



RITUELEN & RUSTMOMENTEN

RONDON ROUW & VERLIES IN DE KLAS

Ontdek hoe je rustmomenten en rituelen in de klas in kunt zetten om rouw en verlies bespreekbaar te maken.
Inclusief 3 uitgeschreven praktische oefeningen!

“Met behulp van rituelen nemen we als het ware even een pauze in het drukke alledaagse nu”

- Esther Ruël Engelman

Rouw en verlies bespreekbaar maken in de klas?
Of is rouw en verlies een actueel onderwerp in jouw groep?
Rituelen zijn mooie momenten om hierbij stil te staan.
Door rituelen te combineren met rustmomenten ontstaat er nog meer verdieping en verbinding!
In dit E-Book delen wij inspiratie, kennis en meteen toepasbare oefeningen, daar houden wij leerkrachten van ;-)



Wendy

Rustmoment in de klas.nl



Esther

Mijn Gouden Traan

Rituelen

Een ritueel geeft je de gelegenheid om met behulp van handelingen, symbolen en symbooltaal een belangrijke gebeurtenis in het licht te zetten. Je kunt zeggen dat een ritueel gaat over iets doen met speciale aandacht.

De grootste kracht van rituelen is dat het effect niet te meten is en moeilijk in woorden te vatten. *Een ritueel gaat over beleving en voelen:* en dat is voor eenieder anders. Rituelen gaan onze functionele manier van communiceren voorbij. Wat rituelen met ons doen, voelen we in ons hart. Een voorbeeld van een ritueel is het aansteken van een herinneringskaarsje.

Rustmomenten

Een rustmoment waarbij je o.a. door beweging, adem oefeningen en visualisatie rust en ontspanning ervaart, zorgt voor meer aandacht en verbinding.

Verbinding met jezelf (wat voel ik hierbij, hoe gaat het met mij) én verbinding met elkaar, zodat er vertrouwen en ruimte is om over rouw en verlies te praten.

Rouw in de klas

Wetende dat het meemaken van een ernstige ziekte of de dood van een dierbare bij basisschoolleerlingen de meest voorkomende ingrijpende levensgebeurtenis is, maakt dat rouw en verlies op veel verschillende manieren de klas binnen komen.

Er zijn verhalen, ervaringen, emoties, spel en een behoefte in ontwikkeling die ook dit element van het leven een belangrijk onderdeel van het onderwijs maken.

Maar hoe ga je hier als leerkracht mee om? Waar we normaal plannen maken met SMART-geformuleerde doelstellingen, zijn deze nu niet mogelijk.

Rouw is niet te vatten in een stappenplan.

Er is geen eenduidige lijn die je kunt doorlopen en dan is het klaar. Wanneer we kinderen willen volgen op het gebied van persoonlijk verlies, wordt er een andere werkwijze en houding van ons gevraagd.

Rouwen is een *levenslang proces*. Wanneer jij je hier als leerkracht van bewust bent, weet je dat het verlies elk schooljaar daar is. Soms opvallend en duidelijk, soms niet, maar het is er wel en zal altijd een onderdeel zijn van het leven van een kind. Zodoende is het ook een onderdeel van *de klas: de plek waar we leren voor het leven*.

Kinderen rouwen ook, zij voelen hetzelfde als volwassenen. Echter door de ontwikkeling waar kinderen middenin zitten, maakt het dat zij, zoals vaak gezegd wordt “in stukjes rouwen”. Julie Samuels benoemt een mooie metafoor die verduidelijkt hoe kinderen omgaan met verdriet. Zo is rouw bij volwassenen *als waden door een rivier*: er lijkt geen einde aan te komen. Kinderen daarentegen *springen in en uit regenplassen*. Ze kunnen van intens verdriet ineens overgaan in spelen of iets totaal anders gaan doen. Dat lijkt abrupt, maar dit hebben kinderen nodig. Zij kunnen de voortdurende pijn nog niet aan.

Kinderen daarentegen springen in en uit regenplassen, ze kunnen van intens verdriet ineens overgaan naar spelen.

Het is belangrijk dat we kinderen volgen in hun ontwikkeling en nadenken op welke wijze er herkenning is voor het verdriet. Elk schooljaar weer.

Luisteren is een essentieel werkwoord voor rouw in de klas. Even stil zijn. Even niks zeggen, geen aanbod in woorden. Maar aanbod in er zijn, door te luisteren.

Geen aanbod in woorden, maar door er te zijn.

Hier leer je kinderen hele mooie lessen mee. Luisteren naar elkaar. Aandacht hebben en dan ook nog een beladen onderwerp bespreekbaar maken.

Dat zijn *lessen voor het leven*: voor kind en leerkracht.

