

Kwink

nummer

2

2025-2026

Magazine
voor sociaal-
emotioneel
leren

**Kinderen en
emotieregulatie**

**De Kwinkeling: een
krachtig rustinstrument**

**Kwink opnieuw erkend
als 'goed onderbouwd'**



Prikbord

Kwink magazine is speciaal gemaakt voor leerkrachten, intern begeleiders en directieleden die meer willen weten over sociaal-emotioneel leren op school. *Kwink magazine* biedt achtergrondinformatie en informatie over Kwink om scholen te enthousiasmeren voor sociaal-emotioneel leren in de klas. Veel leesplezier!



Zilveren Weken poster

Na de kerstvakantie kan de groepsdynamiek verschuiven. De Zilveren Weken zijn hét moment om het groepsproces te versterken. Deze poster helpt je daarbij! Je leest er meer over op pagina 11 en in de nieuwsbrief.

Doe mee!

Kwink-webinar: De kracht van pedagogisch vakmanschap

Donderdag 5 februari 2026, 16.00 uur. Hoe krijg je grip op leerlinggedrag en versterk je een positief klimaat? Ontdek tijdens dit webinar de kracht van pedagogisch vakmanschap. Meld je hier aan.



Herregistratie Kwink: opnieuw erkend als 'goed onderbouwd'

Kwink is opnieuw beoordeeld door de Erkenningscommissie Jeugdinterventies en opnieuw erkend als 'goed onderbouwd'. Lees hier meer over op pagina 10.

Week van de Lentekriebels: 23 t/m 27 maart 2026

Eind maart is het weer tijd voor de Week van de Lentekriebels! Met het gratis Kwink-katern krijg je praktische tips om relaties en seksualiteit op een laagdrempelige manier in de klas bespreekbaar te maken; voor de hele school. Je vindt het katern vanaf medio februari op het Digibord. Hou het dus in de gaten!



COLOFON

Kwink magazine voor
sociaal-emotioneel leren

Redactie

Gerard van Midden,
hoofredacteur

Martijn Wabeke,
eindredacteur

Erik Idema,
uitgever

Auteurs

Tea Adema, Dianne Bos, Suzan Elmas, Monique Teske, Ilse Haveman-Haarsma, Liesbeth van 't Hof, Erik Idema, Gerard van Midden, Kees van Overveld, Wouter Siebers.

Fotografie

Dreamstime (p. 12, 15, 16)
iStock (p. 1, 2, 8)

Vormgeving

Studio Michelangela, Utrecht

Uitgever

Kwintessens
Berkenweg 11
3818 LA Amersfoort
T: 033 460 19 40
E: info@kwinkopschool.nl

www.kwinkopschool.nl
www.kwintessens.nl

2025 – 2026 nr. 2
issn: 2405-5956

Alle rechten voorbehouden

Overname uit Kwink magazine is
zonder voorafgaande toestemming
van de uitgever niet toegestaan.

Inhoud

P. 6-7

Pedagogisch vakmanschap onder de loep!

P. 12-13

Kinderen en emotieregulatie

P. 16-17

Gemeenschappelijke taal, samen in gesprek blijven

P. 18

Kwink voor burgerschap: een gloednieuwe les!

P. 19

SEL-inspiratie

En verder...

P. 4-5

Kwink-emotieschrift

P. 8-9

Boekbespreking

P. 10

Vraag aan de redactie

P. 14

Kwinkmeting

P. 15

Sociaal-emotioneel leren thuis

Wat doen we met ons?

Het gebeurt vaak. Een leerling laat lastig gedrag zien en voor je het weet vergaderen we als team over 'het probleem'. Omdat we druk bezig zijn met oplossen voor één kind, verplaatst de aandacht zich van de brede basis naar dat kleine puntje boven in de preventiepiramide. Precies daar waar je niet al je energie wilt hebben.

Deze reflex is begrijpelijk. Maar hoe meer tijd je steekt in losse casussen, hoe minder ruimte er overblijft om de fundering van je schoolcultuur te versterken. En die fundering is precies wat álle leerlingen - óók de leerlingen die soms zo zichtbaar worstelen - keihard nodig hebben.

Stel daarom, zodra we boven in de piramide werken, deze vraag: Wat is goed voor deze leerling én goed voor de hele klas?

Die vraag verschuift de blik. In plaats van een 'gedragsprobleem' zien we een 'interactieprobleem'. Dat klinkt misschien als woordspel, maar het maakt alles anders. Want bij een interactieprobleem moet niet alleen de leerling iets doen. Wij ook: leraar en team.

Pedagoog Bert Wienen waarschuwt dat zodra een kind een label krijgt - ADHD, dyslexie, 'lastig' - de omgeving vaak uit beeld verdwijnt. We stoppen dan met kijken naar wat wij kunnen veranderen. Terwijl juist daar vaak ruimte ligt. Blijf dus investeren in die voorspelbare basis: gedeelde taal, duidelijke routines, een krachtige schoolcultuur.

Het vraagt moed om geen brandjes te blijven blussen, maar te bouwen aan een stevige brandpreventie. Dát is de weg vooruit: elk individueel probleem zien als een signaal om samen sterker te worden. Dus als je morgen een leerling bespreekt, stel jezelf die ene vraag: Niet: *Wat doen we met hem?* maar: *Wat doen we met ons?*



Wouter Siebers
Projectleider Kwink

Kwink-emotieschrift

Gebruik in de praktijk

Je ziet het sinds dit schooljaar in iedere Kwink-les terugkomen: het emotieschrift. Hierin kunnen kinderen gedurende de week reflecteren op hun emoties. We hebben veel enthousiaste reacties op dit schrift ontvangen en vanuit de onderbouw ook vragen. Waar is het emotieschrift voor en op welke manier kun je er jonge kinderen in laten werken? Terechte vragen! Daarom lees je in dit artikel meer over het gebruik van het emotieschrift, met name in de onderbouw.



