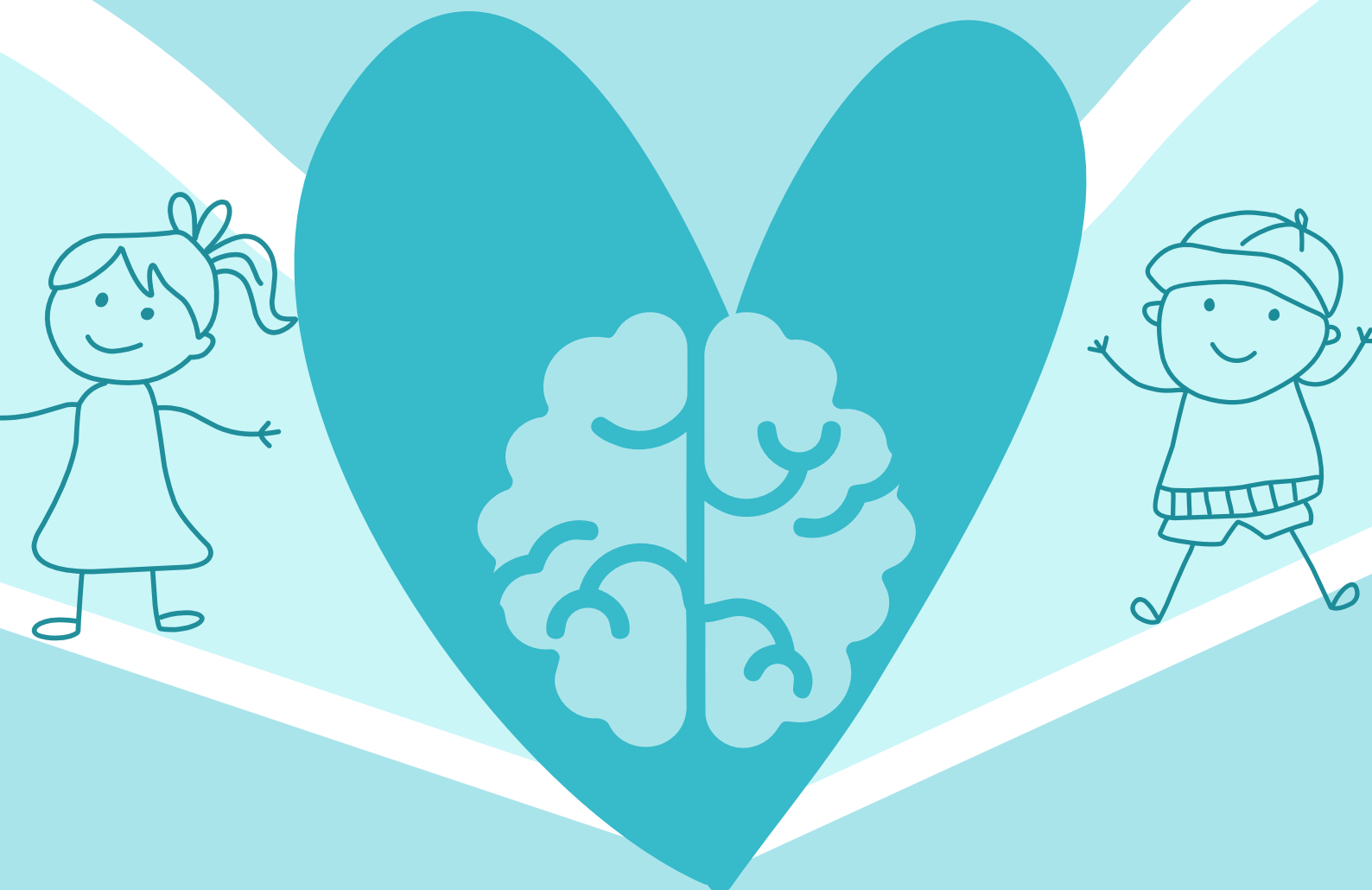


# Verbind en Leer: Hoe de Polyvagaaltheorie Jouw klas/groep Transformeert

Een complete en praktische bundel voor het  
onderwijs, opvang en peuterspeelzalen.



