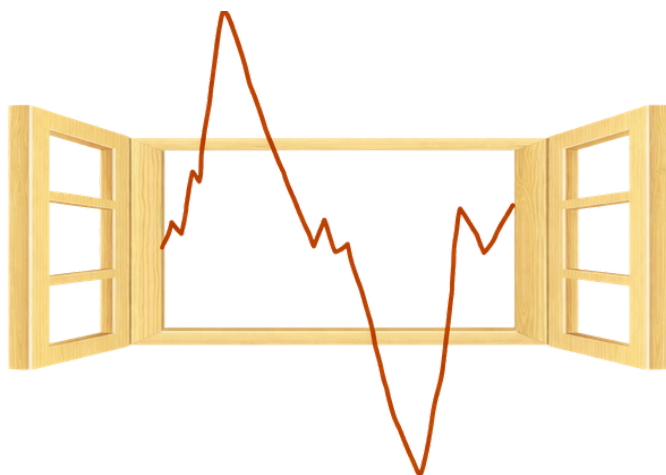


Sterk klasmanagement

Werken aan regulatie bij over- en onderreactie



Sterk reageren op grote emoties vraagt tijd, inzicht en een doordachte aanpak. In elke klas gebeurt het dat leerlingen overspoeld raken door spanning, frustratie, spelconflicten of een gevoel van onrecht.

De **tips en suggesties** hieronder willen je helpen om die signalen beter te herkennen én om op een haalbare manier met je klas te oefenen.

Ze bieden inspiratie om activiteiten bewust te integreren in je dagelijkse praktijk, zodat leerlingen leren omgaan met spanning, emoties en stress.

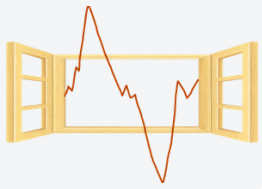
Het is normaal dat niet elke aanpak meteen werkt.

Door samen met je groep **te oefenen, duidelijke afspraken te maken en zelf het voorbeeld te geven**, bouw je stap voor stap aan een **klimaat van veiligheid, verbinding, vertrouwen en herstel**.

Deze bundel wil je daarbij ondersteunen: praktische inspiratie, concrete tips en handvatten om je leerlingen te helpen schakelen tussen **ontladen, kalmeren, opladen en activeren** en opnieuw tot leren te komen.

Deze lijst van activiteiten is echter niet limitatief bedoeld en biedt voornamelijk inspiratie om verdere ideeën te stimuleren. In de praktijk zijn er immers nog talrijke andere mogelijkheden.

Voor het aanbieden van deze activiteiten het van belang is dat de leraar binnen zijn comfortzone (en eventueel stretchzone) beweegt.

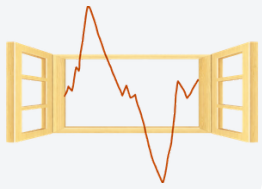


Sterk klasmanagement

Werken aan regulatie bij over- en onderreactie



Eerst ontladen...
dan kalmeren



Sterk klasmanagement

Werken aan regulatie bij over- en onderreactie



Bij een overreactie geldt steeds hetzelfde principe: eerst ontladen, daarna kalmeren. Nieuw gedrag kan enkel aangeleerd worden in de stretch- en comfortzone, waar leerlingen in staat zijn om informatie op te nemen, te

verwerken en toe te passen. Het heeft weinig zin om leerlingen tot rust te manen wanneer hun lichaam nog vol opgebouwde spanning zit. Zolang stress niet ontladen is, is er weinig ruimte voor vertrouwen en zelfregulatie.

Opgekropte emoties zoals tranen, woede, frustratie of overspoeling moeten eerst een uitweg vinden.

Wanneer ontlading onderdrukt wordt, komt ze later vaak sterker terug of uit ze zich in ander ongewenst gedrag.

Pas na het kalmeren kunnen leraren via consequente sturing groeikansen bieden.

Met voldoende stretch kan de relatie opnieuw versterkt worden, en ontstaat er ruimte om te zoeken naar herstel, oplossingen en manieren om met stress om te gaan.

Wanneer een leraar tijdig merkt dat onrust of onveiligheid toenemen, kan hij al inzetten op kalmerende activiteiten. Soms zijn ontladende activiteiten nog niet nodig.

In andere situaties – bijvoorbeeld wanneer een groep erg druk van de speelplaats komt – is eerst ontladen wel noodzakelijk. Een speeltijd werkt immers niet voor alle kinderen automatisch ontladend; voor sommigen is de speeltijd dus net stressvol.

Ontladen en kalmeren moeten aangeleerd en ingeoeffend worden.

Wat werkt voor de ene leerling, werkt niet voor de andere, en wat helpt kan na verloop van tijd minder effect hebben.

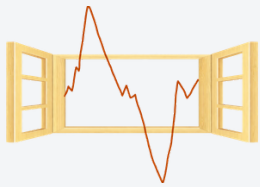
Daarom blijft afstemming nodig. Dit aanleren, kan samen met de klasgroep gebeuren. Door er bewust tijd voor te maken en als leraar het voorbeeld te geven, groeien deze vaardigheden.

Ontladende oefeningen kunnen een plaats krijgen in de dagelijkse klaspraktijk, bijvoorbeeld als alternatief voor willekeurige bewegingstussendoortjes.

Duidelijke grenzen zijn hierbij belangrijk: bijvoorbeeld waar je mag schreeuwen of met een bal mag shotten, en wanneer iets start en stopt.

Een veelvoorkomende valkuil is dat materiaal wel wordt aangeboden, maar dat de fase van aanleren en inoefenen wordt overgeslagen.

Zodra een leerling in stress “uit het raam” beweegt, kan hij niet meer helder nadenken en valt hij terug op wat gekend is – idealiter op vaardigheden die eerder aangeleerd en ingeoeffend zijn.



Sterk klasmanagement

Ontladende opdrachten

Inspiratie



Ontladende activiteiten helpen de fysiologische stressrespons te reguleren en verlagen de verhoogde activatie van het zenuwstelsel (dus onzekerheid, spanning, onrust en stress vrijlaten).

1. Energizer: Schud het los

Doel: fysieke spanning loslaten

Werkwijze:

- Leerlingen staan recht en schudden 10 seconden per lichaamsdeel (armen, benen, schouders).
- Afsluiten met diep ademen.

