



KLEINE KINDEREN
**GROTE
KANSEN**

2 april 2021

Foto: Frank Toussaint

**KLA
SSE**

LEREND NETWERK 2

*Samen veerkrachtig en weerbaar
Samen naar grote onderwijskansen
Kleine Kinderen Grote Kansen*



Foto: Frank Toussaint

STRESSREGULATIE IN KLEUTER- EN LAGER ONDERWIJS

Maai Huyse (present)
Marieke Vandersmissen (present)
Caroline Vancrayeveldt
Katrien Goossens



Peter Adriaenssens: "Iemand die in armoede leeft, heeft een andere kop"

Denny Baert
wo 25 nov 2015 13:25

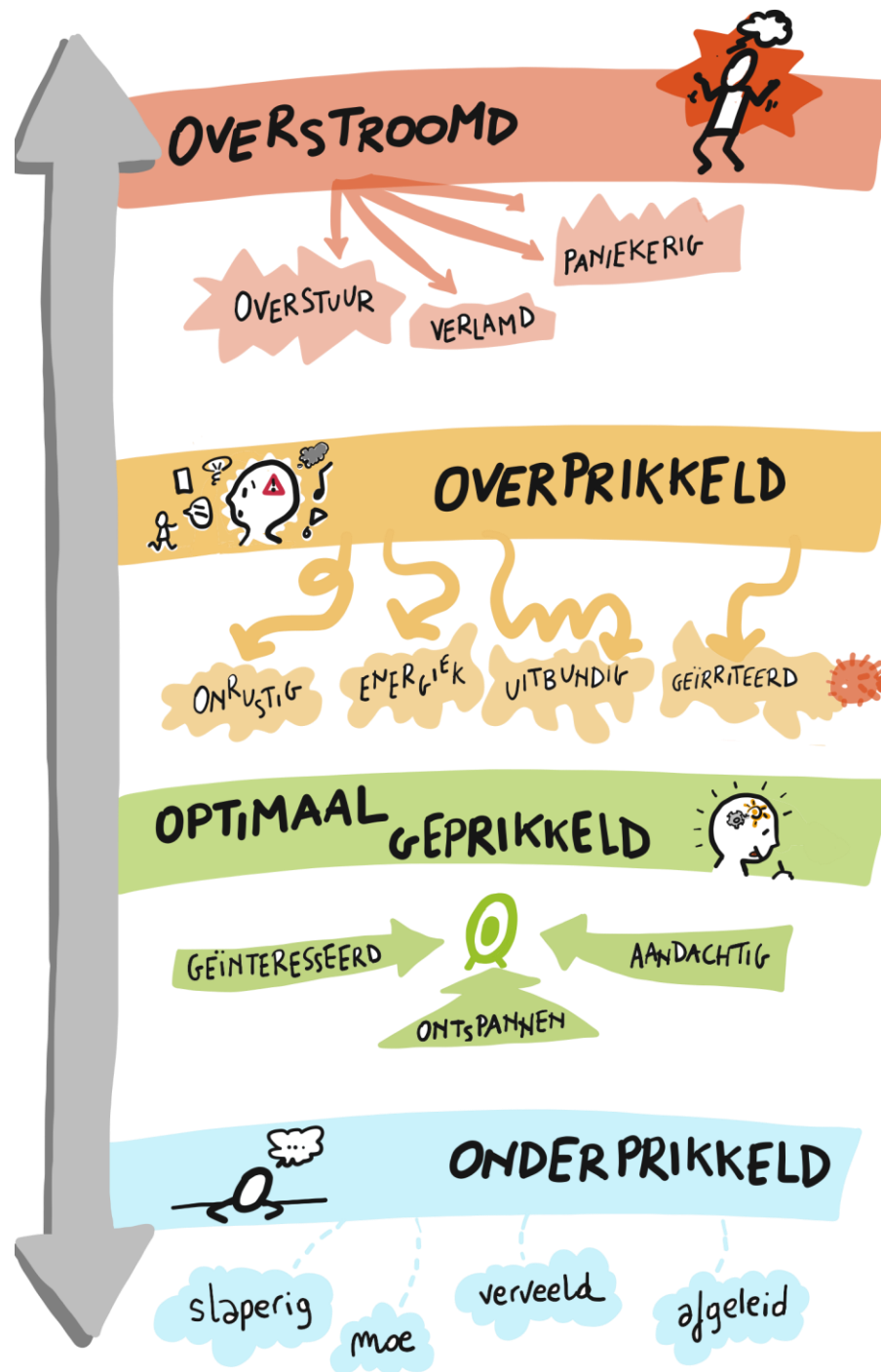
Als kinderen in kansarmoede geboren worden, dragen ze daar vanaf hun geboorte al de gevolgen van, zegt de professor. "Ze lopen op 1 jaar 2 maanden achterstand op tegenover kinderen die in gemiddelde omstandigheden opgroeien. Dat is een vertraging die je blijft meeslepen."

“Kinderen die in kansarmoede opgroeien, lopen op 1 jaar 2 maanden achterstand op.

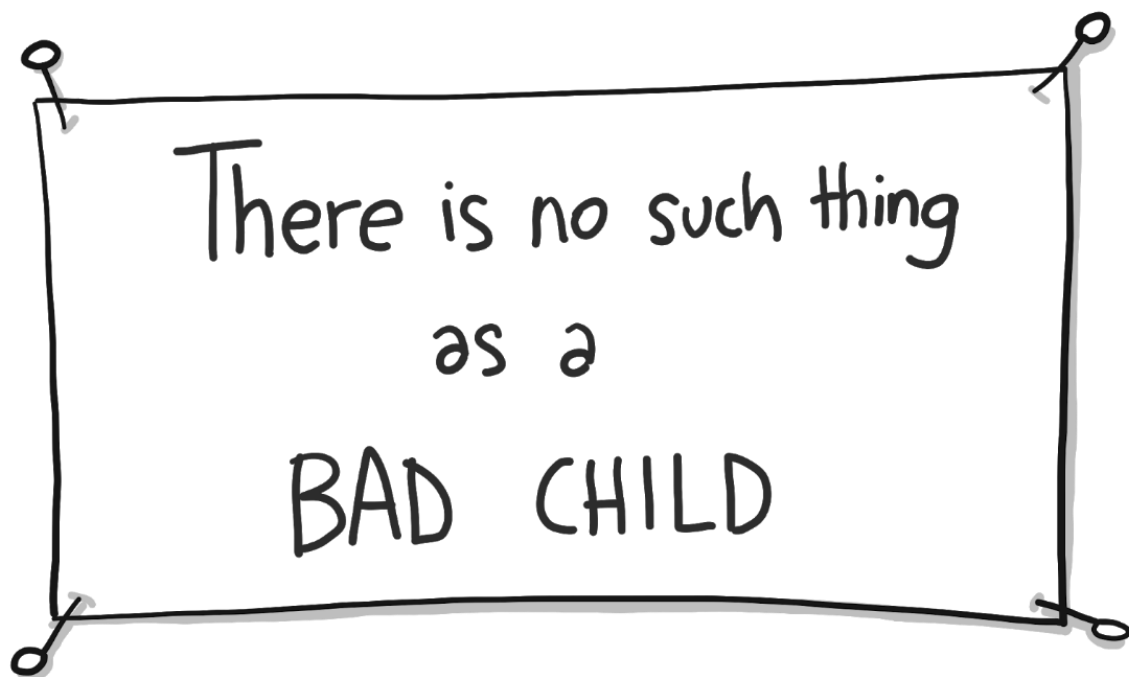
Hoe komt dit nu? Stress blijkt de grote boosdoener te zijn. "Leven in armoede betekent chronisch stress hebben." En dat blijkt een nefaste invloed te hebben op de ontwikkeling van kinderen die in armoede opgroeien, want "stresshormoon is in een hoge dosis eigenlijk een giftig hormoon voor de hersencellen van kinderen tussen 0 en 3 jaar".

