

ANTON HOREWEG

De trauma- sensitieve school

Anders kijken
naar gedrag

BIJLAGEN

Lannoo
Campus

Kijken met een traumabril: is hij nou helemaal gek geworden? Wat vind ik van die leerling?

Als de emoties in de klas oplopen, vertroebelt je blik. Hierna vind je een aantal vragen om te analyseren waar het misgegaan zou kunnen zijn. Ook vind je een paar punten om je eigen perspectief helder te krijgen.

- Wat is er echt aan de hand?
- Wat heeft deze leerling nodig?
- Kan ik mijn perspectief aanpassen?
- Welke trigger zie ik over het hoofd?
- Is de opdracht de oorzaak?
- Heb ik iets gezegd dat dit gedrag veroorzaakt?
- Heeft een klasgenoot iets gezegd of gedaan?
- Dacht de leerling aan een nare ervaring?

WAARNEMING: Wat gebeurde er feitelijk?
Wat zag ik?
Wat hoorde ik?

GEVOEL: Wat voel ik hierbij?

BEHOEFTE: Wat wil ik graag?
Wat vind ik belangrijk?

PLAN: Wat ga ik de leerling vragen?
Wat ga ik uitproberen?

BIJLAGE 2

Cultuurverschillen begrijpen

Trauma- en cultuursensitief werken is belangrijk. Daarom plaatsen we hieronder de verschillen tussen een collectivistische en individuele cultuur. Disclaimer: de verschillen zijn heel zwart-wit gesteld.

Collectivistisch	Individualistisch
Een kind behoort tot een uitgebreide familie (vader, moeder, broers, zussen, neven, nichten, ooms, tantes, oma's, opa's).	Het kind behoort tot een gezin (meestal vader, moeder, broertjes, zusjes).
De relatie met de familie is belangrijk. Er is een grote loyaliteit naar de hele familie.	De ouder-kindrelatie is belangrijk: kind is loyaal aan de ouders.
De positie in het gezin is belangrijk.	
Kinderen tonen respect voor volwassenen: <ul style="list-style-type: none">• Je kijkt volwassenen niet in de ogen.• Je gehoorzaamt.• Je spreekt volwassenen niet tegen.	Ouders en kind onderhandelen over de regels.
Kinderen spelen met kinderen. Volwassenen spelen niet met kinderen. Volwassenen zien dit niet als hun taak en vinden het beschamend om met kinderen te spelen.	Ouders spelen met hun kinderen. Dat vinden ze belangrijk voor de ontwikkeling van het kind.
Toezicht op kinderen gebeurt door de gemeenschap. Iedereen voedt het kind op: <i>'It takes a village to raise a child.'</i>	De ouders zijn verantwoordelijk voor toezicht op het kind en voor zijn opvoeding.
De opvoeding van meisjes en jongens verschilt. Jongens krijgen veel vrijheid en taken buitenshuis. Meisjes hebben weinig vrijheid en leren taken in het huishouden te doen.	Jongens en meisjes worden in de basis hetzelfde opgevoed: veel vrijheid en weinig taken.
Kinderen worden tot ze volwassen zijn beschermd tegen de waarheid als deze hard is.	Kinderen groeien op met de waarheid, ook als deze hard is.
Moeders voeden de kinderen liefdevol op. Vaders disciplineren de kinderen.	Vaders en moeders hebben dezelfde rollen in de opvoeding.
Bij scheiding of overlijden behoren de kinderen tot de familie van vaderszijde.	Kinderen horen bij hun moeder of gedeeltelijk bij moeder en vader.
Bij afwezigheid van de vader neemt de oudste zoon zijn rol over.	Bij afwezigheid van de vader neemt de moeder de rol van vader erbij.

Bron: Schippers, M., Bastiaens, F. & Verstege, T. (2019). *Veerkracht Versterken van Vluchtelingenkinderen. De Nidosmethodiek voor interculturele jeugdbescherming*. Nidos.

