

Gids voor leerkrachten

PRATEN MET KINDEREN DIE NARE ERVARINGEN HEBBEN GEHAD



VOOR WIE:

Leerkrachten basisonderwijs
Begeleiders & mentoren
Zorgcoördinatoren
Pedagogisch professionals

THEMA'S:

Gesprek & spel

INHOUD:

Tips & oefeningen

AANPAK:

Wandelen & natuur

OOK:

Zelfzorg leerkracht

Waarom deze gratis gids?

INLEIDING

Tegenwoordig maken kinderen veel mee. Rouw, scheiding, misbruik/mishandeling.

Als kinderen nare ervaringen meemaken, spelen leerkrachten een cruciale rol. Met de juiste woorden, een wandeling buiten of een rustig spelmoment kun jij als leerkracht het verschil maken. Dit werkboek biedt praktische handvatten om open gesprekken te voeren, verbinding te creëren én goed voor jezelf te zorgen.

Als leerkracht speel je een cruciale rol wanneer een kind nare ervaringen heeft meegemaakt. De manier waarop jij het gesprek aangaat, kan het verschil maken. Op deze pagina vind je praktische technieken om op een veilige, warme en effectieve manier met kinderen te praten over moeilijke momenten.

LUISTEREN

Actief luisteren is de basis van elk goed gesprek met een kind. Ga op ooghoogte zitten, maak oogcontact (als het kind het wil) en geef het kind de ruimte om te spreken zonder te onderbreken.

Laat stiltes toe. Een kind heeft soms even tijd nodig om woorden te vinden voor wat het voelt. Knik, zeg 'ik hoor je' of 'dat snap ik', zodat het kind weet dat jij er echt voor hem of haar bent.

Samenvatten helpt: herhaal in eigen woorden wat het kind heeft gezegd. Dit toont dat je echt luistert en helpt het kind zijn of haar gevoelens te ordenen.

OPEN VRAGEN STELLEN

Open vragen nodigen een kind uit om meer te vertellen zonder zich in een hoek gedrukt te voelen. Gebruik vragen die beginnen met 'Wat', 'Hoe' of 'Vertel me eens over...' in plaats van ja/nee-vragen. Voorbeelden: 'Hoe voelde jij je daarbij?' of 'Wat gebeurde er daarna?' Vermijd 'Waarom'-vragen, want die kunnen een kind het gevoel geven dat het iets fout heeft gedaan.

VEILIGHEID CREËREN & GEDULD HEBBEN

Kies een rustige, vertrouwde plek voor het gesprek. Laat het kind zelf bepalen hoeveel het wil delen. Forceer nooit een verhaal. Zeg: 'Je hoeft me niets te vertellen wat je niet wilt.' Geduld is essentieel – elk kind opent zich in zijn eigen tempo. Blijf beschikbaar en consistent aanwezig.

Wat wel en niet te zeggen

HELPENDE ZINNEN

✓ WEL ZEGGEN:

"Ik zie dat het moeilijk voor je is. Ik ben er voor jou."

"Je hoeft niet alles te vertellen, maar ik luister als je wilt praten."

"Het is oké om verdrietig of boos te zijn."

"Jij hebt niets verkeerd gedaan."

"We gaan dit samen oplossen, stap voor stap."

"Wat heb jij nodig op dit moment?"

✗ VERMIJD DEZE ZINNEN:

"Stel je niet aan, het valt wel mee."

"Andere kinderen hebben het veel erger."

"Je moet er nu overheen zijn."

"Vertel me precies wat er is gebeurd." (druk opleggen)

"Huil maar niet, wees stoer!"

"Ik begrijp precies hoe je je voelt."

GOUDEN REGEL!

Gebruik korte, rustige zinnen. Kniel neer op ooghoogte van het kind. Stilte is ook oké – aanwezigheid is soms genoeg. Volg het tempo van het kind.



SPELEN & WANDELEN

Creatieve spelactiviteiten

Spel biedt kinderen een veilige ruimte om gevoelens te uiten zonder woorden. Probeer deze activiteiten:

- Tekenen samen: laat het kind een plek tekenen waar het zich veilig voelt
- Speel rollenspel met poppen of knuffels
- Bouw samen iets met blokken of klei
- Speel 'de sterke held' – laat het kind zelf een verhaal verzinnen
- Maak een emotiekaart met kleuren en gezichtjes
- Speel rustige bordspelletjes voor verbinding
- Gebruik zandbak of water voor sensorisch spel
- Maak samen muziek of dans op vrolijke nummers
- Laat het kind vrij tekenen zonder regels of oordeel
- Speel 'wat zou jij doen als...?' voor veilig verkennen

Wandeloefeningen in de natuur

Wandelen in de natuur kalmeert het zenuwstelsel en bevordert verbinding. Probeer dit:

- Loop samen en benoem vijf dingen die jullie zien
- Zoek blaadjes, stenen of bloemen en praat erover
- Doe de 'adem-wandeling': adem in bij elke stap omhoog
- Loop blootsvoets op gras voor grounding
- Maak een natuur-collage van gevonden materialen
- Loop in stilte en luister naar geluiden om je heen
- Zoek naar tekens van de seizoenen samen
- Doe een 'dankbaarheidswandeling': noem iets moois
- Laat het kind de weg kiezen – geeft gevoel van controle
- Sluit de wandeling af met wat drinken en napraten



SPEL EN BEWEGING ALS HULPMIDDEL

Wanneer kinderen iets naars hebben meegemaakt, vinden ze het vaak moeilijk om daarover te praten. Spelen en bewegen bieden een natuurlijke, veilige omgeving waarin kinderen zich kunnen uiten zonder woorden. Als leerkracht kun je door samen te spelen of te wandelen een brug slaan naar het kind. Beweging helpt het zenuwstelsel te kalmeren en creëert ruimte voor verbinding en verwerking. Je hoeft niet alles op te lossen – aanwezig zijn is al genoeg.