WAT IS STRESS? VOLGENS SHANKER

STRESS
heeft een
IMPACT
op hoe kinderen
LEREN



“MOEILIK GEDRAG” IS VAAK EEN UITING VAN TEVEEL STRESS



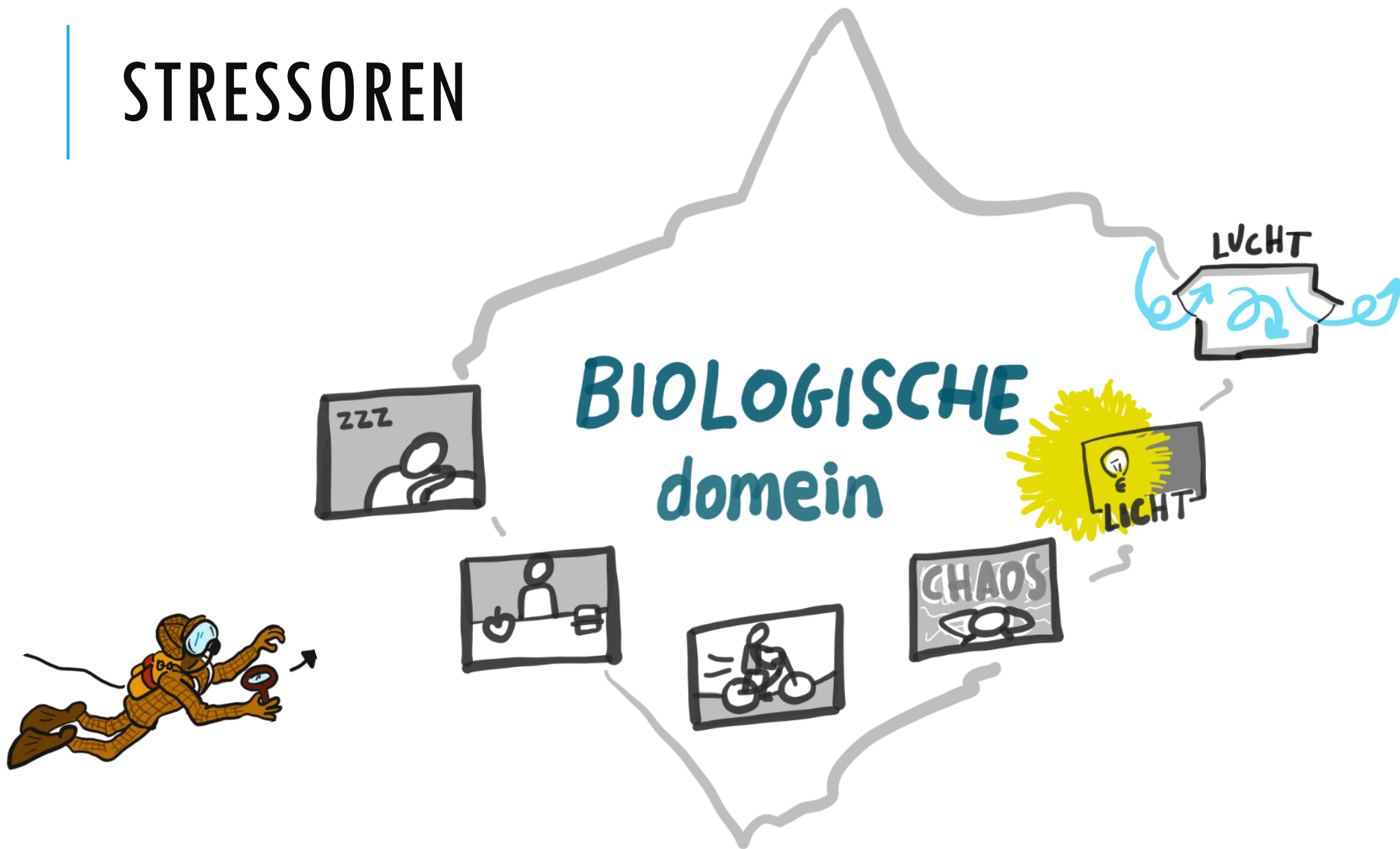
HERKADEREN: kijk achter het probleemgedrag

DE OORZAAK VAN PROBLEEM- OF STRESSGEDRAG: STRESSOREN



Afbeelding PWO Stressregulatie
in de basisschool UCLL

STRESSOREN



STRESSOREN

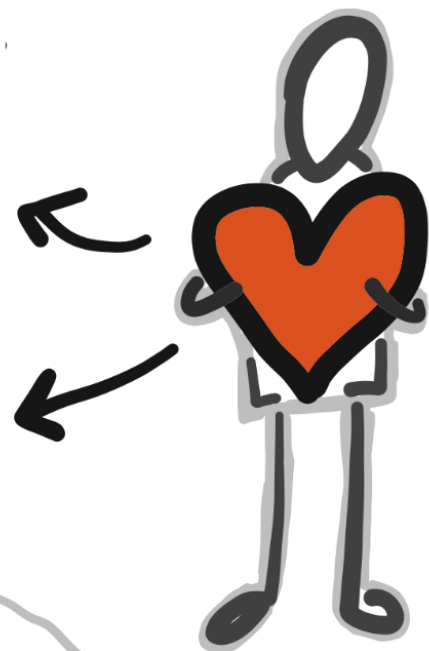
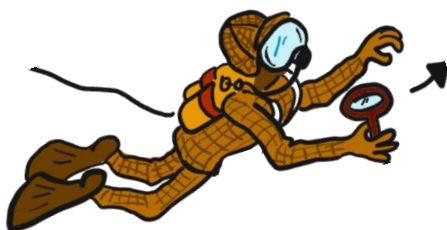
EMOTIONELE domein

