

## Visietekst: Waarom leren reguleren even belangrijk is als leren rekenen

*Als je niet rustig bent vanbinnen,  
komt er van leren buiten niks terecht.*

In het onderwijs leren we kinderen lezen, schrijven, rekenen en gym. Maar iets essentieels ontbreekt: **leren omgaan met jezelf**. Met stress, prikkels, gevoelens, schaamte, en de druk van verwachtingen. In een wereld vol afleiding, social media en toenemende prestatiedruk, is het vreemd dat we niet beginnen bij de basis: **rust in het hoofd en ruimte in het lijf**.

Want pas als het **zenuwstelsel rustig** is, kan een kind:

- luisteren,
- nadenken,
- onthouden,
- verbinden,
- en leren.

### Wat is het probleem?

Steeds meer kinderen raken overbelast:

- ze zijn snel afgeleid of juist apathisch,
- snel boos, teruggetrokken of angstig,
- kunnen niet uitleggen wat er is, maar *voelen zich niet goed*.

Wat vaak ontbreekt, is geen wil of intelligentie, maar regulatie: hun systeem staat te vaak aan (stress, prikkels) of uit (shutdown, vermijding).

En dat is geen gebrek aan karakter, maar een kwestie van biologie.

## Waarom dit logisch thuisheert in het onderwijs

### 1. Zonder innerlijke rust geen leervermogen

Net als een computer kan ook het brein vastlopen bij te veel processen tegelijk. Stress schakelt het denkvermogen uit. Dan helpt “even opletten” roepen niet meer. Maar **leren herkennen wat je voelt, en hoe je tot rust komt**, dat helpt wél.

### 2. Negatief zelfbeeld begint jong

Als een kind steeds faalt in opletten, sociaal meedoen of zich concentreren, ontstaat al vroeg de gedachte: “*Er is iets mis met mij.*” Dat heet kernschaamte. Hoe jonger dat binnenkomt, hoe dieper het blijft hangen. En hoe minder een kind zichzelf durft te laten zien.

### 3. Sociale media versterken alles

24/7 vergelijken, online afwijzing, fear of missing out, het zenuwstelsel van kinderen wordt nergens echt meer stil. Daar komt bij: veel kinderen groeien op met trauma, verlies, stress of chaos thuis. Dat uit zich in schoolprestaties, maar de oorzaak ligt vaak dieper.

#### Wat kinderen zouden moeten leren, naast taal en rekenen:

- Hoe voelt mijn lichaam aan als ik rustig ben?
- Wat gebeurt er met mij bij stress of schaamte?
- Hoe merk ik dat ik overprikkeld raak?
- Wat kan ik dan doen om weer in balans te komen?
- Hoe ga ik vriendelijk om met mezelf als iets niet lukt?

Dat is geen therapie, dat is **levensvaardigheid**. Net als fietsen of lezen.

#### De gevolgen van niets doen

Als kinderen geen woorden, ruimte of begrip krijgen voor hun binnenwereld:

- gaan ze vluchten in schermen, controle, prestatiedrang of afhaken,
- bouwen ze een muur om zichzelf heen,
- of ontwikkelen klachten die pas jaren later herkend worden als “trauma”, “autisme”, “burn-out” of “gedragsprobleem”.

Dan zijn we te laat gaan praten over dingen die we te vroeg genegeerd hebben.

#### De oplossing is niet ingewikkeld

Het vraagt geen dure programma's, maar een andere basisinstek:

Een klaslokaal waarin het zenuwstelsel welkom is.

Leerkrachten die begrijpen wat overprikkeling is.

Oefeningen die kinderen helpen landen in hun lijf.

Taal voor wat je voelt, denkt en nodig hebt.

Dit is niet zweverig. Het is **zintuiglijk, praktisch en neurologisch logisch**.

*Als je leert voelen wat er is,  
kun je kiezen wat je doet.*

#### Samenvattend

Kinderen zijn geen breinen op pootjes. Ze zijn mensen in ontwikkeling.

Ze kunnen pas echt leren als ze zichzelf leren dragen.

En dat begint met bewustzijn, regulatie en zelfbegrip,

**de échte basisvakken van het leven.**