

De rode druppels in traumasensitief onderwijs

Waarom kleine gebaren een groot verschil maken en traumasensitief onderwijs al begint met een glimlach.

Leony Coppens: ‘Ik gebruik zelf vaak het beeld van een emmer witte verf. Hoe lang duurt het voor die roze wordt? Bij het eerste druppeltje rood merk je niets maar het is wél belangrijk. Iedere druppel doet er toe want ze zorgen met z’n allen dat wit kleurt naar roze.

Bron: <https://www.augeo.nl/nl-nl/veerkracht-versterken/iedereen-kan-het-verschil-maken/>

Wat zijn de rode druppels?

In traumasensitief onderwijs zijn *rode druppels* de kleine, bewuste handelingen die bijdragen aan veiligheid, voorspelbaarheid en verbinding. Het zijn mini-momenten van warme aandacht die leerlingen laten voelen: **“Ik word gezien. Ik ben veilig. Ik mag er zijn.”**

Je kunt ze zien als de vitamines van de klas: klein, dagelijks, eenvoudig — maar ontzettend waardevol voor kinderen die te maken hebben met stress, spanning of trauma.

Voorbeelden hiervan zijn:

- een warme begroeting bij de deur
- een rustige, zachte spreektoon
- even op ooghoogte gaan zitten bij een gesprek
- een grapje om spanning te doorbreken
- een voorspelbare structuur in de dag
- een korte check-in wanneer een leerling spanning laat zien
- een pauze of rustige plek voor een overprikkeld kind

Het zijn geen grote interventies, maar precies die kleine gebaren waardoor een leerling zich gezien en gedragen voelt. Het geeft de boodschap af: “Ik zie dat je het moeilijk hebt, ik ga je helpen.”

Waarom zijn rode druppels zo belangrijk?

Kinderen die stress, spanning of trauma ervaren, functioneren vaak vanuit een verhoogde staat van alertheid. Hun brein staat op *overleven*. In zo’n toestand is leren, plannen en samenwerken veel moeilijker.

Rode druppels helpen kinderen door:

- stress te verlagen, waardoor het brein terugkeert naar een staat waarin leren mogelijk is
- verbinding te versterken, de belangrijkste beschermende factor voor kinderen met stress
- escalaties te voorkomen, omdat je vroegtijdig signalen opvangt
- vertrouwen op te bouwen, waardoor leerlingen fouten durven maken en hun emoties durven tonen

Het mooie is: rode druppels kosten bijna geen tijd — maar ze leveren ongelooflijk veel op. Vooral voor leerlingen die thuis al moeilijkheden ervaren of weinig vertrouwen hebben in mensen en de wereld.

Praktische rode druppels voor in de klas

1. Start voorspelbaar

- een vast welkomstmoment of high five bij binnenkomst
- een overzicht op het bord: *Dit gaan we doen – dit heb je nodig – dit kun je verwachten*
- een korte check-in: “Hoe zit je erbij vandaag?”

2. Ondersteun regulatie

- even laten bewegen, water halen of diep ademhalen
- samen 30 seconden rustig in- en uitademen
- een prikkelarme plek aanbieden zonder oordeel

3. Gebruik taal die veiligheid biedt

- “Je bent niet alleen, ik help je.”
- “We doen dit stap voor stap.”
- “Je mag even pauze nemen als je dat nodig hebt.”

4. Versterk verbinding in het klein

- een oprecht, specifiek compliment
- even oogcontact en een knikje
- een kort gesprekje over een hobby, huisdier of lievelingssnack

5. Grenzen met zachtheid

- duidelijk zijn zonder hard te worden
- rustig blijven wanneer een leerling dat even niet kan
- “Ik zie dat dit lastig is. De regel blijft hetzelfde, en ik help je erbij.”

Tot slot

Rode druppels zijn klein, maar hun effect is groot. Ze maken de klas zachter, veiliger en voorspelbaarder — voor alle leerlingen, maar vooral voor kinderen die stress, zorgen of trauma meedragen. Door bewust aandacht te geven aan deze kleine momenten, bouw je aan een klas waarin ieder kind kan groeien, leren en durven zijn wie het is.

Elke rode druppel is van onschatbare waarde.

Ze zeggen: "Je mag hier zijn, ook als het moeilijk is." ❤️



De Rode Druppels

Kleine gebaren met groots effect



Wat zijn rode druppels?

- Mini-momenten van bewuste aandacht die veiligheid en verbinding geven.
- "Ik word gezien. Ik ben veilig. Ik mag er zijn."
- Voorbeelden: begroeting, ooghoogte praten, rustige toon, check-in, voorspelbare structuur, grapje, pauzemoment.

Waarom maken ze verschil?

- Verlagen stress.
- Brengen rust in het lijf.
- Versterken relaties.
- Voorkomen escalaties.
- Laten leerlingen voelen: "Ik hoor erbij."

Rode druppels die je morgen al kunt inzetten

- Start met een mini-ritueel
- High five of glimlach bij binnenkomst.
- "Hoe zit je erbij vandaag?"
- Overzicht op het bord.



- Gebruik taal die verzacht
- "We doen het stap voor stap."
- "Ik zie dat het lastig is, en ik ben er."
- "Je mag even pauze nemen."



- Grenzen met zachtheid
- Duidelijk zonder hard te worden.
- Rustig blijven.
- "De regel blijft, en ik help je erbij."



- Ondersteun regulatie
- Water halen of bewegen.
- Prikkelarme plek.
- 30 seconden ademhalen.



- Versterk verbinding
- Knikje, glimlach, oogcontact.
- Oprecht compliment.
- Vraag naar hobby of huisdier



Rode druppels maken de klas zachter, veiliger en voorspelbaarder.

Ze zeggen: "Je mag hier zijn, ook als het moeilijk is."

