

# Traumasesensitief lesgeven



## Inhoudsopgave

Traumasensitief lesgeven	1
Window of Tolerance	2
Strategieën om op een veilige manier grenzen te stellen en consequenties te bieden	3
Vluchtelingenkinderen	
Executieve functies	3
Verbale ondersteuning	7
Breingym	10
Contact met ouders	10
Zelfzorg	10
<b>Bijlagen</b>	<b>12</b>
Trauma en verliesinventarisatie	
Stel de juiste vragen	
Wat kan ik doen?	
Uitleg van de executieve functies	
Ontwikkeling van vaardigheden (executieve functies)	
Breingym	

## Traumasesitief lesgeven

Nieuwkomers hebben allemaal traumatische ervaringen meegemaakt. Hierbij kunt u denken aan veelvuldig verhuizen/landverhuizing, arme voeding, afscheiding van een ouder, oorlog, twee-ouder werkend gezin, eenoudergezinnen of een verstoorde thuissituatie. Of de traumatische ervaring ook daadwerkelijk tot een trauma leidt of heeft geleid hangt van verschillende factoren af.

De basis voor het werken met mogelijk getraumatiseerde kinderen is traumasensitief lesgeven. De speerpunten hierin zijn:

- Het herkennen van hoe trauma tot uiting komt in gedrag
- Het begrijpen welke impact trauma kan hebben op de ontwikkeling en het gedrag van kinderen
- Het gepast reageren op de gedragsmatige en emotionele uitdagingen van kinderen
- Het kunnen helpen van kinderen om meer controle te krijgen over hun eigen emoties, gedachten en gedrag
- Weten welke impact lesgeven aan getraumatiseerde kinderen heeft op de leerkracht zelf en hoe de leerkracht voor zichzelf kan zorgen.

Erkennen van trauma betekent dat je het gedrag van getraumatiseerde kinderen door een traumabril bekijkt. Getraumatiseerde kinderen hebben zich gedrag eigen gemaakt dat hen heeft geholpen om te overleven in stressvolle omstandigheden. Het zijn normale reacties op abnormale gebeurtenissen. Als leerkracht weet je dat dit gedrag niet meer functioneel is, maar getraumatiseerde kinderen ervaren de omgeving nog als bedreigend.

Ze kiezen er niet voor om zich op deze manier te gedragen en te uiten, het overkomt ze. Ook voor een kind zelf heeft het gedrag vaak negatieve gevolgen, zoals straf, conflicten met andere kinderen en leerkrachten, onbegrip vanuit de omgeving of steeds maar weer kritiek krijgen. Kinderen schamen zich ook vaak voor hun gedrag. Als ze het zouden kunnen veranderen, zouden ze het doen.

*Erkennen van trauma is erkennen dat er sprake is van onvermogen. Gek of storend gedrag is dan een signaal dat het gevoel van onveiligheid van een kind toeneemt. We moeten dus erkennen dat er bij getraumatiseerde kinderen sprake is van onvermogen op het gebied van zelfregulatie.*

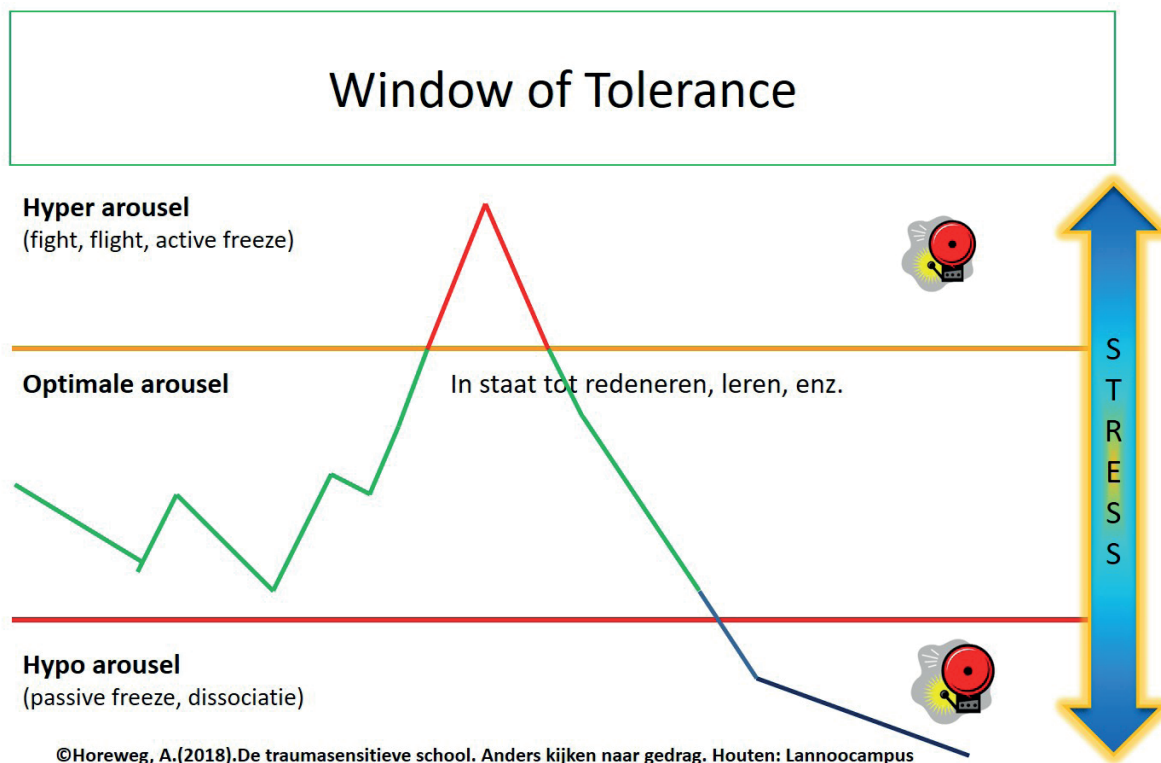
## Window of tolerance

Kinderen met trauma hebben gedurende een dag veel momenten waarin ze stress ervaren. Veel ogenschijnlijke neutrale prikkels kunnen voor deze kinderen triggers geworden zijn. Hierbij kun je denken aan de volgende voorbeelden:

- Uit de klas sturen/ apart zetten – associatie met verwaarlozing of mishandeling.
- Een onderwerp in de lesstof – associatie met wat er is gebeurd (zoals oorlogsgeweld, ziekte, overlijden).
- Een opdracht ontvangen – associatie met niet aan de verwachtingen te voldoen en boze of vernederende opmerkingen krijgen.
- Direct oogcontact – associatie met dreiging.
- Overgangen en veranderingen – getraumatiseerde kinderen hebben de ervaring dat verandering dreiging met zich mee kan brengen.

Door bewust op zoek te gaan als leerkracht naar de triggers van een kind is het mogelijk om hier adequaat op in te spelen (tijdelijk wegnemen van de trigger of steun bieden tijdens deze momenten).

Als de leerling getriggerd wordt komt het buiten zijn/haar raampje.



Dit betekent dat het kind niet meer helder na kan denken en alleen gericht is op overleven in het hier en nu. Het kan op dat moment niet tot leren komen. Op dat moment is het belangrijk om als leerkracht je te focussen op het bieden van steun en veiligheid. Dit betekent dat je je richt op het verminderen van stress i.p.v. op het verminderen van het probleemgedrag.

Dit kun je doen door het kind weer in het hier en nu te helpen, ademhalingsoefeningen te doen en waar mogelijk de trigger te benoemen en/of te elimineren. Je zorgt ervoor dat je de mate van voorspelbaarheid vergroot evenals het gevoel van controle. Je zorgt ervoor dat je eerst contact met de leerling hebt voordat je gaat corrigeren. Tevens is het belangrijk om je te focussen op het aanleren van het gewenste gedrag.

**De voorwaarde om te kunnen leren is een laag stressniveau.** Als leerkracht kun je dus het beste investeren in het vergroten van het gevoel van veiligheid van getraumatiseerde kinderen. Dit doe je door zelf rustig en voorspelbaar te reageren. Ook door begrenzen kun je bouwen aan vertrouwen. Dit kan alleen als je in contact bent met het kind. Dus eerst contact leggen voordat je gaat corrigeren.

## Strategieën om op een veilige manier grenzen te stellen en consequenties te bieden

- Richt je op het beheersen van de stress van een kind en niet op het beheersen van probleemgedrag
- Richt je op de betekenis van het gedrag (benoem welke gevoelens en gedachten je denkt dat achter het gedrag schuilgaan voordat je er een consequentie aan verbindt)
- Toon respect voor het kind door te laten merken dat je het gedrag begrijpt en dat je het tegelijkertijd belangrijk vindt dat hij zich anders gaat gedragen. Beloon de inspanningen die een kind laat zien om dit te doen.
- Vermijd schreeuwen, dreigen en cynische opmerkingen (triggers)
- Praat op een niet beschuldigende manier
- Help kinderen begrijpen waarom je hen begrenst en waarom je een consequentie verbindt aan bepaald gedrag ('omdat ik jou belangrijk vind en omdat ik wil dat je de toets goed maakt omdat ik weet dat je het kunt' i.p.v. 'als je nu niet werkt, mag je straks niet naar buiten').
- Wees flexibel in het stellen van grenzen
- Zorg dat een kind binnen zijn raampje is, geef daarna pas een consequentie.
- Verbindt een consequentie aan het gedrag van een kind
- Bedenk een consequentie die logisch volgt op het gedrag (gemaakte rommel opruimen)
- Versterk het gevoel van controle door ze de keuze te geven tussen twee consequenties en laat merken dat je die consequentie respecteert.
- Vertel na het geven van de consequentie dat de dag weer gewoon doorgaat: 'na de vijf minuten kun je weer verder werken op je eigen plek'.
- Geen een kind na de consequentie positieve bevestiging en laat merken dat de situatie is opgelost.
- Help een kind verder te gaan waar hij voor het voorval was gebleven
- Kies zoveel mogelijk voor een time-in i.p.v. een time-out
- Voor sommige kinderen is het toch nodig om even de klas uit te gaan, omdat het de enige manier is waarop ze rustig kunnen worden. Bespreek op een rustig moment dat het afzonderen niet als straf bedoeld is, maar dat het kind hiermee de kans krijgt om rustig te worden zodat hij zo snel mogelijk weer mee kan doen met de rest van de klas. Vertel het kind bij terugkomst dat je blij bent dat hij er weer is.

## Vluchtelingenkinderen

Voor nieuwe leerlingen uit een ander land en cultuur zijn de volgende punten aan te raden om op te nemen in de afstemming van het aanbod op de leerling. Deze punten zorgen ervoor dat leerlingen zich snel veilig kunnen voelen in de nieuwe omgeving.