2. Energiek en krachtig krabbelen

Doel: gedachten ordenen, emoties kanaliseren

Werkwijze:

- 3 minuten onafgebroken krabbelen over wat hun hoofd "vol" maakt. *Papier mag achteraf worden weggegooid.*

3. Wandeling van 2 minuten

Doel: spanning weg uit de situatie halen

Werkwijze:

- Leerlingen krijgen toestemming om onder toezicht 2 minuten heen-en-terug te wandelen in de gang of buiten op een heel stevige manier/of lopen.

4. Muzikale ontlasting

Doel: gevoelens afbouwen via ritme

Werkwijze:

- Ontladen op een trommel, xylofoon, djembe, ...

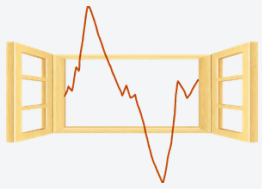
5. Eén minuut springchallenge

springen, huppelen, knieheffen.

Nog meer aanvullingen:

- Motorisch: sporten, rennen, wandelen, stampen op de grond, in de handen klappen, schoppen op een bal, nagelklop, papier verfrommelen, papier scheuren, kriebelen op papier, ...
- Klanken produceren: bevrijdend lachen, uithuilen, roepen*, zingen, zuchten, ...
- Gebruiken van veilige vluchtwegen / triggers verminderen, wegnemen
- Bewegingstussendoortjes met focus op sturend adrenaline afvoeren: loopparcours, spel met bal, bewegen en klanken maken, ...
- 'De houthakker' (houthakkersbeweging)
- Klappen (denk ook aan wat volwassenen doen op het einde van een concert, een theatervoorstelling die hen echt heeft geraakt, volledig heeft 'benomen': er wordt ontladend geklapt, gefloten, geroepen, ...).
- ...

**aanleren dat roepen als ontlasting ok is: buiten is ok, niet in de klas*



Sterk klasmanagement

Kalmerende opdrachten

Inspiratie



Kalmerende activiteiten bevorderen ontspanning door de fysiologische arousal te verlagen en het lichaam tot rust te brengen (tot rust komen, zich terug veiliger voelen).

1. Ademspelletjes

- Blaaskaarsje: leerlingen houden een vinger voor hun mond alsof het een kaarsje is en blazen zachtjes uit.
- Belly breathing: een knuffeltje op de buik leggen en kijken hoe het op en neer gaat.
- Box breathing (4 in – 4 vast – 4 uit – 4 rust)
- 4-7-8 ademhaling

2. De '5-minuten-reset'

Doel: spanning verlagen, mentale pauze nemen

Werkwijze:

- Leerlingen krijgen 5 minuten om iets rustigs te doen: tekenen, ademhalingsoefening, lezen, luisteren naar rustige muziek.

3. De 'Mindful Minute'

Doel: lichaam en ademhaling tot rust brengen

Werkwijze:

- 1 minuut ogen sluiten, focussen op de in- en uitademing.
- Eventueel met een begeleide audio.

4. Korte bewegingsoefening: 'Spanning vast – spanning los'

Doel: lichamelijke ontspanning

Werkwijze:

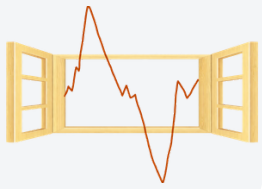
- Leerlingen spannen 5 seconden één spiergroep aan (vuisten, schouders...), daarna 10 seconden loslaten.
- 4-5 herhalingen.

5. Rustgevende visuele opdracht

Doel: afleiding, focus op iets neutraals

Werkwijze:

- Naar rustige beelden staren
- Afbeeldingen met fractale patronen te zien krijgen
- Inkleuren van deze patronen



Sterk klasmanagement

Kalmerende opdrachten

Inspiratie



6. Stretchpauze

Eenvoudige stretches: nekrollen, schouders, rug strekken. Helpt fysieke spanning weg te nemen.

7. Stilteoefening met geluid

Laat een belletje rinkelen en leerlingen steken hun hand op wanneer ze het niet meer horen → focust aandacht.

8. Rustige beweging

- Slomo-stappen: traag wandelen in de klas.
- Rustige dierenyoga: kat–koe, ster, boom. Welke yoga-houding je selecteert, is van belang.

9. Stille werkplek

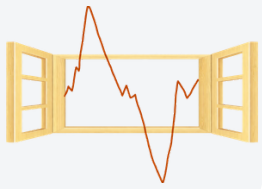
Doel: tijdelijk afstand nemen van prikkels

Werkwijze:

- Een afgesproken plek in de klas of studiezaal waar leerlingen kort mogen zitten om tot rust te komen.

Nog meer aanvullingen:

- Bio-energetische oefeningen: kloppen/masseren van drukpunten, botten, spieren en huid, yoga, shiatsu, ...
- Ontspannende (bewegings)tussendoortjes: zit- of rusthouding, beweging en adem, verhaal/klank/kleur/beeldaanbod combineren, ...
- Eigen chilldoos gebruiken (met gekende materialen, geuren, klanken, ... die de leerling tot rust brengen)
- ...

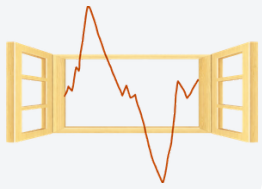


Sterk klasmanagement

Werken aan regulatie bij over- en onderreactie



Eerst opladen...
dan activeren



Sterk klasmanagement

Werken aan regulatie bij over- en onderreactie



In elke klas zijn er momenten waarop leerlingen wegzakken, zich afsluiten of afwezig lijken. Dit kan zowel ontstaan bij een tekort aan prikkels als bij een overmaat aan prikkels waarbij het zenuwstelsel zich beschermt door zich terug te trekken. Lusteloosheid, apathie, melancholie en depressieve signalen wijzen op **onderreactie**. In die toestand vallen motivatie, initiatief en wilskracht weg. De leerling beschermt zichzelf door zich volledig af te schermen.

Opladen is dan essentieel.

Een leerling in onderreactie kan niet zomaar aangesproken of aangespoord worden om te presteren. Eerst moeten energie, veiligheid en innerlijke kracht worden opgebouwd. Opladend materiaal en vertrouwde rustobjecten helpen om terug te landen.

Door rust, herstel en veilige pauzemomenten kan de balans tussen passiviteit en activiteit opnieuw herstellen.

