Kinderen met oorlogservaringen

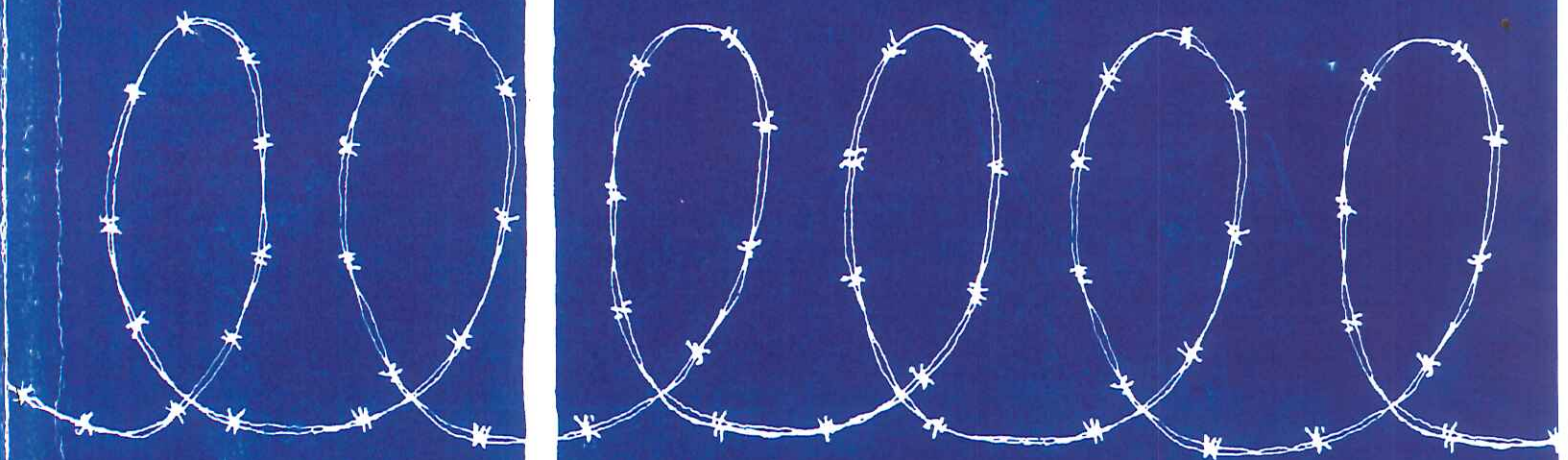


Handreikingen aan leerkrachten en ouders

Mona Macksoud

Met adviezen over:

- overdreven aanhankelijkheid
- bedplassen
- slaapproblemen
- schrikken in de slaap
- huiswerk
- angst
- agressie
- depressie
- verdriet
- risico's nemen



Kinderen met oorlogservaringen

Handreikingen aan leerkrachten en ouders

Mona Macksoud

's-Hertogenbosch, KPC, 1995

Deze uitgave is eerder gepubliceerd in 1993 door UNICEF, Programme Publications, onder de titel *Helping Children Cope with Stresses of War: A Manual for Parents and Teachers.*

Copyright © UNICEF, Programme Publications, New York, 1993.

Deze publikatie is een vertaling van de Engelstalige versie van bovengenoemde titel die, met toestemming van UNICEF, Programme Publications, tot stand is gebracht door de Stichting Nederlands Comité UNICEF. Uitsluitend deze stichting draagt de verantwoordelijkheid voor de vertaling.

Copyright van de Nederlandse editie:
© Stichting Nederlands Comité UNICEF
St. Barbaraweg 4
2500 GP Den Haag

De Nederlandse vertaling van *Helping Children Cope with Stresses of War: A Manual for Parents and Teachers* is uitgegeven door:
KPC
Postbus 482
5201 AL 's-Hertogenbosch

De in deze publikatie gebruikte aanduidingen en de presentatie van het materiaal houden geenszins in dat het United Nations Children's Fund enige mening kenbaar maakt betreffende de juridische status van enig land of gebied of van de overheid daarvan of de afbakening van de grenzen ervan.

Deze publikatie is voor UNICEF geschreven door
Mona Macksoud, Ph.D., Directeur Psychosociaal onderzoek, Project Kinderen en Oorlog (POCAW), Studiecentrum voor Mensenrechten, Universiteit van Columbia, New York.

