



Psychologenpraktijk Groene Hart

Voor kinderen en volwassenen

Lindenhof 4, 3442 GT Woerden

Telefoon 06-55025395

info@pghwoerden.nl

www.psychologenpraktijkgroenehart.nl

Traumasesensitief lesgeven en opvoeden

Dit document gaat over kinderen die teveel ongezonde stress ervaren. Dat kan komen door de omstandigheden waarin ze leven of door gebeurtenissen die ze meemaken. Gebeurtenissen, die gepaard gaan met geweld, misbruik of verlies van een hechtingspersoon, vergroten het risico op traumaklachten. Dit doet een groot beroep op de veerkracht van kinderen. Veerkracht ontwikkelt zich door de ervaringen die een kind opdoet. Veerkracht helpt kinderen om goed om te gaan met ingrijpende gebeurtenissen en om deze te verwerken. Kinderen kunnen in aanleg meer of minder veerkrachtig zijn. Traumasesensitief onderwijs is gericht op het vergroten van de veerkracht van kinderen en helpt hen beter om te gaan met stress, waardoor ze meer toekomen aan ontwikkelen en leren. Leerkrachten spelen hierin een sleutelrol.

Onderstaand document is geschreven voor leerkrachten, maar is eveneens van belang voor ouders. Het eerste deel geeft uitleg over trauma, de ontwikkeling van de hersenen en de reacties op stress. Het tweede deel geeft praktische uitleg hoe kinderen hierbij optimaal te ondersteunen.

Traumareacties

Traumareacties zijn normale reacties op abnormale gebeurtenissen. Getraumatiseerde kinderen laten heel verschillend gedrag zien en kunnen soms ook erg hun best doen om niets te laten merken. Het op zoek gaan naar de betekenis van het gedrag – wat speelt er onder de oppervlakte? – is essentieel. Niet elke ingrijpende gebeurtenis leidt tot klachten

Kenmerken van een zogenaamde Post Traumatische Stresstoornis (PTSS) bij kinderen:

1. Stressreacties die samenhangen met de traumatische gebeurtenissen. Het kind kan overvallen worden door herinneringen of herbelevingen, die spontaan ontstaan of in reactie op een trigger. Deze triggers zijn vaak voor anderen onzichtbaar, bijvoorbeeld een bepaalde geur of geluid die onbewust de herinnering aan het trauma oproept. Eventuele nachtmerries kunnen samenhangen met het gebeurde, maar gaan bij kleuters ook vaak over spoken en geesten. Dit alles kan ertoe leiden dat kinderen niet goed uitgerust zijn. Stressreactie kunnen ook lichamelijk zichtbaar zijn in buikpijn, hoofdpijn of terugval in zindelijkheid.
2. Vermijding van prikkels die aan de gebeurtenissen doen denken, bijvoorbeeld door niet over het gebeurde te willen praten, het vermijden van bepaalde situaties (bijvoorbeeld niet willen omkleden voor gymles) of heel veel gamen.
3. Negatieve overtuigingen, gedachten en gevoelens. Kinderen kunnen heel negatieve dingen gaan geloven over zichzelf of anderen. Kinderen kunnen plotseling overspoeld worden door heftige emoties.
4. Verhoogde spanning. Kinderen kunnen erg prikkelbaar zijn en snel woede-uitbarstingen hebben. Ze kunnen hyperalert zijn en de omgeving heel goed in de gaten houden en opletten of er niets 'gevaarlijks' gebeurt. Een verhoogde spanning kan ook tot uiting komen in een

heel afwezige blik en afgesloten houding. Een kind lijkt dan heel rustig, maar van binnen kan de spanning net zo hoog zijn als bij een kind dat de stoelen door de klas gooit. Dit maakt geconcentreerd werken lastig.

Jaarlijks wordt in Nederland gemiddeld 1 kind per schoolklas thuis mishandeld. Het aantal getraumatiseerde kinderen per klas is groter. Slechts 15 % van de kinderen die een ingrijpende gebeurtenis meemaken ontwikkelt een volledige PTSS. Bij de overige kinderen zijn de problemen vaak diffuser: ze tonen dan soms kenmerken van PTSS maar ook van andere stoornissen zoals ADHD, autisme of een angststoornis of hebben problemen met zelfregulatie (emotie en gedrag), aandacht en bewustzijn of het aangaan en behouden van relaties. Er zijn uiteraard ook kinderen die na het meemaken van een ingrijpende gebeurtenis geen klachten ontwikkelen.

Signalen van trauma worden vaak niet als zodanig herkend. Als je door een traumabril naar het gedrag van kinderen kijkt, helpt dat om te begrijpen waar het gedrag vandaan komt en wat een kind nodig heeft.

In een eerste gesprek met een kind hoor je als leerkracht hooguit een (klein) deel van het verhaal. Kom er daarom zelf regelmatig op terug en bied kinderen de gelegenheid om met je in gesprek te gaan.

Vormen van kindermishandeling:

- Fysieke mishandeling: alle vormen van lichamelijk geweld tegen kinderen, zoals slaan, schoppen en knijpen.
- Fysieke verwaarlozing
- Emotionele mishandeling: afwijzing van kinderen, vernederende opmerkingen maken naar kinderen.
- Emotionele verwaarlozing: Ouders negeren de basale behoeften van een kind aan liefde, warmte, geborgenheid en steun. Een vechtscheiding kan ook emotionele verwaarlozing als gevolg hebben, doordat de ouder emotioneel niet beschikbaar is. Er wordt dan onvoldoende tegemoet gekomen aan de basisbehoeften aan vertrouwen en veiligheid.
- Getuige zijn van huiselijk geweld: de gevolgen van het getuige zijn van huiselijk geweld zijn vergelijkbaar met de gevolgen van zelf worden mishandeld.
- Seksueel misbruik: betrokken worden bij seksuele activiteiten en die niet durven of kunnen weigeren, omdat de pleger lichamelijk, emotioneel of relationeel overwicht heeft en druk of dwang uitoefent
- Kindermishandeling kan ook online voorkomen: zoals bijvoorbeeld sexting (het versturen van seksueel getinte foto's of berichten).

Opgroeien in armoede en opgroeien met een (verstandelijke) beperking verhogen het risico op een onveilige gehechtheid en het meemaken van geweld en kindermishandeling.