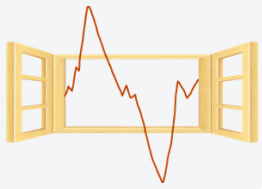
Cruciaal is dat leraren voorleven, benoemen en structureren.

Een activiteit werkt pas wanneer het doel duidelijk is en de uitleg, opbouw en uitvoering daarbij aansluiten. Soms lijkt een ogenschijnlijk rustgevend activiteit niet te werken en eindigt ze in chaos.

Vooraleer te concluderen dat iets “niet werkt”, zijn enkele vragen nodig:

- Is dit nieuw en moet het nog inge oefend worden?
- Heb ik helder uitgelegd wat mag en niet mag?
- Is de begrenzing duidelijk?
- Was dit het juiste moment binnen het raam (comfort) of op de rand van het raam (stretch)?

Opladen en activeren zijn geen losse ingrepen, maar vaardigheden die leerlingen leren, oefenen en meenemen.



Sterk klasmanagement

Opladende opdrachten

Inspiratie



1. Wegkruiphoekje / coconplek

Een kleine, afgeschermdede ruimte met kussens, doek, tentje of afhangend gordijn waar leerlingen even volledig kunnen “verdwijnen”.

2. Veilige rustplek

Een vaste plek met zachte materialen waar leerlingen weten: hier moet niets, ik mag hier even opladen.

3. Kap / hoodie / doek

Iets over het hoofd trekken kan het gevoel van veiligheid en geborgenheid versterken.

4. Dekentje / fleecedoek

Warmte en zachtheid helpen om het zenuwstelsel te reguleren.

5. Oogmasker (liefst verzwaard)

Licht wegnemen kan rust geven en helpt bij snelle sensorische reset.

6. Een rustig rondje naar buiten

Niet om te rennen en wel om frisse lucht op te doen. Het activeert zacht het zenuwstelsel, zonder te overweldigen.

7. Zitplek aan open raam

Gericht op adem, frisse lucht en prikkelreductie.

8. Rustplas / eilandje in de klas

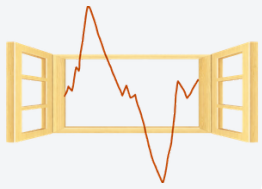
Een plek waar de leerling naast de groep kan zijn zonder deel te moeten nemen.

9. Samen stil zitten (time-in)

De leraar blijft nabij, zonder woorden, als bron van rust → opladen door co-regulatie.

10. Zachte ritmische bewegingen

Wiegen op een zitbal, langzame stretch, rots-bewegingen (kinder-yoga).



Sterk klasmanagement

Activerende opdrachten

Inspiratie



1. Links-rechts integratie:

- kruislopen (elleboog naar tegenovergestelde knie)
- tikkende bewegingen links/rechts op schouders en heupen

2. Boven-onder integratie:

- springen en landen
- grond-naar-lucht bewegingen (van hurk naar strekken)

3. Voor-achter integratie:

- stappen vooruit/achteruit op signaal
- zwaaien met armen voor en achter het lichaam

4. Draaibewegingen:

- eigen-as draaibeweging (traag, gecontroleerd)
- op draaischijf staan en zachtjes laten draaien

5. Activerende tikbewegingen:

- vingertoppen tikkend op armen en benen
- vlakke hand masserend op schouders of benen
- lichte "wake-up massage" door leerling zelf

6. Massageballetjes:

- over armen/benen/voeten laten rollen
- voetenmassage met een stekelballetje

7. Standbeeldenspel

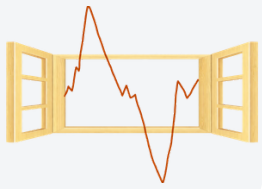
- focus ligt op spieren activeren, het lichaam terug in beweging te brengen.
- op muziek bewegen, bij pauze bevroren.

8. Balans & kracht:

- evenwichtsoefeningen op borden of kussens
- slalom-parcours (traag, doelgericht)
- mini-sprong oefeningen (vooruit, achteruit, zijwaarts)

9. Snelle fysieke activatie (1–2 minuten)

- Stretch–twist–jump: lichte cardio zonder schaamtefactor.
- "Pak even je plek": rechtstaan → plek wisselen → zitten.



Sterk klasmanagement

Werken aan regulatie bij over- en onderreactie



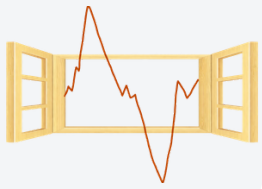
Stretch -en comfortzone

De comfortzone is de zone waarin je doet wat je al kent. Het voelt veilig en voorspelbaar, maar er ontstaat weinig echte groei, omdat taken weinig inspanning of nieuwe strategieën vragen.

De stretchzone daarentegen is het gebied waarin je lichte spanning voelt: de taak is uitdagend, maar nog haalbaar. Precies daar ontstaat leren.

In de stretchzone probeer je nieuwe aanpakken, maak je fouten en stuur je bij — het is de zone waarin zelfregulerend leren maximaal tot zijn recht komt.

Daarom is de stretchzone dé plek waar motivatie, veerkracht en ontwikkeling samenkomen.



Sterk klasmanagement

Opdrachten in stretchzone
Inspiratie



1. De 'Sneeuwbol-methode'

Doel: inzicht geven in ontspanning

Werkwijze:

- Laat de leerlingen een sneeuwbol schudden: "Zo ziet je hoofd eruit wanneer je je boos voelt."
- Wachten tot de sneeuw zakt: "Zo wordt het rustig als je even pauze neemt."

2. Emotiethermometer

Doel: spanning herkennen voor het escaleert

Werkwijze:

- Op een schaal van 1 tot 10 duiden leerlingen aan waar hun spanning zit.
- Bij hoge scores kiezen ze een persoonlijke regulatie-opdracht (ademhaling, korte wandeling, rustige plek).

3. De 'emotiekaart'

Doel: spanning benoemen

Werkwijze:

- Leerlingen kiezen uit kaartjes met emoties (boos, gespannen, overprikkeld, moe...).
- Ze kiezen vervolgens een bijpassende regulatie-opdracht.

