

# DE KRACHT VAN ACTIVITEITEN OP DE BSO

---

## ACTIVITEITEN OP DE BSO INZETTEN BIJ DE-ESCALEREN EN CO-REGULEREN

Frustratie, emotioneel- of onmachtig gedrag bij kinderen op de BSO kan een flinke uitdaging zijn. Hoe kun je omgaan met situaties die voor jou uitdagend gedrag bevatten? In dit artikel deelt adviseur Teun Bevers hoe activiteiten kunnen helpen bij het de-escaleren en co-reguleren bij kinderen op de BSO. Ook deelt Teun een handig stappenplan om deze aanpak stap voor stap te kunnen implementeren.

### **Het Crisisonwikkelingsmodel**

Als pedagogisch professional kom je waarschijnlijk dagelijks voor verschillende keuzes en uitdagingen te staan bij het omgaan met gedrag. Tijdens de training Weer- en wendbaar werken leren we de professionals naar situaties met uitdagend gedrag te kijken vanuit het Crisisonwikkelingsmodel. Het model biedt een helder kader om te begrijpen hoe spanning bij kinderen (mensen) opbouwt en hoe wij als professionals kunnen bijdragen aan regulatie. In dit artikel koppelen we dat model aan een praktische interventie: de 'Doen top-5'-lijst, gericht op bewegen en regulatie.

### **Waarom een 'Doen top-5'-lijst?**

Alle kinderen hebben specifieke activiteiten waar ze energie van krijgen, waar ze zich prettig bij voelen en waar ze ontspanning uithalen. Vergelijk het met het gedrag van onszelf: we sporten, wandelen, kletsen en knutselen heel wat af met z'n allen. Dat vinden we leuk om te doen en we ontspannen erdoor. Als we niet zo lekker in ons vel zitten, kiezen we er vaak voor om één van onze

favoriete activiteiten te ondernemen, die helpen ons de spanning los te laten. We hebben het niet over onze jaarlijkse vakantie, het dagje naar de Efteling of uitgebreid uiteten. Het gaat om dagelijkse activiteiten, die je eigenlijk altijd kunt doen. Denk aan het lezen van een boek, het snoeien van planten in de tuin of een rondje hardlopen. Door samen met kinderen een persoonlijke top 5 van activiteiten op te stellen, creëren we een toolbox die in verschillende fasen van spanning kan worden ingezet bij regulatie. Denk aan voetballen, kleien, lezen, dansen op muziek, constructiespel of graven in de zandbak.

### Het Crisisontwikkelingsmodel en de fasen

Het model onderscheidt verschillende fasen van spanning en controle(verlies). Onze interventie sluit hierop aan:

#### **Fase 0 – Rust en zelfregulatie**

**Gedrag/Gemoedstoestand:** Het kind is ontspannen en in balans.

**Actie:** Het kind kiest zelf activiteiten uit de 'Doen top-5'-lijst en onderneemt deze spontaan. Dit versterkt autonomie en welzijn. Het enige wat de professional hoeft te doen is beschikbaar zijn.

*Praktijkvoorbeeld: Lars (8) komt na school rustig binnen en pakt meteen zijn springtouw. Hij weet dat springen hem helpt om energie van school en de busrit kwijt te raken. De professional hoeft niets te doen: Lars reguleert zichzelf.*

#### **Fase 1 – Signalen van spanning, angst voor controle verlies.**

**Gedrag/Gemoedstoestand:** Er ontstaat lichte irritatie, frustratie of sturende gedachten.

**Actie:** De professional attendeert het kind op de 'Doen top-5'-lijst:

“Wil je even voetballen of iets bouwen? Dat helpt vaak om je fijn te voelen.”

Hier stimuleert de professional proactief de zelfregulatie en de keuzevrijheid/autonomie van het kind door positieve suggesties te geven vanuit zijn of haar 'Doen top-5'-lijst.

*Praktijkvoorbeeld: Sophie (7) moppert omdat haar knutselwerk niet lukt. De pedagogisch medewerker zegt: “Ik zie dat je boos bent. Wil je even dansen op je favoriete liedje? Dat zie ik op jouw lijst staan.” Sophie kiest voor dansen en ontspant zichtbaar.*

#### **Fase 2 – Controleverlies dreigt**

**Gedrag/Gemoedstoestand:** Het kind zit hoog in spanning, is mogelijk boos of opstandig, naar mate de spanning stijgt ontstaat steeds meer het gevoel: “Ik tegen de wereld en de wereld tegen mij”.

**Actie:** De professional neemt meer regie. Denk aan het beperken van de keuze mogelijkheid, het sturen richting een activiteit of het directer brengen van de boodschap. Bijvoorbeeld: “Kom, we gaan samen 2 minuten springen of rennen.” Of: “Jij pakt een bal en gaat naar buiten, nu.”. Beweging helpt om adrenaline af te voeren en spanning te ontladen. Dit is co-regulatie: samen actief spanning verminderen. Bij voetbal zou je zelfs de beweging en de actie kunnen co-reguleren: “Trap eens harder, trap eens hoger, trap eens kalm, etc.”.

