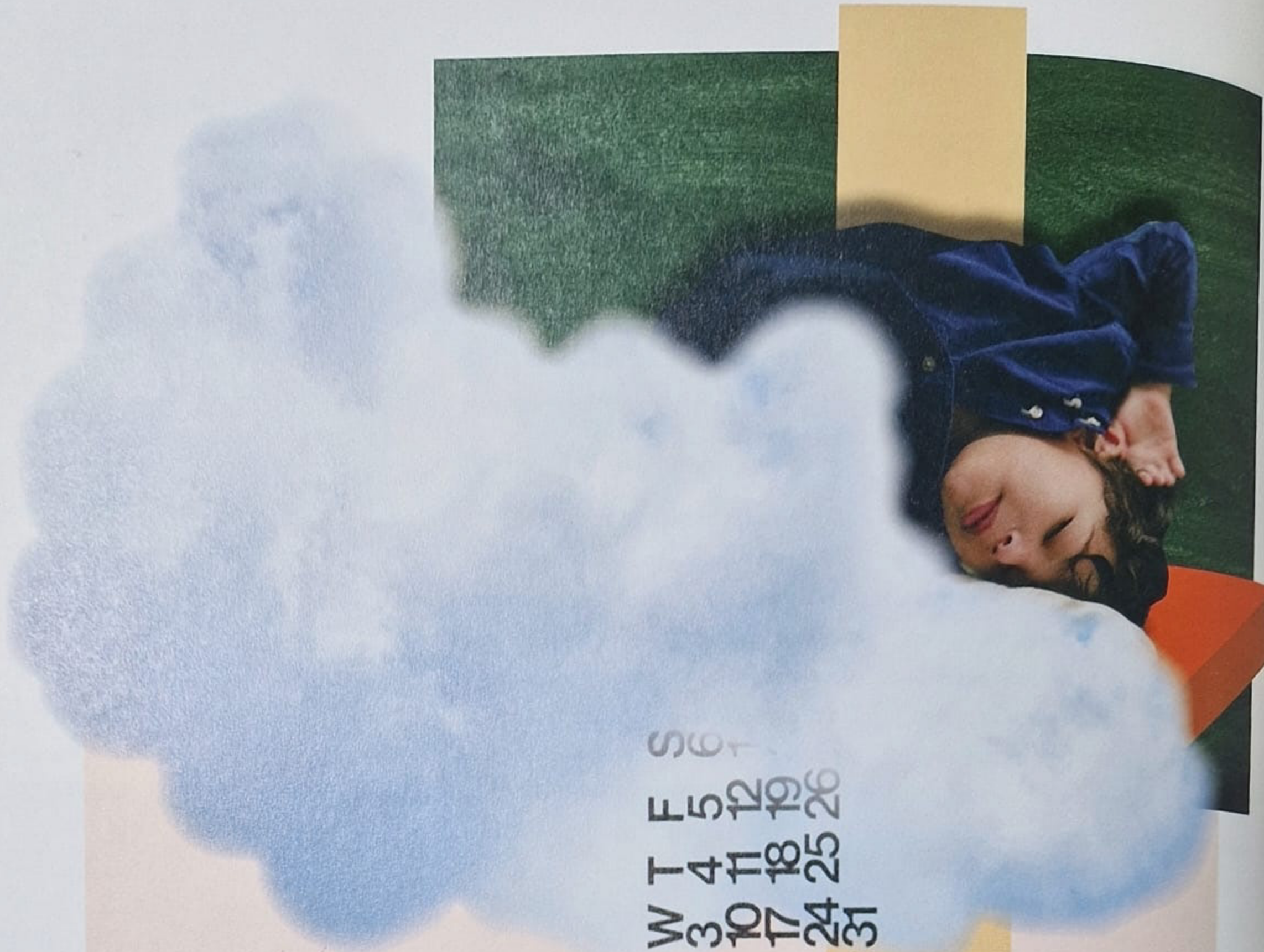


A photograph of a young child lying down, wearing a blue jacket, with their eyes closed. A large, soft, white cloud is positioned over the child's face, partially obscuring it. The background is a mix of green and orange. The entire image is set against a light beige background with a vertical yellow stripe.