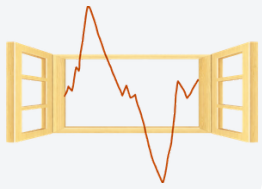
4. Mini-journal

Laat leerlingen 3 zinnen opschrijven:

- Waar voel ik me dankbaar voor?
- Wat voelde ik vandaag?
- Wat kan me nu helpen tot rust te komen?

5. Teken je gevoel

Rustig individueel tekenen met potloden/pastel. Eventueel met muziek op de achtergrond.



Sterk klasmanagement

Opdrachten in stretchzone
Inspiratie



6. Fotokaart-discussie

Doel: gevoelens verkennen, stressfactoren bespreken

Werkwijze:

- Leg foto's of beelden op tafel (bv. drukke klas, rustige natuur, ruzie).
- Leerlingen kiezen een beeld dat hun huidige gevoel of hun ideale klas representeert.

7. Klassencontract 2.0 (co-creatie)

Doel: helder verwachtingskader creëren

Werkwijze:

- In kleine groepjes bedenken leerlingen concrete gedragsverwachtingen.
- Ze rangschikken die volgens belangrijkheid en haalbaarheid.
- De klas stemt democratisch en maakt een visueel contract (*poster, infographic*).

8. Rollenwissel: "In de schoenen van..."

Doel: empathie en perspectiefname

Werkwijze:

- Leerlingen nemen kort de rol van een leraar, leerlingbegeleider of klasgenoot.
- Ze beschrijven wat zij nodig zouden hebben bij een moeilijke situatie.

9. Reflectie-opdracht: 'Mijn triggers'

Doel: zelfinzicht in gedrag

Werkwijze:

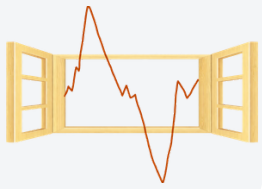
- Leerlingen vullen een schema in met: wanneer loopt het mis? Met wie? Wat helpt mij?
- Ze formuleren één persoonlijke gedragsdoelstelling.

10. De stilte-challenge

Doel: aandacht, rust en concentratie trainen

Werkwijze:

- De klas probeert een taak in volledige stilte te doen gedurende enkele minuten.
- Daarna reflecteren ze: "Wat hielp? Wat stoorde? Hoe kunnen we dit structureel toepassen?"



Sterk klasmanagement

Opdrachten in
stretch- en/of comfortzone.
Inspiratie



1. Placemat-denkstrategie

Doel: ideeën verzamelen, samenwerking stimuleren

Werkwijze:

- Groepjes van vier krijgen een groot blad verdeeld in vier vakken + een centraal vak.
- Elke leerling noteert individueel zijn ideeën rond een vraag (bv. *“Wat hebben wij nodig om een rustige klas te zijn?”*).
- Daarna bespreken ze de ideeën en vullen samen het middenvak met de belangrijkste punten.

2. Dilemmakaarten rond gedrag

Doel: moreel redeneren, perspectiefname, waar voel* ik me dankbaar voor?

Werkwijze:

- Leg leerlingen reële schoolsituaties voor (bv. *“Je ziet iemand pesten... wat doe je?”*).
- Laat ze individueel kiezen, daarna in duo of groep bespreken.
- Bespreek klassikaal welke gevolgen keuzes hebben.

3. De ‘positieve ketting’

Doel: versterken van klasrelaties

Werkwijze:

- Elke leerling schrijft één positieve observatie of waardering voor een klasgenoot.
- De blaadjes worden gebundeld tot een ketting die in de klas hangt.

4. Speeddate-gesprekken

Doel: meningen uitwisselen, actief luisteren

Werkwijze:

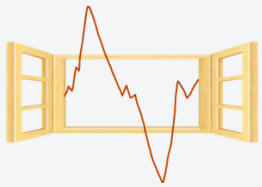
- Leerlingen zitten in twee rijen tegenover elkaar.
- Ze beantwoorden in 1 minuut een vraag (bv. *“Wat helpt jou om rustig te werken?”*).
- Na elke ronde schuiven ze door.

5. De escalatietrap

Doel: inzicht krijgen in impulsbeheersing en conflictfasen

Werkwijze:

- Leerlingen tekenen een trap met stappen die leiden tot een conflict.
- Ze vullen in wat er bij elke stap gebeurt en welke alternatieven mogelijk zijn.



Sterk klasmanagement

Opdrachten in
stretch- en/of comfortzone.
Inspiratie



6. Teamopdrachten in beweging

- Lichaamsletters: in groep letters vormen met hun lichaam.

7. Expressieve opdrachten

- Emoji-gezichten: leerlingen beelden emoties uit → werkt verbindend én activerend.
- Mini-toneeltje: "speel een dier dat net wakker wordt".

8. Concentratie-energizers

- Tik-tak-boom: snelle reactiespelletjes.
- Raad het ritme: klap een ritme en laat nabootsen.

9. Denk-energizers

- 2 waarheden + 1 leugen
- Breinbrekers in duo's: 1 snelle puzzel, dilemma of logische vraag.

10. Humor en creativiteit

- Mini-improv: 10-seconden rollenspel op basis van een startzin.
- Vragenketting: elke leerling moet een vraag antwoorden en meteen een nieuwe stellen.

11. Kleine groepsopdrachten

- Speed challenge: "Bouw met papier het hoogste torentje in 3 minuten."
- Silent line-up: zonder praten op volgorde gaan staan (verjaardag, lengte, etc.).

12. Neuszingen / neuriën

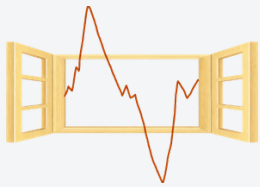
- Adem normaal door de neus en neurie een willekeurig liedje of geluid.
- Doe dit 5 minuten / dag.

13. Mindful luisteren

1 minuut luisteren naar alle omgevingsgeluiden zonder te oordelen → werkt goed na drukke pauzes.

14. Zintuigenwandeling in de klas

Leerlingen benoemen 5 dingen die ze zien, 4 die ze horen, 3 die ze voelen, 2 die ze ruiken, 1 die ze proeven.