SAMEN SPELEN

Spel is de taal van kinderen. Kies voor rustige, open spelvormen zoals bouwen met blokken, tekenen of vrij spelen buiten. Volg het kind in zijn of haar spel en neem geen leidende rol. Benoem wat je ziet: "Jij bouwt een heel hoge toren." Laat stiltes toe – die zijn waardevol. Spel met zand, water of klei werkt bijzonder kalmerend. Lach mee, wees aanwezig, en oordeel niet. Zo voelt het kind zich veilig en gezien.

SAMEN WANDELEN

Een wandeling naast elkaar – niet tegenover elkaar – verlaagt de drempel om te praten. De natuur werkt rustgevend en helpt bij het reguleren van emoties. Benoem wat je ziet: bladeren, vogels, licht. Stel open vragen zonder druk: "Wat vind jij het mooiste hier?" Wandelen activeert het lichaam en helpt spanning los te laten. Zelfs vijf minuten buiten kan een groot verschil maken voor een kind dat iets verwerkt. Natuur heelt – voor kind én leerkracht.





ZELFZORG VOOR DE LEERKRACHT

WAAROM ZELFZORG ESSENTIEEL IS

GRENZEN STELLEN

Leer bewust grenzen te stellen in je werk. Zeg 'nee' als je grens bereikt is. Bescherm je eigen energie zodat je er morgen weer kunt zijn voor je leerlingen.

COLLEGIALE STEUN

Deel je ervaringen met een vertrouwde collega of begeleider. Samen dragen is lichter. Zoek intervisie of teamoverleg om moeilijke situaties bespreekbaar te maken zonder je alleen te voelen.

PROFESSIELE HULP

Aarzel niet om professionele hulp te zoeken bij een coach, psycholoog of vertrouwenspersoon als je merkt dat de emotionele belasting te groot wordt.

Als leerkracht draag je veel zorg voor kinderen die nare ervaringen hebben meegemaakt. Dit kan emotioneel zwaar zijn. Goede zelfzorg is geen luxe, maar een noodzaak – voor jou én voor de kinderen die op jou rekenen.

Gebruik ontspanningstechnieken, ademhalingsoefeningen, mindfulness en meditatie, yoga of lichte beweging om zelfzorg toe te passen.

Een dagboek bijhouden en natuurwandelingen maken kan ook helpend zijn.

Grenzen stellen is een daad van zelfrespect. Leer 'nee' zeggen wanneer je grens bereikt is. Zorg voor duidelijke werk- en rusttijden. Neem je pauzes serieus en gebruik ze om echt te ontspannen – ga naar buiten, adem frisse lucht in, of sluit even je ogen.

Collegiale steun is van onschatbare waarde. Zoek contact met collega's om ervaringen te delen. Een vertrouwensgesprek met een collega of begeleider kan enorm opluchten. Je hoeft het niet alleen te dragen.



HULPBRONNEN & STEUN

WAAR KUN JE TERECHT?

Als leerkracht hoef je er niet alleen voor te staan. Er zijn veel professionele organisaties en materialen die je kunnen ondersteunen bij het begeleiden van kinderen met nare ervaringen. Nederlands Jeugdinstituut (NJI) biedt praktische handreikingen en methodieken voor professionals die werken met kinderen. Kijk op nji.nl voor actuele richtlijnen.

Slachtofferhulp Nederland biedt informatie en ondersteuning voor kinderen én voor begeleiders. Zij hebben ook een speciale lijn voor professionals. Centraal Meldpunt Kindermishandeling (Veilig Thuis) is bereikbaar via 0800-2000 voor advies en melding. Je hoeft niet zeker te zijn om te bellen. Schoolmaatschappelijk werk: vraag via je school naar de maatschappelijk werker die aan jullie school verbonden is voor directe collegiale ondersteuning.

BOEKEN & TOOLS

"Trauma in de klas" – Ank de Jonge
"Iedereen kan het verschil maken" – Leony Coppins
"De traumasensitieve school" – Anton Horeweg
Kindermindfulness-kaarten

ONLINE HULPBRONNEN

www.nji.nl – handreikingen trauma
www.veiligthuis.nl
www.augeo.nl
signalenkaart.nl
www.traumabijkinderen.nl
www.centrumseksueelgeweld.nl

ZELFZORG HERINNERING

Vergeet niet: jij doet ongelooflijk waardevol werk. Zoek regelmatig intervisie met collega's, praat met een vertrouwenspersoon en plan bewust momenten van rust en herstel in je week. Jouw welzijn is de basis voor het welzijn van je leerlingen.

NOODHULP & CONTACT

Veilig Thuis: 0800-2000

Kindertelefoon: 0800-0432

Jeugdzorg: via huisarts of school

Bedankt voor jouw inzet!

JOUW ZORG MAAKT HET VERSCHIL!

Bedankt voor je inzet, warmte en toewijding. Door aanwezig te zijn voor kinderen die moeilijke momenten doormaken, maak jij elke dag een betekenisvol verschil in hun leven.