

# Handout Workshop Lowan Studiedagen - Maart 2025

## De Wonderwoordenwinkel, Fan Verhallen

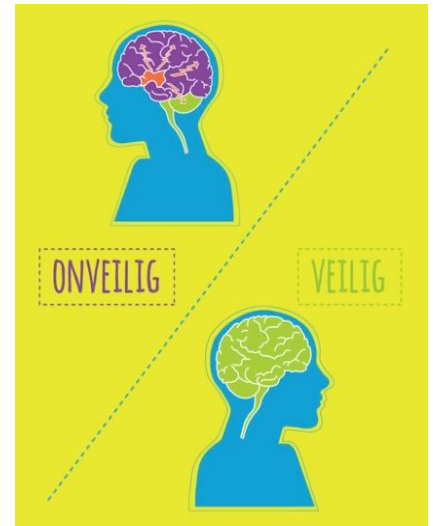
### De Wonderwoordenwinkel: Sociale Veiligheid en Emotieregulatie in de Klas

Deze hand-out vat de belangrijkste uitgangspunten samen van de workshop over het vergroten van sociale veiligheid in de klas en het ondersteunen van kinderen bij het benoemen en reguleren van hun gevoelens.

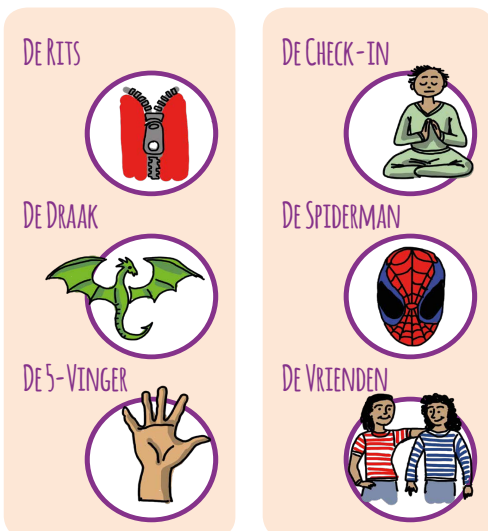
#### 1. Het Brein in een Onveilige Situatie

Aan de kinderen leggen we werking van het brein in een versimpelde als volgt uit: in situaties die als 'onveilig' worden ervaren gaat er het emotie-centrum van ons brein als het ware een alarm af. Het denkende deel van het brein schakelt uit, en de hersenstam neemt over met drie basisreacties: **vechten, vluchten, bevriezen, of pleasen**. In deze toestand kunnen kinderen niet goed nadenken of leren.

Het is cruciaal om kinderen te praten op een manier die deze alarmbel zo min mogelijk activeert om te zorgen dat we die zo snel mogelijk tot rust brengen. Daarbij kunnen de tips hieronder helpen.



### 6x ADEMHALEN



#### 2. Tips om de Alarmbel te Kalmeren

- **Ademhalingsoefeningen:**

Gebruik bijvoorbeeld de storm-ademhaling of kaars-uitblaas-ademhaling. Kinderen kunnen ook zelf ademhalingsoefeningen bedenken.

- **Gevoelens benoemen:** Het labelen van gevoelens helpt om de stress het emotiecentrum te kalmeren. Begin met basisemoties zoals bang, boos, verdrietig en blij.

- **Ballon legen:** Iedereen heeft een eigen manier om stress te verminderen, zoals wandelen, zingen of sporten. Help kinderen ontdekken wat voor hen werkt.

#### 3. Tips voor het Praten met Kinderen

- **Onderscheid tussen het gedrag en het kind...**

Als we kinderen willen corrigeren of op hun gedrag aanspreken hebben we meestal als doel dat ze het gedrag de volgende keer niet meer vertonen. Het is niet onze intentie de kinderen het gevoel te geven dat *zij* slecht zijn, hun gedrag is niet oke. Helaas geeft de manier waarop we

tegen ze praten soms onbedoeld wel dat gevoel: (Maaïke, ik heb je nu al vier gevraagd of je stil wil zijn en je luistert niet naar me. Je blijft gewoon doorgaan. Dat doe je altijd als ik iets uit moet leggen. Ga jij maar even op de gang staan.)

Door hoe we tegen de kinderen praten kunnen we het gedrag van het kind scheiden. Dat kunnen we doen door de jij-boodschappen te vermijden. Maar ook door duidelijk te maken dat hun gedrag het probleem is, niet zij zelf. (Maaïke, ik heb nu al vier keer gevraagd om stilte tijdens mijn uitleg. Ik kan deze som niet uitleggen als het niet stil is in de klas. Als er door me heen gepraat blijft worden, ga ik straks kinderen de klas uit sturen).

Woorden als 'altijd' en 'nooit' zijn sowieso handig om te vermijden in communicatie over gedrag. Omdat het zelden echt waar is (Maaïke zal ooit wel een keertje stil zijn geweest bij een uitleg) roept het automatisch irritatie en weerstand op bij de ander.

