Rust in de Klas

De intentie achter de Rustlessen is heel eenvoudig:
kinderen en leerkrachten laten ervaren wat een kort ontspanmoment oplevert.
Via Rust in de Klas wil ik kinderen en leerkrachten eenvoudige rustoefeningen aanleren, die gewoon in de klas in te zetten zijn op momenten dat dat nodig is.
Ontspanning op een manier die praktisch toepasbaar en in 10 minuten in te zetten is. Rust via rustoefeningen waarmee de kinderen zowel hun hoofd leeg kunnen maken als hun lijf kunnen ontspannen.

Waarom Rust in de Klas?

Dagelijks komt er veel informatie bij leerlingen binnen. Niet alleen in de vorm van leerstof op school, maar ook in de vorm van sociale interactie met hun omgeving. Daarnaast zorgen social media, games, telefoon en ipad voor een grote hoeveelheid aan prikkels. Veel kinderen ervaren dan ook geregeld last van een vol hoofd en spanning in hun lijf.
Hoog tijd dus dat ze leren hoe ze voor zichzelf kunnen zorgen in deze wereld vol prikkels! En waar kun je deze skills beter leren dan op school?
Mijn visie is dat onderwijs aan kinderen van nu vraagt om een noodzakelijke verandering, waarbij de nadruk niet alleen ligt op de didactische ontwikkeling van kinderen, maar waarbij hun emotionele welbevinden het uitgangspunt vormt om gezond tot ontwikkeling te komen. Waarbij kinderen skills aangeleerd krijgen waarmee ze te midden van alle prikkels en verwachtingen rust in zichzelf kunnen vinden, in de vorm van rustoefeningen.

De rustoefeningen zijn dus bedoeld als ‘zelfzorgmomenten’. Als momenten om alle opgedane informatie te verwerken, om te ontladen, uit te rusten en weer op te laden. Om daarna weer met frisse energie en focus verder te gaan. Met 10 minuten per dag breng je niet alleen de leerlingen, maar ook de leerkrachten weer even in het hier en nu en leren ze zich te ontdoen van de druk en prikkels van buitenaf.

Mijn missie met Rust in de Klas gaat verder dan een mooi tijdelijk ‘project'.

Ik gun kinderen en leerkrachten dat eenvoudige rustmomenten een dagelijkse vanzelfsprekende zelfzorgroutine worden, waardoor ze met plezier en in balans optimaal van het onderwijs kunnen blijven genieten. Waarbij kinderen lifetools aanleren waarmee ze de rest van hun leven de uitdagingen die ze tegenkomen op een gezonde manier aan kunnen gaan. En waarbij leerkrachten optimaal en in balans op een positieve manier hun vak kunnen blijven uitoefenen.
Om Rust in de Klas blijvend te laten wortelen binnen je school en echt onderdeel te laten worden van de schoolcultuur is het aan te raden eigen leerkrachten op te laten leiden tot inhouse Rustexpert.

Rust-in-de-Klas Opleiding

De Rust-in-de-Klas Opleiding heeft als doel onderwijsprofessionals op te leiden tot Rustexpert binnen hun eigen school. Naast Rustlessen in hun eigen groep gaan ze ook Rust verspreiden in andere groepen. Ze gaan daarbij kinderen uit diverse groepen rustoefeningen aanleren en collega’s inspireren en instrueren hoe ze rustoefeningen in hun groep in kunnen gaan zetten, als bewust Rust & Reset moment.

Wat houdt dat in?

Als Rustexpert mag je zelf bepalen hoe je Rust in de Klas verspreidt binnen je school. Je kunt rust gefaseerd per bouw uitrollen of meteen schoolbreed.
In dat laatste geval geef je voor een periode van 6 tot 10 weken wekelijks een kwartier Rustles in alle groepen van je school, waarbij wekelijks een nieuwe oefening centraal staat. Na die periode zijn je collega's in staat om zelfstandig de rustoefeningen uit te voeren en te implementeren in hun roosters, passend bij de behoeftes van hun groep (en van henzelf!)
Na een korte periode waarin collega's zelfstandig aan de slag gaan met Rust in de Klas volgt later in het schooljaar een verdiepingsperiode van 6 weken, waarin nieuwe rustoefeningen aangeboden worden. Desgewenst kan de verdiepingsperiode ook in een volgend schooljaar plaatsvinden.

De Rustexpert opleiding bestaat uit 3 lesdagen waarbij onder meer het volgende aan bod komt:

- Informatie over alle rustoefeningen en de fysieke uitvoering daarvan
- Informatie over de visie, missie en opzet van Rust in de Klas
- Theorie met betrekking tot stress, overprikkeling en over ontspanning, van zowel hoofd als lijf
- Inzicht in het eigen 'rust en stress systeem' van de Rustexpert
- Omgaan met 'weerstand' (lees: hulpvraag) bij kinderen tijdens een rustmoment
- Rust voor de leerkracht: zelfzorg tijdens en na het lesgeven.
- Welke kennis, vaardigheden en kwaliteiten je als Rustexpert in gaat zetten
- Hoe je onderlinge massage op een verantwoorde manier aanbiedt in diverse groepen
- Hoe je Rust in de Klas implementeert op je school (belangrijk onderdeel!). Ter ondersteuning en inspiratie van de Rustexperts vinden er jaarlijks diverse intervisie bijeenkomsten plaats en is er (op aanvraag) ook ruimte voor supervisie.