Hartbewust



# HartBewust

Geschreven en gepubliceerd door Joyce Palings,  
oprichtster van HartBewust



@hartbewust



@hartbewust



[www.hartbewust.com](http://www.hartbewust.com)

© Joyce Palings, HartBewust, Oud-Gastel, 2024

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, online publicatie of op welke andere wijze en/of door welk ander medium dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van HartBewust zelf.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch kan de maker echter aansprakelijk gesteld worden voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

# Welkom!

Wat fijn dat je deze bundel in handen hebt, deze bundel gaat jou als leerkracht of pedagogisch medewerker helpen om de klas/groep met een Polyvagle bril te bekijken.

Als je aandacht schenkt aan deze theorie, de Polyvagaal theorie, die gaat over de werking van het zenuwstelsel. Kun je zowel jezelf als de kinderen enorm veel ondersteuning bieden om te (leren) reguleren, emotioneel en fysiek. Zodat jij en de kinderen vanuit meer rust en ontspanning kunnen leren, groeien en in jullie kracht kunnen staan, SAMEN.

Deze bundel bestaat uit dit e-book en een digitale omgeving, hier vind je onder andere video's, een meditatie en losse pdf-bestanden van werkbladen en oefeningen. Via onderstaande button kom je in de digitale omgeving.

## Digitale omgeving

Ik wens je heel veel plezier met het ontdekken van deze mooie en waardevolle theorie. Als je gaandeweg vragen hebt of mooie momenten in je klas beleeft met deze bundel, weet dat je me dan altijd een berichtje mag sturen via [info@hartbewust.com](mailto:info@hartbewust.com) of via social media (@hartbewust, ook leuk als je me daar volgt 😊).

*Liefs,  
Joyce*



# Inhoudsopgave

1

Theorie

2

Jouw eigen ladder

3

De ladder doorgeven

4

Oefeningen voor in de praktijk

# Hoofdstuk 1: Theorie

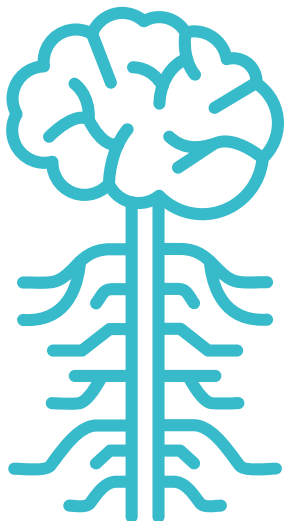


Voordat ik je meeneem in de verschillende autonome fases waar ons zenuwstelsel zich in kan bevinden ga ik in dit hoofdstuk dieper in op de anatomie van het zenuwstelsel. Een korte biologie les dus ;).

Ons zenuwstelsel bestaat uit een centraal en perifere zenuwstelsel. Het perifere stelsel is de verbinding tussen ons centrale stelsel, de organen en de spieren.

Het centrale stelsel bevindt zich in de ruggengraat en de hersenen. Het perifere gedeelte wordt dan weer onderverdeeld in een somatisch deel en een autonoom deel.

Het somatische deel zorgt ervoor dat we ons kunnen bewegen, onze ogen kunnen openen, kunnen kauwen, etc. Het autonome stelsel is betrokken bij automatische reflexen, zoals ademhaling en hartslag.



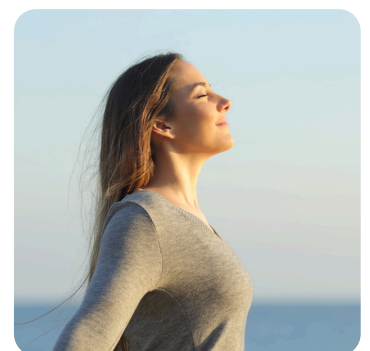
## Autonoom/ somatisch

Dit autonome stelsel bestaat ook weer uit verschillende delen. Namelijk het sympathisch en het parasympathisch stelsel.

Het sympathisch stelsel zorgt ervoor dat we in actie komen. Wanneer het sympathische stelsel wordt geactiveerd zorgt dit ervoor dat onze ademhaling en hartslag versnellen, er meer doorbloeding naar onze ledematen gaat en juist minder naar onze organen zoals de darmen, maag, lever, etc.



←  
*somatisch*



*autonoom*  
→

# Sympathisch/ parasympatisch

Als er gevaar is, is het belangrijker dat je je armen en benen kunt gebruiken om te vluchten, dan dat je je eten moet verteren. Overleven is dan de eerste prioriteit. Als de dreiging over is kan ons parasympatisch stelsel geactiveerd worden, dit is juist het gedeelte dat ons tot rust brengt en we ons weer ontspannen voelen. Onze organen krijgen weer een betere doorbloeding waardoor o.a. de vertering weer goed op gang komt. Ze noemen dit ook niet voor niets 'rest and digest.'