negatief

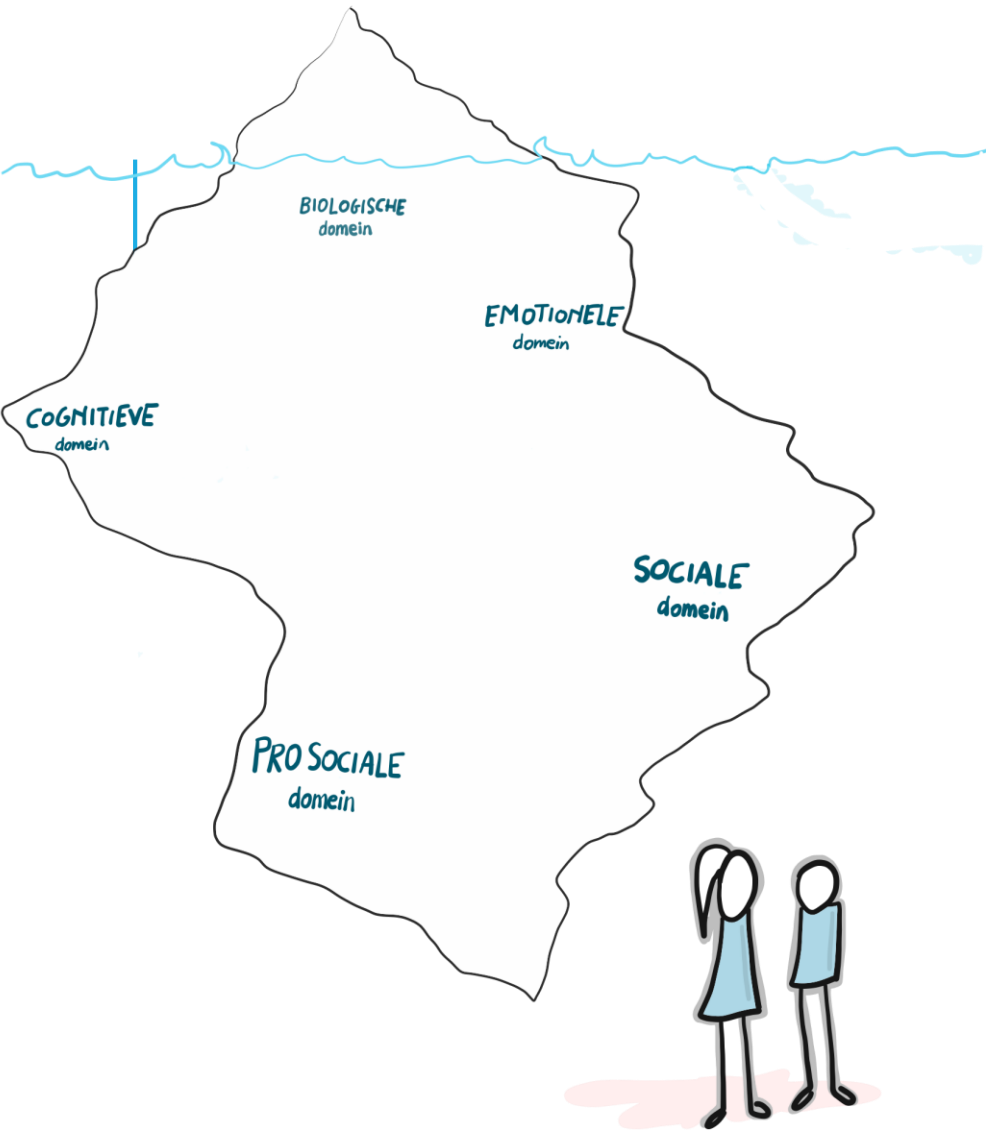
positief

verwarrend

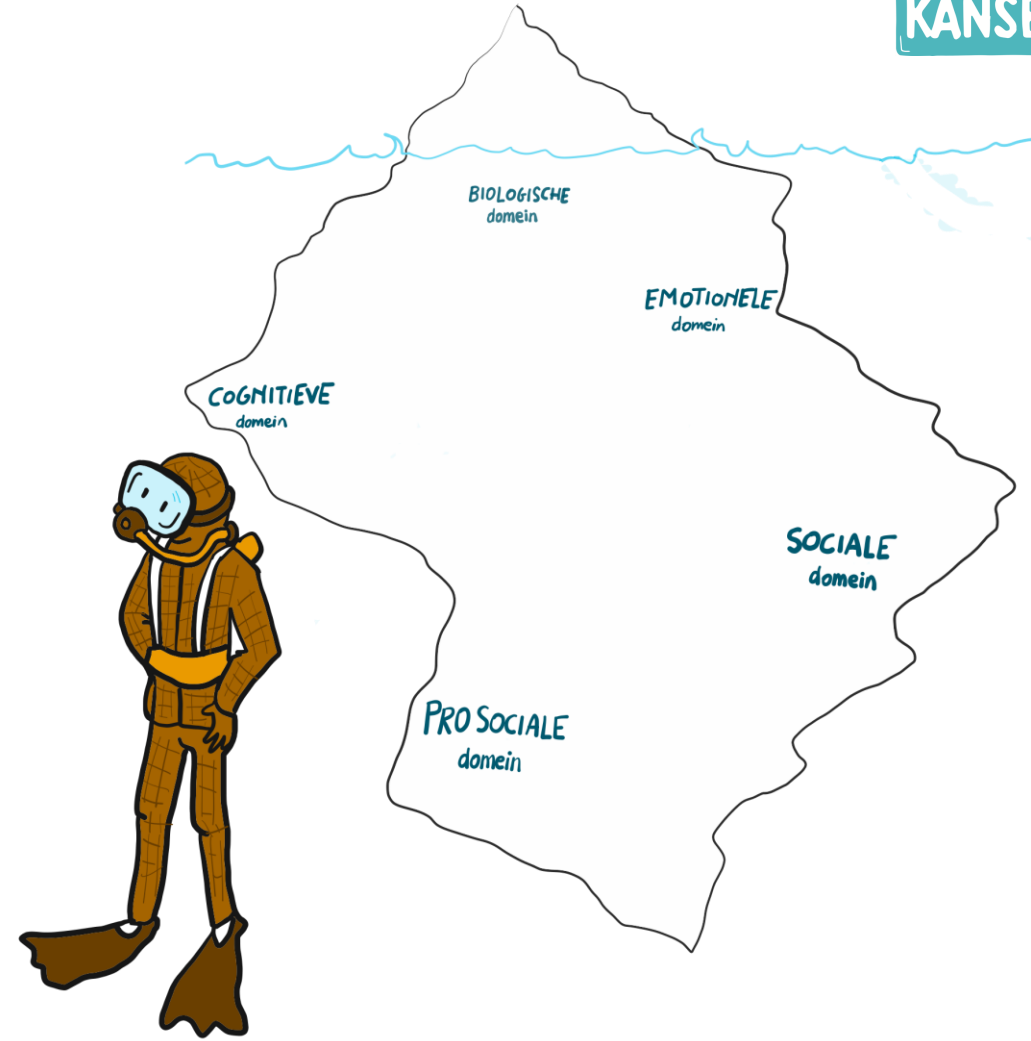
nieuw



Afbeeldingen PWO Stressregulatie in de basisschool UCLL

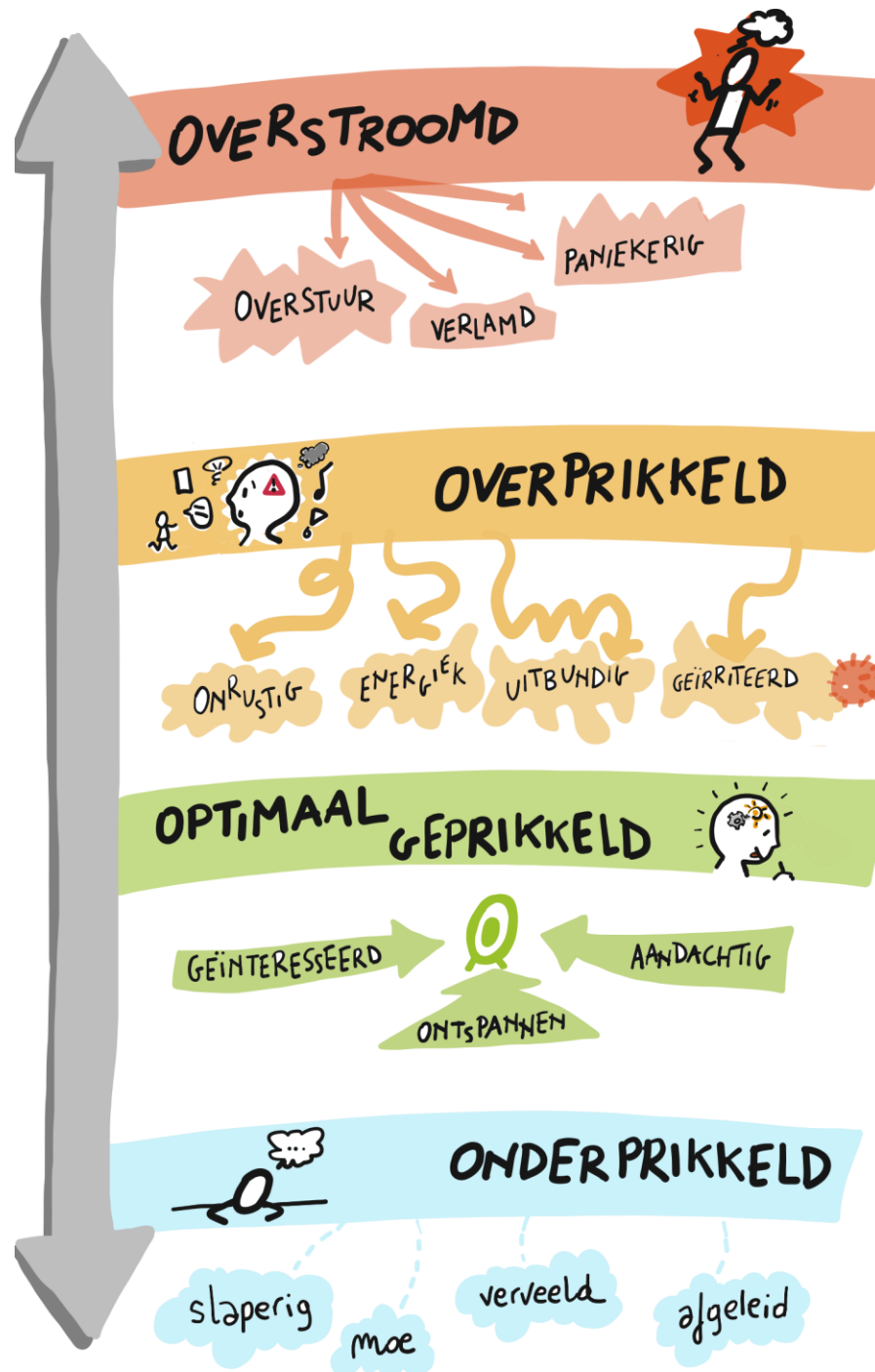


Wat speelt er bij het kind?



Wat speelt er bij mij als leerkracht?

Laat ons weten hoe jij je op dit moment voelt!



<p>Hypoarousal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Wanneer kleuters goed aan het spelen zijn; ik verkoudheid - Avond: na opruimen en vaatwas legen. Nog niet moe maar geen energie meer om te werken of iets anders te 'moeten' doen. - Vertraging of vastlopen tijdens werk voor Zoom Out. Eigen opdracht niet altijd duidelijk. - Na schooltijd klas nog opruimen en klaarzetten: zette goede en oppeppende muziek op om te up-reguleren.
<p>Kalm, gefocust en alert</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Begin van elk nieuw lesmoment na een speeltijd - Wanneer ik goed op schema zit en de grootte van een opdracht kan inschatten. Dan werk ik goed en vlot.
<p>Hyperarousal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Net op tijd of te laat aankomen vanwege tractor op de baan - Bij tijdsdruk: mapjes uitdelen vlak voor schoolbel - Wanneer ik niet meer op schema zit of geen duidelijk beeld heb van de opdracht. - Slechte communicatie: ik vond een vraag belangrijk, mentor wuifde het weg. Vraag onopgelost; ik onrustig gevoel. - Gedurende van lesvrije week tot eind maart: voorbereiding + lopen stage Zoom In. Gevoel op tippen van mijn tenen te lopen. Deed goed verder en maakte mijn werk grondig maar had toch steeds een onaangenaam gevoel.
<p>Vechten, vluchten of overstromd</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Paniek: wanneer ik mijn uiterste best deed bleek dit niet 'juist'. Vluchtgedrag & overstroming. Ik zag alles even niet meer zitten of haalbaar binnen die bepaalde termijn. - Overstromd: ontvangen van beoordeling lector. Heel de avond huilen. Kon niet zeggen waarom. Ontlading van verschillende emoties.

