

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 kinderen 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 van namelijk op te lossen door op zo'n moment **staand te gaan werken**. **Hieronder vertellen wij je over het hoe, wanneer en waar van het staand werken.**

Waarom werkt staand werken?

Wanneer je staat, gebruik je meer spieren dan wanneer je zit. Je kunt je veel makkelijker bewegen om nog meer spieren actief te maken. Voor de persoon die behoefte heeft aan meer beweging, is staand werken een geweldige oplossing.

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 hij ook direct goed hoorbaar voor de anderen.
- Laat de leerling opstaan wanneer hij een leesbeurt krijgt. 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.
- Een leerling die niet zo goed schrijft omdat hij bijvoorbeeld een slechte houding heeft, kan vaak veel beter schrijven wanneer hij dat staand doet. Doordat de spieren van zijn romp harder moeten werken tijdens het staan, geeft dat een





stabielere basis voor zijn schouder en arm en kan hij beter de kleine bewegingen maken die nodig zijn om te kunnen schrijven.

Hoe zorg ik ervoor dat een kind op zijn plek blijft, wanneer zij staand werken?

Je kunt het kind op een **tapijtvierkantje** of iets dergelijks laten staan, om af te bakenen wat zijn plek is. 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.



Als het gaat om incidenteel staan, bijvoorbeeld tijdens luisteren en leesbeurten, kan de leerling bij zijn tafel blijven staan of achter zijn 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 monique@7zintuigen.nl.

Groetjes,
Monique Thoosen
November 2021