

# Help je kind reguleren na schooltijd

– voorkom de 'after school restraint collapse'



## 1 Ruimtelijke veiligheid: een hutje onder de tafel

Zodra je kind thuiskomt, bied je een lage, afgeschermdede plek aan. Een kleed over de tafel, wat kussens en een knuffel. Geen speelgoed, geen vragen, geen prikkels. Waarom dit werkt: het zenuwstelsel scant voortdurend naar veiligheid. Een lage, beschutte plek met beperkte zintuiglijke input reduceert de 'neuroceptie van gevaar' en activeert de dorsale ruststaat. Het lijf mag daar even niks hoeven.

## 3 Orale regulatie: een knapperige appel + drinken met rietje

Na een paar minuten nodig je je kind uit voor iets simpels: een stuk appel, bij voorkeur met schil. En daarna iets te drinken door een rietje (water, smoothie of iets met wat weerstand).

Waarom dit werkt: ritmisch kauwen en zuigen geven diepe, voorspelbare orale input. Dit stimuleert het parasympathisch systeem en laat opgebouwde spanning letterlijk afvloeien. Daarnaast is het een vorm van interoceptieve stimulatie die het lichaam helpt voelen: ik ben veilig, ik mag ontspannen.

## 2 Fysiologische verankering: buikligging op de vloer

Zodra je kind in het 'holletje' is geland, ga je erbij liggen – buik op de grond. Zonder iets te zeggen.

Waarom dit werkt: diepe druk via de buik tegen de vloer geeft proprioceptieve input (druk- en positiezin), die het autonome zenuwstelsel helpt vertragen. Jouw nabijheid versterkt dit effect via co-regulatie, zonder dat je kind iets hoeft te 'doen' of 'zeggen'.



## 4 Laat het stil zijn

Praat niet. Leg niet uit. Geef geen samenvatting van de dag. Het zenuwstelsel moet eerst zinken, voordat het beschikbaar komt voor reflectie, contact of dialoog. De ruimte die jij geeft om níét te hoeven reageren, is de regulatie.