Omslag: Joseph Chassler/Christopher Monteiro
Vertaling: Vertaalburo Esperanto WBT, Arnhem/Den Haag
ISBN 90 6755 107 4
NUGI 723/714

Inhoud

WOORD VOORAF

OVER DEZE PUBLIKATIE 9
Omschrijving van de doelstelling 10
Opzet van deze publikatie 11
In de praktijk beproefd 12

Deel 1 Wat leerkrachten en ouders behoren te weten over de reacties van kinderen met oorlogservaringen

HOOFDSTUK 1
Negen oorlogservaringen die stress veroorzaken bij kinderen
Negen aangrijpende oorlogservaringen 16
Stress bij kinderen als gevolg van oorlog 17
Dood van een ouder of naast familielid 18
Blootstelling aan strijd 20
Als vluchteling moeten leven 22
Langdurige scheiding 24
Blootstelling aan geweld als getuige 26
Blootstelling aan geweld als slachtoffer 28
Het oplopen van lichamelijke verwondingen 30
Deelname aan de strijd 32
Armoede als gevolg van oorlog 34

HOOFDSTUK 2
Het begrijpen van reacties van kinderen met oorlogservaringen
Normale tegenover extreme reacties 38
Welke ervaring heeft het kind doorgemaakt? 39
Oorzaken vaststellen 40

HOOFDSTUK 3
Normale reacties van kinderen met oorlogservaringen
De leeftijd van het kind is van belang 44
Kenmerkende reacties bij kinderen van 2 tot 5 jaar 45
Veel voorkomende problemen bij kinderen van 2 tot 5 jaar 47
Kenmerkende reacties bij kinderen van 6 tot 12 jaar 48
Veel voorkomende problemen bij kinderen van 6 tot 12 jaar 50
Kenmerkende reacties bij tieners 52
Veel voorkomende problemen bij tieners 54

Deel 2 Hoe leerkrachten en ouders kinderen kunnen helpen om te gaan met stress als gevolg van oorlog

HOOFDSTUK 4
Steun van ouders en van school voor kleine kinderen en tieners
Een 'therapeutische' omgeving 58
Hoe ouders hun kinderen kunnen helpen 59
Hoe ouders hun tieners kunnen helpen 62
Hoe leerkrachten kinderen kunnen helpen op school 64
Hoe leerkrachten tieners kunnen helpen op school 68

HOOFDSTUK 5

Tien specifieke problemen – adviezen aan leerkrachten en ouders

	Advies aan ouders	*leerkrachten*	
Overdreven aanhankelijkheid	73	75	72
Bedplassen	77	81	76
Slaapproblemen	83	87	82
Huiswerk	89	92	88
Angst	97	99	96
Agressie	103	107	102
Depressie	111	116	110
Verdriet	119	125	118
Risico's nemen	127	129	126
'Pijn'	133	135	132

HOOFDSTUK 6

Wanneer een deskundige moet worden ingeschakeld

Vaststellen van ernstige problemen 138

Wanneer moet u een deskundige inschakelen? 139

Verwijzing naar een deskundige 142

BRONNEN 143

Woord vooraf

Heel wat kinderen van vluchtelingen en asielzoekers hebben oorlogservaringen wanneer ze in Nederland aankomen.
Die vreselijke ervaringen kunnen het gedrag van kinderen beïnvloeden. Voor leerkrachten en ouders is het vaak niet gemakkelijk om met dergelijk gedrag om te gaan. Op verzoek van UNICEF brengt het KPC een vertaling in het Nederlands van Helping Children Cope with the Stresses of War van Mona Macksoud. Leerkrachten en ouders kunnen deze uitgave met handreikingen voor leerkrachten en ouders gebruiken als naslagwerk.

U zult merken dat sommige voorbeelden betrekking hebben op situaties in het land van herkomst van de kinderen en niet direct op de huidige situatie in Nederland. Door deze voorbeelden kunt u zich wellicht een betere voorstelling maken van wat de kinderen in hun land hebben meegemaakt.