Eerst terug naar de basis: wat is het doel van het emotieschrift? Om dat uit te leggen maken we graag gebruik van een praktijkvoorbeeld. Stan is een jongen van zeven jaar en zit in groep 4. Hij is na de pauze niet teruggekomen in het lokaal. De leerkracht treft hem ineengedoken onder de kapstok aan. Stan huult en roept: 'Ik ben boos!' Met veel moeite komt de leerkracht erachter wat er gebeurd is. Tijdens het voetballen had Stan een geweldige voorzet gegeven, waarna iemand anders een doelpunt kon scoren. Voor die ander werd geklapt en gejuicht, maar niemand zei wat tegen Stan. Ook toen de pauze voorbij was kwam niemand naar hem toe. Stan riep dat hij boos was, maar eigenlijk was hij gekwetst. Hij was verdrietig en voelde zich eenzaam.

Dit praktijkvoorbeeld laat zien dat het voor kinderen ingewikkeld kan zijn om te vertellen hoe je je voelt. Zeker wanneer je de juiste woorden voor je gevoel niet kent. Aandacht voor emotiewoordschat vinden we bij Kwink daarom belangrijk. Het emotieschrift kan deze ontwikkeling ondersteunen.

Emotiewoorden leren herkennen en toepassen

Het emotieschrift stimuleert de kinderen om ook buiten de Kwink-les te reflecteren op hun emoties. Tijdens een les staat vaak één emotiewoord centraal, bijvoorbeeld 'trots'. Je wilt dat kinderen dit woord ook buiten de les gaan herkennen en gebruiken. Dat kan door ze te laten ontdekken dat deze emotie niet bij één specifieke situatie hoort. Als

de kinderen gedurende de week tekeningen van 'trots-momenten' in hun dagboek mogen maken, gaan ze dit woord associëren met verschillende gebeurtenissen, zoals een koprol tijdens de gymles, een mooie knutsel of een compliment van de juf. Hoe meer associaties kinderen bij een emotiewoord krijgen, hoe beter ze de emotie leren kennen en kunnen gebruiken. Het met elkaar delen van wat er in het emotieschrift is geschreven of getekend vergroot die leerwinst aanzienlijk.



Tips voor activiteiten met het emotieschrift

Je kunt het emotieschrift op veel verschillende manier gebruiken.

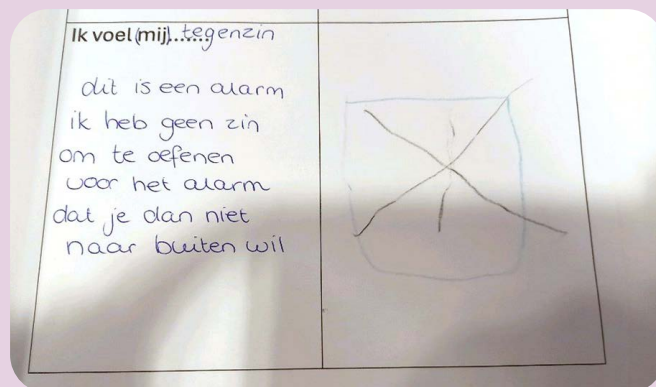
- Richt voor een emotie één bladzijde in. Teken en/of beschrijf verschillende situaties waarin deze emotie wordt ervaren.
- Maak gebruik van verschillende kleuren en materialen. Welke kleur past er bij boos? Welke bij trots of verdrietig? Enzovoort.
- Teken jezelf en kleur wáár in je lichaam je een bepaalde emotie waarneemt. Maak zo verbinding tussen hoofd en lijf.
- Reflecteer aan het einde van een activiteit of dag welke emoties je hebt ervaren.
- Teken één situatie en maak met smileys duidelijk welke verschillende emoties je tijdens die situatie ervaren hebt.
- Teken een gevoelsthermometer: van een beetje blij naar héél erg blij. Welke situaties horen daarbij?
- Vouw een bladzijde dubbel en werk met tegenstellingen. Aan de ene kant teken je jezelf trots: wanneer was dit? Aan de andere kant teken je jezelf toen je helemaal niet trots was. Wanneer was dat en welke emotie hoorde daar dan bij?
- Betrek het emotieschrift bij het spel. Neem het mee naar buiten of leg het in een speelhoek en teken hoe je je voelt.

Het is belangrijk om bij het geven van de opdrachten te benoemen dat het niet gaat om een zo mooi mogelijke tekening of in de hogere groepen een perfect geschreven verhaal. Het is geen teken- of taalles. Die vaardigheden zijn daardoor geen belemmering om in het emotieschrift te werken.

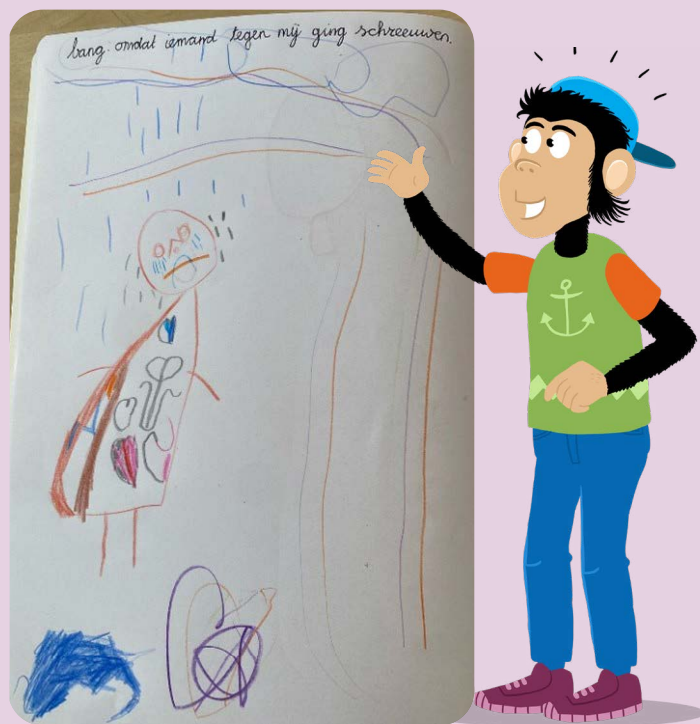
Uitwisselen vergroot de leerwinst

- Wandel en wissel uit: laat de kinderen door de klas lopen en op jouw teken met elkaar uitwisselen wat ze getekend hebben.
- Laat de kinderen in de kleine kring in het emotieschrift werken en erover vertellen.
- Bespreek klassikaal wat de kinderen bij een bepaalde emotie hebben getekend en maak daar als leerkracht een woordweb van.
- Laat de kinderen in tweetallen een klein interview houden: Wat heb jij getekend? Wat betekent dat? Hoe voelde je je toen?

