



De rustige start gids: jouw voorspelbare ochtend in de klas

*Breng rust, ritme en voorspelbaarheid in de eerste 30 minuten van je schooldag en waar jij morgen
verschil kunt maken.*



Waarom een rustige start zo belangrijk is

Iedere ochtend hetzelfde gevoel: leerlingen die onrustig binnenkomen, jij probeert alles tegelijk te regelen en het tempo ligt te hoog. Herkenbaar? Dat is geen toeval. De eerste 30 minuten van je dag bepalen hoe de rest van de dag verloopt.

Reflectievraag:

1. Hoe voorspelbaar is de start van jouw schooldag voor jouw leerlingen (en voor jezelf)?

Score:

Geef jezelf een **score van 1 t/m 5** (1 = dit lukt nog niet, 5 = dit is stevig op orde).

Reflectievraag 1: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

 *Tip:* Gebruik een picto voor wat de kinderen mogen doen tijdens de inloop, zodat je het visueel maakt.



Zo breng je structuur en rust vanaf het begin

Herhaling geeft veiligheid

- Kinderen voelen zich veilig als de routine steeds hetzelfde is.

Zichtbaarheid zorgt voor overzicht

- Gebruik pictogrammen, dagplanning of vaste plekken in de klas.

Jij bent de rustgever

- Jouw houding, toon en reacties zorgen voor voorspelbaarheid.

Mini-opdracht:

Kruis aan welke van deze drie principes bij jou het sterkst en het zwakst aanwezig is:

☐ Herhaling ☐ Zichtbaarheid ☐ Rustgever



5 stappen naar een voorspelbare ochtend

Vul jouw routine in en probeer deze morgen meteen uit.

1. Duidelijke binnenkomst: Denk aan een vaste begroeting en plek
2. Startsignaal: Denk aan een liedje, belletje of vaste zin
3. Dagoverzicht zichtbaar maken: Denk aan pictogrammen of een schema
4. Gezamenlijk rustmoment: Denk aan kort praatmoment of ademhalingsoefening
5. Overgang naar eerste activiteit: Denk aan een duidelijk signaal voor start

Mijn Rustige Start Routine:

1.

2.

3.

4.

5.



Voorkom deze veelvoorkomende ochtendsituaties



Te veel tegelijk willen doen

Wisselende ochtenden qua structuur

Verwachtingen niet zichtbaar maken

Te snel schakelen naar 'werken'

Mini-tip:

Kleine aanpassingen, zoals een vast liedje of pictogram, geven al snel merkbare rust.



Zet één kleine stap, merk direct verschil

Eén ding dat ik morgen anders ga doen:

Wat ik verwacht dat dit oplevert:

Wanneer ik evalueer of het werkt:



Wil je verder bouwen aan structuur?

Wil je meer rust, ritme en voorspelbaarheid in je hele dag, niet alleen in de ochtend? Tijdens de online workshop 'De Structuurscan: de eerste stap naar voorspelbaarheid in jouw klas' ontdek je waar jouw klas uit balans is en leer je stap voor stap hoe je dit herstelt.

[Klik hier om mee te doen](#)



Volg me op Instagram of LinkedIn voor meer!



tessa.van.beers



Tessa van Beers



Daarnaast typ ik graag stukjes over het mooiste beroep van de wereld op mijn website:

www.tessavanbeers.nl