

Zarissa Windzak
& Julie van Hove

LUID!



Salto

In de grote bibliotheek
is het vaak stil tussen de rijen boeken.
Maar die rust is snel voorbij, want...

HALLLOOOOO

**MAG IK DIT BOEK LENEN?!
EN... IS ER OOK EEN BOEK
OVER EENHOORNS OF ZO?!!**

Nova houdt van praten.
Niet gewoon een beetje.
Nee... ze praat alsof ze op
een podium staat.







Op school is het precies hetzelfde.

‘JUF!’

‘JUUF!’

‘JUUF!!!’

JUUF!!!

Haast elke dag moet juf Hilde zeggen:

‘We gebruiken onze binnenstem, Nova.’

Nova knikt heel ernstig, haalt diep adem,
en belooft heel zachtjes: ‘Oké, juf.’

En toch duurt het nooit lang.

Hoe zacht Nova ook probeert te fluisteren,

PSST!!! MAG IK DEZE STIFT VAN JE LENEN!!!!

Je kunt niet anders dan naar Nova luisteren.







Maar Nova doet het heus niet expres.
Ze is een beetje als een radio
zonder volumeknop,
als een fiets zonder rem,
als een waterval, geen kraan.

OVER LUID ÉN JEZELF ZIJN

VOOR OUDERS EN LEERKRACHTEN - Wendy de Pree

In dit verhaal leerde je Nova kennen. Misschien ken jij ook wel een kind dat vaak hard praat, helemaal opgaat in wat het vertelt of er spontaan dingen uitflapt. Of misschien herken je er iets van jezelf in.

Ik herken het ook. Als psycholoog met ADHD ben ik enthousiast en spontaan. Ik kom uit een extravert, druk en luid Nederlands gezin. Sinds ik in Vlaanderen woon, hoor ik regelmatig op geamuseerde of kritische toon: 'Je bent wel heel enthousiast en dynamisch.' Mijn kinderen zeggen soms ook: 'Mama, praat niet zo hard!', vooral wanneer zij overprikkeld zijn.

Ook al weet ik wat daarachter zit, toch schrik ik er telkens van. Zeker omdat ik meestal zelf niet doorheb dat mijn stem luider wordt wanneer ik enthousiast vertel. Na zo'n opmerking heb ik vaak geen zin meer om verder te vertellen.

Toen ik gevraagd werd om kort wat uitleg te geven bij dit boek, was ik dan ook meteen enthousiast. Want het gaat over meer dan alleen luid praten. Het gaat ook over jezelf mogen zijn.

Zachter praten lijkt eenvoudig, maar is niet altijd een kwestie van niet willen.

Vaak is het nog niet kunnen.

Bij sommige kinderen wordt hun stem vanzelf luider wanneer ze enthousiast zijn, veel prikkels verwerken of helemaal opgaan in wat ze vertellen. Ze merken dat niet altijd op tijd. Dat heeft vaak te maken met zelfregulatie: het vermogen om je gedrag, emoties en aandacht af te stemmen op de situatie. Dat ontwikkelt zich stap voor stap. Bij jonge kinderen is dat nog volop in ontwikkeling. Sommige kinderen hebben daarbij extra oefening, ondersteuning en tijd nodig. Elk kind ontwikkelt zich daarin op zijn eigen tempo. Luid praten heeft niet één oorzaak. Temperament, vermoeidheid, spanning, gevoeligheid, de omgeving en de cultuur waarin een kind opgroeit, spelen allemaal mee. Bij kinderen met ADHD of autisme komt daar nog bij dat zelfregulatie en prikkelverwerking vaak anders verlopen. Daardoor is het voor hen extra lastig om op tijd te merken hoe luid ze praten, hun stemvolume aan te passen en met grote gevoelens om te gaan.

HA HA HA HA HA HA HA!

Het gebeurt niet expres

Wanneer een kind enthousiast, gespannen of overprikkeld is, wordt de stem vaak vanzelf luider. Niet omdat het daarvoor kiest. Voor het kind voelt die stem meestal heel normaal. Je eigen stemvolume goed inschatten vraagt dat je signalen uit je lichaam én je omgeving opmerkt. Ook dat ontwikkelt zich geleidelijk. Juist daarom schrikken sommige kinderen wanneer iemand zegt dat ze zo luid zijn.