Nederland behoort samen met de Scandinavische landen tot de meest feminiene landen ter wereld. Ook Oekraïne scoort meer feminien. Voorbeelden van zeer masculiene landen zijn de Verenigde Staten, Japan, Engeland, Ierland, Italië, Duitsland, Oostenrijk en Zwitserland¹. Natuurlijk treden ‘mengvormen’ op als mensen samenleven.

Masculien	Feminien
Meisjes mogen huilen. Jongens huilen niet.	Jongens en meisjes mogen allebei huilen.
Jongens mogen terugvechten. Meisjes mogen niet vechten.	Jongens noch meisjes mogen vechten.
Agressie op school hoort erbij.	Agressie is niet toegestaan op school.
De beste leerling is de norm.	De gemiddelde leerling is de norm.
Een domme vraag wordt gezien als beledigend.	Op een domme vraag toch vriendelijk antwoord geven. We zeggen zelfs: ‘Domme vragen bestaan niet.’
Tijd is synchroon of polychroon. Gebeurtenissen kunnen tegelijk plaatsvinden. Afspraaktijden zijn een indicatie die wordt nagestreefd. Meerdere dingen tegelijk.	Tijd is sequentieel of lineair. Gebeurtenissen volgen elkaar op. Afspraken worden precies op tijd nagekomen. Eén ding tegelijk.

Bron: Schippers, M., Bastiaens, F. & Verstege, T. (2019). *Veerkracht Versterken van Vluchtelingenkinderen. De Nidosmethodiek voor interculturele jeugdbescherming*. Nidos.

¹ Hofstede, G. (2011). Dimensionalizing Cultures: The Hofstede Model in Context. *Online Readings in Psychology and Culture*, 2(1). <https://doi.org/10.9707/2307-0919.1014>

BIJLAGE 3

Hoe kijkt een getraumatiseerd kind naar de wereld?

Veilig opgroeiend kind	Kind met ontwikkelingstrauma
Ik leef in een voorspelbare en welwillende wereld.	De wereld is niet veilig.
Ik ben de moeite waard.	Mensen willen me pijn doen.
Ik ben hoopvol en optimistisch over mijn toekomst.	Ik ben bang.
Ik heb het vermogen om mijn leven te beïnvloeden en te veranderen.	Niemand zal me helpen.
	Ik ben niet goed/slim/waardig genoeg voor mensen om om mij te geven.
	Het zal nooit beter worden.
	Ik moet persoonlijke macht en controle ontwikkelen.

Checklist samenwerking met hulpverleners

Samenwerken met ‘hulpverleners’ is belangrijk. Voor een goede, zinvolle samenwerking moeten er wel zes punten gerealiseerd worden.²

1. De leraar ervaart ‘contact’ met de hulpverlener: het is mogelijk om ervaringen en vragen uit te wisselen en elkaar aan te spreken op de manier waarop eventuele hulp aan het kind kan worden verleend.
2. Ouders ervaren dat er goede afstemming is tussen onderwijs en jeugdhulp, en leerkrachten voelen zich serieus genomen door de hulpverlener.
3. Er zijn afspraken over het moment dat de doelen zijn behaald (welk gedrag laat het kind dan zien) en over rol van tijd (de tijd om doelen te behalen en de interventies te kunnen uitvoeren).
4. De doelen van de hulpverlening laten resultaat zien in de school- en klassencontext. Daarnaast is er overeenstemming tussen de leraar en hulpverlener dat niet alles opgelost wordt door een interventie. Het is duidelijk dat in veel gevallen aandacht en betrokkenheid nodig blijft (ook na inzet van de hulpverlener).
5. Voor zowel de leraar als hulpverlener is duidelijk ‘wie wat doet en waarom’. Het doel van de observaties van kinderen is afgestemd, de reden waarom zij even buiten de klas hulp krijgen is overlegd en in geslaagde samenwerking valt op dat wederzijdse feedback ontstaat.
6. Hulpverleners bespreken de problemen die zij ervaren in hun samenwerking met leraren en ouders, en spreken ze er ook op aan. Op die manier blijven de hulpverleners meerzijdig partijdig.