Leerkrachten zijn verplicht om de meldcode huiselijk geweld en kindermishandeling te volgen:

<https://www.onderwijsinspectie.nl/onderwerpen/meldcode>

Ook operaties, lichamelijk letsel door een ongeluk of val, prematuur of dysmatuur geboren zijn en verlies van een hechttingsfiguur kunnen traumatische ervaringen zijn.

De ontwikkeling van de hersenen

De meeste hersencellen worden voor de geboorte aangemaakt, maar de meeste neurale verbindingen *tussen* de hersencellen ontwikkelen zich in de eerste levensjaren. Neurale verbindingen komen tot stand aan de hand van de ervaringen die een kind opdoet, met name in de interactie met ouders. De neurale verbindingen vormen samen neurale netwerken. Neurale verbindingen en netwerken die vaak worden gebruikt worden sterker. Neurale netwerken die niet

worden geactiveerd verdwijnen (*use it or lose it* principe). Op deze wijze ontwikkelen de hersenen zich. Deze netwerken zijn bepalend voor de ontwikkeling, het gedrag en de gezondheid van het kind. Een kind dat in een onveilige omgeving opgroeit ontwikkelt hele andere netwerken in het brein dan een kind in een veilige, stabiele omgeving. Het brein is letterlijk anders ontwikkeld, het is '*wired for danger*'.

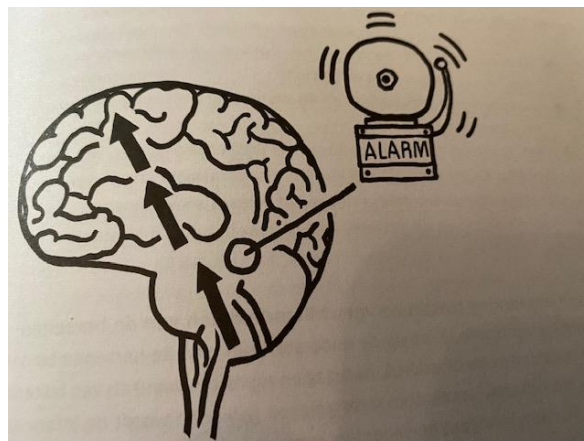
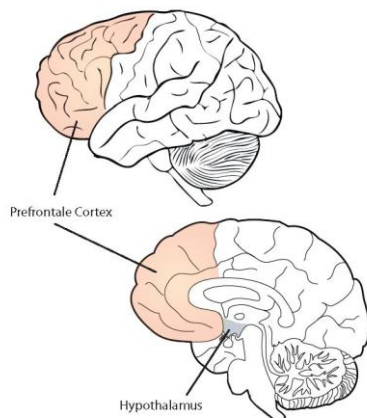
De hersenen zijn flexibel: er kunnen nieuwe paden worden aangemaakt. Herhaling van de nieuwe ervaringen is belangrijk om deze nieuwe paden te laten insluipen (metafoor: *een pad wat nauwelijks wordt gebruikt raakt overwoekerd – een nieuw pad aanleggen door het gras plat te trappen kost veel tijd*).

De structuur van de hersenen

De hersenen ontwikkelen zich in een vaste volgorde van beneden naar boven, van primitief (eerst de overleving) naar meer complex: eerst de meest eenvoudige neurale netwerken en daarna de meer complexe netwerken. De onderste delen vormen de basis / het fundament voor de hogere hersendelen.

Het onderste deel is de hersenstam, gericht op overleving (hartslag, ademhaling en lichaamstemperatuur).

Het middendeel is het limbisch gebied. Daarin bevinden zich de hippocampus, belangrijk voor het opslaan en terughalen van herinneringen, en tevens de amygdala. De amygdala koppelt zintuiglijke informatie aan een emotie, waardoor herinneringen een emotionele waarde krijgen. Het slaat patronen van (mogelijke) gevaarlijke situaties op, waardoor je snel op een toekomstige dreiging kan reageren. De amygdala functioneert als een alarmbel (een rookmelder) en kan als gevolg van trauma te scherp afgesteld staan.



In de eerste jaren slaan kinderen hun herinneringen op in het impliciete geheugen (onbewust en non-verbaal). Hoewel dit geen bewuste herinneringen zijn, slaat het lijf deze herinneringen wel op. Zintuiglijke prikkels kunnen deze onbewuste herinneringen activeren, waardoor het lichaam zich de gebeurtenis herinnert.

Het bovenste deel van de hersenen is de cortex en komt als laatste tot ontwikkeling. Het voorste deel van de hersenen is de prefrontale cortex. Dit werkt als controle centrum van de hersenen en regelt de executieve functies (plannen en organiseren, reflecteren en corrigeren van het eigen gedrag en het nemen van beslissingen). Van alle hersendelen is de cortex het meest plastisch (veranderbaar).

Het ontwikkelen van zelfregulatie

Op alle niveaus van de hersenen ontwikkelen zich neurale netwerken, die een soort weggennet vormen en onderling samenwerken. Zintuiglijke informatie van binnenuit en van buitenaf komen binnen via de onderste delen van de hersenen. Deze informatie wordt doorgestuurd naar de hogere hersendelen en daar gekoppeld aan relevante eerder opgeslagen informatie. Doordat de neurale netwerken met elkaar in verbinding staan kan er tegelijkertijd een reactie volgen vanuit verschillende

delen van de hersenen. Hoe intensiever de netwerken gebruikt worden, des te soepeler verloopt de onderlinge samenwerking. De kwaliteit van de zelfregulatie (het adequaat omgaan met emotionele, cognitieve en lichamelijke ervaringen) hangt af van de kwaliteit van samenwerking tussen de verschillende neurale netwerken (neurale integratie). Zelfregulatie is van grote invloed op het gedrag en vergroot de zelfcontrole. Het leren reguleren van je eigen ervaringen begint bij de vroegste ontwikkeling. De wederkerige ouder – kind relatie vormt de basis voor de zelfregulatie. De eerste bouwstenen voor zelfregulerende vaardigheden zijn de kalmerende reacties van ouders op de baby in de vorm van troosten, wiegen en hun rustige stemgeluid. Als kinderen iets ouder zijn worden deze bouwstenen ook gevormd doordat ouders verbaal ondertitelen wat kinderen ervaren (bijvoorbeeld: *'Ik zag dat je schrok van het harde geluid. Die motor reed echt heel hard'*). Kinderen leren zo verbanden te leggen tussen hun gevoelens, gedachten en gedrag, en begrijpen hoe deze worden beïnvloed door hun omgeving, en omgekeerd, hoe hun gedachten, gevoelens en gedrag invloed hebben op hun omgeving. Zelfregulatie is een voorwaarde om tot leren te komen en goed te kunnen functioneren op school.