We hebben een aantal mooie praktijkvoorbeelden ontvangen van hoe leerkrachten met het emotieschrift werken. Die delen we graag ter inspiratie.



In de kleutergroep van juf Renske kozen de kinderen met behulp van het emotiewiel welke emotie ze die dag hadden ervaren. Hun leerkracht schreef op wat ze getekend hadden.



In groep 3 van juf Tiara tekenden de kinderen welke emoties ze tijdens het buitenspelen hadden ervaren. Met behulp van deze tekening vertelde een kind aan de leerkracht dat ze bang was geweest en dat ze dat had gevoeld op de plek die ze rood heeft gekleurd.

Heb je, net als Renske en Tiara, ook waardevolle ervaringen met het inzetten van het emotieschrift of heb je extra suggesties? Dan horen we die graag! Mail naar: kwink@kwintessens.nl

Pedagogisch vakmanschap onder de loep!



Kwinkeling

Even stil voor een Kwinkeling

De schooldag dendert vaak in volle vaart door. Pauze, instructie, gym, weer terug naar de klas en ergens daartussen moeten kinderen én leraren omschakelen. Maar niet iedereen kan zomaar van drukte naar focus. Precies daarvoor is er nu de Kwinkeling: korte, krachtige rustmomenten die de sociaal-emotionele basis versterken en zorgen voor ontspanning en aandacht.

Wat is een Kwinkeling?

Een Kwinkeling is een mini-pauze van één tot drie minuten om te helpen schakelen van onrust naar concentratie. Leerkrachten kiezen uit:

- Visualisaties (luisteroefeningen): leerlingen worden uitgenodigd om met hun gedachten de klas even te verlaten om bijvoorbeeld een bos- of ruimtewandeling te maken.
- Video's: leerlingen leren door korte oefeningen het lijf te ontspannen.
- Rustgevende videolandschappen: ideaal voor tijdens het eten en drinken.
- Geluidsfragmenten: gericht op ontspanning of juist op van onrust meebewegen naar een rustige situatie.

Waarom werkt dit?

Rustmomenten geven kinderen de kans om te reguleren: hun ademhaling vertraagt, spanning zakt en het brein kan opnieuw focussen. Dat is goed voor kinderen die gevoelig zijn voor prikkels, maar ook voor de hele groep. Een voorspelbare routine van 'even stilstaan' maakt de klas samen kalmer en meer gefocust. Zo werkt de Kwinkeling mee aan de preventieve basis waar Kwink voor staat: een stevige gedragscultuur en sociaal-emotionele veiligheid.

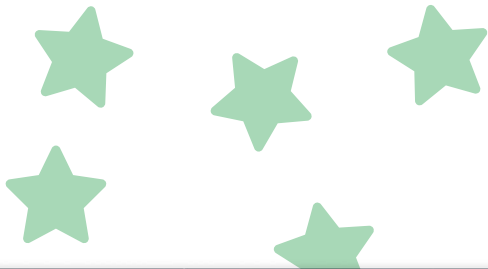
Hoe en wanneer gebruik je een Kwinkeling? Je kiest eenvoudig een Kwinkeling die past bij het moment. Bijvoorbeeld:

- na een drukke pauze;
- vóór een toets of uitdagende les;
- als reset na een emotioneel gesprek;
- tussendoor als de energie oploopt.

Elke Kwinkeling heeft een korte instructie: hoe begeleid je, wanneer gebruik je het, wat levert het op? Zo kun je zonder voorbereiding direct starten.

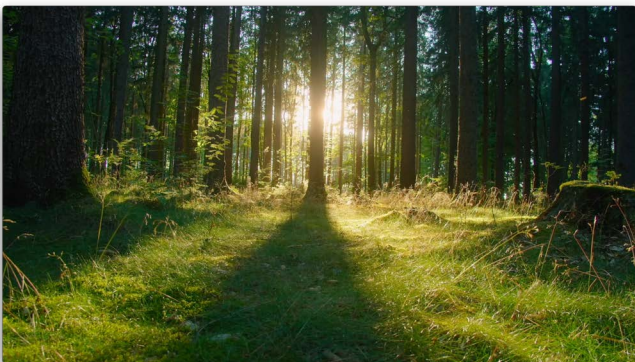
Geen extra les, wel meer rust

De Kwinkeling is géén nieuw lesonderdeel dat ‘erbij’ komt. Het is een hulpmiddel om te vertragen en het sociaal-emotioneel fundament te voeden. Juist dat fundament is cruciaal: voorspelbaarheid, een gezamenlijke taal en duidelijke routines. Als je investeert in rustmomenten, maak je de klas niet alleen kalmer, maar versterk je ook de hele schoolcultuur.



Visualisaties

Rustige luisteroefeningen waarin je kinderen meeneemt naar een andere plek. Ze wandelen door een bos, zweven langs de sterren of drijven op een wolk.



Videolandschappen

Beelden van rustgevende natuur; zonder stem of uitleg. Perfect voor tijdens eet- en drinkmomenten, of als overgang naar geconcentreerd werken.

Direct aan de slag

Alle Kwinkelingen vind je onder Meer informatie op het Digibord van Kwink. Ook is er een pagina waar de kinderen de Kwinkelingen zelf af kunnen spelen: kwinkopschool.nl/kwinkeling

Met een Kwinkeling maak je het klein en haalbaar: één tot vijf minuten waarin kinderen én leraar resetten. Zo houd je energie over, voorkom je dat je brandjes blijft blussen en bouw je elke dag aan een rustige, voorspelbare en sociale klas.



Bewegingsvideo's

Korte video's waarin kinderen hun lichaam bewust aanspannen en ontspannen. Meestal zittend op hun stoel, soms even staand.



Geluidsfragmenten

Geen gesproken tekst, wél een duidelijke muzieksfeer die helpt om van onrust naar ontspanning te schakelen.