² Wienen, A.W., Korenromp, H., Batstra, L., & Graas, T.A.M. (2020). *Werkbaar in de klas. Het effect van samenwerking tussen ouders, leraren, maatschappelijk werk en jeugdhulp in de Schoolklas*. Exploratieve studie naar de factoren die maken dat samenwerking, vanuit de optiek van de leraar, succesvol is of minder succesvol ervaren wordt.

Regulerende activiteiten

Waar kom jij vandaan?

Klaslokaal: de kinderen kunnen op hun stoel blijven zitten.

Vraag 1: 'Waar kom je net vandaan? Kun je vertellen waar je net vandaan komt? Kun je eraan denken zonder te praten?'

Vraag 2: 'Waar ben je nu? Kijk om je heen en maak oogcontact met elkaar. Zie je misschien iets nieuws in de klas of heeft een vriendje nieuwe kleren? Voel je je billen op de stoel? Voel je je moe of ben je uitgerust?'

Vraag 3: 'Wat ga je straks doen? Voel maar even of je er zin in hebt.'

Vraag 4: 'Is er nog iets wat je dwarszit voordat je kunt beginnen? Wie kan je daarbij helpen?'

Waarom is deze oefening nuttig:

Als kinderen naar school komen, kan er al veel gebeurd zijn, waardoor de stress is opgelopen. Deze activiteit helpt kinderen om tot rust te komen en in het hier-en-nu te zijn om met leren te kunnen beginnen. Bij jonge kinderen helpt het om hen de antwoorden te laten vertellen. Oudere kinderen hebben er meestal genoeg aan als ze eraan denken, maar het kan ook gewoon fijn zijn om het erover te hebben en te ervaren dat anderen ook wel eens problemen hebben die jij ervaart. Je maakt hiermee duidelijk dat iedereen iets anders kan voelen en denken, maar dat er soms overeenkomsten zijn (en dat is geruststellend). Het laat zien dat dit prima is.

Luisteren naar geluiden

Klaslokaal: de kinderen kunnen op hun stoel blijven zitten.

Laat de kinderen op hun stoel zitten en, als ze durven, hun ogen dicht doen. Laat ze hun aandacht richten op alle geluiden die ze horen. Je kunt van buiten naar binnen werken: 'Welke geluiden hoor je allemaal buiten de klas? Welke geluiden hoor je in de klas? Hoor je ook geluiden in jezelf?'

Je kunt deze oefening in stukjes doen of pas aan het eind vragen wat ze allemaal hoorden. Eindig de oefening door de kinderen te vragen hun handen als een koptelefoon op hun oren te leggen.

Waarom is deze oefening nuttig:

Door deze oefening leren kinderen hun aandacht te richten op specifieke onderwerpen (geluid buiten, geluid binnen, geluid in jezelf). Ze leren zo dat je kunt kiezen waar je aandacht aan geeft.

Je eigen bubbel

Klaslokaal: de kinderen kunnen op hun stoel blijven zitten.

Vraag de kinderen hun billen op hun stoel en hun voeten op de grond te voelen en op hun ademhaling te letten. Laat de kinderen hun ogen dichtdoen als ze durven en vertel het volgende verhaal:

‘Stel je voor dat je in een heel mooie, glanzende bubbel zit, een prachtige zeepbel. Van de bovenkant van je hoofd tot en met de onderkant van je voeten. De bubbel (of zeepbel) zit helemaal om je heen. Je kunt gewoon bewegen, de zeepbel beweegt met je mee en gaat niet stuk. Anderen kunnen niet in jouw bubbel komen als jij dat niet wilt. In je zeepbel ben je veilig. De bubbel luistert naar wat je denkt. Als jij denkt dat hij groter moet worden, dan wordt hij groter, als je denkt dat hij kleiner moet worden, dan wordt hij kleiner. Probeer hem in gedachten maar eens groter te maken ... en kleiner ... en weer groter. Geef je zeepbel maar een kleur. Kies kleuren die jij mooi vindt.’