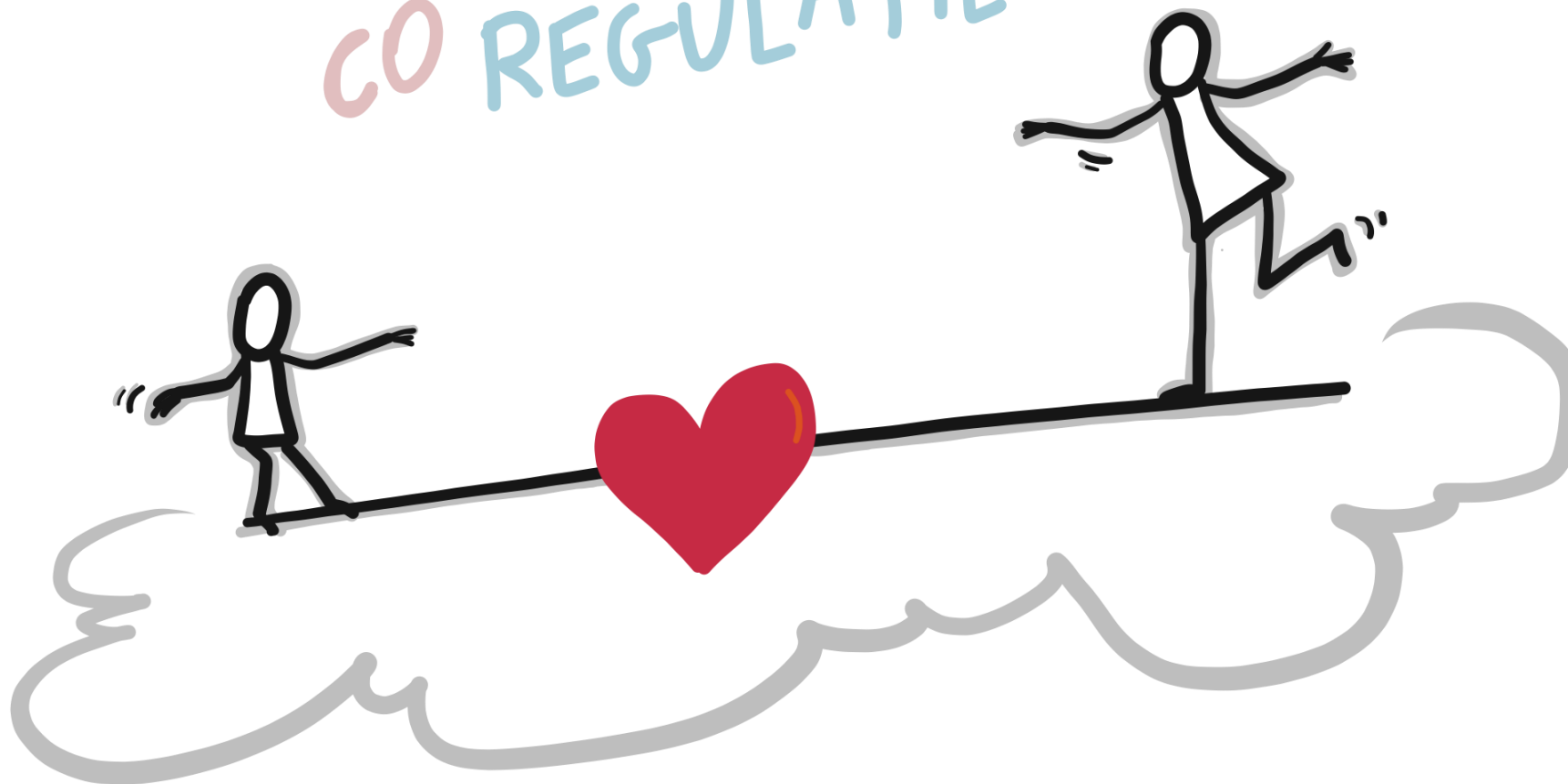
het START bij JE ZELF



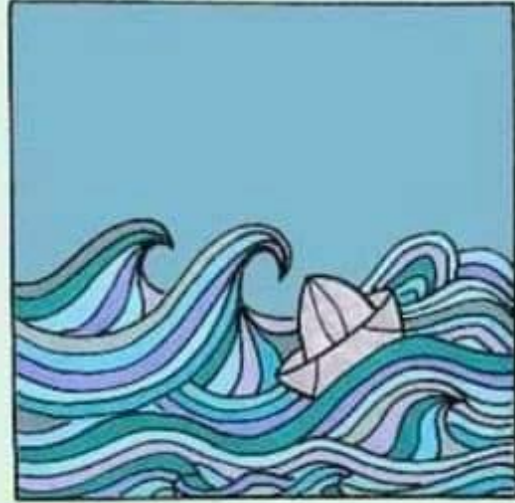
Afbeeldingen PWO Stressregulatie in de basisschool UCLL