Boek- bespreking



Bijna alles wat je moet weten over lesgeven

Didactiek ontrafeld: koken zonder vaste recepten

Wie lesgeeft, weet hoe weerbarstig het dagelijkse werk in de klas kan zijn. Soms werkt een aanpak feilloos in de ene groep, maar pakt die in een andere heel anders uit. Toch worden we overspoeld met beloftes van dé methode, hét model of hét nieuwste onderwijsrecept. Pedro De Bruyckere, Lisse Missinne en Jeroen Janssen kiezen in *Bijna alles wat je moet weten over lesgeven* een andere weg. Zij willen geen kant-en-klare handleiding bieden, maar inzicht geven in wat vaak werkt, waarom en vooral wanneer. Het resultaat is een rijk en praktisch handboek voor iedereen die beter wil begrijpen hoe leren plaatsvindt en hoe je daar als leraar bewust invloed op uitoefent.

Het boek opent met een heldere boodschap: onderwijs laat zich niet vangen in simpele schema's of mythes. De auteurs waarschuwen voor *lethal mutations*: goede ideeën die verkeerd toegepast worden en zo hun kracht verliezen. Ze ontmaskeren hardnekkige hypes zoals leerstijlen en de



beroemde leerpiramide, maar blijven positief: er is veel wat wél werkt, mits doordacht ingezet en afgestemd op de context. Dat maakt hun pleidooi voor *evidence-informed* werken overtuigend. Gebruik wetenschappelijke inzichten als kompas, niet als dwingend recept; jij kent je leerlingen, jij maakt de vertaling.

Boek in drie delen

Vanuit die gedachte is het boek opgebouwd als een reis door het lesgeven. Het eerste deel verkent de basis: hoe mensen leren. Kernbegrippen als cognitieve belasting, voorkennis en automatiseren worden toegankelijk uitgelegd, steeds met een praktische vertaalslag. De schrijvers laten zien dat leren moeite mag kosten, maar dat begeleiding onmisbaar is om frustratie productief te maken.

Vervolgens gaat het tweede deel de praktijk van de klas in. Hier vind je de bouwstenen die dagelijks verschil maken: hoe je heldere doelen stelt, effectieve feedback geeft, differentieert zonder te verzanden in chaos, en hoge verwachtingen concreet maakt. Daarbij worden telkens valkuilen benoemd: wanneer feedback averechts werkt of hoe differentiatie kan doorschieten in individualisering waardoor het collectief uit beeld raakt. Het derde deel verbreedt de blik naar de school als geheel. Lesgeven gebeurt niet in een vacuüm: teamcultuur, leiderschap en gezamenlijke verantwoordelijkheid zijn doorslaggevend. Het concept *collective teacher efficacy* krijgt ruim aandacht: het gedeelde geloof dat je als team het verschil kunt maken. Ook gedragsmanagement wordt stevig onderbouwd, niet als losse trucjes maar ingebed in voorspelbaarheid, duidelijke routines en een veilige pedagogische basis.

De kracht van sociaal-emotioneel leren

Bijzonder waardevol is dat de auteurs sociaal-emotioneel leren expliciet verweven met goed lesgeven. Ze benadrukken dat SEL niet alleen over leerlingen gaat, maar ook over de leraar zelf. Wie emoties kan herkennen en reguleren, stress hanteert en respectvol communiceert, creëert rust en veiligheid in de klas.

‘SEL is geen los programma, maar een fundament onder effectief onderwijs.’

Onderzoek dat zij aanhalen laat zien dat een structurele SEL-aanpak niet alleen gedrag en klimaat verbetert, maar óók de leerprestaties op lezen, wiskunde en wetenschappen positief beïnvloedt. Daarmee wordt SEL geen los programma, maar een fundament onder effectief onderwijs.

Herkenbare praktijkvoorbeelden

Opvallend aan het boek is de praktische insteek. De hoofdstukken worden afgewisseld met ‘fiches’: korte samenvattingen met tips, schema's en voorbeelden. Zo wordt duidelijk hoe je een abstract idee kunt vertalen naar concrete keuzes in de les, zoals het formuleren van denkvragen, het plannen van herhaling of het verstandig gebruiken van multimedia. De schrijvers leggen helder uit en gebruiken herkenbare voorbeelden uit de praktijk, waardoor je je als leraar makkelijk kunt voorstellen hoe dit in je eigen klas werkt.

‘Gebruik wetenschappelijke inzichten als kompas, niet als dwingend recept.’

Het boek straalt vertrouwen uit in de professionaliteit van de leraar. Het moedigt aan om nieuwsgierig te blijven, samen te onderzoeken en als team te blijven werken aan vakmanschap. De koppeling tussen degelijke didactiek en een stevige pedagogische basis past goed bij scholen die sociaal-emotioneel leren en een sterke gedragscultuur belangrijk vinden. Dit boek helpt leraren en schoolteams om bewuste keuzes te maken op basis van kennis én ervaring, met oog voor de sociale en emotionele voorwaarden die elk kind nodig heeft om te leren.

Pedro De Bruyckere

Pedro De Bruyckere is pedagoog en onderzoeker aan de Arteveldehogeschool in Gent en de Universiteit Leiden. Zijn werk is internationaal bekend en in meerdere talen uitgegeven.

Liese Missinne

Liese Missinne is onderwijskundige en beleidsmedewerker op een secundaire school. Ze is ook voormalig lerarenopleider aan de Arteveldehogeschool in Gent voor toekomstige leraren secundair (of voortgezet) onderwijs.

Jeroen Janssen

Jeroen Janssen is hoogleraar Onderwijs-wetenschappen aan de Universiteit Utrecht, doet onderzoek naar leerprocessen en geeft onderwijs in de bachelor en master Onderwijswetenschappen.

Vraag aan de redactie



Is Kwink eigenlijk opgenomen in de databank Effectieve Jeugdinterventies van het Nji?

Ja, Kwink is onlangs opnieuw beoordeeld door de Erkenningscommissie Jeugdinterventies en ook dit keer erkend als 'goed onderbouwd'. Kwink is daardoor wederom opgenomen in de databank Effectieve Jeugdinterventies van het Nederlands Jeugdinstituut (Nji).

De databank Effectieve jeugdinterventies van het Nji biedt een overzicht van programma's die aantoonbaar werken aan het welzijn en de sociale veiligheid van kinderen. De Erkenningscommissie kijkt daarbij of een interventie theoretisch stevig staat, goed is beschreven en praktisch uitvoerbaar is op school.

