

PRAKTISCHE WERKBUNDEL VOOR
KINDERBEGELEIDERS IN DE KINDEROPVANG

VERBINDEND BEGELEIDEN

in de kinderopvang ♡

RUST, VERBINDING EN
DUIDELIJKE GRENZEN
ALS BASIS VOOR GROEI
EN ONTWIKKELING



MET PRAKTIJKKAARTEN,
OBSERVATIEFICHES,
CASUSSEN EN
INTERVENTIETIPS



KIJKEN • VERBINDEN
BEGRENZEN • BEGELEIDEN

Elke dag samen groeien

NATHALIE BLANCKAERT

MEER DAN 20 JAAR ERVARING IN OPVOEDEN EN BEGELEIDEN

Leren kijken achter gedrag

Een praktijkgerichte werkbundel voor studenten en kinderbegeleiders.

Verbindend Begeleiden helpt studenten en begeleiders om gedrag van jonge kinderen beter te begrijpen en warm, duidelijk en professioneel te begeleiden.

THEORIE DIE HERKENBAAR BLIJFT

Heldere uitleg over gedrag, ontwikkeling, emoties, grenzen en dagelijkse situaties in de kinderopvang.

VAN INZICHT NAAR HANDELEN

Casussen, reflectievragen, observatiefiches en praktijkkaarten helpen om de stap naar werk te zetten.

De 16 hoofdstukken volgen dezelfde leerlijn als het afzonderlijk verkrijgbare docentenpakket.

Hoofdstuk 1 – Gedrag is communicatie

Alles begint bij het begrijpen van gedrag.

Voor we gedrag kunnen begeleiden, corrigeren of bijsturen, moeten we eerst proberen begrijpen wat een kind ons eigenlijk wil vertellen.

Jonge kinderen beschikken nog niet over de vaardigheden om gevoelens, spanningen of behoeften onder woorden te brengen. Ze voelen vaak veel, maar weten zelf nog niet precies wat er gebeurt in hun lichaam of hoofd — laat staan hoe ze daarmee moeten omgaan. Daarom uiten kinderen zich via gedrag.

Een kind dat bijt, doet dat meestal niet zomaar. Een kind dat schreeuwt, boos reageert of voortdurend aandacht vraagt, probeert vaak iets duidelijk te maken.

Gedrag is zelden “slecht gedrag”. Het is communicatie.

Daarom is observeren één van de belangrijkste taken binnen de kinderopvang. Niet alleen kijken naar wat een kind doet, maar vooral proberen begrijpen waarom het gebeurt.

Wat schuilt er achter het gedrag?

- Is het kind moe?
- Voelt het zich overprikkeld?
- Wordt het vaak lastiggevalen door andere kinderen?
- Heeft het moeite om aandacht te delen?
- Is er thuis veel spanning?
- Is er een broertje of zusje geboren?
- Mist het verbinding of voorspelbaarheid?
- Voelt het zich onveilig of onzeker?

Al deze factoren kunnen invloed hebben op gedrag.

Jonge kinderen reageren vaak impulsief. Ze beschikken nog niet over voldoende emotieregulatie of impulscontrole. Wanneer gevoelens te groot worden, zoeken ze een manier om spanning kwijt te raken. Dat gebeurt soms via huilen, boos worden, slaan, duwen, bijten of terugtrekken.

Dat betekent niet dat alles zomaar mag.

Maar wel dat gedrag eerst begrepen moet worden vóór het begrensd kan worden.

En net daar speel jij als begeleider een belangrijke rol.

Kinderen hebben volwassenen nodig die:

- rust bewaren
- emoties helpen benoemen
- nabij blijven
- veiligheid bieden
- grenzen duidelijk maken

Wanneer een kind boos is, help je door woorden te geven aan wat je ziet:

“Ik zie dat je boos bent.”

“Dat was niet fijn voor jou.”

“Je wilde dat speelgoed graag hebben.”

Door gevoelens te benoemen, voelt een kind zich gezien en begrepen. Dat helpt om spanning te laten zakken.

Tegelijk is het belangrijk om duidelijk te blijven over gedrag:

“Boos zijn mag, maar slaan mag niet.”

“We doen elkaar geen pijn.”

“Ik ga je helpen.”

Op die manier leert een kind stap voor stap:

- gevoelens herkennen
- gevoelens benoemen
- gevoelens reguleren
- op een veilige manier omgaan met emoties

Verbindend begeleiden betekent dus niet dat alles mag. Het betekent dat je gedrag begeleidt vanuit rust, duidelijkheid en nabijheid.

Hoe veiliger een kind zich voelt, hoe minder hard gedrag hoeft te spreken.