- Uitgebreide kennismaking
- Geef ouders de kans bij angstige kinderen in de buurt te blijven
- Sluit aan bij de zone van de actuele ontwikkeling. Die ligt meestal lager dan je op grond van de kalenderleeftijd zou verwachten (1/3)
- Veel gelegenheid om te spelen bieden (eventueel spelmateriaal mee naar huis)
- Knuffel mee naar school
- Foto van een leuk moment (lach van de dag) die ze de volgende dag zien bij binnenkomst waardoor het de dag met een positief gevoel kan beginnen
- Visualiseer zoveel mogelijk
- Bied kinderen de kans zich terug te trekken. Geef een timer mee zodat ze weten wanneer ze weer terug op hun plek verwacht worden

Ten overvloede wellicht: richt je op wat ze wel kunnen en laat hen succeservaringen opdoen.

## Executieve functies

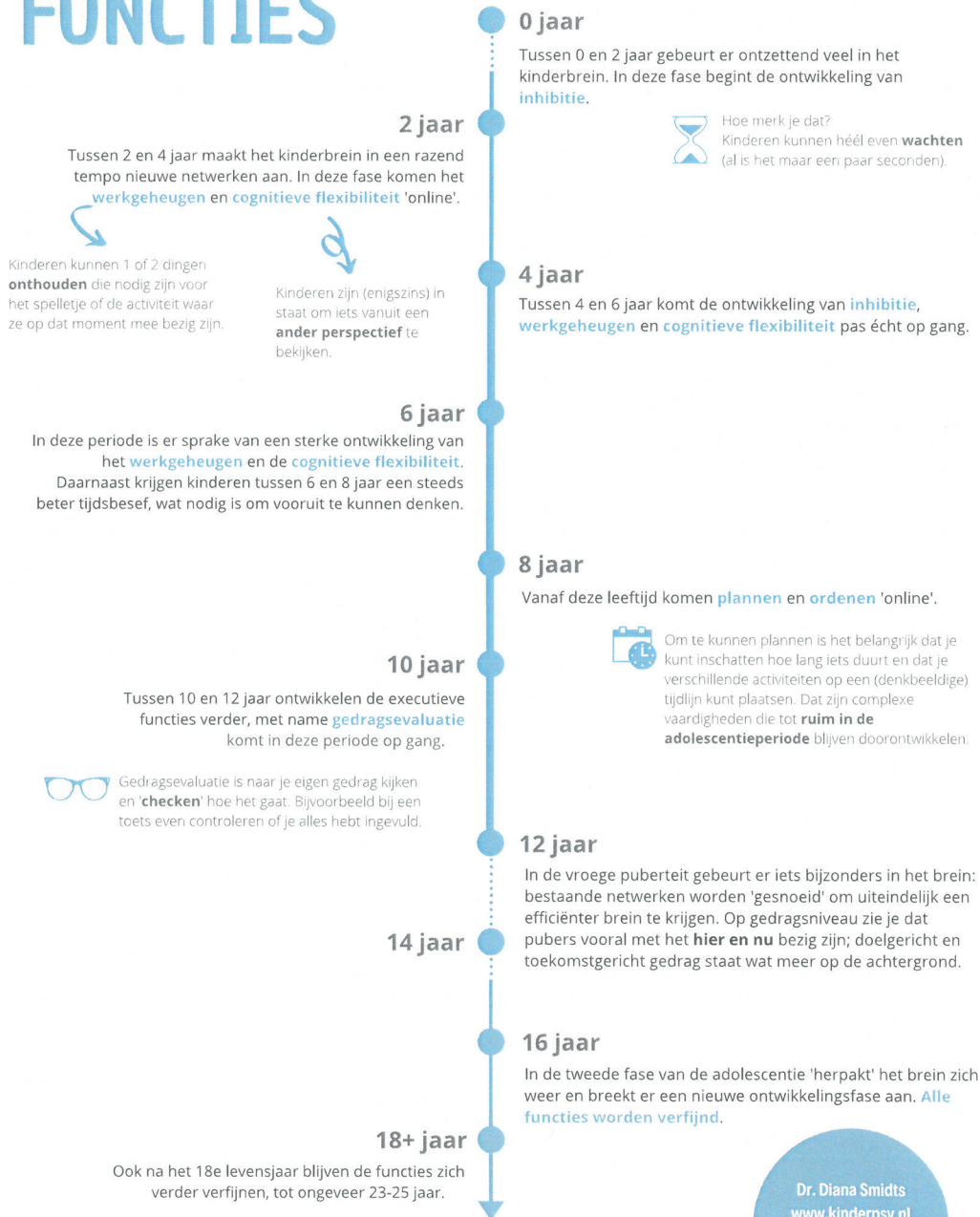
Executieve functies spelen een hoofdrol bij de zelfregulatie. Trainen van de executieve functies draagt dan ook direct bij aan het verbeteren van de zelfregulatie en het vergroten van veerkracht van kinderen. Elke keer als je een kind kunt helpen zichzelf te reguleren, stimuleer je de ontwikkeling van de executieve functies. Daarnaast zijn er veel activiteiten waarmee de executieve functies getraind worden. Executieve functies zijn vaardigheden (mogelijk gemaakt door eigenschappen van de hersenen) die mensen nodig hebben om taken uit te voeren.

De ontwikkeling van de vaardigheden gaat in een bepaalde volgorde. Zie hieronder een schematisch overzicht van de ontwikkeling van de executieve functies.

## ONTWIKKELING VAN

# EXECUTIEVE FUNCTIES

Executieve functies zijn hersenprocessen die belangrijk zijn voor zelfsturing (controle op je gedrag).