De effecten van trauma en toxische stress op kinderen

Er zijn verschillende soorten stress die elk een ander effect hebben:

Soorten stress:

- Positieve stress: korte verhoging van de hartslag, lichte toename van de stresshormonen. Positieve stress kan een kind helpen beter op te letten tijdens een les.
- Verdraagbare stress: forse tijdelijke stressreacties, gebufferd door ondersteunende relaties. Er is iemand in de nabijheid van het kind, om hem te troosten en te helpen.
- Toxische stress: aanhoudende activering van stresssystemen in afwezigheid van beschermende relaties. Als er sprake is van toxische stress krijgt het kind steeds signalen dat hij in gevaar is. Hierdoor functioneren de bovenste hersendelen onvoldoende en ontwikkelen ze zich onvoldoende. Door de toxische stress worden de meer primitieve hersendelen geactiveerd. Het brein leert om voortdurend alert te blijven en staat op scherp.

Triggers

Als de hersenen het signaal krijgen dat er gevaar dreigt en er een stressreactie volgt dan worden de bovenste hersendelen min of meer uitgeschakeld, omdat alle aandacht in eerste instantie uitgaat naar overleven. Tijdens een stressreactie of een traumatiserende gebeurtenis labelt het interne stresssysteem alles wat er gebeurt op dat moment in de omgeving als gevaarlijk. Een neutrale prikkel (bijvoorbeeld een geluid of een geur) wordt zo een trigger. Een trigger is dus een associatie tussen een zintuiglijke prikkel en een herinnering. Kinderen zijn zich vaak niet bewust van een trigger. Ze voelen, denken of gedragen zich plotseling anders, zonder zelf te begrijpen waar dit vandaan komt. De geur van koffie kan onbewust een associatie oproepen met de vele ruzies tussen ouders op zondagochtend, waardoor het kind op scherp komt te staan.

Stressreacties

Wanneer de amygdala alarm slaat wordt direct een inschatting gemaakt van het gevaar en dit bepaalt de stressreactie:

Hyper-arousal (te veel spanning of opwindings)

- Vechten: De hartslag gaat omhoog, pupillen worden groter, harder gaan praten, blik verandert of schreeuwen, schoppen en slaan.
- Vluchten: Alert reageren op de omgeving, vermijden, wegrennen, weigeren je aan te kijken, niet meedoen.
- Actief bevriezen: Bewegingloos blijven zitten, verstijven. Alle zintuigen staan op scherp. Bij deze reactie ervaart een kind net zoveel stress als een kind dat vecht of vlucht maar dit is (helaas) niet zichtbaar.

Hypo-arousal (te weinig spanning of opwindings)

- Passief bevroren: De hartslag gaat omlaag, pupillen worden juist kleiner, kind richt zich naar binnen, staart voor zich uit, de spieren verslappen. Het kind neemt geen informatie meer op en lijkt geen belangstelling te hebben.
- Dissociatie: Een zich volledig afsluiten van alle lichamelijke of emotionele gevoelens. Het kind ondergaat de situatie en kan zich er niet tegen beschermen. Soms gaan deze kinderen zichzelf beschadigen om toch maar iets te voelen. Liegen kan een gevolg zijn van dissociatie: het kind kan het zich echt niet herinneren, maar de omgeving ziet het als liegen.

Zowel bij hyper- als hypo-arousal worden de bovenste delen van de hersenen door te hoge stress uitgeschakeld. De lagere hersendelen reageren primitief met een stressreactie gericht op overleven. Kinderen kunnen ook wisselen tussen hyper- en hypo-arousal.

Toxische stress

Toxische stress heeft een negatieve invloed op concentratie, plannen, organiseren, afstemmen, reflecteren, begrijpen wat gezegd wordt, informatie opslaan in en ophalen uit het geheugen. Door de gebrekkige executieve functies werken de reguliere technieken om gedrag te beïnvloeden niet. Getraumatiseerde kinderen hebben vaak een gebrekkige zelfregulatie en hebben de ander nodig om zichzelf te reguleren. Ze hebben tevens vaak een achterstand in de taalontwikkeling.

Window of tolerance (WOT)

De mate van stress waarbij een kind nog goed kan functioneren wordt ook wel Window of Tolerance (WOT) genoemd. Als een kind binnen zijn WOT (raampje) functioneert werken de verschillende hersendelen goed samen. Kinderen met een bredere WOT blijven bij verschillende spanningsniveaus binnen deze optimale zone. Ze kunnen blijven nadenken en informatie ontvangen en verwerken (integreren).

Kinderen met een smalle WOT kunnen bij een schijnbaar klein beetje stress (bijvoorbeeld als iets anders gaat dan verwacht) al uit hun 'raampje' schieten. De hersenen gaan dan over naar hyper- of hypo-arousal. Getraumatiseerde kinderen hebben een heel smal WOT. Ze worden sneller getriggerd en reageren met hyper- of hypo-arousal of schieten tussen beide heen en weer. Op zulke momenten zeg of doe je dingen die je nooit zou doen als je binnen je WOT bent.

Een stressreactie overkomt een kind, het is een onbewust proces gericht op overleven. De stressreactie van kinderen houdt aan als zij steeds opnieuw stressvolle ervaringen meemaken zonder de steun van een volwassene die hen kan helpen om de stress te reguleren of als deze volwassenen zelf de oorzaak van de stress zijn. Ook als er geen echt gevaar is reageren de hersenen instinctief op de situatie die de amygdala als gevaarlijk heeft gekenmerkt. Stressreacties worden op deze manier steeds meer gegeneraliseerd naar andere situaties, waardoor de hersenen in een overlevingsstand blijven. Dit noemen we toxische stress. Daarbij blijven de onderste hersendelen overactief, terwijl de cortex (bovenste hersendeel) juist minder actief is. Hierdoor worden er minder neurale verbindingen aangemaakt in de cortex. Toxische stress beschadigt de in ontwikkeling zijnde hersenen van kinderen. Veerkracht kan ervoor zorgen dat toxische stress kan veranderen in verdraagbare stress.