Ons zenuwstelsel is dus eigenlijk een prachtig systeem dat ons in balans houdt. Af en toe wat stress en daarna weer rust is prima voor lichaam en geest. Maar helaas zijn we die balans in onze maatschappij kwijtgeraakt. Waar we vroeger alleen voor fysieke bedreigingen in de stress schoten hebben we nu onze baan, de mailtjes, social media, de maandelijkse kosten, etc.

Hierdoor staat ons sympathische deel veel vaker aan en krijgt ons parasympatisch deel steeds minder de kans om geactiveerd te worden. Waardoor we dus niet terug in de 'ruststand' kunnen komen.

Helaas is dit ook bij kinderen al steeds vaker het geval...





In de jaren 90 van de vorige eeuw is door Dr. Steven Porges ontdekt dat ons autonome zenuwstelsel NOG een deel heeft. Namelijk het dorsale gedeelte.

Deze ontdekking heeft geleid tot een nieuwe theorie, de Polyvagaal theorie. Ik ga deze theorie hier kort in 'Jip en Janneke taal' aan je uitleggen.

Ons autonome zenuwstelsel bestaat dus uit het sympathische deel en het parasympatische deel. Ons parasympatische deel wordt voor een groot deel gevormd door onze tiende hersenzenuw, de Nervus Vagus.

Porges heeft ontdekt dat deze zenuw uit twee delen bestaat, namelijk een ventraal deel. Dit deel zorgt ervoor dat we ons ontspannen en in flow voelen, we zijn in verbinding met onszelf en anderen. Maar ook een dorsaal deel, en dit is juist een gedeelte dat ons afzondert van de rest, ons verlamt (letterlijk of figuurlijk) en ons lusteloos laat voelen.

Alle drie deze delen van ons autonome zenuwstelsel zijn gericht op overleving, gebaseerd op de situatie waarin jij, of beter gezegd jouw zenuwstelsel zich bevindt. Ik leg ze hieronder uit met een voorbeeld vanuit onze tijd als holbewoner, om het duidelijk te kunnen schetsen.

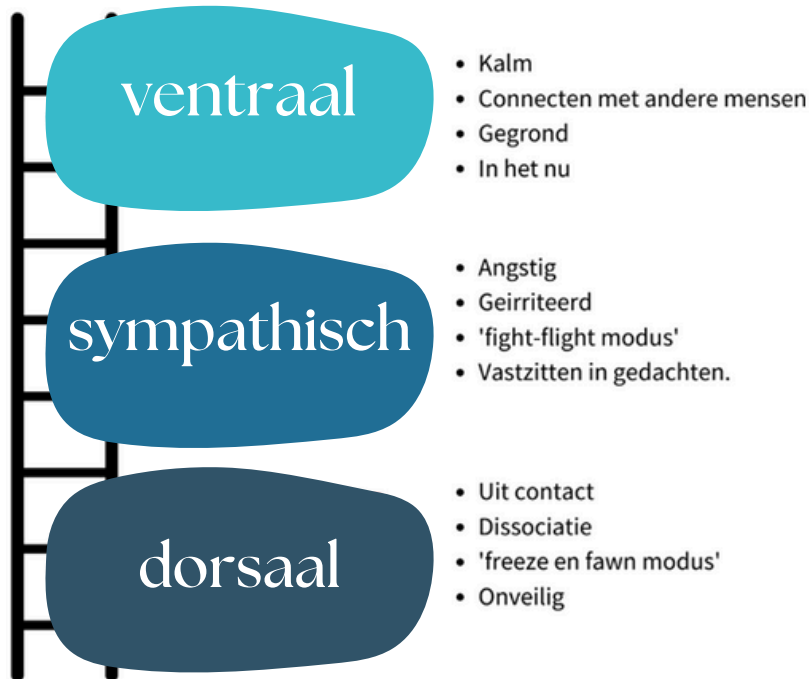
## Als holbewoner

**Ventraal (parasympatisch):** Je voelt je ontspannen, uitgerust, vrolijk en in flow. Het gaat goed, er is geen gevaar, voldoende te eten. Dus heb je ook zin om sociale verbinding aan te gaan, om contact te maken met de groep en wellicht te zorgen voor het nageslacht.