*Ruimte voor luisteren en het bespreken van verdriet en de lastigheden van het leven zijn gebaat bij stilte:
een rustmoment.*

“Als taal ergens
terecht wil komen,
dan moet het stil
kunnen zijn.

De tranen van
verdriet gaan anders
verloren in de ruis,
in het lawaai, in
het gedoe van de
wereld.”

- Dirk de Wachter

Verbinding door rust

Het ene kind zit nog vol van het conflict op het schoolplein, een ander kind zit met zijn gedachten bij de sport die hij 's middags gaat doen en een andere leerling is nog druk met de toets van net.

Hoe zorg je voor een overgang naar gesprekken, activiteiten of rituelen rondom rouw en verlies?

Door samen een rustmoment te nemen!

Tijdens een korte ontspanningsoefening laat je gedachten in je hoofd rustiger worden.

Hierdoor is er meer ruimte voor creativiteit, concentratie én verbinding.

Verbinding in de eerste plaats met jezelf:

Wat voel ik? Wat wil ik delen? Wat doet dit met mij?

Maar ook verbinding met elkaar. Als je zelf ontspannen bent, kun je beter luisteren naar een ander en jezelf ook meer inleven.

Een korte ontspanningsoefening kun je inzetten voorafgaand aan het ritueel. Maar je kunt het ook combineren met het ritueel, zodat rust en het ritueel met elkaar verweven zijn.

3 rituelen & rustmomenten



Meteen toepasbaar in de klas!

1. BELLENBLAZEN

✦ RITUEEL

Herinneringsbellen zijn geblazen bellen met een herinnering of een wens. Wanneer je de bel blaast kun je er symbolisch een herinnering, wens of boodschap in stoppen. Bellenblazen is iets wat veel kinderen zal aanspreken.

De prachtige kleuren, de breekbaarheid, niet weten waar de bel heen zweeft: het heeft iets magisch. Vaak volgen kinderen de bellen met hun ogen en blazen vervolgens nieuwe bellen. Prachtig om te zien hoe ze meegevoerd worden door de wind.

*Ik blaas nu heel veel belletjes
Ze vliegen naar omhoog
Ze hebben alle kleuren
Net zoals de regenboog
En als ze uit elkaar gaan spatten
Dan zijn ze speciaal voor jou
Mijn honderdduizend kusjes
Die je zeggen dat ik van je hou!*

fragment uit het lied ' Belletjes' van Noon muziek, www.noonmuziek.nl

🍷 RUSTMOMENT

Bellenblazen kan ook in gedachten:

Zet je voeten stevig neer op de grond. Houd in gedachten een bellenblaas vast, eerst even soppen en houd dan het stokje voor je mond.

Adem in door je neus en blaas een mooie bel pffffff

Herhaal een paar keer en maak dan, van de laatste bel de allermooiste en grootste bel.

Sluit je ogen.

Zie in gedachten jouw allermooiste en grootste (herinnerings)bel in gedachten rondzweven, met mooie kleuren, zachtjes meegenomen door de wind. Houd je ogen nog even dicht, kijk in gedachten naar de bel.

En als je de bel dan niet meer ziet, open je ogen weer.



2. #IKZOUWILLENDATMIJNLEERKRACHTWIST

RITUEEL

Misschien heb je de werkvorm van Kyle Schwartz uit de Verenigde Staten al een keer voorbij zien komen. Een simpele zin en enkele briefjes hebben in veel klassen al een groot verschil gemaakt in de levens van kinderen en in het gemeenschapsgevoel in de klas.

Haar visie is dat alle kinderen het verdienen om voor gezorgd te worden en dat start met wat de leerlingen wensten dat we zouden weten. Voor inspiratie kun je zoeken op #ikzouwillendatmijnleerkrachtwist of natuurlijk haar boek lezen (een aanrader!).

RUSTMOMENT

Ga rechtop zitten, allebei je voeten stevig op de grond en om goed te kunnen voelen, sluit je ogen.

Leg je handen op je hart. Misschien voel je je hart wel kloppen. En misschien voel je je adem ook in- en uit stromen... rustig in. En uit.

Breng je aandacht naar je hart, diep in je hart, zit een schatkist, een schatkist vol verhalen. Verhalen over wie jij bent.

Wat je leuk vindt, wie je liefhebt, wat je hebt meegemaakt.

Vol verhalen over jou.

En nu je hier zit, in de klas [of vul anders in].

Welk verhaal wil jij delen,

wat zou je willen dat de leerkracht/ ik van jou zou weten.

Adem nog een keer rustig in. En uit.

En in gedachten maak je de zin af:

'Ik zou willen dat mijn leerkracht wist'

Open dan je ogen en helemaal in stilte, schrijf je op een blaadje 'Ik zou willen dat mijn leerkracht wist' en maak je de zin af.



