

STAAND WERKEN:

De #1 tip, snel, simpel en doeltreffend!

Als auteur van de ‘Wiebelen en friemelen-reeks’, geef ik regelmatig trainingen aan ouders en professionals. Wij doen dan een leuke oefening, waarbij deelnemers eigen voorbeelden van storend gedrag moeten geven.

Wat ons daarbij opvalt, is dat storend gedrag van onderprikkelde leerlingen met stip op nummer 1 staat. Dit zijn de kinderen die prikkels tekort komen en daardoor sloom zijn, of op zoek gaan naar extra prikkels en die maar zit te wiebelen, te wippen, te draaien, geluiden te maken en te friemelen.

Deze leerling kost veel extra energie van de leerkracht om ze goed bij de les te krijgen.

En thuis krijg je (huis)werk niet echt goed gedaan als je je prikkels tekort komt.

Wij hebben een oplossing die bijna te simpel voor woorden is. Een oplossing die je meestal direct uit kunt voeren, zonder gedoe.

In heel veel gevallen is het storende gedrag namelijk op te lossen door op zo’n moment staand te gaan werken.

In dit document vertellen wij je over het hoe, wanneer en waar van het staand werken.



STAAND WERKEN:

Wanneer kun je staand werken?

Staan kun je op veel verschillende momenten doen

- Terwijl je naar iets moeten luisteren kun je achter je stoel gaan staan.
- Tijdens verschillende taken kun je gaan staan en je werkpapieren of boek op een verhoogd werkoppervlak leggen. Zo kun je tijdens het lezen en schrijven, steunen, hangen en wiebelen om er goed bij te blijven.
- Tijdens het volgen van een training (ook op locatie) kun je ook achter je stoel of bij een muur gaan staan, als je zittend niet meer alert kunt blijven.
- Wanneer je een onderwijsleergesprek met leerlingen houdt, kun je afspreken dat degene die antwoord geeft even gaat staan. Dan is de leerling ook direct goed hoorbaar voor de anderen.
- Laat leerlingen opstaan wanneer ze een leesbeurt krijgen. Staand houd je je romp makkelijker rechtop en hebben de longen meer ruimte. Daardoor kun je bij het hardop lezen beter je adem gebruiken, met als gevolg dat je beter te verstaan bent.



- Leerlingen die niet zo goed schrijven, bijvoorbeeld doordat ze een slechte houding hebben, kunnen vaak veel beter schrijven wanneer ze staand werken. Doordat de spieren van hun romp tijdens het staan harder moeten werken, ontstaat er een stabielere basis voor hun schouders en armen. Hierdoor kunnen zij de kleine bewegingen beter maken die nodig zijn om te schrijven.



STAAND WERKEN:

Waar kun je staand werken?

Hoe zorg ik ervoor dat de leerling op de eigen plek blijft, wanneer zij staand werken?

Je kunt de leerling op een tapijtvierkantje of iets dergelijks laten staan, om de plek af te bakenen. Het tapijtvierkantje geeft dus aan dat rondlopen niet de bedoeling is. Goedkope badmatjes zijn hiervoor ook prima te gebruiken. Of gebruik isolatietape op een gladde vloer.

Waar kun je staand werken?

- Kijk eens goed rond thuis, in je werkkamer of in jouw lokaal. Welke hogere oppervlakken zijn er al?
- Heb je een vensterbank die hoog en breed genoeg is?
- Zijn er kasten die de juiste hoogte hebben en waar je werkstations kunt creëren?
- Heb je hoge tafels in de klas waar één of meerdere werkplekken gemaakt kunnen worden?

Is er een plank die op de juiste hoogte hangt en die stevig genoeg is om aan te werken?

Wanneer wij observeren in een klas, zien we dat er meestal wel kasten zijn die op een fijne staand werken hoogte zijn. Daar moeten dan misschien nog even wat spullen afgehaald worden, maar dan kan er direct aan gewerkt worden.

Ook zien we dat er soms al hogere tafels aanwezig zijn, waar dan hoge krukken bij staan. Die krukken kun je opzij schuiven voor de leerlingen die staand aan het werk gaan.



STAAND WERKEN:

Als het gaat om incidenteel staan, bijvoorbeeld tijdens luisteren en leesbeurten, kan de leerling bij de eigen tafel blijven staan of achter de stoel gaan staan. Kijk in het geval van luisteren en kijken naar instructies of de leerling het zicht van een medeleerling niet blokkeert.

Het is natuurlijk het fijnst als je sta-tafels in de klas hebt. Houd daar rekening mee wanneer er budget is om meubilair aan te schaffen.

Wanneer je vragen, tips of ideeën hebt over staand werken, dan kun je ons mailen op info@sensomatters.com

Groetjes,
Monique Thoonsen van SensoMatters