Gehechtheid

De hechting levert een belangrijke bijdrage aan de veerkracht van een kind. Gehechtheid is de kleuring van de relatie tussen ouder en kind. Kinderen kunnen veilige en onveilige gehechtheidsrelaties ontwikkelen. Deze kunnen met verschillende personen verschillend van 'kleur' zijn. Bij een veilige hechting zoekt het kind de ouder op als het troost en geruststelling nodig heeft. Het kunt gaat vanuit deze veilige basis op onderzoek uit en durft te exploreren, wetende dat de veilige haven op de achtergrond beschikbaar is. Bij een onveilige hechting zijn er drie verschillende vormen:

Bij een onveilige hechting zijn er drie vormen:

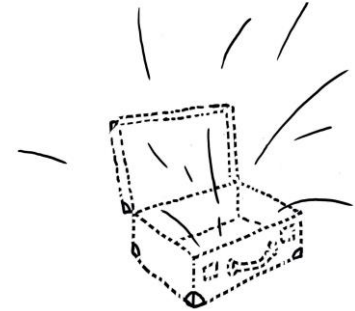
1. Vermijdende gehechtheid: Deze kinderen houden afstand naar de ander. Ze willen alles zoveel mogelijk zelf oplossen.

2. Ambivalente gehechtheid: Deze kinderen peilen de stemming van de ander om zo voorbereid te zijn op reacties. Deze kinderen houden de leerkracht goed in de gaten en zoeken veel contact (soms claimend) maar voelen zich desondanks niet op hun gemak bij de leerkracht.
3. Gedesorganiseerde gehechtheid: Deze kinderen vertonen vaak tegenstrijdig en moeilijk te volgen, ongrijpbaar gedrag. Ze zijn voortdurend alert en vertonen onvoorspelbaar gedrag. Deze kinderen lopen meer risico op dissociatie.

Afhankelijk van de interactie met de ouders ontwikkelen kinderen een gehechtheidsstijl, die een blauwdruk is voor alle relaties in hun leven, dus ook voor de relatie met de leerkracht.

Onzichtbare koffer

Alle kinderen ontwikkelen al vroeg bepaalde overtuigingen en verwachtingen over het zijn met de ander, die ze in een onzichtbare koffer met zich mee dragen. Bij getraumatiseerde kinderen is die koffer vooral gevuld met negatieve overtuigingen en verwachtingen. De overtuigingen die een kind over bijvoorbeeld een leerkracht heeft zijn gebaseerd op wat hij al veel eerder in zijn leven heeft meegemaakt. Ook heel jonge kinderen die nog niet over taal beschikken, vormen dit soort overtuigingen al.



Hoewel jonge kinderen nog geen bewuste herinneringen hebben (met woorden) worden de herinneringen wel in het lijf opgeslagen (*The body keeps the score*). Deze overtuigingen zijn de bouwstenen van het gedrag.

Deze onzichtbare koffer is dus al gevuld, voordat een kind naar school gaat. De overtuigingen die een kind over een leerkracht heeft zijn gebaseerd op wat hij al veel eerder in zijn leven heeft ervaren, deze beïnvloeden wat een kind denkt en doet. Met jouw gedrag als leerkracht roep je bij het kind een reactie op, die hij op basis van zijn vroegere ervaringen heeft ontwikkeld. Als je weet wat er in de onzichtbare koffer van het kind zit, kan je hem nieuwe ervaringen laten opdoen en hem helpen de koffer opnieuw in te pakken met positieve overtuigingen en verwachtingen.

Als leerkracht neem je ook je eigen onzichtbare koffer mee de klas in, het is belangrijk ook hiervan de inhoud te kennen.

De ijsberg

Het gedrag van het kind is te vergelijken met het topje van een ijsberg. Onder water en onzichtbaar bevindt zich het grootste gedeelte van de ijsberg. Dit zijn de negatieve verwachtingen van het kind over zichzelf, de anderen en de wereld om hem heen. Zijn reacties zijn het gevolg van de overtuigingen in de onzichtbare koffer (het gedeelte onder water). Door overtuigingen als *'anderen zijn niet te vertrouwen'* of *'de wereld is onveilig'* ontwikkelen getraumatiseerde kinderen een grote behoefte om alles zoveel mogelijk onder controle te willen hebben. Ze hebben zich in het verleden vaak machteloos gevoeld en zijn bang om opnieuw nare dingen mee te maken. Hun gevoel van controle wordt versterkt door niet om hulp te vragen, opdrachten te weigeren of een tekening direct weg te gooien als ze buiten de lijntjes hebben gekleurd. Kinderen vermijden hiermee dat het gevoel van machteloosheid wordt getriggerd. Het uit handen geven van de controle zal de stress aanzienlijk verhogen. Het geven van een keuzemogelijkheid (uit 2 opties) vergroot het gevoel van controle voor een kind.



Door overtuigingen als *'ik ben vies'*, *'ik ben slecht'* of *'niemand houdt van mij'* worstelen getraumatiseerde kinderen vaak met een basaal gevoel van schaamte. Dit leidt ertoe dat complimenten en beloningen vaak niet aankomen en weerstand oproepen. Schaamtegevoelens

verhogen het stressniveau van het kind. Overweldigd worden door schaamte maakt het nog moeilijker om emoties te reguleren en leidt vaak tot agressieve uitbarstingen. Zo ontstaat een negatieve spiraal.

Schuld gaat over 'gedrag', schaamte over 'zijn'. Door de negatieve overtuigingen in de koffer hebben deze kinderen weinig vertrouwen in de toekomst. Ze zijn gericht op het overleven in het hier en nu. Zo ontstaan motivatieproblemen en gevoelens van hulpeloosheid. Getraumatiseerde kinderen worden snel getriggerd en kunnen opmerkelijk reageren op ogenschijnlijk minimale veranderingen of gebeurtenissen.

Emotieregulatie

Trauma kan zulke intense gevoelens als boosheid, angst, schaamte en onmacht veroorzaken, dat kinderen hierdoor overspoeld worden. Bovendien kan trauma er toe leiden dat de ontwikkeling ontspoord, waardoor kinderen niet leren hun emotionele toestand te herkennen, uiten of beheersen. Oudere kinderen die deze vaardigheid in hun eerste jaren niet hebben geleerd lijken in emotionele zin eerder op peuters. Ze hebben een kalme volwassene nodig als co-regulator.