**Sympathisch:** Een grote beer komt op je af. Er is actie nodig, je komt in beweging, er is nu geen tijd voor connectie. In deze fase zit je in je de vlucht of vecht modus. Overleven is het hoofddoel, rennen of vechten met die beer. Je hebt nu geen tijd voor sociale contacten of om te eten.

**Dorsaal (parasympatisch):** De beer heeft je te pakken, het is je teveel geworden. Jouw zenuwstelsel voelt zich niet veilig genoeg meer en raakt verlamd, verdoofd en wil geen sociale verbinding meer. Ook dit is op dit moment een overlevingsstrategie, ten eerste om gewoon in leven te kunnen blijven (voor dood spelen want wellicht laat de beer je nog los). En ten tweede, stel dat je het niet overleeft, dan voel je het ten minste niet meer zo erg. Je bent als het ware verdoofd.

In deze onderstaande afbeelding zie je deze fases uitgebeeld als een trap. Dit is ook de manier hoe ons zenuwstelsel werkt, we kunnen van boven naar beneden en gelukkig ook van beneden naar boven. MAAR, de treden kun je niet overslaan!



## In de huidige tijd

Daarnt heb ik alles uitgelegd met als voorbeeld jij als holbewoner. Toen was de acute stress heel duidelijk en nog vrij simpel. Maar hoe is dat nu? Als je deze theorie snapt, begrijp je ook waarom zoveel mensen burn-out klachten hebben. Bij dit soort klachten wil je alleen zijn, heb je nergens zin in, voel je je verdoofd en zie je het niet meer zitten. Mensen met een burn-out bevinden zich dus onderaan die Polyvagale ladder, in de dorsale fase. Waarschijnlijk hebben ze daarvoor een periode van veel of acute stress meegemaakt, die ze (lang) hebben genegeerd. Ze gingen maar door, want dat is wat we in deze maatschappij doen. Migraine aanval? Daar hebben we een pilletje voor. Rugklachten? Even naar de fysio en we gaan weer door. Eigenlijk heeft het lichaam al vaak aangegeven dat het niet meer ging, het sympathische deel (gaspedaal) was te lang actief. Wanneer je dan niet op tijd het parasympatische deel (rempedaal) activeert regelt jouw zenuwstelsel het zelf en legt de boel plat, je zakt af naar het dorsale gedeelte en zondert je af.

Helaas hebben we in onze maatschappij juist geleerd wat ons lichaam NIET nodig heeft. Hoe vaak hoorde je op school: 'Zit eens stil!' Terwijl jouw lichaam op dat moment in beweging wilde zijn, het was wellicht de spanning die jouw sympathisch deel eruit wilde werken. Dat kon niet, dus je leerde het te onderdrukken. Dat betekent niet dat het daarmee is opgelost. Het lichaam slaat die spanning alsnog op. Vroeg of laat moet het er een keer uit komen, anders kun je daar klachten door krijgen.







# Neuroceptie en co-regulatie

## Neuroceptie

Ons zenuwstelsel screent continu of je veilig bent. Pas wanneer het veilig genoeg voelt kun je weer omhoog reguleren naar je ventrale vagus.

Dit screenen heeft Porges 'neuroceptie' genoemd. Hiermee duidt hij aan dat dit een proces is wat zich op onbewust niveau in het brein afspeelt.

Het brein pikt signalen op via de zintuigen en energie, signalen die we dus (vaak) onbewust binnen krijgen.

Hiermee beoordeelt het zenuwstelsel of de situatie veilig is of niet. Of er actie moet worden ondernomen (sympathisch) of dat je lekker kunt gaan ontspannen (parasympatisch).

**‘Een kind doet niet moeilijk, een kind heeft het moeilijk.’**

## Co-regulatie

Door middel van co-regulatie kunnen mensen elkaar ondersteunen in de regulatie van hun zenuwstelsel. We doen het vaak onbewust. Bijvoorbeeld als je kind valt en pijn heeft troost je hem of haar.

Als een vriendin het lastig heeft ben je er voor haar.

Wanneer jij zelf goed gereguleerd bent en geankerd bent in je ventrale vagus kan je kind/partner/vriendin daar profijt van hebben met betrekking tot de co-regulatie. Hij of zij lift dan mee op jouw regulatie, en kan zich zelf zo ook weer veiliger gaan voelen.