Sterk klasmanagement

'Gedrag voorleven en afgestemd aanleren' (@Congruent, 2025, p. 55 – 65)



3 Nieuw gedrag aanleren, na ontladen en kalmeren of opladen en activeren

We kunnen kinderen geen nieuw gedrag aanleren wanneer ze zich in de stresszone bevinden. Op die momenten is het belangrijk om eerst andere tools in te zetten, zodat we hen helpen de overgang te maken van stress naar stretch en uiteindelijk terug naar de comfortzone. Die stretch is essentieel, omdat het kinderen veerkracht geeft en hen in staat stelt zichzelf te reguleren en zelfstandig hun doelen na te streven.

3.1 Gedrag opmerken in de stresszone bij onrust en onveiligheid

In overreactie

Onrust, stress en onveiligheid kan zo'n piek in de adrenalinecurve geven dat er, vanuit die overprikkeling²⁶ en overspanning, gedrag in overreactie ontstaat.

Dit gedrag uit zich vaak op uiteenlopende manieren. Er kan sprake zijn van agressie in diverse vormen: schoppen en slaan (fysiek), schelden (verbaal), middelvinger opsteken (non-verbaal). Denk ook aan kinderen die personen of voorwerpen omverlopen, dingen laten vallen, duwen, knijpen vanuit hun impulsief en ongecontroleerd gedrag.

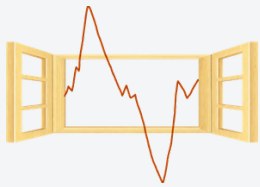
De agressie kan zichtbaar worden doordat iemand genegeerd, onderdrukt, gemanipuleerd wordt (relationeel), kan vanuit frustratie ontstaan of instrumenteel aangestuurd worden.

Sommigen reageren hun spanning af door te vernielen, door een woede-uitbarsting of te weigeren mee te werken. Dit kan gepaard gaan met aantrekken en afstoten in de relatie. Ook gedrag als uitdagen, stelen, liegen, pesten en het aangaan van een machtsstrijden komt voor, waarbij ook een sterke drang om controle te behouden of een schuldige te vinden (denk aan projectie, overdracht en tegenoverdracht) kan domineren.

Anderen zoeken te veel prikkels op. Ze vertonen grenzeloos gedrag en willen steeds meer van zichzelf, de ander, eten, sport, ... (onverzadigbaar gedrag). Ook overenergie of zelfs manische trekjes kunnen hier tot uiting komen. Tegelijk, zoals we eerder al vermeld hebben, reageert het lichaam door spieren die in spanning verstijven of net een overbeweeglijkheid, een impulsiviteit. Ten slotte kan het gedrag in overreactie zich uiten in het overtuigen van anderen van negatieve denkpatronen, het overanalyseren, het vermijden, of net overgaan tot clownesk gedrag of verslavingen om te camoufleren.

Deze reacties illustreren hoe diepgaand de adrenalinecurve, de energie in overreactie vanuit stress en onveiligheid, gedrag beïnvloedt.

²⁶ Online cursus Steven de Griek (april – juni 2022) 'Over – en onder prikkeling aanpakken'



Sterk klasmanagement

'Gedrag voorleven en afgestemd aanleren' (@Congruent, 2025, p. 55 – 65)



In onderreactie

Onrust, stress en onveiligheid kan ook een diep dal in de adrenalinecurve geven waardoor er, vanuit die onderprikkeling, gedrag in onderreactie ontstaat.

In onderreactie zien we een heel andere gedragsuiting die vaak gepaard gaat met emotionele afvlakking en een verminderde responsiviteit. Dit kan zich uiten in het niet reageren, zich verstoppen, staren of wegdromen alsof men zich volledig terugtrekt uit de werkelijkheid. Mensen kunnen onbewust een rol aannemen die niet overeenkomt met hun werkelijke zelf, wat soms gepaard gaat met dissociatie, tics, en het innemen van een slachtofferrol waarin schuld- en schaamtegevoelens overheersen. Ze leven als op een automatische piloot, vast in routines en conditioneringsprocessen (geen nadenken en voelen), zonder echt betrokken te zijn bij wat er om hen heen gebeurt. Dit terugtrekken gaat vaak samen met een verlies van verbinding met anderen, afstand nemen, onzichtbaar willen zijn, of zelfs een regressie naar eerdere ontwikkelingsfasen. Vanuit trage en vertraagde denkprocessen kan men dan ook blokkeren in voelen en handelen. Het onderscheid tussen fantasie en werkelijkheid kan vervagen en er ontstaat een onvermogen om prikkels toe te laten of keuzes te maken, waardoor zij zich eenvoudigweg onderwerpen aan hun situatie. Dit alles wordt versterkt door gevoelens van neerslachtigheid, lusteloosheid, depressie en emotionele vlakheid, wat de indruk wekt dat ze het leven passief ondergaan zonder grip te hebben op hun eigen bestaan.

Reflectie

Denk aan een stressmoment waarin jij veel onrust en spanning ervaarde. Noteer in enkele sleutelwoorden jouw gedachten bij de reflectievragen.

Stap 1

Welk gedrag herken je vooral bij jezelf? Beweeg je dan in over- of in onderreactie?

Stap 2

Welke overlevingsstrategie herken je bij jezelf? Welk gedrag hoort daarbij?

Stap 3

In welke situaties herken je dat gedrag nog?

Stap 4

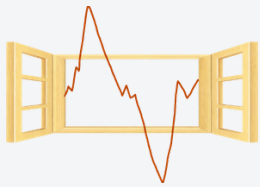
Wat levert deze strategie, dit gedrag jou op? Welk effect bereik je daarmee?

Stap 5

Wat merk je op bij datgene dat je hebt neergeschreven? Op welk woord en op welke zin blijft je vasthangen? Misschien kan je dit delen met iemand zodat diegene vragen kan stellen om je tot eigen antwoorden te brengen.

Stap 6

Als je iets kon veranderen in jouw gedrag, wat zou je dan willen aanpassen? Welk patroon zou je bij jezelf willen doorbreken?



