

NIEUWSBRIEF

Highcoaching

Coaching op een hoger niveau

Deze nieuwsbrief is een uitgave van Highcoaching. Jaargang 1 nr. 8 A



Door Johan Hooglugt

Inleiding

De maand augustus zit er al weer bijna op. De scholen gaan weer beginnen. Voor de regio Midden Nederland gaat het morgen weer van start, zowel de basisscholen als middelbare scholen openen weer hun deuren.

De kinderen van de basisschool

Regelmatig komt het voor dat kinderen last hebben van schoolstress. Tijdens de zomervakantie gaat alles nog goed, totdat de eerste schooldag bijna aanbreekt. Voor heel veel kinderen is de overgang na de lange zomervakantie erg groot. Dit geldt zeker niet alleen voor de kinderen van de basisscholen. Ook middelbare scholieren hebben hier last van. Het begint vaak al de avond voor de eerste schooldag. De kinderen kunnen de slaap niet vatten. Er gaat van alles door hun heen. Waar moet je nu als ouder op letten?

back to school!

De belangrijkste lichamelijke klachten zijn:

- misselijkheid
- braken
- darmklachten
- overmatig transpireren
- koude handen en voeten
- slecht functioneren in de klas.

Wat zijn nu de oorzaken

We onderschatten nogal eens wat deze gebeurtenis op onze kinderen voor gevolgen heeft. Een van de oorzaken zijn de vele **prikkel**s die plotseling op hun afkomen. Nieuwe docent, nieuwe kinderen, drukte van de school en werken met computers. Een andere oorzaak is de **druk om te presteren**. Deze druk legt het kind zichzelf vaak op. Toch hebben of de ouders of de docent hier ook een rol in. Voor de kinderen is het van belang dat ze de tijd en ruimte krijgen om aan de veranderende omstandigheden te kunnen wennen. Het hectische schoolritme gunt hen vaak de tijd niet.

Oplossingen

Je kunt zeker iets doen aan de schoolstress van jonge kinderen. Allereerst is het van belang te weten dat het heel normaal is dat kinderen hier last van hebben. Mogelijke oplossingen:

- geef persoonlijke aandacht als ze thuis komen
- laat ze lekker sporten
- laat ze niet te veel TV kijken en computeren
- schenk niet al te veel aandacht aan de "medische" klachten.

Bij dit laatste is het wel van belang dat je de klachten op zich wel serieus moet nemen.

Middelbare scholieren:

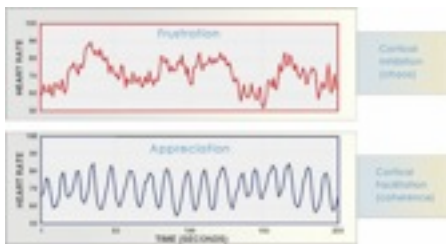
Voor deze groep scholieren ligt het iets anders. Op zich zijn zij al meer gewend aan het jaarlijkse ritueel van de schoolstart. Uit diverse onderzoeken is echter het tegendeel bewezen. Met name de **druk om te presteren** is de grootste stress factor. Het is de vrees voor de vele toetsen, PTA-woeken en examens die vooral de kop opsteken.

Stress en presteren

Door de stress worden de prestaties negatief beïnvloed. Dit komt doordat ons cognitieve brein (denkende brein) wordt geblokkeerd. Iedereen herkent wel het gevoel een black-out te hebben gehad tijdens een toets of examen.

HeartMath

Het Instituut van HeartMath bestaat inmiddels 20 jaar. Er is en wordt enorm veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de effecten van stress op ons functioneren en presteren. Vele onderzoeken hebben aangetoond dat wanneer u bewust naar een positieve emotie verschuift, uw hartritme onmiddellijk verandert. Deze verschuiving in het hartritme creëert een gunstige reactie van neurale, hormonale en biochemische gebeurtenissen die het hele lichaam ten goede komen. Deze effecten zijn direct en langdurig.



Voor scholieren (basisschool en middelbare school) biedt HeartMath diverse trainingen aan om beter om te leren gaan met de gevolgen van de schoolstress. Voorbeelden hiervan zijn:

HeartSmarts kinder programma.



Dit programma leert kinderen in vijf korte modules om stress te beheersen, het leren te verbeteren en relaties met anderen te verbeteren. Voor meer informatie zie:

<http://www.highcoaching.nl/Highcoaching/Kindercoaching.html>

HeartMath Stress Reductie Programma



Dit programma leert de student om optimaal in balans te komen. Hierdoor zal hij in staat zijn zich beter te voelen, zich beter te concentreren, waardoor betere prestaties volgen. Uit een grootschalig onderzoek is gebleken dat leerlingen 10-15% hogere toetscores behaalden na de 4 weekse training. De methode is eenvoudig en solide, met wetenschappelijk aangetoonde resultaten.

Voor meer informatie zie: <http://www.highcoaching.nl/Highcoaching/SRP.html>

Informatie

Mocht u na het lezen van deze nieuwsbrief geïnteresseerd zijn geraakt neem dan vrijblijvend contact op.



bezoek mijn website:
<http://www.highcoaching.nl>

stuur een mail naar:
hooglugt@highcoaching.nl

volg mij op Twitter:
HooglugtJohan

of bel naar 06-39 55 81 09



Workshop

Kennismaken met de methode van Heartmath? Schrijf u in voor de twee uur durende workshop in Haarlem op 23 september 2011