Overweldigende emoties zijn beangstigend voor een kind (je boosheid is de baas over je) en kunnen een zeer negatieve invloed hebben op zijn gedrag, vooral als het de link niet kan leggen tussen zijn emotie en zijn gedrag. Getraumatiseerde kinderen laten vaak veel jonger gedrag zien dan bij hun leeftijd past. Ze kunnen zeer impulsief zijn en niet geleerd hebben eerst na te denken voor je iets doet. Deze kinderen hebben vaak op jonge leeftijd geen emotionele taal (voor gevoelens) kunnen ontwikkelen. Ze hebben vaak geleerd dat het veiliger is om gevoelens niet te uiten. Door een verband te leggen tussen een bepaald gevoel of bepaald gedrag van een kind en een mogelijke trigger, help je een kind zich meer bewust te worden van zijn gevoelens en zijn gedrag en het verband ertussen.

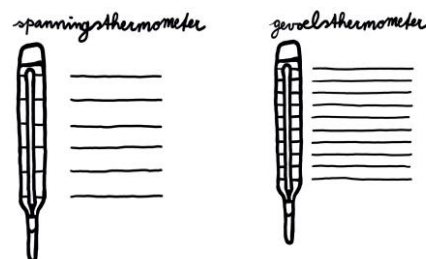
Daarmee geef je hem erkenning.

Samen met een kind een taal voor emoties ontwikkelen verbetert de relatie en helpt een kind om zichzelf beter te reguleren. Verken welke woorden het voor een kind makkelijker maken om te praten over wat er in hem omgaat. Woorden als *boos* of *ruzie* kunnen direct geassocieerd worden met nare herinneringen en negatieve overtuigingen ('*Iedereen is altijd boos op mij*' of '*Ik doe nooit iets goed*'). Voor veel woorden met negatieve associaties zijn andere woorden te bedenken, bijvoorbeeld praten over:

- *Hobbels* in plaats van *over problemen*.
- *Oververhit raken* en *afkoelen* in plaats van *boos worden* en *rustig worden*.
- *Drukte in je hoofd* in plaats van *niet bij de les zijn*.
- *Uit of in je raampje zijn* in plaats van *te druk / boos / vervelend doen* en *rustig worden*.

Je kan ook tekens of gebaren afspreken, bijvoorbeeld een kind kan een speciaal blokje op zijn tafel leggen als hij merkt dat de stress oploopt. Of de leerkracht steekt twee vingers op als hij ziet dat het kind onrustig wordt, waarna een kind kan bedenken wat hij kan doen om zichzelf weer te reguleren (bijvoorbeeld even de veilige plek opzoeken).

Emoties kunnen ook gerelateerd worden aan een visuele schaal, zoals een spannings- of gevoelens-thermometer. Dan kan een kind aanwijzen hoe hoog hij zit en kan je samen overleggen wat er nodig is om de spanning te verlagen.



Metaforen kunnen ook helpend zijn, zoals het beeld van een vulkaan: *Soms is de vulkaan rustig, soms borrelt hij een beetje en soms barst hij uit*. Het tekenen van een gevoel kan goed zijn als een kind er geen woorden voor heeft.

Een kind kan ook geholpen worden om woorden te geven aan zijn gevoel door het ondertitelen van zijn lichaamstaal: '*Ik zie dat je vuisten helemaal gebald zijn, het lijkt erop dat je boos bent*'.

Het kan ook helpend zijn als kinderen horen hoe anderen zich in bepaalde situaties voelen.

Bijvoorbeeld door te vertellen over '*een meisje dat nare dingen had meegemaakt toen ze klein was*'

en daar soms ineens aan terug moest denken. Ze voelde zich dan heel rot en kon niet meer goed opletten. Het hielp haar om haar lievelingsschelp tegen haar oor te houden, omdat dat haar hielp zich weer fijner te voelen’. Vervolgens kan je aan het kind vragen: *‘Wat zou jou kunnen helpen om je in zo’n situatie weer fijner te voelen’?*

Kinderen denken vaak dat het gek is wat ze voelen. Door te benoemen wat je ziet, voelt en wat je denkt te weten over een kind, help je hem zijn gevoelens te normaliseren. Hierdoor kan een kind iets positiever over zichzelf en anderen gaan denken en werk je aan het opnieuw inpakken van de onzichtbare koffer.

Mentaliseren

Mentaliseren is het reflecteren op eigen en andermans gedrag en gevoelens. Wanneer ouders de emoties van hun kind herkennen, benoemen en spiegelen krijgen kinderen steeds meer grip op hun lichamelijke sensaties, gevoelens en gedachten. Kinderen leren hierdoor na te denken over wat er in hun binnenwereld gebeurt. Hij leert vervolgens zich een voorstelling te maken van de binnenwereld van de ander. Gehechtheid, mentaliseren en zelfregulatie zijn niet los van elkaar te zien. Kinderen die opgroeien met chronische stress hebben extra behoefte aan een veilige volwassene die hen helpt de stress te reguleren.

Als ouders niet goed kunnen mentaliseren, leren kinderen het ook niet. Veel getraumatiseerde kinderen hebben moeite met mentaliseren. Dit geeft problemen in de relaties, zowel met andere kinderen als met de leerkracht.

Kijken door een traumabril

Als je weet wat een kind meemaakt of heeft meegemaakt kan je het gedrag van een kind vaak beter begrijpen en met meer begrip en empathie reageren. Het is daarom belangrijk op de hoogte te zijn van de thuissituatie en eventuele ingrijpende gebeurtenissen. Bij getraumatiseerde kinderen is vaak sprake van onvermogen op het gebied van zelfregulatie. Dagdromen, agressie en driftbuien kunnen symptomen zijn van traumatische stress. Straf geven hiervoor is een tijdelijke oplossing waardoor de school zelf op den duur een trigger wordt waardoor het alarmsysteem gaat loeien.

Kijken door een traumabril is een manier van kijken achter het gedrag dat deze kinderen en jongeren soms laten zien. Het is een open houding die vraagt: *‘Wat gebeurde er?’* Dit vraagt er om dat je je eerste reactie opzij zet en dat je je realiseert dat het gedrag een functie heeft. Het gedrag lijkt bijvoorbeeld onbeschoft of inadequaat maar is in feite een normale reactie op de abnormale omstandigheden die ze hebben meegemaakt of nog steeds meemaken.