Sterk klasmanagement

'Gedrag voorleven en afgestemd aanleren' (@Congruent, 2025, p. 55 – 65)



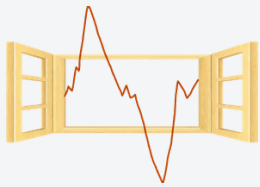
Laten we even stilstaan bij de vraag: welk gedrag valt ons het meeste op? Vaak zijn het de opvallende gedragingen in overreactie die de meeste aandacht trekken en besproken worden: gedrag zoals agressie, uitdagen of woede-uitbarstingen. Dit soort gedrag triggert ons schijnbaar vaker omdat het zichtbaar, intens, vaak confronterend en moeilijker te negeren is. Toch verdient ook gedrag in onderreactie, zoals terugtrekken, dromen, of emotioneel afvlakken, onze aandacht. Hoewel het minder lijkt op te vallen, draagt het net zo goed een belangrijke boodschap in zich die niet over het hoofd mag worden gezien. Door beide vormen van gedrag op te merken en evenwichtig te onderzoeken, kunnen we de onderliggende behoeften van het kind beter begrijpen en ondersteunen.

Kinderen worden de weerspiegeling van hoe wij hen zien en bespreken. Onze percepties, verwachtingen en interpretaties kleuren de manier waarop we over hen vertellen, waardoor we elkaar subtiel overtuigen om door dezelfde bril te kijken. Door gedrag vanuit een specifiek perspectief te interpreteren en te delen, beïnvloeden we hoe anderen het kind gaan benaderen. Dit maakt het belangrijk om ons bewust te zijn van de kracht van onze woorden en waarnemingen. Gedrag ontstaat immers altijd in interactie en hoe wij reageren op kinderen, vormt mede hun zelfbeeld en verdere ontwikkeling²⁷. Wanneer we streven naar een open en genuanceerde blik, geven we kinderen de ruimte om zich breder te ontwikkelen dan enkel binnen de kaders die wij hen onbewust aanreiken.

We citeren hierbij een verhaal van Socrates. Socrates, de Griekse wijsgeer, liep eens door de straten van Athene. Plotseling komt een man opgewonden naar hem toe. "Socrates! Ik moet je iets vertellen over je vriend die..." "Ho eens even", onderbreekt Socrates hem. "Voordat je verder gaat. Heb je het verhaal dat je mij wilt vertellen gezeefd door de drie zeven?" "De drie zeven? Welke drie zeven", vraagt de man verbaasd. "Laten we het proberen", stelt Socrates voor. "De eerste zeef is de zeef van de waarheid. Heb je onderzocht of het waar is wat je mij vertellen wilt?" "Nee, ik hoorde het vertellen en..." "Ah juist! Dan is het toch zeker wel door de tweede zeef gegaan? De zeef van het goede? Is het iets goeds wat je over mijn vriend wilt vertellen?" Aarzelend antwoordt de man: "Eehh nee, dat niet. Integendeel..." "Hm", zegt de wijsgeer. "Laten we dan de derde zeef gebruiken. Is het noodzakelijk om mij te vertellen wat jou zo opwindt?" "Nee, niet direct noodzakelijk", antwoordde de man. "Welnu", zegt Socrates mild. "Als het verhaal dat je vertellen wilt, niet waar is, niet goed is en niet noodzakelijk is, vergeet het dan en belast mij er niet mee."



²⁷ S. Thomaes, E. Brummelman & C. Sedikides (2017): 'Why most children think well of themselves', in: Child Development.



Sterk klasmanagement

'Gedrag voorleven en afgestemd aanleren' (@Congruent, 2025, p. 55 – 65)



3.2 Mogelijkheden voor het aanleren van gewenst gedrag (RRR)

De mogelijkheden voor het aanleren van gewenst gedrag worden gekoppeld aan de 3 R'en: (co)Regulatie, Relatie, Reflectie. Hieronder nog even een verheldering van deze 3 begrippen.

(co)Regulatie

Met (co)Regulatie bedoelen we: de ander sturen naar innerlijke rust en Veiligheid door hem contact te laten maken met de eigen binnenwereld, startend bij lichaamsgewaarwordingen. We brengen de adrenaline, de energie, van stress naar stretch.

Bedenk: hoe benader jij een kind, vanuit een sensitieve en responsieve grondhouding, wanneer die in de stresszone beweegt (in over- of onderreactie)?

Relatie

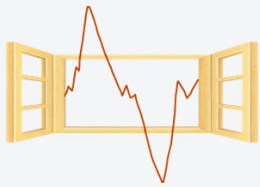
Relatie staat voor: in verbinding en vanuit behoeften de wederkerigheid tussen jezelf en de ander versterken. Het bieden van de nodige steun en nabijheid om te kunnen en te willen stretchen.

Denk even na over welke feedback jij geeft aan een kind dat in de stretchzone beweegt, en waardoor je onvoorwaardelijk in verbinding blijft?

Reflectie

Met reflectie bedoelen we: vertrouwen Stimuleren in het congruente, persoonlijke 'zelf' door af te stemmen op de voorkeursingang, op het communicatieniveau en op de 3 regulaties (emotionele, sociale en cognitieve regulatie).

Wat heeft het zelfbeeld volgens jou nodig om doorstroming te behouden in voelen, nadenken en doen?



Sterk klasmanagement

'Gedrag voorleven en afgestemd aanleren' (@Congruent, 2025, p. 55 – 65)



3.3 Gewenst gedrag sturen bij gedrag in overreactie: eerst ontladen, dan kalmeren

Eerst ontladen: stress en spanning vrijlaten

Om stress en spanning bij kinderen in overreactie te (co)reguleren, is het belangrijk om hen veilige manieren te bieden om adrenaline en opgebouwde druk, zowel fysiek (bijvoorbeeld: zuchten) als mentaal (bijvoorbeeld: werkdruk), vrij te laten. Dit kan door afreageermogelijkheden aan te reiken met activiteiten met een hoge energie die geen schade veroorzaken aan henzelf, anderen of de omgeving.

Motorische activiteiten, zoals sporten, rennen, stampen op de grond, in de handen klappen, een bal schoppen of papier scheuren, kunnen helpen om de spanning fysiek af te voeren.

Ook creatieve of bevrijdende klankexpressie, zoals lachen, uithuilen, roepen, zingen of blazen, kunnen een uitlaatklep bieden.

Het gebruiken van veilige vluchtwegen en het verminderen of wegnemen van triggers draagt bij aan een gevoel van terug meer controle en rust. Daarnaast kunnen bewegingstussendoortjes, zoals een loopparcours, een spel met een bal of oefeningen die zowel beweging als klanken combineren, gericht worden ingezet om adrenaline gecontroleerd af te voeren. Zo help je kinderen om spanning los te laten en terug te keren naar een staat van meer balans.