Hoe rol je Rust in de Klas uit binnen je school?

Je kunt Rust in de Klas op diverse manieren uitrollen binnen je school, passend bij jouw tempo en de behoeftes en mogelijkheden binnen je school.
Dat kan bijvoorbeeld op de volgende manieren:

- Je kunt ervoor kiezen om eerst vertrouwd te raken met de rustoefeningen binnen je eigen groep en ze daarna aan te bieden in je eigen bouw. Vandaaruit kun je uitbreiden naar andere bouwen. Je kunt er dus voor kiezen rust gefaseerd aan te bieden per bouw, wanneer dat jou en de school het beste uitkomt.
- Je kunt ook meteen schoolbreed de rustoefeningen aan gaan bieden, door 6 - 10 weken lang wekelijks rustoefeningen aan te bieden in elke groep. Hiervoor plan je gemiddeld 1 dag in de week in. In samenspraak met je collega's en school kun je bepalen wanneer de verdiepingsfase plaatsvindt. Vaak zit er een periode van 3 maanden tussen de introductiefase en de verdiepingsfase.

Na de introductiefase van Rust in de Klas houd je als Rustexpert een vinger aan de pols en zorg je ervoor dat het 'rustvuurtje' op school blijft branden, door je collega's te blijven inspireren en waar nodig te ondersteunen. Tijdens de opleiding en intervisie bijeenkomsten worden verschillende manieren besproken om Rust in de Klas actueel te houden.

Kosten 3-daagse Opleiding

De kosten voor de 3-daagse opleiding bedragen € 1.950,- per deelnemer.
Wanneer je met 2 of meer leerkrachten van dezelfde school deelneemt bedragen de kosten € 1.500,- per persoon.
De kosten zijn gebaseerd op het schoolbreed uitrollen van Rust in de Klas in alle groepen van je school en op het implementeren van rustmomenten binnen je dagelijks onderwijsaanbod.

Het is aan te raden om per school met minimaal 2 Rustexperts te werken, zodat die gezamenlijk een plan van aanpak kunnen maken als het gaat over de implementatie van Rust op hun school, gezamenlijk verantwoordelijkheid voor Rust dragen en elkaar ook wederzijds kunnen inspireren en versterken. Na deze 3-daagse ontvang je als deelnemer een licentie waarmee je ook op andere scholen (binnen en buiten je eigen bestuur) Rust in de Klas aan mag bieden.

Als Rustexpert ontvang je tijdens en na de training onder meer het volgende:

- Een set van alle leskaarten, inclusief kaartenhouder
- Toegang tot de digitale leeromgeving met Rustfilmpjes van de oefeningen en audio's (voor gebruik in eigen groep)
- Toegang tot de Rustexpert-pagina, met informatie en hand-outs te gebruiken bij het uitrollen van Rust, in je groep, bouw of schoolbreed.
- Een lesmap met daarin: achtergrondinformatie en theorie met betrekking tot Rust in de Klas, vragen en opdrachten, een portfolio en informatie en lesmateriaal ten behoeve van het Relaxkwartier voor leerkrachten.
- Rust-hulpmiddelen die inzetbaar zijn in diverse groepen
- Licentie om op scholen binnen en buiten het eigen bestuur Rust in de Klas aan te bieden, waarbij scholen hun lesmateriaal bij mij afnemen.
- Toegang tot de besloten whatsappgroep van Rustexperts en jaarlijkse deelname aan 3 intervisies en op aanvraag supervisie, zodat je blijvend gevoed wordt in kennis en inspiratie.

Data

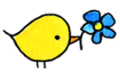
De data voor de 3-daagse Rustexpert opleiding 2026-2027 zijn:
vrijdagen van 9.30 - 16.00 uur (locatie Ulvenhout, Noord-Brabant):

- 9 oktober, 6 en 27 november 2026
- 19 februari, 12 maart en 16 april 2027

Rustig uitbouwen…

Er hangt geen termijn aan waarbinnen Rust in de Klas geïmplementeerd moet zijn binnen je school. Wil je rust en zelfzorg daadwerkelijk tot een pijler maken binnen je onderwijs en wil je werkelijk een Rustcultuur creëren binnen je school?
Dan mag je de tijd nemen te gaan ontdekken hoe je Rust in de Klas een plek gaat geven binnen je schoolcultuur. Belangrijk hierbij is te gaan ervaren hoe rustoefeningen onderdeel kunnen worden van de dagelijkse lespraktijk en hoe je daar dus ruimte voor maakt. Waar kun je in je rooster eens minder doen? Hier gaan we tijdens de rustopleiding dieper op in.

Zorgen voor jezelf = zorgen voor elkaar = samen de wereld mooier maken!
Doe je mee?!



Hartelijke groet,
Margo