

Verskillende soorten regulatie – secundair onderwijs

Bewegend

- Laat kinderen gedurende 1min zich moe maken (achter hun stoel): 10x springen, 10x knieën heffen, 10x luchtboxen, 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.
- Doe dit, doe dat: <https://veerkracht-vrij-clb-limburg.webnode.be/doe-dit-doe-dat/>
- Wa spel: <https://veerkracht-vrij-clb-limburg.webnode.be/wa-spel/>
- Meer via www.rustbox.be

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.

Sensorisch

- Laat leerlingen verschillende texturen, materialen voelen
- Verschillende fidget toys introduceren

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 (body percussion) <https://www.youtube.com/watch?v=CWxYNgSfWOg>

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:
https://rustbox.be/blok/rustbox/0.1/public/rustzoeken_page.php?page_id=19 (vanaf 1:35)
- Box- of vierkantsademhaling: 4 tellen inademen (via neus), 4 tellen vasthouden, 4 tellen uitademen (via mond), 4 tellen vasthouden.
- 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
- Yoga of meditatie oefeningen

Creatief

Geef leerlingen gedurende 5 à 10min de opdracht om:

- Vrij te tekenen of een tekening in te kleuren
- Droedelen, kribbelen
- Papier scheuren
- Mandala te kleuren
- Armbandje te maken
- Origami plooien of vliegtuigje vouwen
- Iets te laten bouwen

Humor

- Moppenboek
- Grappige meme presenteren als leerlingen de klas binnenkomen

Meer regulatieoefeningen via:

www.rustbox.be

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

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