Hoofdstuk 8 Driftbuien begeleiden: autonomie, grenzen en verbinding

Rond de leeftijd van twee jaar komen veel kinderen terecht in een ontwikkelingsfase die vaak de peuterpuberteit genoemd wordt. Hoewel die term soms zwaar klinkt, gaat het om een normaal en belangrijk ontwikkelingsproces.

In deze fase staat autonomie centraal:

- zelf doen
- zelf kiezen
- zelf beslissen
- invloed uitoefenen op de omgeving

Peuters ontdekken dat hun gedrag reacties uitlokt en dat ze niet langer volledig afhankelijk zijn van volwassenen. Dat zorgt voor groei, maar ook voor frustratie. Want hoewel een peuter veel wil, kan hij nog lang niet alles wat hij voelt, denkt of verlangt verwerken en reguleren.

De hersenen van jonge kinderen zijn nog volop in ontwikkeling. Het deel dat verantwoordelijk is voor impulscontrole, emotieregulatie en het overzien van gevolgen — de executieve functies — is nog niet rijp. Daarom reageren peuters vaak:

- impulsief
- intens
- snel gefrustreerd
- luid of explosief

Een driftbui is dan ook meestal geen bewuste manipulatie of “slecht gedrag”. Het is vaak een kind dat overspoeld wordt door emoties en nog niet weet hoe daarmee om te gaan.

Een peuter wil meestal niet tegenwerken.
Hij wil meewerken op zijn manier.

Driftbuien begrijpen

Driftbuien ontstaan vaak op momenten waarop:

- een grens wordt gesteld
- iets niet mag
- een overgang moeilijk verloopt
- een kind moe of overprikkeld is
- autonomie botst op een beperking
- spanning zich heeft opgebouwd

Voor jonge kinderen voelen emoties vaak enorm groot aan. Wanneer spanning oploopt, neemt emotie het over van denken. Op zo'n moment heeft uitleg geven meestal weinig effect. Een kind kan op dat moment nog niet logisch nadenken of redeneren.

Wat een peuter dan vooral nodig heeft, is:

- veiligheid
- rust
- nabijheid
- duidelijke grenzen

Autonomie binnen duidelijke grenzen

Ook tijdens driftbuien blijft autonomie belangrijk. Peuters hebben nood aan inspraak, maar evenzeer aan duidelijke begrenzing.

Te veel vrijheid maakt onzeker.

Te weinig ruimte roept verzet op.

Daarom helpt het om keuzes aan te bieden binnen een duidelijke grens.

Dat betekent:

- de begeleider bewaakt de grens
- het kind krijgt beperkte keuzevrijheid

Bijvoorbeeld:

Een peuter weigert om mee op te ruimen.

De grens blijft:

“Het is tijd om op te ruimen.”

Hoofdstuk 12 Co-regulatie: kinderen lenen jouw rust

Jonge kinderen kunnen hun emoties nog niet zelfstandig reguleren.

Wanneer een peuter boos, verdrietig, bang of overprikkeld is, neemt emotie het vaak volledig over. Op zulke momenten heeft een kind een volwassene nodig die helpt om opnieuw rust en veiligheid te vinden.

Dat noemen we co-regulatie.

Co-regulatie betekent dat een kind tijdelijk mee leunt op het zenuwstelsel van een rustige volwassene. Het kind “leent” als het ware jouw rust, jouw veiligheid en jouw kalmte om opnieuw spanning te laten zakken.

Daarom is jouw aanwezigheid als begeleider zo belangrijk.

Eerst reguleren, daarna corrigeren

Wanneer een kind overspoeld wordt door emoties, heeft corrigeren vaak weinig effect. Een peuter die volledig in boosheid, verdriet of spanning zit, kan op dat moment nog niet logisch nadenken of luisteren naar lange uitleg.

Toch reageren volwassenen vaak automatisch met:

- corrigeren
- uitleggen
- discussiëren
- straffen
- veel praten

Maar een kind in stress leert op dat moment niet.

Eerst moet het lichaam opnieuw veiligheid voelen.

Daarom geldt:

eerst reguleren, daarna corrigeren.

Dat betekent:

- eerst rust brengen
- veiligheid bieden
- spanning helpen zakken
- nabij blijven

Pas daarna kan een kind opnieuw openstaan voor:

- uitleg
- grenzen
- alternatieven
- leren

Kinderen voelen jouw spanning

Jonge kinderen zijn enorm gevoelig voor de emoties van volwassenen. Ze voelen vaak sneller spanning aan dan woorden.

Wanneer een begeleider:

- gehaast reageert
- boos wordt
- roept
- zichtbaar gespannen is

neemt het stressniveau van het kind vaak verder toe.

Omgekeerd werkt rust ook regulerend.

Een rustige begeleider helpt het zenuwstelsel van het kind om opnieuw veiligheid te ervaren.

Dat betekent niet dat je als begeleider nooit stress of frustratie mag voelen. Wel dat het belangrijk is om bewust stil te staan bij wat je uitstraalt.

