

Verschillende soorten regulatie – kleuter- en lager onderwijs

Bewegend

- **Sportoefeningen:** laat kinderen gedurende 1min zich moe maken (achter hun stoel): 10x springen, 10x knieën heffen, 10x luchtboksen, 10 jumpingjacks,...
- **Ballenvuurwerk:** er wordt een balletje rond gegooid in de groep, zoveel mogelijk kinderen moeten aan de beurt komen. Je kan de moeilijkheid verhogen door een 2^e of 3^e bal rond te laten gaan, de bal moet dezelfde 'weg' afleggen als de eerste bal. Of zodra de bal de grond raakt, begin je opnieuw, met als doel dat de bal zo lang mogelijk rond blijft gaan.
- **Rondje over de speelplaats** lopen/wandelen/sprinten... iedereen mag zijn of haar tempo kiezen, leerkracht bepaalt hoeveel rondjes.
- **Dance off** https://www.youtube.com/watch?v=iiiFwh_MDM of de **stopdans**.
- Een **uitschudmoment**: shake it off
- Oefening **strakke of losse spaghetti**: <https://veerkracht-vrij-clb-limburg.webnode.be/spaghettu/>
- **Doe dit, doe dat**: <https://veerkracht-vrij-clb-limburg.webnode.be/doe-dit-doe-dat/>
- **Beweegspelletjes** om stress en spanning los te laten: https://rustbox.be/blok/rustbox/0.1/public/rustzoeken_page.php?page_id=173
- **Yoga oefeningen**: https://www.rustbox.be/blok/rustbox/0.1/public/rustzoeken_page.php?page_id=148 of zoek yogakaartjes online (bv. brullen als de leeuw, gronden als een boom, houthakker...)

Natuur

- **Rustfilmpje:** natuur, geluid, kort (https://rustbox.be/blok/rustbox/0.1/public/rustzoeken_page.php?page_id=152)
- Evt. **natuurgeluiden** opzetten bij groepswork, rustig werken (open haard op scherm, beeld van een bewegende zee...)
- Laat leerlingen even door het **raam** naar buiten kijken en eventueel benoemen wat ze zien.
- Ga even **naar buiten** en laat leerlingen even een paar minuten de natuur ontdekken, laat ze een paar verschillende dingen verzamelen op de speelplaats (blaadjes, grasspriet, dennenappel,...), takjes breken of als dit niet voorhanden is, laat ze buiten even frisse lucht inademen en naar de lucht of de bomen kijken.
- **Natuurmandala**: maak samen met de klas op de grond een natuurmandala

Sensorisch

- **Sensorische materiaal:** Laat leerlingen verschillende texturen, materialen voelen
- Verschillende **fidget toys** introduceren
- **Kleien**
- **Massage** (individueel, per 2 achter de bank of een massage trein)
 - **Massagemandje** samenstellen met de klas (bv. een penseel, balletje, veertje, autotje...)
 - Het **weertje** tekenen op de rug: wolkje, regendruppels tokkelen op de rug, zonnetje en warmte blazen...)

- **Dierenparade** tekenen op de rug: kleine zachte stipjes (de muis), grote zware vuisten (de olifant), lange grote passen (de giraf)...
- Inspiratie via:
https://www.rustbox.be/blok/rustbox/0.1/public/rustzoeken_page.php?page_id=74

Muziek

- Zorg dat er muziek afspeelt wanneer leerlingen de klas binnenkomen, dit kan regulerend werken.
- Zet regelmatig tijdens lessen, groepswork of waar individueel gewerkt moet worden, op de achtergrond muziek op.
- Laat leerlingen zich losschudden op muziek
- **Ritmisch klappen:**
 - De leerkracht begint als spelleider. Hij/zij klapt een ritme op de tafel. De kinderen klappen het ritme na op tafel. Varieer in snelheid en combinatie door steeds een ander ritme te klappen. Geef de kinderen ook eens de opdracht om leider te zijn. Laat de kinderen daarna ook eens ritmes te klappen op de eigen benen of de benen/rug van een klasgenoot. Op deze manier moeten de kinderen afstemmen en samenwerken.
 - Je naam ritmisch klappen.

Rust en relaxatie

- **Vingers tot 10 tellen:** <https://veerkracht-vrij-clb-limburg.webnode.be/kopie-van-54321-methode/>
- **54321 oefening:**
https://www.rustbox.be/blok/rustbox/0.1/public/rustzoeken_page.php?page_id=59
- **Ademhalingsoefening:** stimuleer buikademhaling: laat leerlingen inademen via de neus en uitademen via de mond. Begeleid dit als leerkracht, help hun visualiseren. We ademen in via de neus, ballon blaast op in je buik, we ademen uit en de ballon gaat terug leeg.
https://rustbox.be/blok/rustbox/0.1/public/rustzoeken_page.php?page_id=19 (vanaf 1:35)
- **Ademhaling + visualisatie oefening 'de kaars':** sluit je ogen en stel je voor dat je in je handen een geurkaars hebt, welke vorm/kleur/textuur heeft deze kaars, ruik er eens aan welke geur kies je voor deze kaars. Wanneer je inademt ruik je aan de kaars, wanneer je uitademt blaas je zachtjes extra zuurstof bij het vlammetje. Herhaal een aantal keer. Afsluiten met een sterke uitademing om het kaarsje uit te blazen.
- **Veilige plek oefening:** leerlingen sluiten hun ogen en gaan met hun gedachten naar een leuke, ontspannen plek. Een plek waar ze misschien ooit zijn geweest of een verzonnen plek. Laat hun die plek zo goed mogelijk voorstellen in hun gedachten. Wat zien ze er allemaal? Welke kleur, welke natuur,... Wat voelen ze op die plek? Voelen ze de wind, zon,...? Wat zijn ze op die plek aan het doen? Zijn ze samen met iemand of alleen op die plek? Laat ze deze plek even goed voorstellen in zichzelf en laat ze dan rustig terugkomen naar het klaslokaal.
- Geef leerlingen een **leesmoment**
- Voorzie **'fun'blaadjes** met tekenen op nummer, eenvoudige kruiswoordraadsel, sudoku, woordspelletjes...
- **Ademhalingsspelletjes:** bellen blazen, pingpong ballen blazen

Creatief

Geef leerlingen gedurende 5 à 10min de opdracht om:

- Vrij te tekenen of een tekening in te kleuren
- Droedelen, kribbelen
- Papier scheuren
- Mandala kleuren
- Armbandje maken
- Origami of vliegtuigje plooien
- Iets laten bouwen (bv. Lego)
- Natuurmandala maken
- Schilderen met water op de speelplaats

Humor

- Moppenboekje
- Grappige meme presenteren als leerlingen de klas binnenkomen
- Moppenpot: laat kinderen elk een goede mop van thuis meenemen, steek ze in een pot en deel deze met de klas

Meer regulatieoefeningen via:

www.rustbox.be

<https://veerkracht-vrij-clb-limburg.webnode.be/stressregulatie-coping/>

<https://veerkracht-vrij-clb-limburg.webnode.be/energizers/>