WARME RELATIE

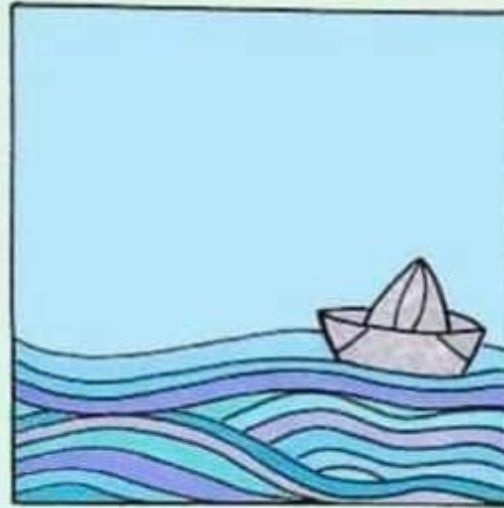
CO REGULATIE



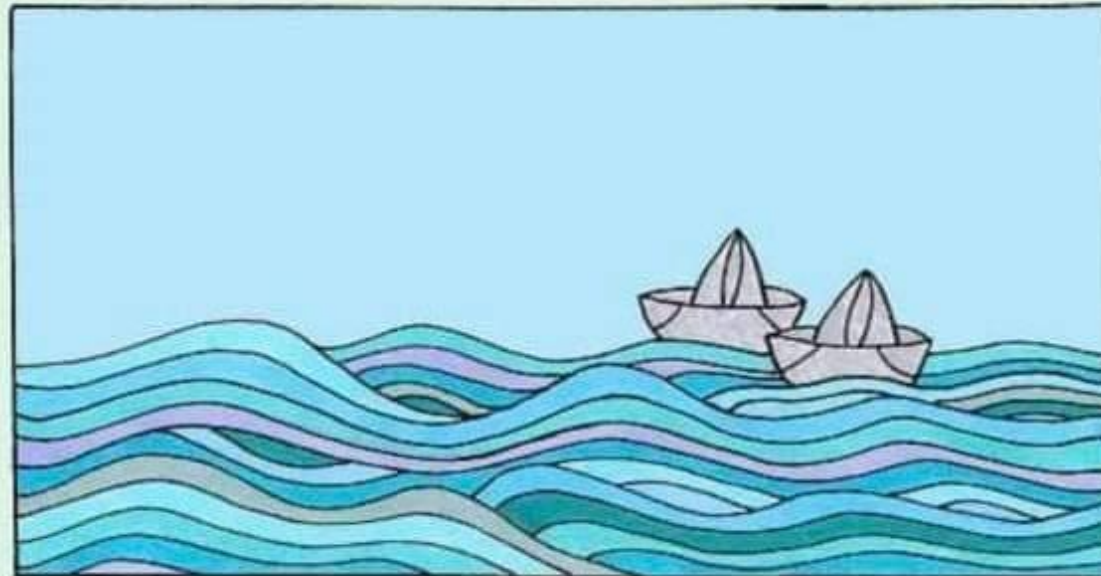
WHEN THEIR STORM



MEETS OUR CALM



CO - REGULATION OCCURS



@kwiens62

EVEN TUSSENDOR...

Kies 1 van de 2 oefeningen

Bron: Inge Marivoets, happyandrelaxed@wordpress.com

SPIERONTSPANNING

Zit rechtop. Stel je voor dat je een vlinder bent. Adem in en breng je armen voor je lichaam helemaal omhoog. Adem uit en draai ze door naar achteren en omlaag en leg je vingertoppen op je schouders. Adem rustig in en uit door je neus.



GLIMLACH

Trek je mondhoeken op en glimlach. Laat deze glimlach zich over je gezicht verspreiden. Laat hem binnen in je hoofd gaan en helemaal verder in je lichaam zakken. Voel je helemaal blij worden.



BEWUST WERKEN AAN STRESSREGULATIE IN DE KLAS

”

Leerlingen zijn zich niet voldoende bewust van hun eigen gevoelens en stressoren. Het is nodig dat de leerlingen stress tijdig bij zichzelf kunnen herkennen zodat zij niet overbelast geraken en hier gepast op leren reageren.

- oud-student Carlien De Koninck -

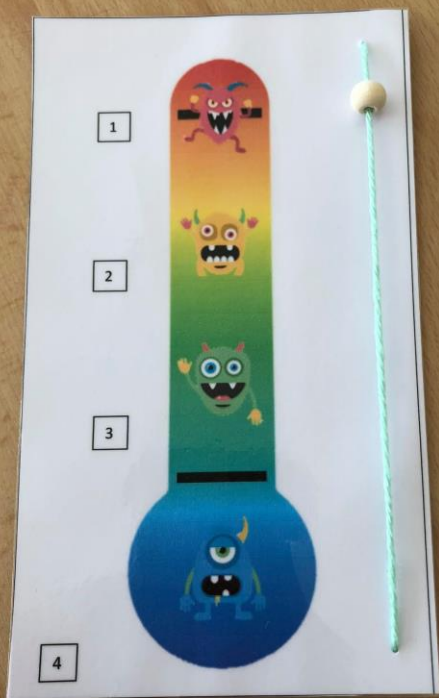
”



LICHAAMS
bewustzijn

KINDEREN LEREN STRESS HERKENNEN BIJ ZICHZELF

Lagere schoolkinderen



Naam: ...
Datum:

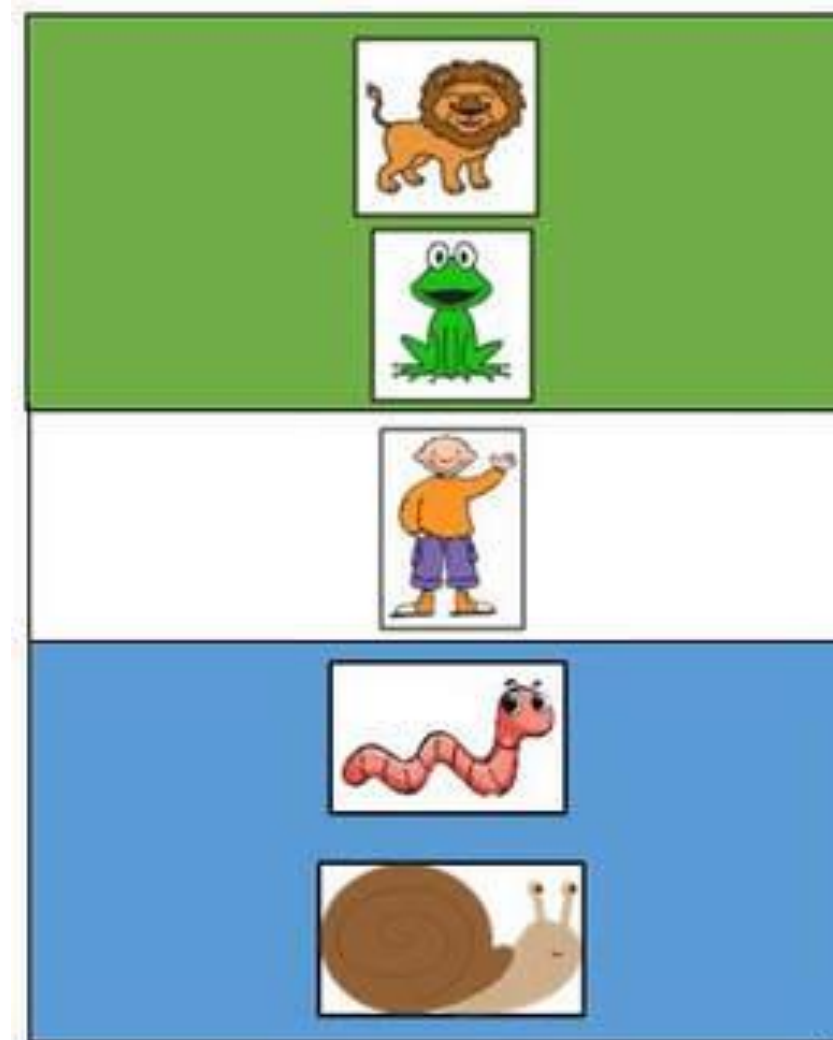
Activiteiten

voor	na

Doorheen de dag

voor eerste speeltijd	
na eerste speeltijd	
na middagspeeltijd	
na laatste speeltijd	

Kleuters



KINDEREN LEREN ACTIVEREN OF KALMEREN

Wat heb je nodig?