AAN DE SLAG MET RUSTMOMENTEN IN DE KLAS

WENDY DE GROOT

*Over de rol van rustmomenten bij
traumasensitief onderwijs*

'Juf, ik heb mij nog nooit zo rustig in mijn hoofd gevoeld', zegt Daan uit groep 7 nadat hij zich langzaam uitrekt. De klas heeft met elkaar een rustmoment genomen: ze leggen hun armen over elkaar op tafel, sluiten hun ogen en volgen hun ademhaling.

Daan heeft al veel meegemaakt. Zijn gedrag brengt uitdagingen met zich mee, zowel voor hemzelf als voor zijn omgeving. Hij is inmiddels 11 jaar, maar had eigenlijk nooit geleerd hoe hij rust voor zichzelf kon creëren. Na een rustmoment voelde hij zich, zoals hij het zelf verwoordde, 'rustiger in zijn hoofd'. Dit wilde hij vaker ervaren. Veel leerkrachten krijgen deze reactie terug van leerlingen na een rustmoment: hun hoofd voelt rustiger. Rustmomenten kun je ook wel vergelijken met het legen van 'je emmertje' vol indrukken, spanning en gedachten.

Het voorbeeld van de schudbol

Het belang van voldoende rust en slaap is voor iedereen bekend. Toch zijn rustmomenten overdag steeds minder vanzelfsprekend. Juist bij traumasensitief onderwijs zijn momenten van rust echter onmisbaar: voor leerlingen om spanning te reguleren én voor leerkrachten om vanuit kalmte en aandacht te kunnen reageren.

Een sneeuw- of schudbol maakt het effect van zo'n rustmoment visueel: wanneer je de bol schudt, dwarrelen de sneeuwvlokjes alle kanten op. Dit staat symbool voor alles wat je op een dag doet en meemaakt: prikkels, emoties, taken en gedachten. Zet je de bol neer, houd je deze even helemaal stil, dan zakt de sneeuw langzaam naar beneden en wordt het weer helder.

Rustmomenten werken precies zo. Door even stil te staan komt er rust en ontstaat ruimte om daarna met helderheid verder te gaan.

Het brein in ruststand

Voldoende rustmomenten tijdens de dag helpen het stressniveau te verlagen. Het lichaam schakelt over van de actiestand naar de rust- en herstelstand. Hierdoor dalen hartslag en spierspanning en komt er ruimte voor herstel. Onderzoek laat zien dat chronische stress het leren, onthouden en reguleren van gedrag negatief beïnvloedt (Vogel & Schwabe, 2016).

Ook in het brein gebeurt er veel wanneer je even niets doet. Neurowetenschappers spreken over het *default mode network* (DMN), ofwel het 'rustbrein'. Dit netwerk wordt actief wanneer je even niets hoeft: tijdens dagdromen, uit het raam staren of als er ruimte is om je gedachten de vrije loop te laten gaan. In deze momenten worden herinneringen geordend, ervaringen verwerkt en verbindingen gelegd die ruimte geven aan creativiteit en doelgericht gedrag (Smidts, 2018). Met andere woorden: rustmomenten ondersteunen zowel leren en gedrag als veerkracht, en zijn daarmee een waardevolle pijler binnen traumasensitief onderwijs.

Rustvaardigheid: een nieuwe sleutel

Daan uit groep 7 had nooit eerder handvatten gekregen om rust in zichzelf te ervaren. Vaak zeggen we: 'Word eerst maar rustig.' Maar hoe doe je dat eigenlijk? Tot tien tellen klinkt simpel, maar zodra emoties hoog oplopen, werkt dat meestal niet.

Herkenbaar?

Rustmomenten verdwijnen steeds meer uit het dagelijks leven. Waar vroeger een wachtrij, een busrit of zelfs een toiletbezoek een natuurlijk moment van nietsdoen was, worden deze momenten nu vaak opgevuld met de smartphone.

Ook kinderen ervaren dat. Zowel tijdens de schooldag als thuis zijn dagen steeds meer volgepland en worden vrije momenten al snel gevuld met een scherm. Het gevolg: het brein krijgt nauwelijks nog de kans om écht tot rust te komen.

"DOOR EVEN STIL
TE STAAN KOMT ER
RUST EN ONTSTAAT
RUIMTE OM DAARNA
MET HELDERHEID
VERDER TE GAAN"

Door regelmatig rustmomenten te nemen, wordt rust nemen een vaardigheid. Rustmomenten zijn helpend voor dat moment, maar kinderen leren ook hoe ze deze vaardigheid zelf kunnen toepassen. Zo ontwikkel je *rustvaardigheid*: de vaardigheid om rust en kalmte voor jezelf te kunnen creëren op ieder moment dat je het nodig hebt.