Veel signalen die getraumatiseerde kinderen laten zien komen ook voor bij andere problematiek, zoals ADHD, ASS of een oppositionele gedragsstoornis. Dit kan leiden tot een onterechte diagnose. Regelmatige kindgesprekjes zijn daarom belangrijk, liefst terwijl je onderwijs ergens mee bezig bent (bijvoorbeeld samen een klusje doen). Stel geen *‘waarom’* vragen, die geven kinderen al snel het gevoel ter verantwoording geroepen te worden. Beloof een kind nooit dat je alles geheim zal houden. Je kan wél zeggen dat je altijd eerst met het kind zal overleggen op welke manier en aan wie je het zal vertellen.

Voor herstel van trauma is het nodig om opnieuw te leren verbinden met de ander. De leerkracht kan hierbij een belangrijke rol spelen. Trauma binnen relaties (zoals misbruik of mishandeling) heeft een grotere impact op een kind dan bijvoorbeeld het meemaken van een ongeluk.

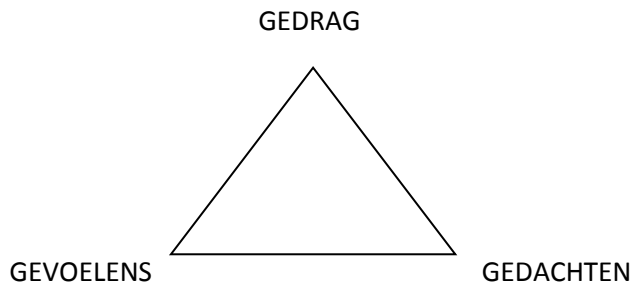
Trauma erkennen

Erkennen van trauma is inzien dat er sprake is van onvermogen, onder andere op het gebied van zelfregulatie. Het stelt je in staat het gedrag van kinderen door een traumabril te bekijken. Dit helpt om met begrip en empathie te reageren. Begrenzen is ook belangrijk en nodig, maar dat kan alleen in contact met een kind: *connect before correct*. Getraumatiseerde kinderen kunnen hun gedrag alleen veranderen als je hen met begrip en empathie benadert. De boodschap moet zijn: *‘Ik ben en blijf jouw leerkracht, ook als het moeilijk is en ik laat jou niet los’*. Deze kinderen hebben een volwassene

nodig om te kunnen kalmeren als zij in staat van alarm zijn bij vermeend gevaar (de leerkracht als co-regulator).

Een kind kan zijn gedrag pas aanpassen als je je richt op wat onder het wateroppervlak ligt. Daar liggen het chronisch verhoogde en snel getriggerde stresssysteem, de verstoorde hersenontwikkeling, de (vaak negatieve) overtuigingen en verwachtingen, en de gedachten en gevoelens die hieruit voortkomen. Het gedrag dat boven water te zien is wordt veroorzaakt door deze elementen.

De cognitieve driehoek biedt inzicht in de verbanden tussen gedrag, gedachten en gevoelens..



Getraumatiseerde kinderen hebben jouw hulp nodig om verandering aan te brengen in deze verbanden en te leren hoe ze zichzelf kunnen reguleren. Deze kinderen hebben neurale verbindingen in hun hersenen die hen in staat stellen te overleven in een bedreigende omgeving. Dit maakt dat ze permanent op hun hoede zijn en dit belemmert hen om te ontspannen en om binnenkomende informatie goed te verwerken. Door herhaalde positieve ervaringen kunnen in de hersenen nieuwe verbindingen worden aangelegd en kunnen oude verbindingen worden overschreven. Hierdoor kunnen kinderen herstellen van trauma. Dit kost echter veel tijd en herhaling en gaat veel minder snel dan het tempo waarin de bestaande verbindingen zijn aangemaakt (metafoor: *Het aanmaken van een nieuw pad door hoog gras kost veel meer inspanning en tijd dan het blijven belopen van een reeds aanwezig oud pad*).

Een school kan het kind veel kansen bieden zijn veerkracht te vergroten door zijn zelfvertrouwen te versterken, aan te sluiten bij zijn interesses en talenten, hem een positief toekomstperspectief te bieden en zijn gevoel te versterken ergens bij te horen.

Kinderen een gevoel van controle geven helpt hen zich veiliger te voelen en biedt hen herstellende ervaringen. Jij als leerkracht houdt hierbij wel de regie, door het gevoel van veiligheid te vergroten kunnen de kinderen zich positief ontwikkelen.

Veiligheid en relaties

Een kind kan nieuwe lesstof opnemen als hij zowel fysiek als psychisch veilig is. Een goede relatie leerkracht - leerling is daarbij essentieel. Getraumatiseerde kinderen hebben meestal minder sociale vaardigheden ontwikkeld dan hun leeftijdgenoten. Ga ervan uit dat een kind bijna alles nog moet leren op het gebied van relaties. Afstemmen in contact is voor getraumatiseerde kinderen heel lastig. Je helpt hen hierbij door zelf goed af te stemmen op hun gevoelens en gedachten en deze ook te ondertitelen. Als de stress bij een kind oploopt help je hem door zelf rustig te blijven. Je non-verbale communicatie (stemvolume, houding, mimiek, wijze van aanraken) zijn daarbij heel belangrijk. Ga op zoek naar interesses en talenten van het kind. Door hierbij aan te sluiten verbeter je de relatie en versterk je de veerkracht.

Een veilige plek

Het is goed om in de klas een veilige (enigszins afgeschermd) plek te creëren waar kinderen tot rust kunnen komen, liefst met wat kussens, een zitzak, een plaid en middelen om de stress te reguleren, bijvoorbeeld stressballetjes, pittenzakjes en een koptelefoon. Deze 'omhulling' verhoogt het gevoel van bescherming. Kinderen kunnen deze plek gebruiken als stressbestrijder en deze plek opzoeken

als de stress (te hoog) oploopt. De veilige plek wordt gebruikt als een time-in. De veilige plek is een hulpmiddel, geen strafplek.

Routines, rituelen en voorspelbaarheid

Routines en rituelen bieden houvast en verlagen de stress bij overgangsmomenten. Ze vergroten de voorspelbaarheid. Voorspelbaarheid betekent: Je zegt wat je doet en doet wat je zegt.

Voor getraumatiseerde kinderen is verandering vaak een trigger. Ook de in onze ogen leuke veranderingen, zoals een uitstapje kunnen voor hen een bron van stress zijn. Bereid hen voor op een onverwachte wending in het programma en vertel hen ook wat er daarna gaat gebeuren. Dat helpt hen er 'overheen' te kijken. Het stelt hen gerust en hierdoor verminder je de gevoelens van onveiligheid. Vrije momenten en overgangen tussen lessen of activiteiten leveren ook vaak stress op. Er is dan minder overzicht en meer sociale interactie. De spanning neemt vaak toe aan het eind van een les, want het kind weet niet of hij straks ook veilig zal zijn. Door overgangen met een ritueel te laten verlopen, vergroot je het gevoel van veiligheid.