Belangrijk hierbij is om te weten dat hele jonge kinderen zichzelf simpelweg nog niet alleen kunnen reguleren. Hierbij hebben ze de steun van een volwassene nodig, zodat ze zich veilig kunnen voelen en weer bovenaan hun ladder kunnen komen.



# Hoofdstuk 2: Jouw eigen ladder

## Eerst jijzelf

Inmiddels ken je nu de theorie, leuk, maar het is ook belangrijk dat je het kunt vertalen naar de praktijk. Dat begint bij jezelf. In dit hoofdstuk leer je eerst jouw eigen ladder te kennen, zodat je dit vervolgens aan de kinderen in je klas/groep door kunt geven.

In de **digitale omgeving** open je het werkblad 'Je eigen ladder.' En kun je de uitleg video bekijken. Vervolgens ga je eerst links jouw triggers opschrijven, wanneer zit jij onderaan je ladder (dorsaal), wanneer zit jij in het midden (sympathisch) en wanneer zit jij bovenaan je ladder (ventraal). Je hoeft niet meteen in ieder vakje 10 dingen op te schrijven, 1 of 2 is al een mooie stap.

*Tip: hang dit blad op een zichtbare plaats en vul gedurende een week regelmatig aan!*

Nadat je jouw triggers hebt opgeschreven is het tijd om naar de glinsteringen te kijken. Wat heb jij nodig om weer een trede hoger op jouw laddertje te komen? Houd daarbij rekening met de plaats op de ladder. Als je onderaan zit kun je niet van jezelf verwachten dat je opknaapt van een rondje hardlopen. Onderaan betekent weinig beweging, geen contact willen met anderen en je afgezonderd voelen. Een passende activiteit zou kunnen zijn: in een fijn foto album kijken, een rustige ademhalingsoefening, rustig in de tuin van je kopje koffie genieten, etc.

Wat heb je nodig als je in het midden zit om weer omhoog te komen? In deze trede mag al meer beweging zijn, activatie is het kenmerk van dit deel van ons zenuwstelsel. Glinsteringen hierbij kunnen zijn: wandelen, sporten, schilderen, dansen, puzzelen. Voel wat bij jou past en waar jij je prettig bij voelt.

En ten slotte: wat houdt jou zo lang mogelijk bovenaan je ladder? Waar krijg jij echt energie van? Dit is het deel van ons zenuwstelsel wat ook zin heeft om te verbinden met anderen. Voorbeelden kunnen zijn: lunchen met een vriendin, genieten van de natuur, ontspannen een boek lezen, etc.



# Herkennen, erkennen en handelen

Als je jouw ladder helder in kaart hebt gebracht heb je al een hele mooie stap gezet, top!

Maar alleen een papier invullen is natuurlijk niet genoeg om deze koppeling echt te vertalen naar de praktijk. Daar zijn 3 stappen voor nodig.

## 1. Herkennen

De eerste stap is het leren herkennen van jouw plek op je ladder. Het is daarom belangrijk om op tijd even in te checken. Bijvoorbeeld voordat de kinderen naar de klas komen, sta even stil en voel waar je zit. Sta je al bovenaan? Of was je zo bezig met het klaarzetten van je klas en is nog niet alles af waardoor je nu al in het midden van je ladder zit?

Wees hierbij eerlijk naar jezelf, voel waar je zit.

## 2. Erkennen

Als je dan herkent waar je zit erken het dan ook. Wuif het niet weg en dender weer door. Als je al in het midden staat geef dit dan ook toe aan jezelf. We zijn vaak zo geleerd om maar door te gaan, waardoor we het vaak lastig vinden om dit aan onszelf toe te geven. Geloof me, ik was daar kampioen in vroeger ;p. Maar uiteindelijk houd je alleen jezelf voor de gek. Bovendien voelen de kinderen het toch als jij in je 'aan' standje staat als ze de klas/groep binnenkomen.

## 3. Handelen

Wanneer je dan merkt dat je al in het midden zit is het zorg om er ook wat aan te doen. Besef dat de kinderen ook best wat energie vragen, het is dus belangrijk dat je terug in de ontspanning komt en zowel voor jezelf als voor de kinderen goed in je vel zit. En dus die veiligheid uitstraalt.

Hoe dan? Door te kijken naar jouw glinsteringen, wat helpt jou weer omhoog? Zijn dat dingen die net even niet mogelijk zijn op dat moment? Denk dan in mogelijkheden, er is vast iets wat wel kan en jou helpt. Een paar minuten bewust ademen kan al wonderen doen. Zie voor fijne oefeningen de **online omgeving**.

