



de **STILTE
HUISJES**

ruimte voor rust en zelfzorg



STOP DIRECT
ONRUST IN DE GROEP!
KRIJG BLIJE, MEE-
WERKENDE KINDEREN.
HOE?

3 GRATIS
RUST-MOMENTEN



RUST-MOMENTEN

Wat goed dat je RUST-momenten gaat inzetten! We kennen allemaal van die dagen dat de kinderen niet vooruit te branden zijn, dat er echt overal op gereageerd wordt en dat *jij* de kar maar blijft trekken. Tijd voor RUST! Met deze RUST-momenten zet je laagdrempelig drie verschillende RUST-momenten als tussendoortje in.

Je ontvangt de volgende RUST-momenten:

- Regendans - Verbeeldingsverhaal
- Stoelacrobaat - Belevingshoudingen
- Jouw gloeiende zon - Zelfmassage

Probeer de RUST-momenten uit en krijg direct kinderen die zich fijn voelen en weer lekker aan de slag willen.

MIRIAM OTTEN-DE STILTEHUISJES

Ook ik ken het 'gedoe' in de klas als geen ander. Hoeveel tijd het je keer op keer kost om de groep klaar te hebben om aan de slag te kunnen. Hoeveel energie er van jezelf iedere keer in zit om de klas vooruit te trekken voor een volgende rekenles waar ze stiekem niet zoveel zin in hebben.

Na 14 jaar voor de klas te hebben gestaan, mij ontwikkeld te hebben tot gedragsspecialist, zelf intensieve begeleiding geef aan drie ontzettend leuke kinderen met zorg, weet ik dat het cruciaal is om RUST consistent aan te bieden. Na inspanning komt ontspanning, toch? Helaas is dit in de praktijk vaak niet het geval. School en de BSO zijn voornamelijk inspanning, óók als kinderen stil zitten. Mentaal blijft de boel gewoon doordraaien. Kijk daar eens kritisch naar.

Tijd om bewust met RUST en ontspanning om te gaan. Kinderen (en misschien jezelf 😊) te leren dat ontspanning cruciaal is voor jouw welzijn. Te ervaren dat taken, concentratie én fijn met de ander omgaan vele malen beter gaan als je regelmatig RUST-momenten neemt.

Ontdek het zelf!! Ga aan de slag met de RUST-momenten van de Stiltehuisjes en blijf deze inzetten. Dan krijg ook *jij* kinderen die veel beter in hun vel zitten, waardoor er een rustige, meewerkende groep ontstaat. Veel RUST & ontspanning toegewenst!



VOORBEREIDINGEN & TIPS

- Bedenk van tevoren of je het RUST-moment zelf begeleidt of dat je gebruik maakt van de audio via de QR-code, op de achterkant van de kaart.
Indien je zelf begeleidt:
 - ✓ Lees van te voren het RUST-moment goed door en voer zelf uit.
 - ✓ Om het RUST-moment meer sfeer te geven, laat een instrumentale audio met ontspannen muziek op de achtergrond spelen. Doe het licht uit of demp deze.
 - ✓ Lees het RUST-moment in rustig tempo én met zachte stem voor. Bouw stiltes in bij het pauzeteken of interacties.
- De kinderen mogen ontspannen zitten met ogen dicht. Kinderen, die dit niet prettig vinden of deelname niet willen, mogen in stilte toekijken.
- Wil je de start- en eind-CHECK-inzetten, gebruik dan een duim omhoog 👍 voor als het goed gaat, een duim horizontaal ➡ als het matig gaat en een duim naar beneden 👎 als het niet goed gaat. Ook is het mogelijk om met cijfers te werken. Let wel: het RUST-moment kan zowel *met* als *zonder* CHECK-IN uitgevoerd worden.
- Wees !bewust! dat op deze wijze ontspannen nieuw kan zijn voor kinderen en dat ze soms moeten wennen. Kinderen worden met zichzelf geconfronteerd, wat ze veelal niet gewend zijn. Advies: blijf regelmatig aanbieden. Merendeel van de kinderen went en gaat het prettig vinden. Sterker nog, ze gaan er om vragen!

Ook voor die kinderen voor wie het ogenschijnlijk geen effect lijkt te hebben, kan dit een volgende keer anders zijn. Hetzij doordat ze meer gewend raken, hetzij dat een andere ontspanningsvorm beter past, hetzij dat het simpelweg een ander moment is.

RUST-MOMENT 'REGENDANS'

REGENDANS



VERBEELDINGS- VERHALEN



MATERIALEN

START-CHECK-IN

Neem een ontspannen houding aan, sluit je ogen en haal rustig adem. Volg de werkwijze van de CHECK-IN-kaart.

