

Geef rust de ruimte

Rustmomenten helpen kleuters om spanning los te laten, ervaringen te verwerken en beter te voelen wat zij nodig hebben. Hoe geef je rust een vaste plek in het dagritme? En welke eenvoudige oefeningen kun je meteen inzetten?

TEKST: WENDY DE GROOT FOTO'S: TOM VAN LIMPT





“

Ik voel mij rustiger in mijn hoofd,” zegt Maeve tegen leerkracht Nienke. Ze heeft net haar hoofd op haar armen laten rusten en haar ogen gesloten. In de kleuterklas van Nienke is een rustmoment een vast onderdeel van de dag.

Ontwikkeling en groei vinden niet alleen plaats tijdens activiteiten en leerervaringen, maar ook tijdens momenten van herstel. Tijdens de slaap verwerken kinderen ervaringen en herstellen hun lichaam en brein. Daarnaast laat onderzoek bij jonge kinderen zien dat slaap samenhangt met geheugenfuncties (Nieto et al., 2019). Ook rustmomenten overdag zijn belangrijk. Denk aan pauzes, vrij spel, ontspanning en momenten waarop kinderen niet doelgericht bezig zijn en hun gedachten mogen laten afdwalen. Juist zulke momenten worden voor zowel kinderen als volwassenen steeds minder vanzelfsprekend.

Rust en ontspanning vervullen een belangrijke functie voor het brein en het zenuwstelsel. Als inspanning en rust elkaar afwisselen, ontstaan momenten waarop gedachten mogen afdwalen. Onderzoek laat zien dat het *default mode network* relatief actiever is, een hersennetwerk dat bij jonge kinderen nog volop in ontwikkeling is (Azarias et al., 2025). Smidts (2018) noemt dit het ‘rustbrein’, dat onder meer samenhangt met leren, creativiteit en zelfsturing.

Voldoende rust is daarom geen onderbreking van de ontwikkeling, maar een belangrijke voorwaarde ervoor. Vooral voor kinderen die sneller vermoeid raken, stress ervaren of bij wie ‘het emmertje’ sneller vol zit, kunnen rustmomenten extra ondersteunend zijn.

Kinderen leren rust herkennen

Kleuterleerkracht Esther vertelt dat kinderen het woord ‘rustmoment’ zelf zijn gaan gebruiken sinds zij ze bewust inplant gedurende de dag. Ze kregen taal voor de ervaring van rust. Tijdens een gesprek over emoties en wat je kunt doen als je je niet fijn voelt, zei een kind: “Dan neem ik een rustmoment.”

In de praktijk kan een rustmoment er op verschillende manieren uitzien. Denk aan een rusthoekje in de klas, met de hele groep even de ogen dicht, een korte speelse ademhalings-oefening, een paar minuten in stilte eten, rustig in een boekje bladeren in de kring totdat iedereen klaar is met opruimen of bewegen op een liedje waarbij de bewegingen steeds kleiner en rustiger worden.

Leerkrachten ervaren dat kinderen door dagelijks aandacht te besteden aan rust, steeds beter kunnen aangeven wanneer zij daar behoefte hebben. Zo weten de kleuters in de klas van Setske dat ze zich ook even mogen terugtrekken om alleen in een hoek te spelen. Ze vragen dan of ze een kruisje onder hun naam mogen hangen. Op die manier hebben ze de hoek even voor zichzelf. Ook Nienke herkent dat rustmomenten een routine zijn geworden. “Juf, doen we vandaag weer een rustmoment?” vraagt Sam regelmatig. Juist van hem had Nienke deze reactie niet verwacht.

Klein beginnen

Rustmomenten hoeven niet groot te zijn. In de praktijk worden ze vaak ingezet na het buitenspelen, bij de start van de dag of als overgang tussen activiteiten. Kijk eens naar het dagprogramma: misschien zijn rustmomenten al verweven door je dag?

Je kunt ruimte creëren voor kinderen om zelf een rustmoment te nemen, bijvoorbeeld in een rusthoek. Daarnaast kun je ook met de hele groep tegelijk een kort (speels) rustmoment doen. Jonge kinderen doen vaak onbevangen en enthousiast mee. ►►

