

Mindful puberen, het lijkt zwarte sneeuw: een contradictio in terminis

Ademhaling



geleerd niet te lang na te denken over wat er is gebeurd, of me zorgen te maken over de toekomst. Het gaat om het nu. Dat helpt me.' FOTO BRAM PETRAEUS

kwetsbaar, onvoorspelbaar en soms ronduit vervelend. Ze hebben moeite met regels en experimenteren met alles wat verboden is. Hoe kun je als ouder grenzen stellen en toch voldoende ruimte geven aan je puber?"

"Want in de puberteit komt het erop aan", stelt Snel. "Zwakke plekken of een te dun laagje beton kunnen in je relatie met pubers zorgen voor nodeloos veel stress of voor een overdosis aan ergernissen."

In die toch al spannende levensfase voor pubers en hun ouders, is de periode van eindexamens de ultieme stresstest, zegt Snel. Ze biedt in de cursussen aan pubers veel ontspanningsoefeningen aan. In het boek geeft ze ouders tips voor de spannende examentijd: "Stress in die periode is tijdelijk onvermijdelijk. Je kunt het niet voorkomen, je hoeft het niet te negeren. Maar probeer te voorkomen dat je kinderen of jij automatisch en vaak negatief reageren op de gevoelens en gedachten die bij die stress horen."

"Het zijn gedachten, geen feiten. Je kunt ze stoppen door een paar tellen naar de beweging van de adem in je buik te gaan. Zo komt je geest tot rust. En met die rust kun je samen met je kind op zoek naar de balans tussen de discipline opbrengen te gaan leren en de discipline regelmatig te durven ontspannen."

'Als de stress toeslaat, ga ik op mijn ademhaling letten'

Jip van Leemput (17) volgde mindful trainingen tegen examenstress volgens de methode van Eline Snel. Dat gebeurde eind vorig jaar al want, zoals Snel pleegt te zeggen, "je parachute naai je niet pas in elkaar als je in het vliegtuig zit".

"Mijn mentor stimuleerde het, we kregen met de hele klas een proefles. Daar werd best lacherig over gedaan, uiteindelijk zijn er maar tien van de 25 klasgenoten aan de cursus begonnen", zegt Van Leemput, 6 vwo-scholier op scholengemeenschap de Amersfoortse Berg. "Ik was zelf ook best sceptisch. Ik heb wel eens een cursus gehad omdat ik heel verlegen was. Die vond ik toen heel zweverig."

"Jip is supernuchter", zegt moeder Corry van den Bor (48). "En je mag ons omschrijven als een no-nonsens gezin. Het verbaasde ons dus dat ze zich zomaar voor die cursus had opgegeven. Aan de andere kant: ze is een stresskip. Ze is zo serieus met haar toekomst bezig, ze wil het zó graag goed doen. Ze had niet voor niets heel vaak migraine."

De stressfactoren? Jip somt ze op: als er ruzie is in haar vriendengroep, ze zich zorgen maakt over hoe anderen over haar denken, en de schoolprestaties natuurlijk. "Als ik het niet meer wist, begon ik gewoon te huilen. Vond ik mezelf heel zielig. Ik heb geleerd niet te lang na te denken over wat er is gebeurd, of me zorgen te maken over de toekomst. Het gaat om het nu. Dat helpt me. Net als de ontspanningsoefeningen die ik heb geleerd. Door de stress kreeg ik lichamelijke klachten, ik miste vorige schooljaren regelmatig een weekje door migraine of buikpijn. Dit jaar heb ik maar een paar dagen gemist."

Maandag begint de examenperiode voor haar met Nederlands. "Volgens mijn lerares is dat het moeilijkste examen. Omdat het het eerste is, en omdat iedereen dat examen onderschat. Nou ja, als de stress toeslaat leg ik mijn spullen even opzij, ga ik aan iets leuks denken en op mijn ademhaling letten. Dan komt het goed. Het moet lukken, want ik ben wel klaar met de middelbare school eigenlijk."

Borrelpraat van Koch

voor de klas



Gerwin van der Werf

Herman Koch heeft een hekel aan leraren. Dit laat hij weten in *Trouw* en *De Morgen*, in interviews ter promotie van zijn nieuwe roman. Stuk voor stuk zijn het zelfgenoegzame, praatgrage clowns, die leraren. Niet helemaal serieus te nemen natuurlijk, zo'n aanval van iemand die waarschijnlijk veertig jaar geleden voor het laatst een leraar in actie heeft gezien. Echter, Koch is de succesvolste Nederlandse schrijver van dit moment ('Het Diner' is in 33 talen verkrijgbaar), en als zo'n coryfee zoiets zegt over mijn beroep, dan voel ik mij verplicht te reageren.

'Mensen met een beetje persoonlijkheid worden geen leraar', laat Koch in *De Morgen* optekenen. Zijn redenatie is ongeveer als volgt: leraren die een bloedhekel hebben aan het onderwijs, en er eigenlijk ongeschikt voor zijn, zijn vaak de beste leraren, omdat ze op een interessante manier vertellen en 'persoonlijkheid' bezitten. Leraren die wél geschikt zijn voor het vak zijn slechte en saaie leraren, die zichzelf te serieus nemen. Goede docenten zijn dus slecht, en slechte goed. Kunt u de schrijver nog volgen? De enige goede leraar die Koch zich kon herinneren, was er één die tegenover zijn leerlingen opsneed over zijn drankgebruik.

Ik geloof dat ik Koch zelf een beetje een praatgrage, drammerige leraar vind die zijn gehoor niet weet te boeien en uit wanhoop steeds grotere wartaal uitslaat en grovere generaliserings bedenkt. Maar goed, ik zal steekhoudende argumenten inbrengen tegen deze borrelpraat.

Mijn eerste argument is de goedlachse Ronald van wiskunde. Misschien praat hij wat te veel (hij kan trouwens ook stevig drinken), maar hij zal zelfs Koch enthousiast krijgen voor wiskunde. Dan heb ik Jane, Jane die alle kinderen wil omarmen, de grootste schoft uit 5 vwo wil haar als moeder hebben en komt in de pauze een extra bijles scheikunde halen. Ruth, die net drie repetitieweekenden met het schoolorkest erop heeft zitten. Chris (geschiedenis), van wie de kinderen hopen dat hij de hele les zal vertellen, omdat ze dat veel leuker vinden dan in groepjes werken. José, die nauwgezet zoekt naar een opening bij een kind om liefde voor de Franse taal in te planten. En ik zet Cees in, bij wie de kinderen na een dramales huilend van het lachen naar buiten komen, en echt, hij laat eventueel drankgebruik van de avond ervoor beslist onvermeld.

Dit is het team dat ik opstel, en dan heb ik nog een stuk of wat dreamteams op de reservebank zitten. Benieuwd wie of wat Herman Koch daartegenover stelt. Gewoon excuses zijn trouwens ook goed.

Mensen met een beetje persoonlijkheid worden geen leraar?