Dr. Diana Smidts  
www.kinderpsy.nl

Hoe ontwikkelen executieve functies zich in de hersenen? Bij de geboorte bestaan executieve functies, net als taal, alleen als vermogen. De hersenen beschikken over een biologische uitrusting voor de ontwikkeling van deze vaardigheden. Verschillende biologische factoren kunnen deze ontwikkeling echter negatief beïnvloeden. Een trauma is een van deze factoren.

In bijlage 4 en 5 vindt u nog een overzicht van de betekenis en ontwikkeling van de vaardigheden (executieve functies).

**Getraumatiseerde kinderen hebben neurale verbindingen in de hersenen die hen in staat stellen om te overleven in een bedreigende omgeving. Ze komen hierdoor niet toe aan de ontwikkeling van de frontale kwabben. Dit betekent dat de executieve functies niet goed kunnen ontwikkelen.**



Door herhaalde positieve ervaringen kunnen in de hersenen nieuwe verbindingen aangelegd worden en kunnen kinderen herstellen van trauma. Nieuwe verbindingen aanleggen en overschrijven kost veel tijd en herhaling, en gaat een stuk minder snel dan het tempo waarin de bestaande verbindingen zijn aangemaakt.



Spelletjes kunnen de executieve functies helpen ontwikkelen. Voor jonge kinderen helpen eenvoudige bordspelen spelen bij het ontwikkelen van aandacht, respons-inhibitie en doelgericht gedrag. Ook zijn er speciale kaartsensets ontwikkeld met oefeningen/spelletjes die de verschillende vaardigheden helpen ontwikkelen.



Kies daarnaast activiteiten die aansluiten bij de interesse en belevingswereld van het kind en waar het kind plezier aan beleeft. Let ook goed op wanneer het kind aangeeft dat het wil stoppen met de activiteit. Als je dit merkt ondersteun je bevindingen dan ook weer verbaal zodat het kind weet dat jij het ziet en inspeelt op zijn behoeften. Het kind leert hierdoor ook verbanden te leggen tussen zijn eigen gevoelens en gedrag.

## Verbale ondersteuning

Vanaf het derde levensjaar is het heel belangrijk om verbale ondersteuning te geven. Hiermee bedoelen we uitleg en begeleiding geven, en vragen stellen op een manier die past bij het ontwikkelingsniveau van het kind. Daarbij gaat het er vooral om kinderen te helpen begrijpen hoe relaties in elkaar steken, hoe concepten aan elkaar gerelateerd zijn en hoe nieuwe kennis aansluit op iets wat ze eerder geleerd hebben. Hoe beter kinderen patronen zien, verbanden leggen en eerder opgedane kennis gebruiken, des te gemakkelijker zullen ze kunnen plannen en organiseren. Deze vaardigheden vormen weer de basis voor metacognitie, die wat complexere executieve functies waarbij denken wordt ingezet bij het oplossen van problemen.

We weten dat getraumatiseerde kinderen veel minder kansen hebben gehad om de vaardigheden te ontwikkelen. Zij hebben daardoor langer ondersteuning nodig. Het doel is uiteindelijk dat het kind zichzelf kan reguleren zonder hulp van een volwassene. Als leerkracht is het dus heel belangrijk om alles verbaal/visueel te ondersteunen voor deze kinderen.

### **Voorbeeld van gedrag in de klas dat je niet wilt en verbale ondersteuning**

Niels gooit tijdens het zelfstandig werken met pennen door de klas

Hoe kun je reageren?

- Naar hem toelopen en op ooghoogte gaan zitten
- Benoem het gedrag dat je wilt zien: 'Stop maar met gooien'
- Benoem waarom je wilt dat hij stopt; 'door met pennen te gooien kun je andere kinderen pijn doen.'
- Benoem gevoel van het kind: 'ik denk dat jij niemand pijn wilde doen en gooien mag niet.'
- Vragen naar oplossingen: 'Wat is denk je de beste oplossing? Je kunt 5 minuten bij mij zitten. Na die 5 minuten kun je weer verder werken op je eigen plek. Of ik bewaar je pen tot de lunch. Na de lunch geef ik je pen weer terug.'

Hoe zou je als leerkracht kunnen reageren als Niels ervoor kiest om bij jou te komen zitten.

Na 5 minuten zegt de leerkracht: 'ik vind het fijn dat je weer rustig bent. Ik denk dat je je ook weer rustig voelt; je hebt het goed opgelost. Je kunt weer verder werken op je eigen plek.'

Ook met kleine aanpassingen in het aanbieden van de lesstof kun je daarnaast de executieve functies van kinderen ondersteunen waardoor ze beter profiteren van de lesstof.

### **Bij aanpassingen in het aanbieden van de lesstof kun je denken aan het volgende:**

- Noem het doel van de les, zodat een kind zich hierop kan focussen.
- Bied instructies op meerdere manieren aan, zowel auditief als visueel (lieft zoveel mogelijk verschillende zintuigen activeren). Hierdoor komt de informatie op verschillende manieren in de hersenen binnen, waardoor kinderen de informatie beter kunnen verwerken en onthouden.
- Zorg voor mogelijkheden om succeservaringen op te doen. Stel haalbare doelen en behoud tegelijkertijd je hoge verwachtingen.
- Maak een checklist waarop kinderen kunnen zien wat ze nodig hebben voor iedere les.
- Geef korte, eenduidige opdrachten.
- Geef stap voor stap instructies en maak een stappenplan.
- Geef verlengde instructie.
- Laat een kind de opdracht navertellen.
- Controleer snel(ler) of het goed gaat.
- Help een kind met het stellen van prioriteiten.
- Maak instructies en werkboeken overzichtelijk door pagina's gedeeltelijk af te dekken en de afleidende informatie te beperken.
- Bedenk samen met een kind oplossingen als er iets fout gegaan is.
- Ondersteun een kind bij het opruimen van zijn tafel.
- Geef kinderen iets om mee te friemelen (sommige kinderen kunnen zich daardoor beter concentreren omdat ze zichzelf zo reguleren).