De invloed van trauma op het leerproces

De invloed van trauma beperkt zich niet tot het gedrag, ook het leren kan er sterk door gehinderd worden. De constante stress heeft invloed op onder andere het werkgeheugen en de concentratie (vergelijk: je kan als volwassene je niet concentreren op een ingewikkeld boek als je veel problemen aan je hoofd hebt). Het vermogen tot plannen en organiseren (zogenaamde executieve functies) wordt onvoldoende ontwikkeld. Ze hebben veel moeite met het denken over oorzaak en gevolg.

Klassenafspraken

Klassenafspraken vergroten de veiligheid. Houd ze simpel, positief en kort en maak ze zichtbaar in de klas. Betrek kinderen bij het bedenken ervan. Getraumatiseerde kinderen hebben meer en vaker uitleg nodig over afspraken (bij voorkeur met woorden en visueel) en moeten kunnen oefenen voor ze zich aan een afspraak samen kunnen houden.

Zelfregulatie

Als kinderen hebben geleerd zichzelf te reguleren, zijn ze zich bewust van wat er in hen omgaat en hebben ze voldoende controle over hun gevoelens, gedachten en gedrag. Zelfregulatie is cruciaal voor schoolsucces. Getraumatiseerde kinderen hebben gebrekkige zelfregulatievaardigheden en een smalle Window of Tolerance. Als traumatische ervaringen getriggerd worden raken ze overspoeld door heftige emoties en fysieke sensaties die ze niet kunnen verdragen en niet kunnen reguleren. Ze reageren voordat ze (kunnen) denken, de emoties lopen snel hoog op en ze blijven vastzitten in niet-helpende gedachtenpatronen. Getraumatiseerde kinderen proberen zichzelf wel te reguleren, maar door hun gebrekkige vaardigheden op dit gebied worden deze pogingen vaak als *lastig gedrag* ervaren. Hoewel zelfregulatie voor alle getraumatiseerde kinderen moeilijk is, kan het heel verschillend zijn hoe dit in gedrag tot uiting komt. Sommige kinderen reageren vooral met hyper-arousal, en andere kinderen met hypo-arousal. Een vechtreactie van een kind wordt eerder opgemerkt en is sneller een probleem voor de leerkracht dan een reactie waarbij het kind zich naar binnen richt. Toch is een kind ook dan overweldigd door heftige stress en emoties die hij zonder hulp niet kan reguleren. Kinderen die als gevolg van trauma 'afwezig' zijn worden eerder over het hoofd gezien dan agerende kinderen. Ongeacht of een kind met hyper- of hypo-arousal reageert is er altijd hulp nodig om weer binnen zijn WOT te komen, zodat alle hersendelen weer actief zijn en een kind weer adequaat kan mee doen in de klas.

Activiteiten, tips en aandachtspunten om de zelfregulatie in de klas te bevorderen

- Bespreek met de leerlingen dat emoties mogen, sommige kinderen mogen bijvoorbeeld niet huilen van zichzelf. Boos zijn mag, maar je mag er niet altijd mee doen wat je wil. Je mag niets kapot maken, maar je mag wel woorden geven aan je boosheid, een boze tekening maken, kranten verscheuren of boksen op een stapeltje kussens.

- Versterken van de binding tussen de leerlingen door samen te werken in groepjes, die altijd door de leerkracht worden samengesteld (als laatste gekozen worden in een groepje kan je overtuiging 'Ik ben stom' versterken).
- Regelmatige afwisseling tussen activiteiten helpt kinderen zich beter te reguleren. Bewegingsoefeningen tussen andere activiteiten door helpt kinderen in hun optimale arousal zone te komen. Ze kunnen zich dan beter concentreren en actiever meedoen met de les.
- Door zelf als leerkracht met een kalm brein afgestemd op de gevoelens en gedachten van een kind te reageren help je je leerling met de zelfregulatie (de leerkracht als co-regulator). Je spiegelt zijn ervaringen en leert hem nieuwe manieren waarop hij zichzelf (en vooral zijn stressreacties) kan reguleren. Je helpt hem zo meer grip te krijgen op zijn emoties, gedachten en gedrag.
- Co-reguleren als leerkracht vraagt op de eerste plaats dat je zelf mindful bent en over goede regulatievaardigheden beschikt.
- Als kinderen ontregeld zijn, zijn de onderste hersenhelften actief en zijn de bovenste hersendelen slechts beperkt beschikbaar. Dit betekent dat het weinig zin heeft op dat moment veel te praten met een kind: een kind is gevoeliger voor de toon waarop je iets zegt en de houding die je erbij aanneemt, dan voor wát je precies zegt. Een kind eerst uitnodigen om samen rustig adem te halen kan het stressniveau doen afnemen en kan rustgevend zijn, waardoor hij beter kan luisteren naar wat je zegt.
- Als kinderen ernstig ontregeld zijn (of dissociëren) is het geen goed idee om ze in hun eentje op een aparte plek te zetten, dat kan hertraumatiserend zijn. Hij heeft dan juist de hulp van een rustige volwassene nodig om zichzelf te kunnen reguleren. Geen *time-out* dus, maar een *time-in*. Het is belangrijk om een *time-in* te oefenen en te bespreken op een moment dat een kind binnen zijn WOT is. Leg hem uit dat je bij hem blijft omdat je hem wil laten weten dat hij veilig is. Leg zo mogelijk een link naar het verleden waarin hij niet veilig was. Als een kind dissocieert (zich helemaal afsluit) kan je hem helpen zich actief te oriënteren in het hier en nu (door een balletje laten vangen en teruggooien, tekenen etc.).
- Veel getraumatiseerde kinderen ervaren oogcontact als stressvol.
- Benoem welke stressregulatievaardigheden je ziet. Dit geeft erkenning en zorgt ervoor dat getraumatiseerde kinderen zich bewuster worden van hun gevoel en van wat ze doen om zichzelf te reguleren. Hiermee werk je tevens aan het versterken van de relatie.
- Frequentie korte, positieve en bemoedigende contactmomenten met de mensen in de omgeving van het kind werken helend voor hem. Zo leert een kind (heel langzaam) een andere manier van denken en reageren en gaat het meer rust en veiligheid ervaren. Hierdoor worden nieuwe verbindingen in de hersenen gevormd en nieuwe 'paden' aangelegd.