UITVOERING

Ga ontspannen zitten. Sluit je ogen en adem rustig in en uit. Zie volgend verhaal met gesloten ogen voor je.

Het regent. Dikke druppels vallen uit de hemel en druppelen langzaam over de ramen naar beneden. Je kijkt naar het raam en ziet hoe iedere druppel zijn weg vindt. De ene druppel gaat recht naar beneden en de andere druppel maakt allerlei bochtjes. Zie je de druppels glijden? Kijk rustig in gedachten naar al die bewegende druppels. ||

Het raam zit nu zo vol met regendruppels dat je met een vinger een tekening kan maken. Wat komt er het eerste in je op? Teken dat maar op het denkbeeldige

raam. Je mag dit ook echt doen met je vinger in de lucht. Teken alle lijnen en kleur in waar nodig. || Je bent het tekenen zat. Je wilt naar buiten. En op de zon wachten, duurt je te lang. Regen of geen regen, je gaat. Buiten regent het lekker door en je stampt in de plassen die er liggen. Het water spat op en je schoenen raken doorweekt. Het maakt je niets uit. Je stampt en springt lekker door. Van plas naar plas.

De regen is niet van plan te stoppen. Sterker nog, het begint nog harder te regenen. Zo hard zelfs dat het lijkt alsof je onder de douche staat. Niet alleen je schoenen zijn doorweekt maar je kleding nu ook. Je vindt het grappig en begint te dansen. Al die nat-

10
min

VERVOLG UITVOERING

te kleding zit maar in de weg. Stuk voor stuk doe je je kleding uit totdat je in zwemkleding staat. Gelukkig had je dat toevallig onder je kleding aan. Zo, dat voelt een stuk vrijer. Je danst met je ogen dicht in de regen, heen en weer, op en neer. Je draait rondjes, springt in de lucht en zwiert met je armen alle kanten op. Wat een heerlijk en vrij gevoel is dit! Je lichaam danst op gevoel en in eigen ritme jouw regendans. Als je je ogen weer opendoet, weet je niet wat je ziet. Alle kinderen uit jouw omgeving zijn ook in zwemkleding naar buiten gekomen en dansen hun eigen regendans. Ze maken sprongen, draaien pirouettes en gooien hun benen in de lucht. Het is

één groot feest en wat kijkt iedereen blij! Zie je het dansfeest voor je? || Zo snel als de regen is gekomen, zo snel stopt deze ook weer. De zon komt tevoorschijn en verwarmt jou en alle andere kinderen totdat iedereen droog is. De warmte van de zon voelt zo lekker aan dat je je ogen dichtdoet om hier nog even van te genieten. Je bent helemaal ontspannen en je let op je ademhaling. Adem maar rustig in en uit, in en uit, in en uit. || Langzaam stap je uit de zonnewarmte, pak je je natte kleding en ga je naar binnen. Beweeg je vingers, je handen, je voeten en je tenen. Je rekt je eens goed uit en doe je ogen open.

EIND-CHECK-IN

Laat de kinderen ontspannen zitten voor de eind-CHECK-IN en volg de werkwijze van de CHECK-IN-kaart. Gegevens kunnen worden genoteerd op een kopie van de observatiekaart.

TIP

Vertel kinderen dat inheemse volkeren als onderdeel van hun cultuur echte regendansen uitvoeren, vaak om regen op te roepen. Een filmpje op het internet kan hierbij een mooi beeld geven.

Scan QR-code
voor audio



RUST-MOMENT 'STOELACROBAAT'

STOELACROBAAT



BELEVINGS- HOUDINGEN



MATERIALEN

START-CHECK-IN

Neem een ontspannen houding aan, sluit je ogen en haal rustig adem.
Volg de werkwijze van de CHECK-IN-kaart.

UITVOERING

INTRODUCTIE

Soepel met heel zijn lichaam; Acrobaat
In veel verschillende houdingen; Acrobaat
Behendig op zijn stoel; Stoelacrobaat
Prachtig om te zien!

Er wordt geoefend voor een nieuwe voorstelling en jij doet mee als Stoelacrobaat. Op je stoel oefen je verschillende houdingen. Doe maar mee!