Vraag jezelf regelmatig af:

- Hoe klinkt mijn stem?
- Hoe snel beweeg ik?
- Straal ik rust uit?
- Breng ik veiligheid of extra spanning?

Hoofdstuk 14 Samenwerken als team

Een sterke kinderopvang begint bij een sterk team.

Hoe goed een visie ook uitgewerkt is, uiteindelijk zijn het de mensen op de werkvloer die elke dag opnieuw zorgen voor veiligheid, rust en verbinding bij kinderen en ouders.

Daarom draait kwaliteitsvolle opvang niet alleen om kinderen begeleiden, maar ook om hoe begeleiders samenwerken met elkaar.

Samenwerken als team is één van de belangrijkste fundamenteën binnen een opvangwerking.

Veiligheid en structuur binnen het team

Net zoals jonge kinderen nood hebben aan veiligheid, duidelijkheid en voorspelbaarheid, hebben ook begeleiders die basis nodig om goed te kunnen functioneren.

Een team waarin:

- afspraken duidelijk zijn
- verwachtingen helder zijn
- communicatie open verloopt
- structuur aanwezig is
- gevoelens bespreekbaar zijn

zorgt vaak voor meer rust op de werkvloer.

Wanneer begeleiders zich veilig voelen binnen een team, ontstaat er meer:

- vertrouwen
- betrokkenheid
- zelfstandigheid
- motivatie
- zelfontplooiing

Veiligheid binnen een team betekent niet dat iedereen altijd hetzelfde denkt of voelt. Integendeel.

De rol van de leidinggevende

Leidinggeven binnen de kinderopvang draait niet alleen om organiseren of controleren. Een sterke leidinggevende creëert een omgeving waarin:

- veiligheid centraal staat
- structuur duidelijk is
- communicatie open blijft
- begeleiders zich mogen ontwikkelen

Dat vraagt:

- duidelijke verwachtingen
- voorspelbare communicatie
- nabijheid
- vertrouwen
- consequentie

Net zoals bij kinderen werkt ook binnen een team de combinatie van verbinding én begrenzing het sterkst.

Wanneer begeleiders weten:

- wat verwacht wordt
- waar de grenzen liggen
- dat gevoelens bespreekbaar zijn
- dat ze ondersteund worden

ontstaat er meer rust en zelfvertrouwen op de werkvloer.

Samen groeien

Samenwerken als team betekent samen blijven groeien. Geen enkele begeleider hoeft alles perfect te doen of alles alleen te dragen.

Een sterk team:

- ondersteunt elkaar
- leert van elkaar
- stuurt bij waar nodig
- blijft communiceren
- blijft verbinden

Tips om mee te nemen Zelfzorg en stress bij begeleiders

- Goed zorgen voor anderen begint bij goed zorgen voor jezelf.
- Stress heeft invloed op hoe je reageert op kinderen en collega's.
- Overbelasting tijdig herkennen is belangrijk.
- Gevoelens mogen benoemd worden.
- Ook begeleiders mogen boosheid of frustratie ervaren.
- Praat over stress met collega's of leidinggevend.
- Veiligheid ontstaat wanneer gevoelens bespreekbaar zijn.
- Leidinggevend spelen een belangrijke ondersteunende rol.
- Kleine rustmomenten kunnen veel verschil maken.
- Grenzen aangeven is professioneel.
- Perfectie bestaat niet.
- Kindvrije momenten helpen ontspannen.
- Mentale rust bij begeleiders brengt rust in de groep.
- Samen zoeken naar oplossingen versterkt het team.

OBSERVATIEFICHE



BIJTEN, SLAAN EN DUWEN/CONFLICTEN



Datum



Naam kind



Leeftijd



1. Wat gebeurde er?

- | | |
|--|--|
| ☐ Bijten | ☐ Eens reageren |
| ☐ Slaan | ☐ Spanning in groep |
| ☐ Duwen | ☐ Anders: _____ |
| ☐ Speelgoedconflict | |



2. Wat ging eraan vooraf?

- | | |
|--|--|
| ☐ Speelgoed afgesplitst | ☐ Grenzen afzetten |
| ☐ Moedheid | ☐ Geen woorden vinden |
| ☐ Overprikkeling | ☐ Spanningen in groep |
| ☐ Frustratie | ☐ Anders: _____ |
| ☐ Aandacht zoeken | |



3. Hoe werd gereageerd?

- | | |
|--|---|
| ☐ Veiligheid eerst | ☐ Alternatief gedrag aangemoedigen |
| ☐ Gedrag begrensd | ☐ Conflict begeleid |
| ☐ Emoties benoemd | ☐ Anders: _____ |
| ☐ Naligheid geboden | |

4. Welke alternatieven
werden aangeboden?

- | | |
|---|---|
| ☐ "Zeg stop." | ☐ Anders plek zoeken |
| ☐ "Kom hulp vragen." | ☐ Ademen/ruustmoment |
| ☐ Samen oplossing zoeken | ☐ Anders: _____ |



5. Wat hielp om rust terug te brengen?



6. Concrete vervolgspraken

BELANGRIJK OM TE ONTHOEDEN

- Bijten, slaan en duwen zijn vaak communicatie.
- Actief gedrag schuilt meestal spanning of frustratie.
- Begrenzen zonder te straffen.
- Benoem emoties en leer alternatief gedrag aan.
- Veiligheid en verbinding gaan samen.
- Kinderen leren sociaal gedrag stap voor stap.