Stressbestrijders, die een kind kunnen helpen zichzelf te reguleren:

- Muziek
- Een veilige plek
- Trommelen
- Zingen
- Schommelen en andere ritmische bewegingen (bijvoorbeeld malen van een koffiemolen met bonen ☺).
- Oude kranten versnipperen of verscheuren (snippers eventueel later gebruiken bij knutselen).

Oefenen van de executieve functies

De executieve functies spelen een belangrijke rol bij de zelfregulatie en het vergroten van de veerkracht. Je helpt kinderen hun executieve functies te verbeteren door de probleem-oplossingsvaardigheden te vergroten.

Oplossen van problemen omvat verschillende stappen:

1. Vaststellen: wat is het probleem?

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 goed gewerkt heeft
7. Onderzoeken wat er is misgegaan als het plan niet gewerkt heeft.
8. Bij een volgend probleem toepassen wat je deze keer hebt geleerd.

Omgaan met triggers

Achterhalen wat de triggers van een kind zijn maakt het gedrag van het kind begrijpelijker en meer voorspelbaar, en maakt het mogelijk om gericht te werken aan het voorkómen van stressreacties. Veel prikkels en situaties op school kunnen een trigger zijn, evenals onderwerpen in de lesstof. Voor seksueel misbruikte kinderen is de hele wereld vaak vol met triggers. Realiseer je dat de reactie op een trigger een onbewuste reactie is, waarover het kind geen controle heeft. Vaak hebben kinderen zelf niet door wat triggers voor hen zijn en snappen ze niet waar hun gedrag ineens vandaan komt. Bij kinderen die op jonge leeftijd getraumatiseerd zijn is het vaak moeilijk om de triggers in kaart te brengen. Mogelijke triggers zijn bijvoorbeeld:

- De geur op de schooltoiletten (associatie met ongelukjes bij zindelijkheid en reacties van de ouders / natte lakens die niet worden verschoond)
- Stemverheffingen (associatie ruzies / huiselijk geweld)
- Bepaalde muziek / bepaalde geur / bepaald voedsel (associaties met bepaalde stressvolle momenten thuis / het gemis van iemand / land van herkomst)
- Uit de klas sturen (associatie met verwaarlozing of mishandeling)
- Stilte (associatie met in bed liggen en in afwachting zijn van een dronken ouder / of seksueel misbruik)
- Direct oogcontact (associatie met dreiging)
- Kritiek en correctie

Maak voor niet te vermijden triggers samen met het kind, op een moment dat hij kalm is, een plan wat jullie samen kunnen doen als hij getriggerd worden, zodat hij weer kalm kan worden (een 'steunplan'). Biedt daarvoor keuzes aan, dat geeft het kind een gevoel van controle. Bespreek als een kind binnen zijn WOT is waar hij bijvoorbeeld naar toe kan gaan als hij getriggerd wordt. Oefen met het gebruik van de veilige plek in de klas.

Grenzen en consequenties

Grenzen en consequenties voor ongewenst gedrag kunnen voor getraumatiseerde kinderen een trigger zijn. Het doet denken aan de gevoelens van machteloosheid die ze hadden tijdens de traumatische ervaring. Zoek samen met een kind uit hoe hij zich fijner kan voelen en maak een lijst met stressbestrijders. Het belangrijkste is: *connect before correct*. Consequenties dienen een logisch gevolg te zijn op wat er is gebeurd en zijn zoveel mogelijk gericht op herstel van de relatie.

Positief gedrag aanmoedigen is voor *alle* kinderen de meest effectieve manier om gewenst gedrag aan te leren. Een goede balans tussen het stellen van grenzen en het bieden van consequenties enerzijds en het geven van positieve aandacht en bevestiging anderzijds is cruciaal. Streef naar het geven van 6 (concrete) complimenten tegenover 1 correctie. Beloon de inspanning van een kind in plaats van het resultaat. Leg de reden van een consequentie uit en laat merken dat je de relatie met hem belangrijk vindt, bijvoorbeeld: *'Omdat ik jou belangrijk vind en omdat ik wil dat je de toets haalt'* in plaats van: *'Als je nu niet werkt, mag je niet naar buiten'*.

Wees flexibel in het stellen van grenzen

Je kan een kind helpen door een keus te geven: *'Wil je voor of achter in de klas zitten?'* of *'Wil je eerst de makkelijke sommen maken en dan de moeilijke of andersom?'* Voor sommige kinderen is het juist stressverhogend om te kiezen als ze buiten hun WOT zijn, dan is het belangrijk om een kind eerst te helpen weer rustig te worden.

Probeer bij het stellen van grenzen zoveel mogelijk de strijd om controle te vermijden. Getraumatiseerde kinderen proberen controle over hun omgeving te krijgen om zo hun gevoel van veiligheid te vergroten. Hoe meer controle je als leerkracht uitoefent, hoe meer machteloosheid en dus stress zal een kind ervaren en hoe meer hij zal proberen de controle weer te krijgen, de stressreacties worden versterkt en het ongewenste gedrag neemt toe. Je zal als leerkracht een kind meer controle moeten laten ervaren vóór hij zijn gedrag kan veranderen.

De leerkracht kan echt een verschil maken.

Literatuur en bronnen:

- Perry, B. en Winfrey, O. (2021). Wat is je overkomen? Gesprekken over trauma, veerkracht en herstel.
- Coppens, L. Schneijderberg, M. (2021) Lesgeven aan getraumatiseerde kinderen. Een praktisch handboek voor het basisonderwijs.
- Coppens, L. van Kregten, C. (2018). Zorgen voor getraumatiseerde kinderen: een training voor opvoeders.
- Faber, Aen Mazlish, E. (2007) How2talk2kids. Effectief communiceren met kinderen.
- Horreweg, A. (2018). De Traumasensitieve school. Een andere kijk op gedragsproblemen in de klas.
- Zie ook: <https://www.youtube.com/watch?v=oKO2n0MyIJk>
<https://www.youtube.com/watch?v=pqf5nlpsL98>
- Van der Kolk, B. (2020). Traumasporen. Uitgeverij Mens.
- Training lesgeven aan getraumatiseerde kinderen:
<https://hetlock.nl/opleiding/lesgeven-aan-getraumatiseerde-kinderen/>
<https://leonycoppens.nl/>