*Praktijkvoorbeeld: Tim (9) schreeuwt en gooit een bal weg na een conflict. De professional blijft rustig en zegt: “Kom, we gaan samen drie rondjes rennen buiten.” Tim gaat mee, en na het rennen is hij weer aanspreekbaar.*

### Waarom werkt dit?

Enkele redenen waarom deze aanpak werkt:

- Beweging verlaagt stresshormonen en geeft een gevoel van controle.
- Keuzevrijheid in fase 0 en 1 versterkt autonomie.
- Samen doen in fase 2 biedt veiligheid en structuur.
- Hoe hoger de opgebouwde spanning, hoe minder verbale instructies binnen komen. Bied activiteiten en spel met weinig uitleg en instructies (die herkenbaar en voorspelbaar zijn).

### Tips voor implementatie

Met deze tips kun je de aanpak direct toepassen:

- Maak samen met elk kind een ‘Doen top-5’-lijst en hang deze zichtbaar op. Welke activiteit staat op nummer 1?
- Kies activiteiten die haalbaar zijn en in principe altijd kunnen.
- Bespreek in het team hoe je signalen van fase 1 en 2 herkent, hoe ziet dat er concreet uit per kind.
- Oefen met korte interventies: “Welke activiteit helpt jou nu?”.
- Reflecteer na een drukke dag: wat werkte goed, wat kan beter?

### Conclusie

Door het Crisisontwikkelingsmodel te combineren met een praktische, kindgerichte aanpak zoals de ‘Doen top-5’-lijst, geven we kinderen én professionals handvatten om spanning te reguleren. Zo creëren we een veilige, positieve BSO-omgeving waar ieder kind zich kan ontwikkelen.

Wil jij als pedagogisch professional zelf of met je team leren hoe je deze thema's effectief inzet, neem dan contact op met Edux adviseur Teun Bevers. Hij verzorgt de training: 'Weer- en wendbaar werken, preventief en de-escalerend werken' en is de bedenker van de 'Beweegkaarten box, weerbaarheidsoefeningen voor kinderen'. Het zijn beiden vormen van leren waarbij de professional uitgedaagd wordt om anders naar spel te kijken.

**Wil je een print vriendelijke 'Doen top-5'-poster ontvangen? Vraag hem aan via [t.bevers@edux.nl](mailto:t.bevers@edux.nl).**

**TEUN BEVERS**

**Adviseur**

06 - 21306308

[t.bevers@edux.nl](mailto:t.bevers@edux.nl)



# DOEN TOP-5 LIJST

## STAPPENPLAN

---

### 1. Voorbereiding

- Doe kennis op en verdiep je in het Crisisontwikkelingsmodel. Bespreek in het team de herkenningssignalen van spanning.
- Maak samen met elk kind een persoonlijke 'Doen top-5'-lijst van favoriete activiteiten, als kinderen niet zelf kunnen kiezen of inspiratie missen, bespreek dan samen de hobby's en kwaliteiten van/met het kind of bied ze de mogelijkheid om op de groep te zoeken naar 5 verschillende spelmaterialen.
- Zorg dat materialen voor deze activiteiten altijd beschikbaar zijn.

### 2. Fase 0 – Preventie

- Stimuleer kinderen om hun 'Doen top-5'-activiteiten spontaan te doen. Stimuleer de keuzemogelijkheid, of leg eens materiaal op de tafel waarmee ze nieuwe activiteiten kunnen ontdekken.
- Observeer welke activiteiten het meest regulerend werken, per kind.

### 3. Fase 1 – Vroege interventie

- Herken signalen van spanning (mopperen, terugtrekken, lichte irritatie).
- Attendeer het kind op de 'Doen top-5'-lijst en bied keuzevrijheid.
- Gebruik positieve taal: "Welke activiteit helpt jou nu om je fijn te voelen?"
- Of: ga de activiteit zelf uitvoeren in het zicht van het kind. Bijvoorbeeld: zelf gaan kleuren of stiften uitzoeken.

### 4. Fase 2 – Co-regulatie

- Blijf rustig en bied structuur. Ga stevig staan met een kalm brein.
- Kies samen een activiteit van de lijst die ontlading biedt (bijvoorbeeld: rennen of springen).
- Doe mee als dat nodig is. Dit helpt om veiligheid te bieden en verbinding te stimuleren.

### 5. Reflectie

- Bespreek na afloop met het kind wat hielp.
- Deel ervaringen in het team en pas de aanpak aan waar nodig.



# DOEN TOP 5

Deze top 5 is van:



1

Dit is het leukst om te doen hier! Hiervan krijg ik de meeste energie, ook als het niet lekker met me gaat.

2

Mijn tweede favoriet! Niet zo tof als nummer één, maar niks mis met een goede tweede plek!

3

Op nummer drie staat deze activiteit. TIP: Samen iets doen met iemand die je vertrouw is erg fijn.

4

Soms kunnen dingen niet altijd doorgaan. Met deze activiteit ontspan ik toch en hij kan ook altijd!

5

Dit kan ik altijd doen en is leuk.

## EDUX

Teken, schrijf of plak een foto van je activiteit in de vakjes. Laat het zien aan je begeleiders, zij kunnen helpen. Denk goed na of je activiteit ook "altijd" kan.