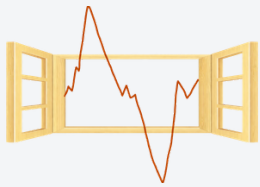
Dan pas kalmeren: tot rust komen en veiligheid zoeken

In het (co)reguleren van gedrag in overreactie kunnen, na het ontladen, technieken en oefeningen ingezet worden om nog meer tot rust te komen en de energie weer in balans te brengen. Deze activiteiten hebben een lagere energie in vergelijking met de activiteiten bij ontladen.

Bio-energetische oefeningen²⁸, zoals doorstromingsademhaling (inademen door de neus en langer uitademen door de mond²⁹) en het kloppen of masseren van drukpunten, spieren en botten, helpen om spanning los te laten en blokkades in het lichaam te doorbreken. Ook yoga en Sherborne-oefeningen kunnen bijdragen aan het bevorderen van rust en veiligheid vanuit een sterker wordend lichaamsbewustzijn. Daarnaast kunnen ontspannende bewegingsmomenten, zoals het zoeken van een rustige zit- of rusthouding, gecombineerd met ademhaling, verhalen, klanken, kleuren of een aanbod van beelden, helpen om de innerlijke rust te herstellen. Het gebruik van een persoonlijke 'chilldoos' met vertrouwde materialen, geuren of klanken kan ook

²⁸ Lowen, A. (2002). Bio energetica. De genezende taal van het lichaam. Amsterdam: Maarten Mutinga.

²⁹ Nestor, J. (vijfde druk: juni 2022). Het nieuwe ademen. De weg naar een betere en sterkere ademhaling. Amsterdam: Harper Collins.



Sterk klasmanagement

'Gedrag voorleven en afgestemd aanleren' (@Congruent, 2025, p. 55 – 65)



een rustgevend effect hebben, waarbij het voor het kind makkelijker wordt om ook zichzelf te kalmeren en weer in het hier en nu te komen.

Deze activiteiten stimuleren niet alleen ontspanning, en ook een dieper begrip van de relatie tussen (na)denken, voelen en doen, wat essentieel is voor het begeleiden van gedrag.

3.4 Gewenst gedrag sturen bij gedrag in onderreactie: eerst opladen, dan activeren

Eerst opladen: lichaamsnoden toelaten, lossen van iets of iemand

Vooraleer we gewenst gedrag willen aanleren, is er wanneer een kind in onderreactie verkeert, iets anders nodig.

Het is belangrijk om te starten met het creëren van een veilige en rustige omgeving waarin opladen mogelijk is. Dit kan door het aanbieden van een plek waar de persoon zich kan afsluiten, zoals een wegkruiphoekje, een veilige rustplek of met behulp van een kap of dekentje.

Materialen die rust bevorderen, zoals een verzwaringsdeken of warmtekussentje, kunnen het kalmeren en het gevoel van veiligheid versterken.

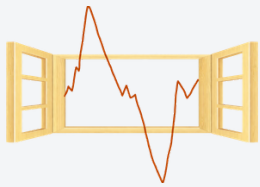
Daarnaast zijn basisbehoeften zoals lucht, zuurstof, slaap en gezonde voeding essentieel voor het herstel van de energiebalans.

Het is belangrijk ruimte te geven, zowel fysiek als emotioneel, zodat de persoon op zijn of haar eigen tempo kan herstellen en zich geleidelijk kan openen voor verdere interactie. Door deze voorwaarden te scheppen, kan ruimte gecreëerd worden voor opladen zodat nadien activeren mogelijk wordt.

Dan pas activeren: energie opbouwen, iets terug opmerken en voelen

Het activeren van de zintuigen kan een krachtige manier zijn om terug energie op te bouwen. Door verschillende prikkels toe te voegen, zoals sensatie- en sensorische materialen³⁰, licht, kleur, temperatuur (warmte of koude), en verschillende texturen (hard, zacht), kunnen we de zintuigen stimuleren. Geuren, vormen, klanken en muziek kunnen bijdragen aan het versterken van de zintuiglijke ervaring.

³⁰ De Hoog Robert & Stultiens – Houben, Sandra, (2015) 'Prikkel in de groep. Samenwerken aan een sensorisch waardevolle omgeving'. Uitgeverij Garant www.prikkelsindegroep.nl



Sterk klasmanagement

'Gedrag voorleven en afgestemd aanleren' (@Congruent, 2025, p. 55 – 65)



Beweging en bewegingstussendoortjes, activiteiten met focus op het integreren van impulsreflexen³¹ zoals schommelen, springen op een trampoline, ... kunnen helpen om het lichaam terug beter af te stemmen op de omgeving. Bio-energetische oefeningen zoals focusademhaling (inademen door de neus en langer uitademen door de neus)³², uittrillen en spieren afkloppen kunnen de energiebalans helpen herstellen. Daarnaast kunnen oefeningen zoals soundflow, mindfulness en vertrouwensoefeningen het kind ondersteunen in het ontwikkelen van vertrouwen en het vinden van innerlijke rust met voldoende energie.

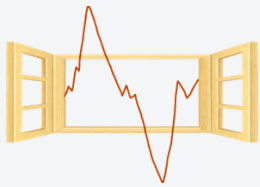
3.5 Gewenst gedrag ontwikkelen van stress, naar stretch, naar comfort

Zodra het kind emotioneel ge(co)reguleerd is vanuit een overreactie, kan er -in relatie- verder gewerkt worden aan het verkennen en begrijpen van emoties en gevoelens. Dit kan door aandacht te geven aan de lichaamstaal, gevoelstaal en behoeftetaal van het kind, door regelmatig een 'check-in' of 'check-out' moment te creëren om te peilen hoe het kind zich voelt. Het blijft belangrijk om duidelijke grenzen te stellen, afgestemd op het ontwikkelingsniveau van het kind, en tegelijkertijd verbinding te realiseren door open communicatie en empathie. Systemisch werken, met een focus op oplossingsgerichte, herstelgerichte en dilemmagerichte benaderingen, helpt om het gedrag in een breder perspectief te plaatsen en constructieve stappen te zetten. Samen verantwoordelijkheid nemen voor de gevolgen van gedrag maakt het mogelijk om leerprocessen te versterken en het kind inzicht te geven in de impact van zijn of haar acties. Het vergroten van het netwerk en het versterken van de draagkracht, zowel van het kind als van het systeem eromheen, biedt de ondersteuning die nodig is voor blijvende verandering en groei.