WEER TOY MUST KOMEN MET KRACHTKITS, THUIS EN OP SCHOOL

Werkwijze?
zie andere bijlage

Een boek lezen

WAT HEB JE NODIG?

©2019 v.w.w.krachtkits.be

Een halfuurtje schermtijd

WAT HEB JE NODIG?

©2019 v.w.w.krachtkits.be

Mijn verhaal kunnen doen

WAT HEB JE NODIG?

©2019 v.w.w.krachtkits.be

Ontspannings-oefening

WAT HEB JE NODIG?

©2019 v.w.w.krachtkits.be

Tekenen of knutselen

WAT HEB JE NODIG?

©2019 v.w.w.krachtkits.be

Even gemasseerd worden

WAT HEB JE NODIG?

©2019 v.w.w.krachtkits.be

Op een kussen slaan

WAT HEB JE NODIG?

©2019 v.w.w.krachtkits.be

Even praten

WAT HEB JE NODIG?

©2019 v.w.w.krachtkits.be

Geknuffeld worden

WAT HEB JE NODIG?

©2019 v.w.w.krachtkits.be

Het abc van ontstressen

WAT HEB JE NODIG?

©2019 v.w.w.krachtkits.be

Alleen zijn

WAT HEB JE NODIG?

©2019 v.w.w.krachtkits.be

Naar buiten gaan

WAT HEB JE NODIG?

©2019 v.w.w.krachtkits.be

Ademhalings-oefening

WAT HEB JE NODIG?

©2019 v.w.w.krachtkits.be

Getroost worden

WAT HEB JE NODIG?

©2019 v.w.w.krachtkits.be

Een yoga-oefening

WAT HEB JE NODIG?

©2019 v.w.w.krachtkits.be

Stilte en niet praten

WAT HEB JE NODIG?

©2019 v.w.w.krachtkits.be

Op mijn bed liggen of slapen

WAT HEB JE NODIG?

©2019 v.w.w.krachtkits.be

Een douche of bad nemen

WAT HEB JE NODIG?

©2019 v.w.w.krachtkits.be

Naar muziek luisteren

WAT HEB JE NODIG?

©2019 v.w.w.krachtkits.be

Rondje lopen

WAT HEB JE NODIG?

©2019 v.w.w.krachtkits.be

Vertellen wat wel goed gaat

WAT HEB JE NODIG?

©2019 v.w.w.krachtkits.be

Mijn ogen sluiten en in mijn hart voelen dat ik oké ben zoals ik ben

WAT HEB JE NODIG?

©2019 v.w.w.krachtkits.be

Mijn knuffel vastnemen

WAT HEB JE NODIG?

©2019 v.w.w.krachtkits.be

Met plantjes bezig zijn

WAT HEB JE NODIG?

©2019 v.w.w.krachtkits.be

Zingen

WAT HEB JE NODIG?

©2019 v.w.w.krachtkits.be

Spelen

WAT HEB JE NODIG?

©2019 v.w.w.krachtkits.be

Koptelefoon opzetten

WAT HEB JE NODIG?

©2019 v.w.w.krachtkits.be

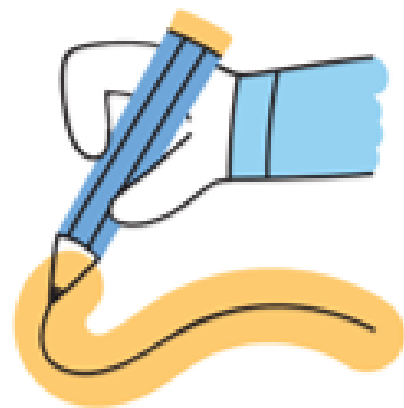
(In de spiegel) een positieve gedachte tegen mezelf zeggen

WAT HEB JE NODIG?

©2019 v.w.w.krachtkits.be

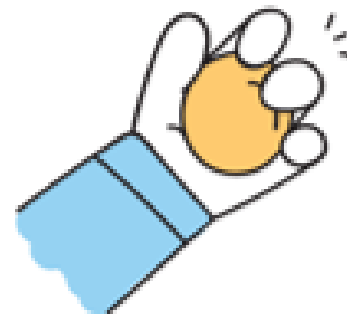
STRESSBESTRIJDERS

KLASSE

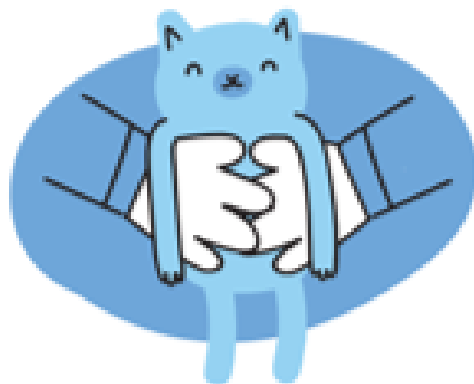


maak een tekening

knijp in een bolletje plasticine



of in een stressballetje



neem een knuffel vast

adem eens heel diep



in en uit

Hoe krijg je een kleuter die erg boos of opstandig is weer rustig? Met deze stressbestrijders leert de kleuter zichzelf te kalmeren.

HOE GA JE TE WERK?

Kleuters kunnen nog niet goed om met negatieve gevoelens. Gevolg: stress. Laat de kleuter daarom tot rust komen in een prikkelarme hoek in de klas. Bijvoorbeeld op een STOP-bankje.

- 1 Zoek in je klas een rustige plaats tegen een muur of kastwand (liever niet in de gang).
- 2 Plaats er een stop-bankje. Zorg dat je naast de kleuter kan gaan zitten.
- 3 Hang de stop-denk-doe-wijzer (zie [klasse.be](https://www.klasse.be)) bij het bankje.
- 4 Kies een leuke knuffel uit voor op de bank. Juf Jolke koos voor Kikkertje Rust. "Als je voelt dat je boos bent, kan je bij Kikkertje Rust een kaartje kiezen. Vertel hem daarna wat het probleem is."
- 5 Download en print de stressbestrijders. Stop ze in een doosje of in een waaijer.
- 6 Bespreek de illustraties op de kaartjes met de kleuters in de kring. Kies er eerst zelf 3 haalbare uit (actieve en passieve). Later kan je meer stressbestrijders aanbieden.