Voor de herregistratie zijn de materialen, de onderbouwing en de praktijkervaringen van Kwink opnieuw getoetst. De Erkenningscommissie Jeugdinterventies concludeerde dat Kwink voldoet aan alle eisen voor het niveau 'goed onderbouwd'. Dat betekent dat scholen erop kunnen vertrouwen dat de methode zorgvuldig ontwikkeld is, past bij de laatste inzichten over sociaal-emotioneel leren en bruikbaar is in de dagelijkse onderwijspraktijk.

Wil je precies weten hoe de beoordeling werkt en wat 'goed onderbouwd' inhoudt? Kijk dan op nji.nl/interventies



Maak Kwink nóg sterker met onze trainingen!

Hoe zorg je dat Kwink en sociaal-emotioneel leren blijvend aandacht krijgen? Stel een Kwink-coach aan! Deze gedragsspecialist of intern begeleider borgt Kwink, benadrukt het belang van SEL en motiveert het team. Speciaal voor Kwink-coaches zijn er trainingen waarvoor je het certificaat 'Kwink-scholing' kunt behalen. Bekijk ze op kwinkopschool.nl/kwink-coach.

Hieronder vind je het schema voor de rest van het schooljaar. Het volledige overzicht vind je op kwinkopschool.nl.



Kwink-trainingen voorjaar 2026

	Kwink voor nieuwe leerkrachten	Kwink-coach training Met je team aan de slag	Kwink-coach training Coaching van collega's	Kwink-coach training Het ontwikkelen van een SEL-plan*)
Online	• woe 3 juni 2026	• don 16 april 2026	• woe 20 mei 2026	
Amersfoort		• woe 11 mrt 2026	• woe 21 jan 2026 • don 9 april 2026	• woe 10 juni 2026
Drachten			• woe 18 mrt 2026	• woe 10 juni 2026

*) Deze training wordt alleen op locatie (live) gehouden.

Het Kwink-emotiedagboek

Een plek waar kinderen hun gevoelens ontdekken

Met het Kwink-emotie-dagboek gaan kinderen op ontdekkingsreis door hun gevoelswereld. Ze leren hun emoties te herkennen en ontdekken wat ze kunnen doen als het even niet zo lekker gaat. Het dagboek bestaat uit 88 pagina's. Kinderen bepalen zelf hoe ze het gebruiken: van voor tot achter, als aanvulling op SEL-lessen of als steuntje in de rug wanneer ze het even moeilijk hebben.



Bestel het Kwink-emotiedagboek voor jouw groep!
Set van vijf stuks: € 45,00.



Poster Zilveren Weken

De Zilveren Weken starten direct in het nieuwe jaar. Vaak verandert dan de dynamiek in de groep. Nieuwe leiders staan op. Groepjes gaan zich anders vormen. Opnieuw komt het erop aan dat je als leerkracht duidelijk vertelt wat je verwachtingen zijn van het leerlinggedrag. Misschien moet je afspraken herzien of opnieuw aanscherpen. Hoe dan ook: besteed aandacht aan de groepsvorming. Dat kan met de werk-vormen van de Zilveren Weken poster die je gratis hebt ontvangen bij dit nummer van Kwink magazine.



Kinderen en emotieregulatie



door Kees van Overveld

Emotieregulatie is een belangrijk onderdeel van de competentie 'zelfmanagement'. Wie emoties kan herkennen, benoemen, uiten en reguleren, leert beter, ervaart minder stress en bouwt sterkere relaties op. In dit artikel verken ik het begrip 'emotieregulatie' en geef ik aanbevelingen voor de praktijk van alledag.

Emotieregulatie is het vermogen om (heftige) emoties te herkennen en deze op tijd aan te passen aan de situatie, zodat je mogelijke escalaties kunt voorkomen. Jonge kinderen zijn hier nog niet erg vaardig in. Zij hebben een volwassene nodig die co-regulatie aanbiedt.

Juf An gaat naast de vierjarige Sem zitten en zegt: 'Leg je hand maar op je buik en adem rustig. Kijk maar hoe ik het doe. Doe maar mee.'

Voordoen, nadoen dus.

Als een leerling ouder wordt, zien we steeds meer zelfregulatie: kinderen herkennen hun emoties beter, beschikken over taal en strategieën, en kunnen

zelfstandig kiezen hoe ze met die emoties omgaan. In een recent onderzoek van de universiteit van Cambridge bleek dat leraren en leerlingen/studenten van over de hele wereld zelfmanagement (waaronder emotieregulatie) als een van de belangrijkste levensvaardigheden zien. Het is een vaardigheid die je lang moet oefenen om goed te kunnen toepassen.

Student Emotion Regulation Assessment (SERA)

De SERA is een test, ontwikkeld door het Yale Center for Emotional Intelligence. Het brengt in kaart welke strategieën kinderen gebruiken om emoties te reguleren.

Tijdens de test krijgen de leerlingen herkenbare schoolsituaties voorgelegd, vaak ondersteund met plaatjes (ook wel 'vignetten' genoemd). De leerlingen kiezen vervolgens hoe ze zouden reageren in zo'n situatie.

Er is een keuze uit acht veelgebruikte emotieregulatiestrategieën. Leerkrachten krijgen hiermee inzicht in sterktes en groeipunten van hun klas. Zo kan de SERA dienen als startpunt voor een gesprek in de klas. Voor zover ik weet wordt de test nog niet in Nederland gebruikt.

Acht strategieën

De SERA onderscheidt dus acht strategieën. Ik presenteer ze graag in dit artikel omdat het ons inzicht geeft in de keuzes die leerlingen maken in allerlei sociale situaties. Hieronder een korte uitleg met concrete voorbeelden van situaties uit de praktijk.

1 Vermijding

Je onttrekt je aan de situatie. Dit is een meer passieve manier om je emoties te reguleren. De vraag is wel of het je helpt om een probleem vaardig op te lossen.

Een kind dat bang is voor een leesbeurt wil naar het toilet. De leerkracht kan het gevoel erkennen en ook stimuleren om toch aan de leesbeurt mee te doen.

2 Afleiding

Je richt je aandacht ergens anders op.