Ontwikkeling en groei vinden ook plaats tijdens rustmomenten



~~~~~ Wendy de Groot

is expert en oprichter van Rustmomentindeklas.nl. Ze ondersteunt onderwijsprofessionals met lezingen, trainingen en praktische tools die helpen meer rustmomenten in de klas te creëren.

» Geef rust een vaste plek

Leerkrachten die rustmomenten structureel inzetten, geven deze een zichtbare plek in hun dagprogramma. Een pictogram helpt om rustmomenten in de drukte niet te vergeten. De kinderen herinneren je er vervolgens vanzelf aan.

Door rustmomenten regelmatig in te plannen, leren kinderen hoe rust voelt en wanneer zij dat nodig hebben. Zo worden rustmomenten een vast onderdeel van de dag en niet iets wat je pas inzet als het spreekwoordelijke 'emmer-tje' overloopt. Omdat kinderen ermee vertrouwd zijn, kun je rustmomenten ook inzetten op onrustige momenten of als emoties oplopen. Je kunt dan laten zien hóé je rustig kunt worden, bijvoorbeeld met een paar rustige ademhalingen.

*Als jij vertraagt,
krijgen kinderen
de kans om mee te
vertragen*

Vergeet jezelf niet

Rustmomenten zijn niet alleen belangrijk voor kinderen, maar ook voor jou als leerkracht. Jonge kinderen leren zich mede te reguleren via volwassenen en spiegelen daarbij jouw tempo en aandacht. Als jij vertraagt, krijgt de klas de kans om mee te vertragen. Juist vanuit rust ontstaat veiligheid, verbinding en ruimte voor reflectie op de situatie in de klas. Ook jouw eigen 'rustbrein' heeft herstelmomenten nodig. Een paar rustige ademhalingen of even uit het raam kijken kan al helpen. Kortom: maak van rustmomenten een gewoonte in de klas. Voor de kinderen én voor jezelf.

Terug naar de klas van Nienke. Tijdens een ademhalingsoefening maken de kinderen met hun handen een bellenblaas voor hun mond. Nienke doet zelf mee. "Ik plan deze momenten niet alleen in voor de kinderen, maar ook voor mezelf. Zo creëer ik letterlijk een adempauze in de hectiek van de dag."

"Mijn bellen waren heel groot!" zegt Jip.

"Hoe kwam dat?"

"Ik blies eerst heel hard en toen zacht."

"En hoe voelde dat?"

"Rustig."



De literatuurlijst vind je op hjk-online.nl/artikelen

Zes klassikale rustmomenten die je meteen kunt inzetten:

1

Armen over elkaar

Laat kinderen hun onderarmen over elkaar leggen op een tafel en hun voorhoofd op hun armen laten rusten. Als ze het prettig vinden, sluiten ze hun ogen. Ze hoeven even niets te doen. Deze oefening kan zittend aan een tafel worden gedaan, maar ook zittend op de grond met de armen op een bank of stoel, of liggend op de grond. Varieer door het licht te dimmen, natuurgeluiden af te spelen of kinderen aan iets fijns te laten denken.

2

Ballon-adem

Met eenvoudige ademhalingsoefeningen kun je spanning verminderen en de zelfregulatie ondersteunen. Het voordeel van deze oefeningen is dat je ze overal en op elk moment van de dag kunt doen: je ademhaling heb je immers altijd bij je. Een voorbeeld is de ballonadem. Deze oefening kan zowel zittend als liggend worden gedaan: "Leg je handen op je buik. Voel hoe je buik zich bij het inademen vult als een ballon en bij het uitademen weer langzaam leegloopt. Adem rustig in... en uit."

3

Uit het raam staren

Geef kinderen de ruimte om even naar buiten te kijken en hun gedachten te laten afdwalen. Je kunt dit ook samen doen door een paar minuten stil naar buiten te kijken. Bij mooi weer kan dat ook buiten, bijvoorbeeld liggend in het gras terwijl je naar de wolken kijkt.

4

Even uitrekken

Door even te rekken en strekken, verleggen kinderen hun aandacht naar wat zij in hun lichaam voelen. Met jonge kinderen kun je dit speels vormgeven: alsof je appels plukt, omhoogklimt of een boom bent die zachtjes mee beweegt in de wind.

5

Bewegen en stampen

Rust betekent niet altijd stilzitten. Jonge kinderen hebben van nature een sterke behoefte aan beweging. Juist door eerst volop te bewegen kan er rust ontstaan. Denk aan alles even losschudden, springen of stevig stampen. Bouw vervolgens het bewegen geleidelijk af: maak de bewegingen steeds zachter en kleiner tot de voeten stevig en stil op de grond staan. Sluit af met een diepe zucht of laat kinderen, als ze dat prettig vinden, even hun ogen sluiten.

6

Een rustig eet- en drinkmoment

Begin het eet- en drinkmoment met een paar minuten stilte. Speel daarbij eventueel rustige muziek of natuurgeluiden af op de achtergrond. Zo krijgen kinderen ruimte om even te vertragen en hun aandacht bij de lunch te houden. In het begin kan het even wennen zijn.