Vijfkeer rust in de klas

Rustmomenten hoeven niet ingewikkeld of tijdrovend te zijn. Er zijn allerlei manieren om ze in te zetten, bijvoorbeeld met behulp van korte ontspanningsoefeningen. Met eenvoudige werkvormen kun je in de klas regelmatig ruimte maken voor rust en ontspanning. Hier volgen vijf tips voor het inzetten van rustmomenten in de klas.

1. Ademhaling

Een eenvoudige ademhalingsoefening brengt meteen rust. Hierbij kun je denken aan eens diep zuchten, of alleen al het volgen van je in- en uitademing.

Bijvoorbeeld de ballonadem: kinderen maken hun buik – net als een ballon – groter bij het inademen en kleiner bij het uitademen.

2. Fysiek rustmoment

De kinderen zitten achter hun tafel en leggen de onderarmen over elkaar, of ze zitten op de grond en leggen hun armen op een stoel of bankje. Ze laten hun voorhoofd op de onderarmen rusten en mogen hun ogen sluiten. Samen een minuut de adem volgen of gewoon even stil zijn kan al veel doen. Ook kun je hierbij muziek aanzetten, of een visualisatie vertellen.

Belangrijk: stel het dichtdoen van de ogen nooit verplicht, want dit kan ook een gevoel van onveiligheid oproepen.

Geef daarom de suggestie: 'Sluit je ogen, of kijk naar één punt op de tafel.'

3. Beweging

Beweging helpt om spanning los te laten. Laat kinderen stampen of de armen en benen losschudden, gevolgd door een diepe zucht.

Ook een fijne oefening: laat de kinderen alle spieren in hun hele lichaam aanspannen – even helemaal sterk en krachtig vasthouden – en daarna met een zucht weer loslaten.

4. Tussen de lessen

Geef wat extra tijd bij de overgang van de ene naar de andere activiteit. Het geeft even een rustmoment en ook ruimte om te schakelen zodat de kinderen zich daarna weer kunnen richten op de volgende (les)activiteit.

5. Individueel

Rustmomenten kun je klassikaal toepassen, maar ook op individueel niveau kun je ze inzetten. Een relaxplek is hier een voorbeeld van. Richt samen met de kinderen een rustige plek in de klas of gang in waar ze zich af en toe kunnen terugtrekken.

Rust begint bij de leerkracht

Iedere onderwijsprofessional weet en heeft ervaren: hoe het met jou gaat, voelen de leerlingen feilloos aan. Wanneer je als leerkracht zelf gespannen of gehaast bent, heeft dat direct effect op de klas. Rustmomenten beginnen dus bij de volwassene.

Een korte ademhalingsoefening, je voeten op de grond voelen of even uit het raam staren, maken een verschil. Het geeft ruimte om stil te staan, te reflecteren en om woorden en acties bewust te kiezen. Zo ontstaat er meer ruimte om traumasensitief te reageren: met aandacht, mildheid en een open blik.

“VOLDOENDE RUSTMOMENTEN TIJDENS DE DAG HELPEN HET STRESSNIVEAU TE VERLAGEN”

Maak het verschil en start morgen direct met jouw nieuwe gewoonte in de klas. Kies een van de tips en plan deze in je dagprogramma. Zet het ook echt zichtbaar neer, bij jonge kinderen bijvoorbeeld met een rustmoment pictogram.

Over de auteur

Wendy de Groot is expert op het gebied van rustmomenten in het onderwijs. Met een achtergrond in het basisonderwijs richtte zij Rustmoment in de klas.nl op, een platform dat in Nederland en België dagelijks wordt gebruikt. Daarnaast verzorgt zij lezingen en trainingen voor onderwijsprofessionals. Meer informatie: www.rustmomentindeklas.nl

Literatuur

Smidts, D. (2018). *Zelfsturing in de klas: Over aandacht, executieve functies en rust*. Uitgeverij Nieuwezijds.
Vogel, S., & Schwabe, L. (2016). Learning and memory under stress: Implications for the classroom. *npj Science of Learning*, 1(16011).

T'SO Magazine 2025



Traumasensitief

Onderwijs

€ 12,95