SAMEN BOUTEN WE AAN EEN VEILIGE GROEP WAAR IEDER KIND ZICH GEZIEN EN GEHOORD VOELT.



REFLECTIEPAGINA

ZELFZORG EN DRAAGKRACHT



1 HOE VOEL IK MIJ MOMENTEEL OP DE WERKVLOER?

- | | | |
|---------------------------------------|--|--|
| ☐ Rustig | ☐ Gestrest | ☐ Andere: _____ |
| ☐ Vermoed | ☐ Verbonden | |
| ☐ Overprikkeld | ☐ Emotioneel uitgeput | |
| ☐ Gemotiveerd | | |



2 WELKE SITUATIES KOSTEN MIJ MOMENTEEL HET MEESTE ENERGIE?



3 WELKE SIGNALEN MERK IK BIJ MEZELF?

- | | | |
|--|---|--|
| ☐ Sneller geïrriteerd | ☐ Emotioneel reageren | ☐ Andere: _____ |
| ☐ Minder gebuld | ☐ Vermoeidheid | |
| ☐ Moeite met ontspannen | ☐ Twijfelen aan mezelf | |
| ☐ Piekeren | | |



4 WAT HELPT MIJ OM TERUG RUST TE VINDEN?

- | | | |
|---|--------------------------------------|--|
| ☐ Pauze nemen | ☐ Tijd alleen | ☐ Andere: _____ |
| ☐ Beweging | ☐ Structuur | |
| ☐ Praten met collega's | ☐ Ademruimte | |



5 WAT HEB IK MOMENTEEL NODIG?



6 WELKE CONCRETE STAP KAN IK VANDAAG ZETTEN?



NOTITIES



DRIFTBUI BEGELEIDEN

Emoties mogen er zijn.
Jij biedt veiligheid.



1



BLIJF RUSTIG

- niet roepen
- niet discussiëren
- weinig woorden



Jouw rust
helpt het kind
rustiger worden

2



BENDEEM GEVOELENS

- "Ik zie dat je boos bent."
- "Dat is moeilijk."
- Geef woorden aan wat je ziet



Gevoelens
verwoorden helpt
het kind zich
begrepen voelen

3



BEWAAK DE GRENS

- "Boven zijn weg."
- "Pijn doen mag niet."
- Wees duidelijk en kort.



Duidelijke grenzen
geven veiligheid,
zelfs in moeilijke
momenten.

4



BIED NABIJHEID

- blijf beschikbaar
- geef veiligheid
- forceer geen oplossing



Jouw nabijheid
is de basis om te
kunnen herstellen.

5



BEGELEID ACHTERAF

- zoek samen alternatieven
- benoem wat helpt
- denk vooruit: wat kan de volgende keer helpen?



Leren gebeurt
in verbinding,
niet tijdens
de storm.

BELANGRIJK



Driftbuien
horen bij
de ontwikkeling.



Emoties
mogen
bestaan.



Verbinden
en begrenzen
brengen
veiligheid.



Jouw rust
is het grootste
geschenk.



ACHTER ELKE DRIFTBUI ZIT EEN KIND DAT ZICH VAN BINNEN NIET OKÉ VOELT.
JOUW RUST, NABIJHEID EN LIEFDE HELPEN HET WEER TOT ZICHZELF TE KOMEN.



Eén leerlijn, twee doelgroepen

VOOR STUDENTEN en BEGELEIDERS

Werkbundel - EUR 34,95

16 praktijkgerichte hoofdstukken met theorie, casussen, reflectie, observatiefiches en praktijkkaarten.

De werkbundel wordt afzonderlijk aangekocht.

VOOR DOCENTEN

Docentenpakket - EUR 89,95

16 uitgewerkte lesmodules + verdieping, een docentenhandleiding en een evaluatiebundel met toetsen, examens, rubrics en correctiesleutels.

Meer weten of de methode gebruiken binnen een opleiding?

Bekijk het volledige aanbod op www.hetbengeltjecoaching.be
of neem contact op via nath.blancaert@gmail.com

Dit inijkexemplaar is uitsluitend bedoeld ter beoordeling van de methode en niet voor verspreiding of lesgebruik.