R.U.S.T. in de groep

Hoe behoud je de RUST in de groep en blijf je daarbij ook nog voldoende zorgen voor jezelf als docent? Tips hiervoor hebben wij verwerkt in het ezelsbruggetje **R U S T**. Dit staat voor:

R. regels en afspraken

U. uitleg

S. sfeer

T. trouw zijn

Vraag een willekeurige leerling wat hij/zij prettig vindt op school, in de klas en 'rust' zal het meest gegeven antwoord zijn. Maar ook voor de docenten is rust het prettigst, omdat je dan het best je lesdoel kunt overbrengen op je groep. Rust in de klas kun je bereiken door te werken aan je klassenmanagement, preventie van probleemgedrag, omgaan met triggers en open te communiceren.
Om dit te realiseren kun je het ezelsbruggetje **R U S T** gebruiken. Dit staat voor:

R **Regels en afspraken**

Regels en afspraken bieden voor iedereen rust en duidelijkheid. Het is belangrijk dat deze er zijn, want ze gaan over routines en over hoe we omgaan met elkaar.

U **Uitleg**

Een duidelijke en stapsgewijze instructie geeft leerlingen het gevoel competent te zijn. Een uitleg over wat ze met wie kunnen doen en wat ze kunnen doen als ze een vraag hebben of als ze klaar zijn geeft leerlingen het gevoel competent te zijn en draagt bij aan autonomie.

S **Sfeer**

Een fijne, positieve, rustige sfeer. Dat is voor docent en leerlingen van even groot belang. Hoe zorg je voor een goede sfeer?

- Complimenten geven aan goed gedrag en aan goede antwoorden.
- Niet te snel willen gaan, geef leerlingen voldoende denktijd.
- Open communicatie bij de ontvangst en de afsluiting gericht op gedragsverwachtingen, duidelijkheid & veiligheid
- Maak leerlingen mede eigenaar van de sfeer in de groep door te vragen wat goed ging en wat misschien beter kon gaan. Maak hierover dan afspraken voor de volgende keer.

T **Trouw zijn**

Het is belangrijk om tijdens het lesgeven trouw te zijn aan jezelf. Aan jouw waarden en normen, zodat deze niet geprikkeld raken en zowel jij als de leerlingen rustig kunnen blijven. Onrust ontstaat als bij ons professionals een alarm afgaat, of als we overprikkeld raken.
Trouw zijn betekent ook: Consequent zijn. Duidelijk zijn. Jezelf zijn.

Ben je nieuwsgierig geworden en wil je nóg meer **R U S T** in de klas?
Neem dan contact op met onze onderwijsadviseurs via www.hetabc.nl/gedrag