Dat betekent niet dat ze geen rekening willen houden met anderen. Integendeel. Vaak doen ze juist heel hard hun best. Net zoals Nova weten ze meestal heel goed dat je in de klas, de bibliotheek of tijdens een toets een zachte stem of binnenstem gebruikt. Alleen lukt het niet altijd om dat op het juiste moment toe te passen.

Wanneer kinderen vaak horen dat ze ‘te luid’, ‘te druk’ of ‘te veel’ zijn, kan dat invloed hebben op hoe ze naar zichzelf kijken. Opmerkingen zoals ‘Doe eens wat rustiger’, ‘Roep niet zo!’ of ‘Je bent altijd zo aanwezig’ zijn meestal goed bedoeld. Toch kan een kind daaruit afleiden dat er iets mis is met wie het is. Kinderen onthouden vaak niet letterlijk wat je zegt, maar wel hoe ze zich door jouw woorden voelen.



Gedrag kun je bijsturen. Natuurlijk is het belangrijk dat kinderen leren wanneer een zachte stem nodig is, zoals in de trein, in een museum, wanneer een baby slaapt of tijdens een toets. Maar dat mag nooit ten koste gaan van hun gevoel van eigenwaarde. Een kind mag leren: ‘Mijn stem mag soms zachter.’ Het mag niet gaan geloven: ‘Ik ben te veel.’

TE VEEL!

De druk op meisjes

Voor meisjes kan dit extra moeilijk zijn. Zij krijgen nog vaak de boodschap dat ze rustig, braaf en bescheiden moeten zijn. Daardoor gaan sommige meisjes zichzelf kleiner maken. Ze praten zachter, stellen minder vragen, reageren minder spontaan of proberen minder aanwezig te zijn. Terwijl net hun spontaniteit, nieuwsgierigheid en betrokkenheid vaak hun kracht zijn.



Elk kind verdient het om gehoord te worden. Sommige stemmen zijn zacht. Andere luid. Sommige kinderen denken lang na voor ze iets zeggen. Bij anderen volgen de woorden elkaar in snel tempo op. En dat is oké.

De wereld heeft allerlei soorten kinderen nodig. Ook kinderen zoals Nova. Kinderen die veel voelen, enthousiast vertellen en soms gewoon heel erg luid zijn.

ENKELE TIPS VOOR OUDERS EN LEERKRACHTEN

Het allerbelangrijkste

Geef kinderen de ruimte om zichzelf te zijn. Ze hebben momenten nodig waarop ze niet voortdurend hun stem moeten controleren. Soms praten ze luid door enthousiasme, spanning, overprikkeling of omdat ze helemaal opgaan in wat ze vertellen. Maak daar bewust ruimte voor.

Stap voor stap

Kinderen leren zelfregulatie met tijd, oefening en veel herhaling. Dat lukt beter met begrip en duidelijke aanwijzingen dan met straffen of voortdurend corrigeren.

- Maak vooraf afspraken. Veel kinderen hebben meer aan duidelijke verwachtingen vóór een situatie dan aan correcties tijdens het moment zelf.
- Maak verwachtingen concreet en speels. 'Praat zachter' is vaag. 'Praat alsof iemand naast je zit' of 'Vertel het alsof je een geheim deelt' is veel duidelijker.
- Geef zelf het voorbeeld. Kinderen leren vooral door te kijken hoe volwassenen het doen.

Windzak, Zarissa
Luid!

© 2026 Salto / Standaard Uitgeverij nv,
Franklin Rooseveltplaats 12, B-2060 Antwerpen en Zarissa Windzak
www.standaarduitgeverij.be – info@standaarduitgeverij.be

Illustraties: Julie van Hove
Duiding: Wendy de Pree
Vormgeving: Ruthje Goethals

D/2026/0034/258
ISBN 978 90 02 28786 2
NUR 273



Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd – op enige manier –
zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Niets uit dit boek mag worden gebruikt of gereproduceerd voor het trainen
van AI-technologieën of -systemen, noch voor tekst- en datamining (art.
4, lid 3 Richtlijn (EU) 2019/790).