

# Rustige en veilige ruimtes



01

## GEDEMPT LICHT EN WEINIG AFLEIDINGEN

Gebruik gedempt licht en verminder afleidingen in de ruimte om kinderen te helpen zich te concentreren en te ontspannen.

02

## OPBERGMOGELIJKHEDEN

Zorg voor voldoende opbergmogelijkheden om de ruimte georganiseerd te houden.



03

## DUIDELIJKE GRENZEN EN VERWACHTINGEN

Stel duidelijke grenzen en verwachtingen op om de kinderen te helpen zich veilig te voelen. Dit biedt een gevoel van voorspelbaarheid en controle, wat belangrijk is voor het reguleren van emoties en gedrag. Deze grenzen moeten flexibel zijn en afgestemd op de individuele behoeften van de kinderen.



04

## VISUEEL OVERZICHT VAN DE DAG EN DE ACTIVITEITEN

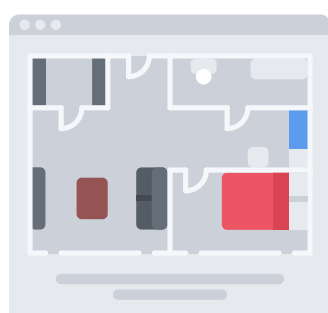
Maak visuele overzichten van de dag en activiteiten, hanteer vaste begin- en eindtijden en zorg voor consistente overgangen door bijvoorbeeld steeds dezelfde muziek te spelen om bij te dragen aan een voorspelbare en stabiele omgeving.



05

## LOGISCHE INDELING VAN DE RUITES VOOR OVERZICHT

Deel de ruimtes logisch in voor overzicht.



## Comfortable en veilige meubels



### 01 HUISELIJKE SFEER

Selecteer meubels en decoraties die passen bij een huiselijke sfeer, zoals zachte materialen en warme kleuren. Kies veilige meubels zonder scherpe randen of uitsteeksels.

### 02 NATUURLIJKE MATERIALEN

Maak gebruik van natuurlijke materialen, zoals hout en bamboe om een rustgevend gevoel te creëren en bij te dragen aan een gevoel van verbinding met de natuur.



### 03 HOEKJES

Creëer verschillende hoekjes in de ruimte, zoals een knusse leeshoek en speelhoek met zachte kussens en speelgoed, om kinderen een eigen plekje te geven waar ze zich kunnen terugtrekken en veilig voelen.



### 04 PRIVACY

Zorg voor voldoende ruimte en privacy voor de kinderen, zodat ieder kind een eigen plekje heeft om tot rust te komen.



# Aankleding en decoratie



## 01 THEMA

Kies een thema in de ruimte dat aansluit bij de interesses van de kinderen.

## 02 KNUTSELWERKJES EN FOTO'S AAN DE MUUR

Gebruik zelfgemaakte knutselwerkjes en foto's van de kinderen om een persoonlijke en vertrouwde sfeer te creëren.



## 03 LEVENDIGE RUIMTE

Hang regelmatig nieuwe decoraties en knutselwerkjes op om de ruimte levendig en aantrekkelijk te houden.

## 04 KNUTSELACTIVITEITEN

Organiseer knutselmiddagen of andere activiteiten waarbij kinderen hun eigen decoraties kunnen maken om de ruimte te verfraaien.



# Verbinding en relaties



## 01 VERBINDING

Jonge kinderen hebben verbinding en relaties nodig om zich veilig te voelen.

## 02 GROEPSACTIVITEITEN

Een traumasensitieve leefomgeving biedt kansen voor kinderen om relaties op te bouwen met zorgverleners, ouders en andere kinderen. Dit kan bijvoorbeeld door middel van het aanbieden van sociale vaardigheidstrainingen en groepsactiviteiten die gericht zijn op het opbouwen van relaties en samenwerking.



## 03 KENNIS OVER TRAUMA

Het bewustzijn van trauma is het belangrijkste kenmerk van een traumasensitieve leefomgeving. Zorgverleners en andere volwassenen in de omgeving van het kind dienen kennis te hebben over trauma en moeten de impact ervan begrijpen op de ontwikkeling van een kind.



## 04 DE JUISTE STEUN

Zorgverleners en andere volwassenen bieden de juiste steun en hulp op het juiste moment, zowel in de manier waarop er gecommuniceerd wordt als in de manier waarop de ruimte wordt gebruikt. Dit zorgt voor een consistent en veilig gevoel voor het kind en kan bijdragen aan het vergroten van de veerkracht.



## Emotieregulatie mogelijkheden in de ruimte



01

### ONTSPANNING

Bied mogelijkheden voor het reguleren van emoties, zoals ontspanningsmogelijkheden en mindfulness- en ademhalingsoefeningen.

02

### VERMIJD TIME-OUTS

Bied kinderen een time-in in plaats van een time-out. Een time-in biedt kinderen de kans om hun emoties te begrijpen en te leren omgaan met stressvolle situaties, terwijl ze zich gesteund voelen door een empathische volwassene. Het doel is om kinderen te helpen zich beter te voelen en hen constructieve vaardigheden aan te leren in plaats van hen enkel te bestraffen voor negatief gedrag.



03

### LICHAAMS ONTSPANNING

Gebruik sensorische materialen zoals speelzand en water, en activiteiten met het bounce effect zoals een trampoline, schommel of wiebelstoel om kinderen te helpen bij het reguleren van emoties in de ruimte.



04

### NATUUR IN DE RUIMTE

Integreer natuurlijke elementen en kleuren in de ruimte, zoals toegang tot een tuin of binnenplaats, uitzicht op de natuur, planten en natuurschilderijen of foto's in de binnenruimte.



05

### VERSCHILLENDE RUIMTES EN FUNCTIES

Creëer verschillende ruimtes met verschillende functies, zoals een rustige ruimte om te ontspannen, een actieve ruimte om te spelen en te bewegen, en een creatieve ruimte om te knutselen.