KLEERMAKERSZIT IN VOLLE ACTIE



- Ga in kleermakerszit op je stoel zitten en sluit je ogen. Adem rustig in en uit. In en uit. ||
- Houd je ogen gesloten, blijf stevig zitten en draai met je bovenlichaam rondjes. Zowel linksom als rechtsom. Je lijkt wel een tol. ||

- Je zit weer stil. Pak met je handen de zijkanten van je stoel en duw je zelf omhoog zodat je zitvlak een beetje loskomt van je stoel. Houd een aantal seconden vast en laat je dan terug op je stoel vallen. Oefen een aantal keer. ||

KAARSRECHTE PLANKEN



- Zit rechtop, billen naar achteren en strek je benen naar voren. Het zijn kaarsrechte planken geworden.
 - Buig met je bovenlichaam naar voren en probeer met je vingers je tenen te raken. Blijf zo zitten en adem rustig door. ||
- Wat een sterke stoelacrobaat ben jij!
- Blijf in de houding zolang het kan. Zet daarna je beide benen weer op de grond.

10
min

VERVOLG UITVOERING

DE STOELTWIST



- Je zit rechtop met beide benen op de grond. Houd je ogen gesloten.
- Draai je bovenlichaam naar één kant en draai je hoofd mee waarbij je over je schouder 'kijkt'. Je armen draaien mee (één achter je stoel en één aan de zijkant van je lichaam).
- Blijf zitten en adem rustig door. ||
- Kom weer terug in de middenpositie.
- Draai nu met je bovenlichaam de andere kant op, waarbij je hoofd en je armen weer meedraaien. ||
- Kom weer terug in de middenpositie.

SOEPELE ARMEN



- Zijn je armen een beetje acrobatisch? Ontdek het!
- Steek één hand in de lucht. Leg je andere hand op je rug.
 - Beweeg beide handen naar elkaar toe en probeer ze vast te pakken. Als dat niet lukt, leg ze zo

EIND-CHECK-IN

Laat de kinderen ontspannen zitten voor de eind-CHECK-IN en volg de werkwijze van de CHECK-IN-kaart. Gegevens kunnen worden genoteerd op een kopie van de observatiekaart.

- dicht mogelijk bij elkaar. Adem rustig door. ||
- Kom weer terug in een neutrale houding.
- Doe hetzelfde maar steek nu de andere hand in de lucht, met ook de andere hand op je rug. Beweeg ze naar elkaar toe en adem rustig door. ||

STOELACROBAAT



- Je hebt nu zo goed geoefend, dat je zelf ook een stevige stoel wordt!
- Ga naast je stoel staan.
 - Buig je knieën en doe alsof je op een stoel gaat zitten.
 - Houd je handen naar voren. Blijf zo staan.
 - Adem rustig door. Als het lukt om je evenwicht te bewaren, mag je je ogen dichtdoen. ||
 - Doe je ogen weer open en kom langzaam uit de houding, schud je benen los en ga zitten.
- Wat een prachtige voorstelling wordt dit!

Scan QR-code
voor audio



RUST-MOMENT 'JOUW GLOEIENDE ZON'

JOUW GLOEIENDE ZON



MASSAGES



MATERIALEN

START-CHECK-IN

Neem een ontspannen houding aan, sluit je ogen en haal rustig adem. Volg de werkwijze van de CHECK-IN-kaart.

UITVOERING

Buiten schijnt vaak de zon, maar natuurlijk niet altijd. De zon gaat 's avonds altijd onder of hij verstopt zich overdag achter de wolken. Dan is het fijn dat je altijd je eigen zon bij je hebt en je deze kunt voelen wanneer jij maar wilt. Je geeft jezelf warmte en licht, zoals de zon dat ook doet. Doe maar mee. Als je het fijn vindt, mag je je ogen dicht doen.

ZONNEWARMTE

- Wrijf je handen stevig tegen elkaar zodat ze lekker warm worden.
- Leg ze plat op je buik en bedek je hele buik.
- Voel de warmte van je handen; *jouw* zonnewarmte.
- Adem rustig in en uit en voel hoe je handen op je buik omhoog gaan en ook weer zakken.

© DE STILTEHUISJES

- Blijf rustig doorademen met je handen op je buik en geniet van deze warmte. II

JOUW ZON



Naast dat de zon warm is, is deze ook rond.

- Wrijf met één platte hand in een rustig tempo zachtjes rondjes rondom je navel.
- Adem rustig in en wrijf rond en rond.
- Wrijf nu ook rondjes de andere richting op.
- Voel nog steeds de warmte van je hand op je buik en zie de vorm van een zon op je buik verschijnen. II

Wat fijn dat jouw zon altijd bij je is!

- Druk nu met twee of drie vingers wat dieper in je buik en draai rondjes op dezelfde plek. Houd het wel prettig.