### **Aanpassing ten bate van de structuur**

- Bereid een kind voor op vragen die je zult stellen in de klas en op activiteiten die je gaat doen.

### **Aanpassingen in de omgeving:**

- Zorg voor een zo rustig mogelijke omgeving zonder te veel prikkels die voor afleiding kunnen zorgen.
- Rust in de klas kan voor getraumatiseerde kinderen juist de stress verhogen, soms zorgt een koptelefoon met muziek voor een betere concentratie.
- Neem na elke les een paar minuten de tijd om het klaslokaal georganiseerd en overzichtelijk te houden.

### Aandachtspunten voor het geven van feedback:

- Bied een kind beperkte keus bij het toetsen van kennis, als dit mogelijk is. Laat een kind bijvoorbeeld kiezen tussen een schriftelijke toets of een werkstuk.
- Spreek met een kind af dat hij zijn werk kan corrigeren voor je een cijfer geeft.

### Probleemoplossingsvaardigheden

Ook help je kinderen hun executieve functies te verbeteren door hen probleemoplossingsvaardigheden te leren. Getraumatiseerde kinderen hebben dit vaak nauwelijks geleerd, terwijl ze juist vaker problemen ervaren. Oplossen van problemen bestaat uit verschillende stappen. Het is aan te raden deze stappen met de leerling te oefenen.

1. Vaststellen wat het probleem is.
2. Mogelijke oplossingen bedenken.
3. Nadenken over de mogelijke gevolgen van de verschillende oplossingen.
4. De beste oplossing kiezen en een concreet plan maken.
5. Het plan uitvoeren.
6. Evalueren of het plan gewerkt heeft.
7. Onderzoeken wat er is misgegaan als het plan niet gewerkt heeft.
8. Bij een volgend probleem toepassen wat je deze keer geleerd heb.

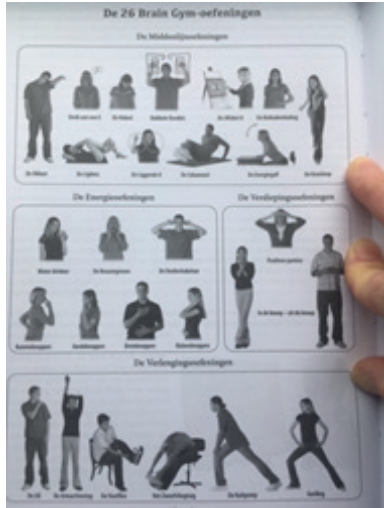
### Aanmoedigen i.p.v. belonen

Het is beter om getraumatiseerde kinderen aan te moedigen i.p.v. te belonen. Het effect hiervan is dat ze zich meer de moeite waard voelen, onafhankelijk van de bevestiging van anderen. Een ander effect is dat ze meer zelfvertrouwen ontwikkelen.

Aanmoedigen:	Belonen:
Zelf-evaluatie ('Wat denk jij?', 'Vertel eens.')	Evaluatie door anderen ('Knap gedaan!', 'Zo doe je het goed.')
Gericht op het doen (Waardering uitsprekend, respectvol. 'Dank je wel voor het helpen.' 'Wie kan laten zien hoe je netjes kunt schrijven?')	Gericht op de persoon die iets doe (Verwachtend, neerbuigend. 'Je hebt het goed gedaan.' 'Joris ziet netjes.')
Empathie ('Wat denk en voel je?', 'Ik kan zien dat je daar plezier in had.')	Instemming ('Je hebt het goed gedaan.' 'Ik ben heel trots op je.')
Persoonlijke ik-boodschap ('Ik waardeer je hulp.')	Oordelende ik-boodschap ('Zoals je nu schrijft vind ik het goed.')
Vragen stellen ('Wat zou een goede manier zijn om dat duidelijk te maken?')	Je zou'-uitspraken ('Je zou eens netjes je vinger op moeten steken.')

## Breingym

Een regelmatige afwisseling tussen verschillende soorten activiteiten bevordert de zelfregulatie van alle kinderen. Dit kan door cognitieve taken af te wisselen met speelse activiteiten en dynamische werkvormen met rustige taken. Regelmatig bewegen helpt kinderen opgebouwde spanning kwijt te raken en in het hier en nu te blijven. Ze zijn dan binnen hun raampje en kunnen zich concentreren en actief meedoen in de les. Een voorbeeld van bewegingsoefeningen zijn de brein gym oefeningen hieronder.



Deze drie typen beweging dragen bij aan de ontwikkeling van de fysieke leervaardigheden en werken samen om de ruimtelijke oriëntatie te creëren die de mens in staat stelt om zijn aandacht flexibel over drie vlakken te verdelen: naar boven en beneden, naar voren en achteren en naar links en rechts. Ze ondersteunen ook de fysieke mechanismen die bij drie belangrijke functiegebieden betrokken zijn.

**Organisatie/op en neer – Energieoefeningen** om te centreren (integratie van emoties en abstract denken; fysieke organisatie) en voor een goede lichaamsuitlijning; voor het plannen, het creëren van orde en het netjes op een rijtje zetten van dingen. **Verdiepingsoefeningen** om te kunnen ontspannen, tot rust te kunnen komen en voor de fysieke of emotionele stabilisatie; voor het delen, spelen, samenwerken en zintuiglijke geheugen.