Een leerling die gefrustreerd is na een ruzie op het plein mag even apart zitten en een mandala inkleuren. Een leerkracht kan bij een mogelijke escalatie van gedrag tussen een aantal leerlingen energizers inzetten om spanning te breken.

3 Steun zoeken

Je vraagt of zoekt hulp bij de leerkracht of een klasgenoot.

Een verdrietig kind komt naar de juf. Door een veilig klassenklimaat en buddy-systemen (kind steunt kind) te creëren, stimuleer je dat leerlingen eerder steun zoeken. Op sommige schoolpleinen zijn zogenaamde vriendenbankjes. Dit is een bankje waar je naartoe kunt gaan als je je alleen voelt of als je bijvoorbeeld gepest wordt. Bij zo'n bankje staan buddy's die jou opvangen en je troost bieden.

4 Acceptatie

Je erkent de emotie zoals die is.

Een leerling zegt: 'Ik ben zenuwachtig voor de toets.' Leerkracht normaliseert: 'Ik snap het. Dat gevoel is heel gewoon.'

5 Probleemoplossing

Je onderneemt actie om de situatie te verbeteren.

Een leerling vindt het lastig om te vragen of hij mag meedoen met een spelletje. Samen met de leerkracht maakt hij een plannetje. Wat vraag je? Hoe vraag je het? Wat zeg je als je niet mag meedoen?

6 Herwaardenen

Je bekijkt de situatie vanuit een ander perspectief.

Een leerling die verliest bij een spel zegt: 'Ik ben slecht.' De leerkracht benadrukt wat goed ging en wat je kunt leren van de ander.

7 Piekeren

Je blijft malen over de emotie. Dit is over het algemeen geen handige strategie omdat het probleem niet wordt opgelost.

Een leerling denkt steeds terug aan een ruzie met een klasgenoot. Gaandeweg praat de leerling zichzelf de put in. De leraar helpt door de aandacht te verleggen of door te laten opschrijven wat de leerling voelt en denkt.

8 Lichamelijke ontspanning

Je vermindert spanning via het lichaam.

Na een spannende situatie doet de leerkracht, samen met de leerling, ademhalingsoefeningen.

Tot slot

Emotieregulatie leer je onder andere via de Kwink-lessen. Door structureel aandacht te geven aan emotieregulatie help je leerlingen niet alleen bewuster om te gaan met de informatie die het eigen lichaam verstrekt, maar ook hoe ze sterker en veerkrachtiger kunnen opgroeien. Door bovenstaande regulatiestrategieën te bespreken, leren kinderen dat er meerdere manieren zijn om emoties te hanteren.

Meer lezen?

Vriendenbankje



Onderzoek Cambridge Universiteit



Kwinkmeting



Rustvissen-deal

'Zij doen echt de hele tijd héél vervelend!'
'Hij pakt alles van me af!'
'Zij begon sowieso!'

Het zijn geluiden die – helaas – af en toe te horen zijn op schoolpleinen en in klaslokalen. Maar niet alleen daar: ook in de politiek lijkt het er regelmatig zo aan toe te gaan. Als vergelijking, ruziënde kinderen staan sommige politici tegenover elkaar, waarbij de voorzitter van de Tweede Kamer de rol moet spelen van bemiddelende, grenzen bewakende meester of juf. En met een beetje geluk kunnen we 's avonds live op televisie zien hoe de hoofdrolspelers zich nog wat dieper ingraven in hun standpunten.

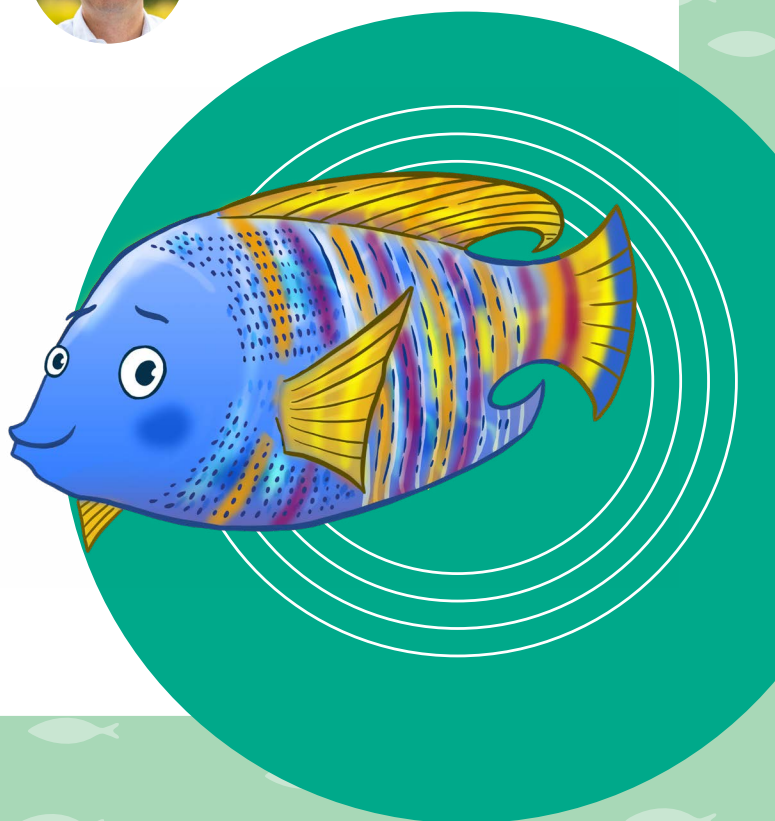
Natuurlijk gaat het niet altijd zo en wordt er gelukkig door veel politici ook hard en constructief gewerkt. Maar misschien wordt het toch tijd om ook in Den Haag meer tijd in te ruimen voor sociaal-emotioneel leren: Kwink voor politici. Dan beginnen we de werkweek op maandagochtend met een Kwink-slagen cursus door Wouter Siebers in het Tweede Kamergebouw. Op woensdag is er een emotieklasje met Kees van Overveld, en op vrijdag besteden we – in aanwezigheid van de pers – aandacht aan de transitie. En we leveren een Rustvis aan iedereen die vindt dat hij in Nederland iets te zeggen heeft. Als een politicus dan voelt dat de emoties hoog oplopen, mag zij of hij de Rustvis meenemen naar de

interruptiemicrofoon. Dan haalt de hele Tweede Kamer even diep adem en denkt iedereen aan De aardigspreker en De verderkijker. Ik denk dat het debat er beter van wordt.