Onthoud ook hierbij, oefening baart kunst. Lukt het niet meteen? Dan is het zo, volgende keer weer een nieuwe poging. Zeker als je al lange tijd gewend bent om 'aan' te staan zal je zenuwstelsel moeten wennen aan de rust. Wees hierin mild naar jezelf.





# Hoofdstuk 3: De ladder doorgeven

## Tijd om te delen

Nu je zelf goed zicht hebt op jouw eigen ladder ben je klaar om dit ook aan de kinderen in je groep/klas door te gaan geven.

Het is natuurlijk belangrijk dat de kinderen eerst leren wat het zenuwstelsel (onder andere) doet. In de **online omgeving** heb ik een video opgenomen waarin ik dit uitleg aan de kinderen. Je kunt ervoor kiezen om deze direct voor de klas/groep af te spelen. Of om deze te bekijken en er je eigen sausje overheen te gieten. Je vindt in de online omgeving ook de prenten die ik daar in mijn lessen bij gebruik, deze kun je uitprinten of op het digibord laten zien.

## Voorbeeld

Zelf zorg ik altijd dat ik mijn eigen ladder heb geknutseld en gelamineerd als ik deze uitleg geef. Na de uitleg speel ik dan een aantal korte toneelstukjes bijvoorbeeld:

- Iemand die ruzie had met haar broer en alleen wil zijn (dorsaal).
- Iemand die bijna te laat op school is en moest haasten (sympathisch).
- Iemand die gezellig met een vriendinnetje afsprekt (ventraal).

Ik laat de kinderen bij ieder toneelstukje aanwijzen waar ze denken dat ik op mijn ladder zit. Dit doen ze altijd heel goed, ze voelen dit haarfijn aan!

## Hun ladder leren kennen

Net zoals jezelf hebt gedaan gaan we ook met de kinderen hun triggers en glinsteringen opsommen.

Je kunt bij de oudere kinderen hiervoor hetzelfde werkblad gebruiken als wat jij in Hoofdstuk 2 hebt gebruikt (eventueel als extra verwerkingsopdracht).

Maar wat ik je aanraad is om een groot blad te pakken waarop je een ladder tekent (zoals in de uitlegvideo) en samen de triggers en glinsteringen gaat opschrijven. Hang dit blad vervolgens ergens op waar het goed zichtbaar is en kijk er regelmatig samen even naar terug. Wellicht komen de kinderen gedurende de daaropvolgende dagen met nog meer triggers/glinsteringen, vul deze dan aan.

# Een eigen ladder

Nu is het tijd om lekker creatief aan de slag te gaan! De kinderen gaan hun eigen ladder maken.

Zie hiervoor ook de video 'laddertje maken' in de **digitale omgeving**.

Print de laddertjes uit op het werkblad 'laddertje maken.' Zorg dat je voor ieder kind 1 ladder hebt en dat je fijne stiften/potloden hebt om mee te werken.

*Tip: ook al denk je dat sommige glinsteringen niet kunnen, schrijf ze toch op. Laat je niet beperken door je gedachten.*



De kinderen kiezen per trede (onder, midden en boven) een emoticon die zij bij deze trede vinden passen. Daarin is niets goed of fout. Ter ondersteuning kun je het blad 'emoticons' uitprinten om ernaast te leggen, of deze op het digibord plaatsen.

Ook laat ik de kinderen de ladder kleuren, ieder deel krijgt zijn eigen kleur. Zodat ieder deel duidelijk kan worden onderscheiden.

Als de ladders klaar zijn kun je deze lamineren en iedereen een knijpertje geven om aan te geven waar hij/zij op de ladder zit.

Bij de jongste kinderen is het fijn als er ondersteunende begeleiding is bij het maken van de ladder. Bied deze activiteit daarom in kleine groepjes aan of werk samen met een collega.

## foto eigen ladders

## Check samen in

Net zoals het voor jezelf belangrijk is om op tijd in te checken. Is dat ook belangrijk voor de kinderen.

Door dit samen te doen hebben zowel de kinderen als jijzelf hier profijt van en gaan jullie sneller herkennen waar je zit.

Laat iedereen zijn/haar knijpertje plaatsen, zo erkent ieder ook zijn plekje op de ladder.