**Focus/naar voren en achteren – Verlengingsoefeningen** voor het loslaten van spanning en het tot actie overgaan; voor het focussen, begrijpen, zichzelf uitdrukken en initiatief nemen.

**Communicatie/naar links en rechts – Middenlijn-oefeningen** voor het bevorderen van de sensomotorische coördinatie; informatieverwerking die nodig is voor het lezen, schrijven, luisteren en spreken.

## Contact met ouders

Voor leerkrachten en IB-ers is het in het contact met ouders belangrijk om bewust te zijn van het feit dat ouders vaak ook een eigen voorgeschiedenis met trauma hebben. Het helpt om ouders zoveel mogelijk controle te geven tijdens het contact, goed op je non-verbale communicatie te letten en voortdurend de relatie als belangrijkste element te zien.

## Zelfzorg

Als laatste willen wij jullie wijzen op de impact die het werken met getraumatiseerde kinderen kan hebben. Het is van groot belang om goed voor jezelf te zorgen. Dit kun je o.a. doen door je eigen grenzen te respecteren, je bewust te zijn van je eigen emoties, gedachten en gedrag, en genoeg sociale steun te zoeken. Indien jullie meer informatie over traumasensitief lesgeven willen, raden wij jullie aan het boek "Lesgeven aan getraumatiseerde kinderen" geschreven door Leony Coppens te lezen.

## Bijlagen

1. Trauma en verliesinventarisatie
2. Stel de juiste vragen
3. Wat kan ik doen?
4. Ontwikkeling van vaardigheden (executieve functies)
5. Breingym

## Filmpje

Stress en windows of tolerance 'raampje' >> <https://youtu.be/U8gLstY6dYc>

Voor meer informatie over traumasensitief lesgeven verwijs ik naar het boek "lesgeven aan getraumatiseerde kinderen" van L. Coppens, M. Schneijderberg en C. van Kregten.

Voor meer informatie over executieve functies verwijs ik naar het boek "slim maar..." Van P. Dawson en R. Guare.

Voor meer informatie verwijs ik naar het "handboek brain gym" van Paul E. Dennison en Gail E. Dennison.

### Bijlage 1

#### Trauma- en verliesinventarisatie

Ervaring	Ja/Nee	Leeftijd
Ernstig ongeluk		
Ernstige persoonlijke verwondingen (fysieke aanval, verkrachting)		
Ernstige ziekte en/of ziekenhuisopname		
Dood van een ouder of andere belangrijke volwassene		
Ernstige verwonding of ziekte van een ouder of andere belangrijke volwassene		
Dood van een broertje of zusje		
Ernstige verwonding of ziekte van een broertje of zusje		
Dood van een vriend		
Ernstige verwonding of ziekte van een vriend		
Getuige van serieuze verwonding of dood van een ander persoon		
Uit elkaar gaan/scheiden van ouders		
Getuige van interpersoonlijk geweld (huiselijk geweld, geweld in de gemeenschap, oorlogsgeweld etc.)		
Psychiatrische ziekte bij een ouder, verzorger of familielid		
(Tijdelijke) scheiding van een ouder/verzorger		
Ouder gedetineerd		
Alcohol- of drugsmisbruik door een ouder, verzorger of familielid		
Emotionele en/of fysieke verwaarlozing		
Emotionele en/of fysieke mishandeling		
Blootstelling aan seksuele activiteiten van anderen		
Seksueel misbruik		

Gevlucht uit moederland, (tijdelijke) uithuisplaatsing en het meemaken van een natuurramp zijn ook nog andere voorbeelden.

## Bijlage 2

Traumasesensief lesgeven: Stel de juiste vragen.

<b>1. Wat stuurt het gedrag van de leerling aan?</b>	
a.	Wat is er echt aan de hand?
b.	Wat heeft deze leerling nodig?
c.	Hoe kan ik mijn perspectief veranderen?
d.	Wat zorgt ervoor dat ik alleen naar het gedrag blijf kijken?
e.	Wat zegt het gedrag?
f.	Wat in de omgeving kan het gedrag getriggerd hebben?
<b>2. Wat kan ik op dit moment doen om de relatie met deze leerling te verbeteren?</b>	
a.	Hoe kan ik deze relatie veilig maken?
b.	Heeft deze leerling het nodig dat ik hem/haar bevestig?
c.	Wat heeft deze leerling van mij nodig?
d.	Hoe kan ik reageren zodat de leerling zich niet bedreigd voelt?
e.	Hoe kan ik mijzelf fysiek zo opstellen dat ik niet bedreigend ben?
f.	Kan de leerling op onderzoekende vragen antwoord geven?
g.	Hoe kan ik de leerling overtuigen dat ik zijn/haar worsteling echt wil begrijpen?
h.	Hoe kan ik meer authentiek zijn?
i.	Kan ik zelf stoppen met praten en beginnen met luisteren?
j.	Heb ik medelijden of ben ik empathisch?

### Als traditionele motivaties niet werken

We weten dat de meeste kinderen reageren op positieve en negatieve prikkels zoals stickerbeloningen, vrije tijd, nablijven, uit de klas zetten of een beloning. Als trauma een primaire factor is waardoor het niet in staat is te reguleren en kalm te worden, verhogen deze traditionele motivaties/prikkels de stress, kwetsbaarheid en verlagen het gevoel van controle. Het resultaat: we eindigen met het tegenovergestelde van de gewenste reactie of het gewenste antwoord.

