



De preventieve kracht van regels en routines

Wanneer we denken aan onderwijskwaliteit, richten we ons vaak op effectieve didactiek. Maar de absolute basis ligt in de randvoorwaarden om überhaupt tot leren te komen: veiligheid, voorspelbaarheid en rust. Duidelijke routines en regels vormen een universeel en onmisbaar fundament voor álle kinderen om optimaal tot leren te komen. Een fijne start van de schooldag begint immers niet bij de inhoud van de rekenles, maar bij de sfeer en de structuur in de school. Regels en routines zijn er dan ook niet om te controleren of te beperken, maar om rust te creëren voor de hele groep.

Voorkomen is beter dan corrigeren: gedragsproblemen vóór zijn

Door vanaf de eerste schooldag te investeren in ijzersterke routines, zet je als leerkracht zwaar in op preventie. Duidelijke routines zijn hét instrument om ongewenst gedrag te voorkomen. Veel ordeproblemen en escalaties in de klas ontstaan namelijk niet uit onwil, maar uit onduidelijkheid. Juist tijdens 'vrije' momenten of wisselmomenten zoals de overgang van een instructie naar zelfstandig werken, naar de gym of na de pauze, kan de pedagogische thermometer snel in het rood schieten. Wanneer een leerling exact weet wat er van hem verwacht wordt, krijgt onrust simpelweg geen kans om te groeien. Door juist voor die kwetsbare momenten vaste patronen in te slijten, vangen we spanning en verwarring op voordat het omslaat in storend of opstandig gedrag.

Routine als extern zenuwstelsel

Hoewel structuur voor ieder kind de basis is, is het voor leerlingen die te maken hebben (gehad) met chronische stress of ingrijpende jeugdervaringen een kwestie van overleven. Hun interne 'alarmsysteem' is overactief, waardoor zij de omgeving voortdurend scannen op gevaar. Een onverwachte leswisseling, een vage instructie of chaos bij de kapstokken kan voor dit brein aanvoelen als een acute noodsituatie. Het gevolg? Vecht-, vlucht- of bevriesgedrag, dat in de klas helaas nog te vaak onterecht wordt gelabeld als 'dwars' of 'onhandelbaar'.

Als een leerling precies weet hoe hij de klas binnenkomt, waar de materialen liggen en wat de vaste route naar de kring is, hoeft het brein hier niet over na te denken. Dat bespaart kostbare cognitieve energie die hard nodig is voor de reken- of leesles. Routines fungeren op dat moment als een extern zenuwstelsel. Jouw voorspelbaarheid als leerkracht kalmeert direct hun stresssysteem, wat ten goede komt aan het werkklimaat in de hele klas.

Tijdens de inloop in groep 4 worden alle kinderen persoonlijk bij de deur gegroet door de leerkracht. Op het digibord staat precies wat de kinderen moeten doen.

Wat moet je doen?

Leg je rekenschrift klaar op de hoek van de tafel

Pak je wisbordje en maak de som van de dag

Ben je klaar? Dan ga je lezen in je leesboek.

Doordat de eerste tien minuten rustig en voorspelbaar zijn, daalt het stresslevel in de hele groep en start iedereen in rust.

Visueel en positief geformuleerd

Maak regels en routines zoveel mogelijk visueel. Vertrouw niet alleen op gesproken taal. Een overprikkeld brein hoort en verwerkt gesproken instructies simpelweg slechter. Gebruik daarom heldere dagritmekaarten, pictogrammen en visuele stappenplannen, time timers, stoplichten, geluidmeters. Bij de routine 'jassen en tassen opruimen voor de pauze' hangt er een fotoreeks bij de kapstokken. Foto 1: Tas in de bak. Foto 2: Jas aan de haak. Foto 3: Handen over elkaar op de stip. De leerkracht hoeft niet te roepen, maar wijst naar de foto's: "Kijk op de kaart, bij welke stap ben jij?"

Formuleer regels positief in termen van gewenst gedrag ("We lopen rustig") in plaats van wat niet mag ("Niet rennen"). Oefen routines expliciet aan het begin van het schooljaar en herhaal ze na elke vakantie. Doe het voor, doe het samen, en laat het ze daarna pas zelf doen.

Binnen heldere grenzen voelen kinderen zich veilig genoeg om fouten te maken en te groeien. Rust in het brein = ruimte om te leren.