10 min

VERVOLG UITVOERING

- Als je een paar rondjes op één plek gedraaid hebt, ga je door naar een volgende plek rondom je navel.
- Masseer die plek ook weer door rondjes te draaien met je vingers.
- Masseer zo verschillende plekken rondom je navel tot je een heel rondje hebt gehad.
- Adem tegelijkertijd rustig in en uit, terwijl je je buik op deze manier rustig masseert. II
- Leg je hand weer plat op je buik en wrijf nog een paar zachte rondjes met je hele hand.

JOUW ZONNESTRALEN



Houd je hand nu stil op je buik en leg je andere hand er weer bij. Houd je ogen nog gesloten. Voel de warmte weer en laat jouw zon vanuit je buik nu ook licht stralen door jouw lichaam. Zie in gedachte hoe

EIND-CHECK-IN

Laat de kinderen ontspannen zitten voor de eind-CHECK-IN en volg de werkwijze van de CHECK-IN-kaart. Gegevens kunnen worden genoteerd op een kopie van de observatiekaart.

© DE STILTEHUISJES

je licht stuurt naar je maag, je borst, je nek, je rug, je armen, je benen en je hoofd. Elk lichaamsdeel staat volledig in het licht door jouw zonnestralen.

Je kunt deze warmte en dit licht op elk moment aan jezelf geven. Je warme handen op je buik leggen en lekker wrijven. En licht sturen naar plekken die licht nodig hebben. Je eigen zonnetje is zo heel dichtbij!

Adem nog een aantal keer rustig in en uit, in en uit. II Voel in je lichaam. Is er rust of juist niet? Voel je je ontspannen of denk je alweer aan iets anders? Alles is goed. Doe je ogen open, beweeg met je voeten en je handen. En voel nog even na.

Sara Kruide
vraag advies



EXTRA

Laat kinderen positieve gedachten in de zon opschrijven en zichzelf tekenen om hun zelfbeeld te bevorderen. Ook jongere kinderen kunnen iets positiefs over zichzelf tekenen in de zon. Zie bijlage.

WAT HEEFT HET OPGELEVERD?

Reflecteer! Zelf én met de kinderen.

- Wat vinden de kinderen dat het RUST-moment oplevert?
- Wat vind jij dat het RUST-moment oplevert?
- Wat is prettig?
- Welk RUST-moment willen ze vaker uitvoeren?
- Wat was lastig?
- En waarom was dat lastig?
- Zou dat een volgende keer anders kunnen zijn?
- Willen ze meer variaties proberen?
- Wat zijn fijne en geschikte momenten?

DEZE SCHOLEN VERTELLEN...

'We zijn zo blij met de kaarten! We hebben gelijk een leuke oefening uitgezocht en de oefening met het aantikken van je duim met je vingers was heel goed. Een leerling met regelmatig heel veel onrust en frustratie deed samen met de juf de oefening toen hij door overprikkeling bijna niet te bereiken was en zichzelf pijn wilde doen. Na een aantal keer versnellen en vertragen met zijn vingers en vooral dankzij de focus op het goed volgen van de oefening kwam er rust terug en kwam de leerling 'weer terug' in zijn lijf en hoofd. Prachtige ervaring!

Jessica Verhoog, Leerkracht SBO de Oostvogel in Gouda

'Ik heb onlangs gewerkt met de RUST-momentkaarten 'Wonderlijke vleugels' en 'Je kleine vriend'. Mooie RUST-momenten met een prachtig resultaat! Sommige kinderen moesten even wennen maar de meeste kinderen vonden het zalig en konden zich daarna weer goed concentreren. Ik ga RUST-momenten regelmatig inzetten!'

Yvette Rolsma, leerkracht groep 4 - Vondelschool in Bussum



WIL JE MEER?

Dat kan! Met de RUST-momenten kaartenbak krijg je 75 RUST-momenten verdeeld over vijf categorieën.

Hierdoor heb je:

- genoeg afwisseling om de aandacht van de kinderen te behouden, waardoor ze daarna weer meedoen.
- voor een heel schooljaar voldoende RUST-momenten.
- voor verschillende situaties een passend RUST-moment.
Denk dan aan de drukke Sintperiode waarbij een prikkelverwerkings-RUST-moment heel fijn is maar als de groep alleen maar zit te gapen werkt een heerlijke massageoefeningen juist prettig.
- voor ieder kind er wel iets passends bij zit.

De RUST-momenten zijn zo in te zetten als tussendoortje en nagenoeg alle RUST-momenten zijn voorzien van een audio.

Zet de RUST-momenten regelmatig in en herstel op deze manier de RUST in de groep, zodat kinderen daarna weer de beste versie van zichzelf laten zien. Hoe fijn voor iedereen!



BEKIJK
& BESTEL