## Bijlage 3

### Wat kan ik doen?

1. Creëer een gevoel van erbij horen (de klas wordt een 'familie' die steun geeft, elkaar erkent en tolereert en zorgt voor elke leerling). Als een leerling zich weer alleen voelt of op een andere manier het mikpunt is, treedt het stresssysteem in werking en de leerling kan weer het gevoel krijgen er niet bij te horen. Als een leerling niet gereguleerd is, stop en reguleer iedereen samen.

- Begroet elke leerling wanneer hij/zij de klas in komt
- Herken het humeur en help te reguleren
- Luister naar de leerling
- Toon interesse in wat belangrijk voor de leerling is
- Vraag leerlingen te helpen en laat ze elkaar helpen
- Laat leerlingen merken dat ze altijd welkom zijn
- Deel ideeën van leerlingen met andere leerlingen

2. Creëer een klaslokaal ingericht op regulatie (om gemotiveerd te zijn en klaar om te leren, moeten leerlingen gereguleerd zijn)

- Beweging (herhaalde bewegingen zijn goed voor zelfregulatie)
- Muziek
- Dieren
- Pauzes
- Rustig klaslokaal qua aankleding (weinig prikkels)
- Licht (gebruik warm licht, stress wordt ook veroorzaakt door fel licht)
- Eten en drinken
- Veiligheid (altijd het belangrijkste, als het even niet lukt, breng iemand dan even naar een andere veilige plaats, laat de leerling niet alleen)

3. Ontwikkel een relatie (het meest effectieve middel om leerlingen te motiveren). Een relatie met een leerling haalt de twee grootste angsten weg – ik ben niet goed genoeg en niemand houdt van mij.

- Leg een briefje neer op de tafel van de leerling (op een moeilijke dag)
- Geef begrip en empathie, geen medelijden
- Luister naar de leerling, geef hem/haar een stem
- Geef de steun en support die ze nodig hebben
- Geef elke leerling persoonlijke aandacht
- Laat zien dat je om de leerling als persoon geeft
- Wees gestructureerd en consistent

4. Betrek de support van de ouders erbij. Je wilt ouders en leerlingen in hun kracht zetten zodat ze samen kunnen werken aan het verbeteren van de regulatie (niet het toenemen van stress door te dreigen)

5. Volwassenen moeten ook gereguleerd zijn. Zelfzorg is hier belangrijk maar ook de zorg voor elkaar (collega's) in een school.