Een Rustvissen-deal met de landelijke politiek; met een zeer bescheiden winst oogmerk, zeg ik er meteen maar bij. Het lijkt mij een mooie stap!



Erik Idema



Ouder- informatie

Sociaal-emotioneel leren thuis



Grenzen stellen en waarom dat moeilijk is

Grenzen stellen is in de mode. Ik zie overal adviezen opduiken om dat te leren. Daar glimlach ik om, want na 35 jaar opvoeden weet ik waarom ouders dat vaak niet lukt. Grenzen stellen is geen kunstje, maar een proces van innerlijke groei.

Kinderen vinden grenzen aangeven vaak lastig. Om dat te illustreren doe ik hun gedrag vaak voor. Als een kind bijvoorbeeld op fluisterende jammertoon zegt: 'Sto-hóp, hou ó-hop', wend ik mijn gezicht af en steek mijn armen hulpeloos naar voren. Lachwekkend, maar eigenlijk is het heel verdrietig. Niet alleen kinderen vinden dat lastig. Ook ouders lukt grenzen stellen vaak niet. In de supermarkt hoor je ze vaak tevergeefs roepen dat hun kind het snoep moet terugleggen.

Zoveel meer dan 'even doorpakken'

Eigenlijk doen kinderen wat ze horen te doen, namelijk buiten de lijntjes bewegen. Zo verkennen ze hun grenzen. Juist dan moeten ouders duidelijk zijn. Maar dan zie ik ze vaak struikelen bij het volhouden van de aangegeven grenzen. De oorzaken vind je in vier lagen:

1. In de *emotionele laag* voelen ouders angst om de relatie met hun kind te beschadigen.
2. In de *sociale laag* voelen ze druk van een samenleving die gezelligheid en autonomie idealiseert. Niemand wil de 'strenge ouder' zijn.

3. Spanningen tussen ouders, botsende waarden tussen generaties en het wegvallen van gemeenschappelijke kaders hebben een invloed vanuit de *systematische laag*.
4. In de *ontwikkelingslaag* speelt mee dat kinderen grenzen hóren te testen en met hun weerstand ouders recht in hun kwetsbaarheid raken.

Grenzen stellen vraagt lef

Grenzen stellen raakt je eigen angst om afgewezen te worden, je ideaalbeeld van de relaxte ouder die *in control* is. Ook komen herinneringen boven over hoe er vroeger met jóu werd omgegaan. En het schuurt met de samenleving die wil dat kinderen vooral vrij en autonoom moeten zijn. Daar kunnen geen duizend adviezen tegenop, omdat je met al die raadgevingen zélf dat kind wordt dat 'stop, hou op' stamelt. En wie neemt ooit dát kind serieus?

Grenzen stellen vraagt lef om het uit te houden, om even níet de leukste ouder te zijn. Lef om een kind boos te zien worden, zonder dat je je liefde in twijfel trekt. En het vraagt dat je weet waar je voor staat! Als je zelf niet sterk staat, hoe moet je kind dan weten wat er van hem gevraagd wordt? Grenzen stellen moet je dus krachtig uitdragen.



door Tea Adema, kinder-, jongeren- en opvoedcoach

A stylized white logo on a dark background. It features a large, bold letter 'S' at the top right. A white line starts from the top left, curves around the 'S', forms a loop, and ends in an arrowhead pointing towards the bottom right.



Maar met alleen de Kwink-slagen ben je er niet. Scholen ervaren dat ze inclusiever moeten worden en dat kan handelingsverlegenheid oproepen. Dan komt het belang van preventief werken naar voren. Het model van Deklerck maakt dit proces inzichtelijk. Hierin komen de preventieve basis van de organisatiecultuur én algemene preventie samen met de Kwink-taal. Het geeft handvatten om stap voor stap te bouwen, inzicht te krijgen in waar je in je organisatie wát kan doen om preventie te versterken, zodat je minder snel in curatieve interventies belandt.

Samen in gesprek blijven en expertise delen

Bij uniform handelen is een open communicatiecultuur erg belangrijk. Zeker als er veel wisselingen zijn in het team, is het goed om veel met elkaar in gesprek te gaan en te begrijpen vanuit welk gevoel en welke behoefte de ander reageert. Tijdens een training start ik daarom altijd met een behoeftenonderzoek. Het is waardevol om te ervaren dat teamleden verschillend naar gedrag kijken en daar dus ook anders op reageren. Het doel is om tot een gezamenlijke regel, aanpak en eventuele consequentie te komen. Deze uitkomsten worden gekoppeld aan de instrumenten van Kwink. Dit zorgt voor een transitie van de methode naar de praktijk.

De rol van een Kwink-coach

Kwink-coaches kunnen een belangrijke rol vervullen. Als zij zich gesteund voelen door zowel management als team, kunnen zij door observaties en gesprekken met de leerkrachten, alle neuzen dezelfde kant op krijgen en houden. Tools, zoals de preventiepiramide, observatiewijzers en de 'ijsberg' helpen hierbij.



De ijsbergmethode van D. McClelland helpt om een probleem of situatie beter te begrijpen en onzichtbare oorzaken, drijfveren, emoties of overtuigingen zichtbaar/bespreekbaar te maken.

Eenduidige aanpak zorgt voor voorspelbaarheid

Programma's als PAD en later Kwink hebben waardevolle inzichten gebracht, zoals: 'Alle gevoelens mogen, maar niet elk gedrag mag.' Dit inzicht is een uitgangspunt van gezamenlijke taal binnen een team. Door elkaar hierop aan te spreken, en vervolgens naar te handelen, wordt de taal eigen. Door deze eenduidige aanpak voelen leerlingen de voorspelbaarheid en krijgen ze de kans vanuit deze veiligheid zich op sociaal-emotioneel gebied te ontwikkelen.

Voorbeelden van leerlinggedragingen die teams tijdens trainingen noemen:

- Buitensluiten
- Bijten door een kleuter
- Passiviteit bij een les van een vakleerkracht
- Roddelen
- Rennen in de gangen
- Respectloos gedrag
- Weglopen tijdens een gesprek
- Met deuren slaan
- Niet stoppen met geluiden maken, provoceren

Juist als gedragingen verschillend door leerkrachten ervaren worden, het grijze gebied, is het waardevol om daar een gezamenlijke aanpak, plus taal bij af te spreken en met een transitieles in de klas te oefenen.