Ook na een (co)regulatie bij gedrag in onderreactie kan er -in relatie- verder samengewerkt worden. Het bieden van gepaste nabijheid is essentieel in het begeleiden van een kind, waarbij het belangrijk is om te spiegelen wat er opgemerkt wordt en duidelijk aan te geven wat er gebeurt. Dit creëert veiligheid en helderheid. Samen behoeftengericht werken houdt in dat er aandacht is voor zowel de omgevings- als persoonskenmerken, zodat de begeleiding optimaal aansluit bij de unieke situatie van het kind. Het stellen van haalbare (cognitieve) verwachtingen zorgt ervoor dat het kind niet overbelast wordt, en zich wel uitgedaagd voelt.

³¹ Van Wensen, C. (2023). 'Woelig gevoelig'. Werken met reflexen bij onbegrepen gedrag. Uitgeverij SWP. [meer info? Zie inspiratiebronnen bij 'Van Wensen, C.']

³² Willard, C. & Weysser, O. (2020) Het boek van de adem. Interactieve ademhalingsoefeningen voor kinderen. Katwijk aan Zee: Panta Rhei.



Sterk klasmanagement

'Gedrag voorleven en afgestemd aanleren' (@Congruent, 2025, p. 55 – 65)



Het geven van ankertjes, als verlengstuk van de begeleider of de beleving, biedt houvast en vertrouwen. Daarnaast kunnen steunfiguren actief ingezet worden om het kind te ondersteunen, en is het van groot belang om hulpbronnen te zoeken die de begeleiding verder versterken. Door deze benadering ontstaat er een krachtige en ondersteunende omgeving waarin het kind kan groeien en ontwikkelen.

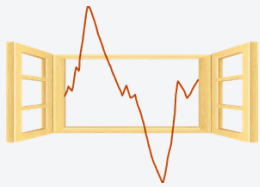
Uiteindelijk komen we 'in het raam' waar reflectie en het aanleren van nieuw gedrag (terug) mogelijk worden. Het integreren van rituelen, routines, regelmaat, rust, ritme en overgangen is hier essentieel.

Voorbeelden:

- Bij kinderen zorgen rituelen voor een innerlijke rust bij (nieuwe) activiteiten: slaapritueel, eetritueel, start- en openingsrituelen.
- Routines vergemakkelijken het aanpakgedrag en geven verduidelijking en structuur. Voorbeelden: dagplanning, agenda's, volgorde van aankleden, volgorde van bepaalde principes van aangeleerde vaardigheden tot het automatiseren van handelingen.
- Leren wordt pas verankerd als er regelmaat is in het opnemen, verwerken en weergeven van leef- en leerprincipe. Door op regelmatige basis iets te oefenen wordt het langetermijngeheugen geactiveerd.
- Rust en ritme zijn belangrijk om het evenwicht te behouden tussen gas en rem. Te veel drukte, vurigheid en spanning moeten op tijd afgewisseld worden met stilte-impulsen die kunnen kalmeren en ademkracht geven om te bekomen. Meer stilte en rust worden essentieel in een overprikkelde context³³.
- Overgangen vormen vaak de basis van ongewenst gedrag. Starten en stoppen, zijn essentiële vaardigheden die getraind moeten worden om iets te beëindigen of om met veerkracht en flexibiliteit open te staan voor een volgende stap, een (nieuwe) context.

Zoals eerder gezegd, is het versterken van het zelfbeeld een belangrijk uitgangspunt in het begeleidingsproces, waarbij aandacht wordt gegeven aan het verwerken van wat opgemerkt, gevoeld, (na)gedacht en waarvoor gekozen wordt, vaak visueel ondersteund (cf. BOM). Dit proces helpt om nieuw gedrag aan te leren, nieuwe doelen te formuleren en betekenis te geven aan de eigen ervaringen.

³³ Labee, C. (vijfde druk: augustus 2022). Overprikkeld brein. Hoe houd je je brein gezond en gelukkig in deze drukke, snel veranderende wereld? Utrecht/Amsterdam: Kosmos uitgevers.



Sterk klasmanagement

'Gedrag voorleven en afgestemd aanleren' (@Congruent, 2025, p. 55 – 65)



Ook verbindend leren communiceren³⁴ en conflicthantering spelen een cruciale rol omdat ze het mogelijk maken om op een constructieve manier om te gaan met uitdagingen. Het reflecteren over triggers en energiegevers draagt bij aan een beter zelfinzicht en zelfregulering.

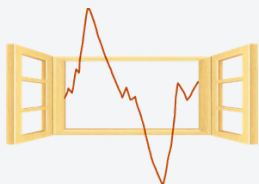
Als begeleider afstemmen op de voorkeursingang van het kind (proces-, betekenis- en actiegebied) maakt het mogelijk om het leerproces effectief te ondersteunen. Daarnaast wordt de interactie ook verder afgestemd op het taal- en communicatieniveau van het kind.

Het stimuleren van helpende gedachten en het leren hanteren van denktaal, bevorderen de integratie van cognitieve leerstrategieën, terwijl meer materiaalafhankelijke en minder persoonsafhankelijke benaderingen het zelfvertrouwen versterken³⁵.

Door feedback op gedrag te geven, gericht op een growth mindset, worden zelfregulering en initiatief bevorderd. Talentgericht werken, in lijn met motivatie en wilskracht, zorgt er dan weer voor dat het kind zich gemotiveerd en krachtig voelt in zijn of haar ontwikkeling.

³⁴ Peters, J. (2018) Liefdevol communiceren met jonge kinderen. Amsterdam, SWP.

³⁵ <https://medicine.yale.edu/news-article/new-research-published-in-child-development-confirms-social-and-emotional-learning-significantly-improves-student-academic-performance-well-being-and-perceptions-of-school-safety/> (2023)
<https://www.chop.edu/news/self-esteem-kids-short-stature-tied-social-supports-not-height> (2023)
<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2023.1280041/full> (2023)



Sterk klasmanagement

'Gedrag voorleven en afgestemd aanleren' (@Congruent, 2025, p. 55 – 65)



3.6 Structuur, strategie om stress te reguleren en veerkracht te stimuleren

Samengevat komen we tot volgende structuur, strategie die stress reguleert en veerkracht simuleert.