## Bijlage 4

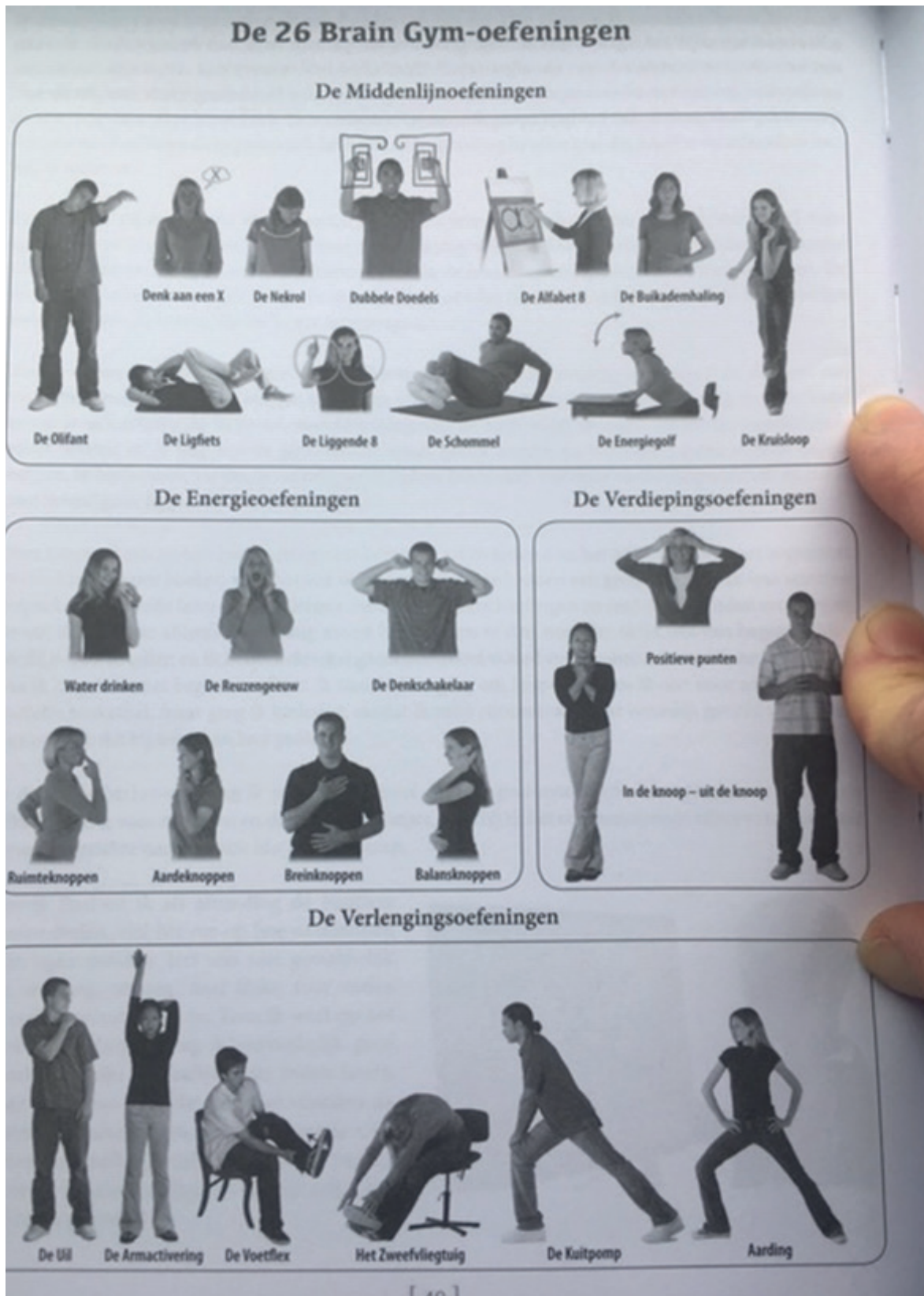
### Ontwikkeling van vaardigheden

Executieve functie	Definitie	Voorbeelden	Dimensie
Respons-inhibitie	Het vermogen om na te denken voor je iets doet - als de llerin slaagt de neiging te weerstaan om meteen iets te zeggen of te doen, heeft het de tijd om een oordeel te vormen over een situatie en de invloed daarvan op zijn of haar gedrag.	Een jong kind kan al een korte tijd wachten zonder de orde te verstoren. Een adolescent kan een ingreep van een scheidsrechter zonder morren accepteren.	doen (gedrag)
Werkgeheugen	De vaardigheid om informatie in het geheugen te houden bij het uitvoeren van complexe taken. Daarbij gaat het erom eerder geleerde vaardigheden of ervaringen toe te passen in een actuele of toekomstige situatie.	Een jong kind kan aanwijzingen van een of twee stappen onthouden en opvolgen. Een kind uit de bb onthoudt wat verschillende leraren van hem of haar verwachten.	denken (cognitie)
Emotie-regulatie	Het vermogen om emoties te reguleren om doelen te realiseren, taken te voltooien of gedrag te controleren	Een jong kind dat deze vaardigheid meester is, kan zich binnen korte tijd van een teleurstelling herstellen. Een tiener weet hoe hij zijn zenuwen voor een wedstrijd of een toets moet beheersen om vervolgens goed te presteren.	doen (gedrag)
Volgehouden aandacht	De vaardigheid om aandacht te blijven schenken aan een situatie of taak, ondanks afleiding, vermoeidheid of verveling.	Een jong kind kan een karweitje van vijf minuten voltooien, onder enig toezicht. Een tiener kan met korte pauzes een tot twee uur vol aandacht aan zijn huiswerkopdrachten werken.	doen (gedrag)
Taakinitiatie	Het vermogen om zonder dralen aan een taak te beginnen, op tijd en op een efficiënte wijze.	Een jong kind kan meteen nadat het aanwijzingen heeft gekregen met een karweitje of opdracht beginnen. Een tiener wacht niet tot het laatste moment om met een opdracht te beginnen.	doen (gedrag)

Planning/prioritering	De vaardigheid om een plan te maken om een doel te bereiken of een taak te voltooien. Het gaat er daarbij ook om dat het kind in staat is beslissingen te nemen over wat belangrijk is en wat niet.	Een jong kind kan onder enige begeleiding bedenken hoe het een conflict tussen leeftijdsgenootjes kan oplossen. Een tiener kan een plan opstellen om een vakantiebaan te krijgen.	denken (cognitie)
Organisatie	Het vermogen om systemen te ontwikkelen en te onderhouden om op de hoogte te blijven van informatie of benodigde materialen.	Een jong kind kan, na aansporing, speelgoed op de juiste plaats leggen. Een tiener kan benodigdheden voor een sport ordenen en lokaliseren.	denken (cognitie)
Timemanagement	De vaardigheid om in te schatten hoeveel tijd je hebt, hoe je deze het beste kunt verdelen en hoe je een deadline moet halen. Het besef dat tijd belangrijk is.	Een jong kind kan een korte taak binnen de door de volwassene aangegeven tijdslimiet voltooien. Een tiener kan een schema opstellen om bepaalde deadlines te halen.	denken (cognitie)
Doelgericht gedrag	Het vermogen om een doel te formuleren, dat te realiseren en daarbij niet afgeleid of afgeschrikt te worden door tegengestelde belangen.	Een kind uit groep 5 kan tot de pauze doorwerken aan een taak. Een tiener kan gedurende lange tijd geld verdienen en sparen om iets belangrijks te kopen.	doen (gedrag)
Flexibiliteit	De vaardigheid om plannen te herzien als zich belemmeringen of tegenslagen voordoen, zich nieuwe informatie aandient of er fouten gemaakt worden. Het gaat daarbij om aanpassing aan veranderende omstandigheden.	Een jong kind kan zich zonder al te veel problemen aanpassen aan een verandering in plannen. Een tiener accepteert een alternatief, bijvoorbeeld een andere taak als de eerste keus niet mogelijk is.	doen (gedrag)
Meta-cognitie	Het vermogen om een stapje terug te doen om jezelf en de situatie te overzien, om te bekijken hoe je het probleem aanpakt. Het gaat daarbij om zelfmonitoring en zelfevaluatie (Hoe heb ik het gedaan? Hoe breng ik het ervan af?)	Een jong kind kan zijn gedrag veranderen als reactie op de feedback van een volwassene. Een tiener kan zijn prestaties evalueren en deze verbeteren door anderen te observeren die meer ervaring hebben.	denken (cognitie)

## Bijlage 5

### Breingym





Voorziening voor nieuwkomers  
Bachstraat 20  
1962 BD Heemskerk  
[fakkel@tabijn.nl](mailto:fakkel@tabijn.nl)