Tip: maak de rusthoek niet te knus. Het is de bedoeling dat de kleuter stopt en nadenkt. Na 10 minuten neemt de kleuter opnieuw deel aan de onderwijsactiviteit.

Bron : <https://www.klasse.be/140046/stressbestrijders-voor-de-rusthoek-in-je-kleuterklas/>

5 STAPPEN VOLGENS SHANKER

STAP 1 Lees de signalen: herkader het probleemgedrag

STAP 2 Ontdek de stressoren (de oorzaken van het gedrag)

STAP 3 Verminder de stressoren (indien mogelijk)

STAP 4 Ontwikkel het zelfbewustzijn

- Herkennen en weten in welke toestand van arousal je als persoon zit

STAP 5 Zoek wat kalmeert (op lange termijn)

- Wat de ene persoon kalmerend vindt, kan op de andere een tegenovergesteld effect hebben
- Wat jij de ene dag kalmerend vindt, kan dat de volgende dag niet meer zijn

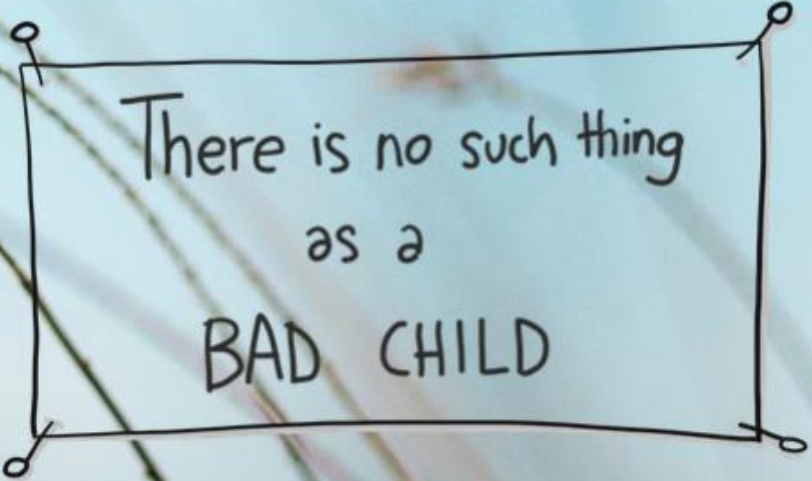
Kalm in de klas

[Begin bij jezelf](#) [Ondersteun je klas](#) [Verdiep jezelf](#) [Contact](#)

Stressregulatie in het basisonderwijs

Stress is er. Ook in het basisonderwijs.

Ontdek op welke manier jij kan werken aan de stressregulatie van jezelf als leraar en van de kinderen in je klas.



There is no such thing
as a
BAD CHILD

25/05/2021 19.30-20.30



WEBINAR – (NO) STRESS IN DE BASISCHOOL?!

INSCHRIJVEN[Add to Calendar](#)[Algemene voorwaarden](#)[Terug naar ...](#)[← Navormingen](#)

Merk je ook dat stress je klas binnensluipt, dat de kinderen of jezelf hiervan niet gespaard blijven? Of wil je juist voorkomen dat je klas te veel last krijgt van stress? Ben je benieuwd naar welke rol jouw stress hierin speelt? Dan is dit webinar iets voor jou.

In dit webinar lanceren we onze website waarop je kan ontdekken hoe je als leerkracht je eigen stress en die van de kinderen onder de loep neemt en hierop kan reageren. Je krijgt bovendien inzicht hoe je kinderen verantwoordelijkheid kan geven in dit proces. Zo maak je hen mede-eigenaar van hun eigen stressregulatie zodat je ze veerkrachtiger maakt voor uitdagingen, nu en in de toekomst. Dit webinar en de website is het resultaat van het praktijkwetenschappelijk onderzoek 'stressregulatie voor kinderen en leraren in de basisschool', uitgevoerd door Maai Huysse, Katrien Goossens, Caroline Vancraeyveldt en Marieke Vandersmissen aan hogeschool UCLL (expertisecentrum Education & Development)

[Link: Webinar \(No\) stress in de basisschool?! | UCLL Research & Expertise](#)

PRAKTIJKGERICHT WETENSCHAPPELIJK ONDERZOEK (PWO)

- Start feb 2019 – jan 2021 (2 jaar) binnen expertisecentrum Education and Development (UCLL)
- Aan de slag met leerkrachten (in-opleiding), kinderen, lectoren, scholen
- Kleuter- en lager onderwijs
- Onderzoeksvraag:

Als we het kader van Shanker in het midden leggen, wat is de betekenis dan van Shanker in de onderwijspraktijk van leerkrachten? Wat nemen ze er van mee? Welke impact heeft dit kader op hun praktijk?

OVERZICHT STRESSREGULATIE IN DE OPLEIDING

UCLL	Tryouts
Bachelor kleuteronderwijs (of blended traject)	Afstudeeronderzoeken: 15-tal (over 4 AJ) Op eigen niveau: groeilabo (19-20) → lectoren én stdn 1/2/3 Op niveau kinderen: in OPO samen groot worden
Bachelor lager onderwijs (of FLLEX)	Afstudeeronderzoeken 9-tal (over 2 AJ) Op eigen niveau: groeilabo 2 BaLO Op niveau kinderen: workshop 3BaLO (19-20), LOB 5
Bachelor-na-bachelor buitengewoon onderwijs + postgraduaat moeilijk hanteerbaar gedrag	Op niveau kinderen, focus op kinderen met moeilijk hanteerbaar gedrag: in OPO SEO Op eigen niveau (mentale gezondheid): in OPO SEO
Bachelor sociale readaptatiewetenschappen	Afstudeeronderzoeken: 2-tal Experimenteren met ideeëngoed in OPO Creatieve professionaliteit

PWO ZELFREGULATIE IN DE BASISCHOOL

Het team achter 'Kalm in de klas'



Maai Huyse

Docent bachelor Kleuteronderwijs en
praktijkonderzoeker bij Education &
Development



Katrien Goossens

Praktijkonderzoeker bij Education &
Development



Caroline Vancraeyveldt

Docent banaba Buitengewoon
Onderwijs en praktijkonderzoeker bij
Education & Development



Marieke Vandersmissen

Docent bachelor Lager Onderwijs en
praktijkonderzoeker bij Education &
Development

Contactinfo

maai.huyse@ucll.be

katrien.goossens@ucll.be

caroline.vancraeyveldt@ucll.be

marieke.vandersmissen@ucll.be



UCLL
HOOGESCHOOL

**RESEARCH &
EXPERTISE**