- **Vermijd jij-boodschappen:** In plaats van "*Jij bent onaardig,*" zeg je: "*Er wordt nu onaardig gedaan tegen elkaar.*" Dit voorkomt dat kinderen direct in de verdediging schieten.
- **Gebruik ik-boodschappen:** Deel je gevoelens met kinderen: "*Ik voel me trots als jullie zo goed samenwerken.*"
- **Kies het juiste moment:**

Als kinderen gedrag vertonen dat niet okee is en we spreken ze erop aan, dan willen we daarmee meestal twee dingen bereiken:

- 1) Dat het gedrag direct stopt.
- 2) Dat kinderen begrijpen en inzien, waarom het niet okee is om zich zo te gedragen.

Maar dit gedrag (pesten, vechten, iets kapot maken, etc.), komt juist vaak voort uit een situatie waarin ze zich onveilig voelen, oftewel, de alarmbel in hun hoofd gaat af. Dan is ingrijpen en communiceren dat dat gedrag moet stoppen noodzakelijk. Maar daarbij moeten we ons wel realiseren is dat het tweede deel van wat we dan willen communiceren, waarom het gedrag niet okee is, op dat moment helemaal niet binnen kan komen bij de kinderen. Terwijl we als leerkracht, opvoeder, of begeleider meestal juist dan gaan uitleggen waarom dat gedrag niet okee was: 'Hoe zou jij het vinden als iemand jouw bal afpakt en je achterover in de zandbak duwt?' We willen kinderen van alles vertellen en duidelijk maken terwijl we ze op hun kop geven. Maar ze kunnen je op dat moment simpelweg niet horen door de alarmbel in hun hoofd. Het werkt veel beter om in het moment wel meteen een consequentie te geven: 'Ga jij binnen eerst maar even rustig worden.' Of: 'Ik ga de bal weg doen als jullie er nu niet samen mee kunnen spelen.' Om vervolgens op een moment dat de kinderen (en hun alarmbel) tot rust zijn gekomen, terug te komen op het incident. Je zult dan een veel beter gesprek met de kinderen kunnen voeren.

- **Zij-aan-zij in plaats van oogcontact:**

Praat met kinderen terwijl je naast hen zit of samen iets doet. Dit verlaagt stress en bevordert openheid. Als volwassenen hebben we het gevoel dat we aangekeken moeten worden om gehoord te worden. Hoe vaak zeggen we niet tegen kinderen: Kijk me aan als ik tegen je praat! Hierbij kan een cultureel verschil meespelen. Waar oogcontact en iemand aankijken als beleefd wordt gezien in Westerse landen, kan het in andere culturen ook het tegenovergestelde betekenen. Maar wij hebben het gevoel dat de kinderen beter luisteren als ze ons aankijken. Helaas gebeurt meestal het tegenovergestelde. Als kinderen je (gedwongen) moeten aankijken zorgt dit voor een onveilig gevoel en dus stress. Daardoor kunnen ze juist minder goed horen. Dus laat kinderen wegstaren. Dat creëert juist de ruimte waardoor ze je beter kunnen horen en laten binnenkomen wat je zegt.

- **Positieve opdrachten:**

Geef aan wat je wél wilt zien: "Ga rustig in de rij staan" in plaats van "Niet duwen en trekken!". Terwijl we die opdrachten ook positief kunnen verwoorden: 'Ga rustig in de rij staan! Doe allemaal je mond dicht en kijk naar het bord. Ruim netjes alle verfspullen op'. Waardoor kinderen ook beter weten wat er van ze verwacht wordt.

#### 4. De Metafoor van de Ballon

Soms kunnen kinderen hun gevoelens niet direct uiten en stoppen ze die in een denkbeeldige ballon. Een ballon kan flink rekken, maar ook die is op een bepaald moment vol. Dan moet de druk er af, gaat je ballon *lekker* en reageer je het af op iemand anders. Een volle ballon kan zich uiten in agressie, pestgedrag, of je sluit je af en wil met niemand praten. Kinderen met een volle ballon kunnen zich minder goed concentreren en daardoor slechter nieuwe dingen leren.

Door kinderen te leren hoe ze hun ballon kunnen legen door met elkaar over te praten, maar ook door voetballen, of tekenen. Wat jou helpt om je ballon te legen is voor iedereen persoonlijk. Door hierover met kinderen in gesprek te gaan kan je ontdekken wat hen het meeste helpt.



**Contact:** Voor meer informatie over de Wonderwoordenwinkel of om in contact te komen:  
[www.wonderwoordenwinkel.nl](http://www.wonderwoordenwinkel.nl) [info@wonderwoordenwinkel.nl](mailto:info@wonderwoordenwinkel.nl) 06-52314686

Veel succes en inspiratie met het toepassen van deze tools in jouw klas,  
Fan Verhallen.

<b>Sociaal emotionele tools</b>	<b>Doe ik al</b> ○ = ja X = nee ? = weet niet	<b>Wil ik beter doen</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewust kiezen goed moment voor gesprek</li> <li>- Positief verwoorden</li> <li>- Zij aan zij</li> <li>- Ik-boodschap i.p.v. jij-boodschap</li> <li>- 4 Gevoelens aanleren</li> <li>- Onderscheid tussen gedrag en kind</li> </ul>		

<b>Met welke tools wil je gaan oefenen</b>	
Brein/alarmbel	
Check-in	
6x ademhalen	