## En dan....

Vervolgens is het fijn als je ernaar kunt handelen. Zijn er kinderen die in het midden of onderaan zitten? Kijk samen op het grote blad, wat zouden jullie kunnen doen? Klassikaal kun je een aantal fijne oefeningen doen, bijvoorbeeld uit de kaartenset.

Fijne dingen om klassikaal omhoog te kunnen komen op de ladder:

- De somatische oefeningen.
- De ontspanningsoefeningen van de kaartenset.
- Een fijne ademhalingsoefening.
- Een gezamenlijk (kring)spel.
- Even bewegen met de beweegposter.
- Etc.

Het is dus ook fijn om op het grote blad glinsteringen te schrijven/tekenen die in de klas uit te voeren zijn.

## Durf ruim te denken

Ik wil je uitdagen (als je dat nog niet deed) om in dit geval ruim te denken. Wellicht komen de kinderen met super goede ideeën voor meer rust, maar denk jij dat dit niet toe te passen is in de klas. Kijk daar eerst eens kritisch na, is het echt niet toe te passen? Of denk je dat er te weinig tijd voor is?

Onthoud, wanneer we op onze sympathische trede staan, zitten we in de overleving. In deze staat gaat er letterlijk minder energie naar onze cortex, het deel van ons brein wat we nodig hebben om dingen te leren.

Door juist wel aandacht aan die ontspanning te bieden opent het brein van de kinderen weer en zal het leren ook gemakkelijker gaan. Het lijkt dus in eerste instantie misschien op 'tijd verspilling,' maar levert je eigenlijk juist tijd op.

Bovendien leer je op deze manier ook aan de kinderen dat op tijd even rust pakken heel normaal en juist gezond is. Een mooie les om de kinderen mee te geven, zeker in deze drukke maatschappij!



A photograph of several young children in a classroom or playroom, with their arms raised in the air. The children are wearing colorful clothing, including a light blue hoodie and a striped shirt. The background is slightly blurred, showing other children and colorful wall decorations.

# Hoofdstuk 4: Oefeningen voor in de praktijk

## Fijne oefeningen

Nu zowel jijzelf als de kinderen jullie ladder kennen is het fijn om het zenuwstelsel te ondersteunen met praktische oefeningen.

De somatische oefeningen zijn oefeningen die specifiek op het zenuwstelsel zijn gericht. Deze oefeningen dienen bij kinderen absoluut niet te worden geforceerd. Wanneer het om de oefeningen met de ogen gaat zorg je ervoor dat je per kant niet langer dan 30 seconden vast houdt.

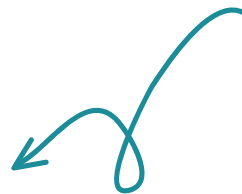
Naast de somatische oefeningen zijn ademhalingsoefeningen ook heel effectief. Ze zorgen ervoor dat je direct kunt schakelen van sympathisch naar parasympatisch (want als je veilig bent en niet voor een 'beer' hoeft te vluchten is je ademhaling ook rustig).

Alle oefeningen vind je in de digitale omgeving.

## Ademhaling ondersteunen

Ook kinderen hebben tegenwoordig al best wat spanning in hun lichaam en kunnen daarom al moeite hebben met een lage buikademhaling. Je kunt daarvoor het middenrif los masseren, ook de rug masseren met bijvoorbeeld een tennisbal (zelf of bij elkaar) kan heel fijn zijn.

Zie de video 'Ademhaling ondersteunen' voor meer uitleg.



**Digitale omgeving**

# Bedankt!

Ik wil je ontzettend bedanken voor het doorlezen van deze bundel en hoop dat je er zowel voor jezelf als de kinderen waarmee jij werkt veel uit hebt gehaald.

Ik zou het ontzettend fijn vinden als je jouw ervaring over deze bundel met me deelt, via onderstaande knop kun je een paar korte vragen beantwoorden, het duurt maximaal 3 minuutjes.

Dankjewel!

[Deel je ervaring](#)

Heb je na het doornemen van deze bundel en de digitale omgeving nog vragen of zaken waar je in de praktijk tegenaan loopt? Weet dat je me dan altijd een mailtje mag sturen naar [info@hartbewust.com](mailto:info@hartbewust.com), ik denk dan graag met je mee.

*Liefs,  
Joyce*

*Leuk als je de laddertjes deelt en HartBewust tagd!*



@hartbewust



@hartbewust