Waarom is deze oefening nuttig:

Deze oefening helpt het kind om zich te beschermen en om zich veilig te voelen op plekken waar het zich eerder onveilig voelde.

Staan als een boom

Klaslokaal: de kinderen kunnen naast of achter hun tafeltje staan.

‘Ga naast je stoel staan en zet je voeten stevig op de grond. Stel je voor dat je een boom bent. Uit je voeten groeien heel lange wortels. Hierdoor kan de boom niet omwaaien bij een storm.’

Laat de bomen ook proberen op één been te staan. Doe dat als volgt: ‘Zet je voet van je andere been tegen de binnenkant van je enkel of knie of bovenbeen van het been waar je op staat. Adem rustig in en uit. Kijk naar een punt in de verte.’

Waarom is deze oefening nuttig:

Deze oefening kun je gebruiken als korte energizer. Het gaat erom dat de kinderen zich op zichzelf en hun ademhaling/evenwicht richten.

Kikkersprongen maken

Deze oefening kan in het klaslokaal worden gedaan.

Alle kinderen zitten op hun hurken. ‘We gaan springen als een kikker.’ Laat ze vanuit deze hurkzit door de klas springen. Spreek een aantal sprongen af en tel samen met de kinderen hardop. Het springen zorgt dat hun aandacht bij hun lichaam is. De oefening vermindert stress. Na het springen mogen ze in winterslaap. Alle kikkers gaan op hun rug liggen. Laat ze luisteren naar hun hartslag, die langzaam rustiger wordt. Je kunt ze hun hand op hun hart laten leggen, om het bonzen te voelen. Vraag ook eens of ze hun hart op een andere plek kunnen voelen.

Waarom is deze oefening nuttig:

Met deze oefening leren kinderen te ervaren dat ze controle hebben over hun lichaam. De oefening vermindert ook de stress.

Kudde bizons

Klaslokaal: op je stoel of naast je tafel

Houd je handen naast je hoofd met je wijsvinger omhoog. Dat zijn de horens van een bizon. Stamp met je voeten op de grond, zodat je met z'n allen het geluid van een kudde bizons maakt. Je kunt het tempo en het volume afwisselen.

Waarom is deze oefening nuttig:

Een eenvoudige, korte oefening voor tussendoor om je klas te activeren. Het gaat erom dat de kinderen zich op zichzelf en op de ademhaling richten.

Brullen als een leeuw/tijger

Deze oefening kan in het klaslokaal gedaan worden (check wel even bij je collega of het uitkomt).

'We gaan brullen als een leeuw om daarmee gedachten en gevoelens die we niet leuk vinden en die we kwijt willen, kwijt te raken. Stel je voor dat je een grote leeuw bent die keihard kan brullen! Ga op je hurken zitten, je handen op de grond en maak je groot. Jij bent koning Leeuw. Maak je klaar om te brullen!'

'Denk nu aan een gevoel of gedachte die je kwijt wilt. Haal diep adem en brullen maar! Gooi het gevoel of de gedachte eruit!'

'Als je uitgebruld bent, haal je weer langzaam en diep adem door je neus. Daarna richt je jezelf weer op en brul je nóg een keer!'

Laat de kinderen nog een paar keer rustig in- en uitademen na de laatste brul, zodat hun lijf weer tot rust komt.

Waarom is deze oefening nuttig:

Deze oefening helpt om negatieve gedachtes, gevoelens en stress kwijt te raken.