In gesprek met collega's én ouders

Het gesprek over gezamenlijke taal stopt niet bij het team. Ook ouders willen weten welke aanpak passend is bij zowel school als thuis. Als ik tijdens een ouderavond de Kwink-slagen en denkstappen toelicht, nemen ouders dit soms letterlijk over. Fijn om te merken. Zeker als ouders ook nog foto's maken van de Kwink-slagen in het lokaal. Dat versterkt de gezamenlijke aanpak.

Tot slot

Zie je collega's goed handelen, geef een compliment. Hoe moeilijk het soms ook is om een compliment goed te ontvangen. En dat is dan weer het onderwerp van een leuke Kwink-les!



Monique Teske is Co-teacher en zelfstandig trainer vanuit Mo-teaching (mo-teaching.nl). Zij is ook expert-leraar in het speciaal basisonderwijs, taalcoördinator, trainer en Co-teacher voor Scholengroep AnnoNu in Amersfoort.

Kwink voor burgerschap: een gloednieuwe les!

De nieuwe les van Kwink voor burgerschap* gaat over vrijheid van meningsuiting. Alle leerlingen oefenen daarin met een belangrijk maatschappelijk recht: je mening geven én begrijpen waar de grens ligt.



Doelstellingen

Onderbouw

Ik weet wat ik mag zeggen

Middenbouw

Ik onderzoek wat ik mag zeggen

Bovenbouw

Ik onderzoek de grenzen van de vrijheid van meningsuiting



Van 'ik mag alles zeggen' naar respectvol delen

In de onderbouw ontdekken kinderen op een speelse manier dat je veel mag zeggen, maar dat woorden soms kunnen kwetsen. Van luisterpolitie Harry de Haan leren ze: je mag je lievelingskleur roepen, maar niet zomaar een hele groep 'stom' noemen.

In de middenbouw verdiepen leerlingen zich in de wet en leren ze drie checkvragen: 'Zet het aan tot geweld?' 'Zet het aan tot discriminatie?' 'Kwetst het onnodig?' Ze oefenen met herkenbare situaties en maken duidelijke keuzes: zeg je het wel of niet?

De bovenbouw gaat nog een stap verder. Daar koppelen leerlingen de vrijheid van meningsuiting aan mensenrechten en de Nederlandse Grondwet. Ze verkennen actuele voorbeelden, plaatsen uitspraken op een schaallijn van 'respectvol' tot 'haatspraak' en bespreken hoe je je mening stevig én zorgvuldig kunt uiten.

School als oefenplaats voor democratie

Elke les gebruikt herkenbare animaties, vragen en actieve werkvormen. Leerlingen ervaren dat je mening geven waardevol is, maar dat het pas echt werkt als je rekening houdt met de ander. Zo wordt de klas een oefenplaats voor respectvol debat, luisteren en reageren.

Direct inzetbaar voor leerkrachten

De lessen zijn kant-en-klaar: startbeeld, animatie, praktische oefeningen en duidelijke reflectiemomenten. Je kunt onderdelen verspreiden over meerdere weken of compact inzetten in één les. Elke bouw heeft eigen downloads: van bordspel 'De luisterpolitie' tot checkkaarten en posters met de belangrijkste afspraken.

* Heeft jouw school nog geen abonnement op Kwink voor burgerschap? Ga dan naar www.kwinkvoorburgerschap.nl en meld je aan. Een jaarabonnement voor de hele school kost € 150,-.

SEL-inspiratie



Kennisrijk Kansrijk

Tim Surma en collega's laten zien waarom een stevige kennisbasis onmisbaar is voor goed denken. Complexe vaardigheden zoals kritisch redeneren en creatief oplossen ontstaan pas als leerlingen veel weten. Het boek biedt een duidelijke visie op een kennisrijk curriculum en laat zien hoe je dit praktisch kunt vormgeven. Handig voor teams die verdieping zoeken én kansen willen vergroten voor alle leerlingen.



Meesterschap

Marald Mens onderzoekt wat expert-leraren anders doen dan ervaren leraren. Hij beschrijft hoe je je vakmanschap kunt doorontwikkelen tot meesterschap door doelgericht oefenen, reflectie en goede feedback. De vele praktijkvoorbeelden maken het herkenbaar en direct bruikbaar in de klas. Ideaal voor leraren en teams die zichzelf uit de comfortzone willen halen en wendbaarder willen worden.



Doorbreek Angst

Eli Lebowitz helpt je angstpatronen te doorbreken door niet de angst zelf te bestrijden, maar je eigen reactie erop te veranderen. Je leert hoe steunend gedrag vanuit de ouder vaak onbedoeld angst in stand houdt en hoe je dat kunt keren. Waardevol voor ouders én professionals die kinderen begeleiden. Het boek biedt hoopvolle strategieën om veiligheid te vergroten zonder problemen weg te nemen.



Waarom zegt niemand er wat van?!

Gytha Heins onderzoekt waarom teams zwijgen als er iets misgaat, zelfs als iedereen het ziet. Ze laat zien welke patronen en angsten dit stilzwijgen voeden en hoe je ze kunt doorbreken. De handvatten die hierbij worden aangedragen helpen gesprekken meer open, veiliger en productiever te maken.

Maak Kwink nóg sterker met onze trainingen

Preventie

Ouderbetrokkenheid

De vijf
groepsfases

De
kracht
van SEL

Doel van
Kwink

Kwink van
de Week

Regels en afspraken

Kwink
emotie-
wiel

Probleemgedrag

Activiteiten
groepsvorming

Voor schoolteams

Ben je nieuw op jouw school? Doe dan mee met de training 'Kwink voor nieuwe leerkrachten' (online-training). Dan ben je in no time helemaal bij.

Wil je Kwink een extra oppepper geven? Volg dan als team de Kwink-opfristraining. Bijvoorbeeld als invulling van een studiedag. SEL breder ontwikkelen in jouw school? Daar is onze implementatietraining ideaal voor.

Bekijk
hier de nieuwste
trainingen en
meld je aan!

