dag (les). Rond af met een rondje positieve zinnen, zoals: 'Ik kan meer dan ik denk.'

Voorbeeld: spannende spreekbeurt

- **Stap 1:** je zegt: 'Een spreekbeurt kan spannend zijn. Ook als je het niet spannend vindt, mag je meedoen, want in deze klas helpen we elkaar. Wat kan er spannend zijn?' Antwoorden kunnen zijn: 'Ik ben bang dat ik het niet meer weet', 'Iedereen kijkt naar mij', 'Ik voel kriebels in mijn buik.'
- **Stap 2:** 'Doe maar mee [tikkend op de zijkant van de hand]: ook al vind ik het spannend wanneer iedereen naar mij kijkt (of dat ik iets vergeet) en voel ik het van binnen, ik ben een heel leuk kind en ik kan heel veel. Ik ben helemaal oké, ook als ik het spannend vind (of iets zou vergeten).' Je hakt deze zinnen in korte stukjes zodat je leerlingen de gelegenheid hebben om je na te zeggen.
- **Stap 3:** tik op de andere punten en zeg met zijn allen: 'Dit (die spanning) laat ik weer los.' Terwijl je tikt en de loslaatzinnetjes zegt, kun je er af en toe ook relativerende, geruststellende zinnen tussendoor zeggen, bijvoorbeeld: 'En als ik wat vergeet, is dat helemaal niet erg'. Of: 'Ik mag het spannend vinden, dat is oké.'
- **Stap 4:** adem bewust in en lang uit en blaas de resterende spanning uit. Stap weer even in een fijn moment.
- **Stap 5 en 6:** check hoe het nu voelt en herhaal deze stappen gerust nog een keer als dat nodig is.

Onderzoek wijst uit dat het benoemen van je gevoelens een gunstig effect heeft op de intensiteit

FOTO: VINCENT VAN DEN HOOGEN



Vervolg van pagina 25

Hoewel het telkens een korte oefening is die je zo tussendoor kunt doen, gebeurt er veel.

Kinderen leren:

- in het nu opmerkzaam te zijn over hun gevoelens en gedachten;
- emoties herkennen en benoemen;
- dat iedereen een situatie op een andere manier ervaart;
- dat het veilig is om emoties te uiten, want alles is oké, niets is gek;
- dat er een verband is tussen gebeurtenissen, gevoelens, gedachten en je lichaam;
- dat je het in je vingers hebt om jezelf en anderen te helpen;
- dat je helemaal oké bent, wat je ook denkt en voelt. Je mag er zijn en hoort erbij.

ACHTERGROND

Wanneer het brein vooral bezig is met het onderdrukken van emoties en spanning, is het bezig met overleven. Het is bezig met de voorbereiding tot vechten, vluchten of bevriezen, de primaire stressreacties. Dat belemmert de cognitieve taken en daarmee het leren.

Onderzoek wijst uit dat het benoemen van je gevoelens een gunstig effect heeft op de intensiteit van het

gevoel en de emoties. Door het hardop te zeggen, ga je het niet uit de weg, maar erken je wat er op dát moment aan de hand is. Vanuit deze acceptatie kun je spanning makkelijker loslaten. Dat is precies wat je doet tijdens deze oefening. Het tikken op de energiepunten is voor de meeste mensen een prettige, geruststellende aanraking. Dit kalmeert je zenuwstelsel en brengt je energiesysteem in balans.

Door in het hier en nu op een veilige manier aandacht te hebben voor emoties en spanning worden ze op een meer gezonde manier verwerkt, waardoor er gezonde conclusies en overtuigingen ontstaan. Dit is gunstig voor de ontwikkeling van het zelfbeeld. Bovendien is er daarna weer ruimte om optimaal, vanuit ontspanning te kunnen leren. Voor de groep als geheel zijn het verbindende oefeningen.

EFFECT

Het effect is over het algemeen direct merkbaar. De intensiteit van een emotie zakt af of verandert van plek of soort. Zo ontstaat er meer inzicht in emoties die vaak ook samenhangen. Zo kan een leerling eerst boos zijn en gaandeweg merken dat het eigenlijk teleurstelling is of verdriet. Leerlingen kunnen

ervaren dat spanning komt, maar ook weer gaat, en dat ze met meer vertrouwen aan de slag kunnen. Wereldwijd is 'tapping' of 'Emotional Freedom Techniques' steeds vaker onderwerp van onderzoek. De resultaten bevestigen wat in de praktijk al vele jaren wordt ervaren. Het is effectief in het verminderen van stress en het verandert de neurale netwerken in het brein. Dit is meetbaar (cortisol-niveaus dalen) en zelfs zichtbaar te maken in hersenscans. EFT op school is effectief en kan goed ingezet worden om spanning te reguleren en het zelfvertrouwen te vergroten. Tip: bekijk deze video: <https://youtu.be/dPq-QGsYFsX4> (vanaf 1:27).

Meer weten over tapping?

- Hoe zit het met de wetenschappelijke onderbouwing? Zie: www.stichting-eft.nl/kennisbank/wetenschappelijk-onderzoek
- In het onderwijs is met name in het buitenland ervaring opgedaan met tapping in de klas. Zie bijvoorbeeld dit onderzoek uit Australië: https://ris.cdu.edu.au/ws/portal-files/portal/35605489/Thesis_CDU_35605334_Lambert_M.pdf
- Het bedrijf 'The tapping solution' heeft een programma opgezet voor scholen: www.tappingsolutionfoundation.org/quick-start-thank-you/#
- Op www.jsw.nl/artikelen vind je een lijst onderzoeken naar tapping bij kinderen en jongeren.

ANITA EELTINK

is eigenaar van Praktijk EFT-Aalten en verzorgt trainingen in Emotional Freedom Techniques (www.eft-aalten.nl)

Op de hoogte blijven van de ontwikkelingen in het basisonderwijs?

Neem een abonnement op JSW

JSW

nr 9
Mei
2020

Ontvang 10 x JSW

JSW lezen op
tablet en pc

Voor
slechts
€79,95 per
jaar

Studenten
ontvangen
50%
korting

Krijg toegang
tot het digitaal
archief
(>1.000 artikelen)

Debatteren
om te leren
Selectief mutisme: wat
als een kind niet praat?
Interview
Ronald Heidanus

Betrokken bij wereld- problemen

Meer weten?
Ga naar www.jsw.nl of
bel 088-2266692