3. KAARSJE AANSTEKEN

RITUEEL

Het aansteken van een kaarsje is een heel erg bekend ritueel. Leg hierin ook de functie van het kaarsje uit: *kaarsen geven licht in het donker en we steken ze ook weleens aan om aan iemand te denken.*

Kinderen kunnen ook een persoonlijk herinneringslichtje maken door een glazen potje te versieren met vliegerpapier. Vul het eventueel aan met stukjes papier waar woorden of herinneringen op staan geschreven die passen bij diegene die gemist wordt.

Kinderen die dat willen, kunnen een herinnering delen, wanneer de kaarsjes branden.

Een stilte is ook fijn. Even pure aandacht voor de kaarsjes en de verbinding met diegene die gemist wordt. Gewoon even kijken naar de lichtjes.

Zorg voor een afsluiting van het ritueel door te benoemen dat de kaarsjes weer uitgaan, of door te vertellen wanneer de kaarsjes weer kunnen branden. Dit kan bijvoorbeeld ook in een herinneringshoekje in de klas.

RUSTMOMENT

Een kaarsje geeft licht en warmte. Dit gaan we ook zelf ervaren.

Wrijf je handen maar eens goed warm. Houd dan je handen langzaam een klein stukje uit elkaar, misschien voel je de warmte van je handen. Voel maar eens, of je die warmte voelt.

Stel je maar eens voor, dat het kaarsje brandt tussen je handen, adem in door je neus en blaas het kaarsje heel zachtjes weer uit...

Wrijf je handen nog één keer warm, leg je warme handen op je hart (misschien ook even je ogen dicht), alsof je de warmte en het licht van het kaarsje in je hart stopt. Ontspan dan je armen weer.



“Door rust toe te
voegen aan rituelen
ontstaat meer
verbinding:
met jezelf én
met elkaar”

- Wendy de Groot

Podcast

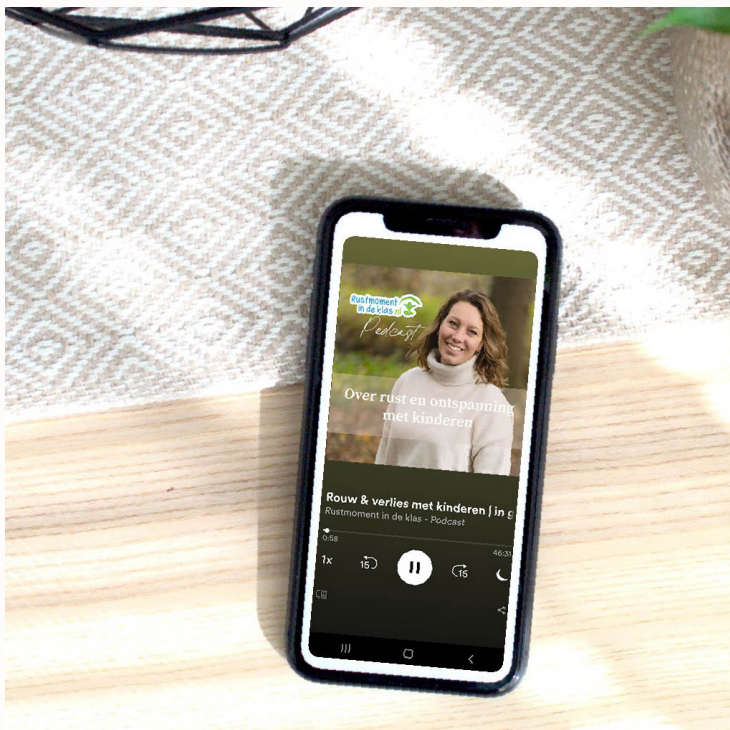
Dit E-book is tot stand gekomen na de opname voor de 'Rustmoment in de klas - podcast'.

Beluister voor persoonlijke verhalen, meer voorbeelden en tips:

*Rouw & verlies met kinderen |
in gesprek met Esther van Mijn Gouden Traan.*

De aflevering is te beluisteren via Spotify, Itunes, Google Podcasts of gemakkelijk via

www.rustmomentindeklas.nl/podcast



Laat je ons weten hoe je dit E-book vond?
Tag ons op socials of laat het weten per mail.

Dat waarderen wij enorm!



Wendy Esther



MEER OVER RITUELEN EN ROUW & VERLIES

www.mijngoudentraan.nl | www.ik-denk-aan-je.nl

info@mijngoudentraan.nl

f **📷** @MIJNGOUDENTRAAN



MEER OVER RUSTMOMENTEN MET KINDEREN

www.rustmomentindeklas.nl

info@rustmomentindeklas.nl

f **📷** **p** @RUSTMOMENTINDEKLAS