De publikatie bestaat uit twee delen.
Het eerste deel gaat in op wat leerkrachten en ouders behoren te weten over de reacties van kinderen in de vorm van stress als gevolg van oorlogstrauma's. Daarin krijgt u een overzicht van negen oorlogservaringen die stress bij kinderen kunnen veroorzaken. U krijgt inzicht in wat normale en wat extreme reacties zijn. Voor de leeftijdscategorieën 2 tot 5 jaar, 6 tot 12 jaar en 13 tot 16 jaar worden zowel reacties besproken in de vorm van stress als andere veel voorkomende problemen, die

typisch zijn voor de verschillende leeftijdscategorieën.
Het tweede deel bevat adviezen voor leerkrachten en ouders om kinderen van verschillende leeftijden gericht hulp te kunnen bieden. In het laatste hoofdstuk wordt aangegeven wanneer u de hulp van deskundigen moet inroepen.

Deze publikatie is een gemakkelijk leesbaar naslagwerk voor iedereen die dagelijks omgaat met kinderen die oorlogstrauma's hebben en tracht niet alleen inzicht te geven in de oorzaken en gevolgen van oorlogservaringen, maar ook mogelijke oplossingen te bieden voor deze problemen.

In de tekst gebruiken we steeds de mannelijke vorm: we bedoelen echter zowel vrouwelijke als mannelijke personen wanneer we spreken over kinderen, leerlingen, leerkrachten en ouders.

Over deze publikatie

Omschrijving van de doelstelling

Deze uitgave is bestemd voor leerkrachten en ouders in die samenlevingen, waar kinderen dagelijks te maken hebben met hevige stress als gevolg van oorlog en andere vormen van systematisch geweld. Het ontwrichtende probleemgedrag dat deze kinderen vaak als reactie op hun oorlogservaringen vertonen kan er de oorzaak van zijn dat leerkrachten en ouders met een gevoel van hulpeloosheid en moedeloosheid blijven zitten.
Deze publikatie wil een krachtige handreiking zijn waarin hen eenvoudige, praktische adviezen worden geboden.

Opzet van deze publikatie

Hoewel deze uitgave zo is opgezet dat specifieke onderwerpen gemakkelijk opgezocht kunnen worden – samenvattingen met sleutelwoorden staan naast de beschrijvende tekst afgedrukt – is het toch goed om het boek helemaal door te lezen, voordat u naar de afzonderlijke delen gaat kijken.
Deel 1 begint met beschrijvingen van negen oorlogservaringen die stress bij kinderen oproepen en verduidelijkt het verschil tussen 'normale' en 'extreme' reacties (hoofdstuk 1), de noodzaak om de specifieke oorzaak van de reactie van een kind vast te stellen (hoofdstuk 2) en de reacties die kenmerkend zijn voor kinderen van verschillende leeftijden (hoofdstuk 3).
Deel 2 geeft algemene richtlijnen – een aantal voor leerkrachten en een aantal voor ouders – om constructief om te gaan met reacties in de vorm van stress die kenmerkend zijn voor verschillende leeftijdsgroepen (hoofdstuk 4). Hoofdstuk 5 geeft gericht, praktisch advies om te kunnen omgaan met tien veel voorkomende vormen van probleemgedrag. 'Voorbeeldzinnen' die bij de tekst in hoofdstuk 4 en 5 staan geven de toon en de bewoordingen aan die men het best kan gebruiken wanneer men kinderen helpt hun 'gedragsproblemen' op te lossen. Hoofdstuk 6 biedt hulp bij het vaststellen van gedragsproblemen die niet door leerkrachten en ouders alleen kunnen worden aangepakt en die de expertise van een deskundige vereisen.

In de praktijk beproefd

Het materiaal in deze uitgave is gebaseerd op methoden en benaderingen die de laatste jaren uitgebreid zijn beproefd. Een eerdere versie – in het Arabisch – is in het door oorlog verscheurde Libanon en Koeweit verspreid onder leerkrachten op meer dan 500 scholen, onder hulpverleners in de geestelijke gezondheidszorg, begeleiders in jeugdkampen en onder allerlei maatschappelijk werkers en welzijnswerkers. Voor geïnteresseerde ouders zijn bovendien audiovisuele middelen ontwikkeld met de informatie uit deze publikatie.

Deel 1

Wat leerkrachten en ouders behoren te weten over de reacties van kinderen met oorlogservaringen

Deel 1

Hoofdstuk 1

Negen oorlogservaringen die stress veroorzaken bij kinderen

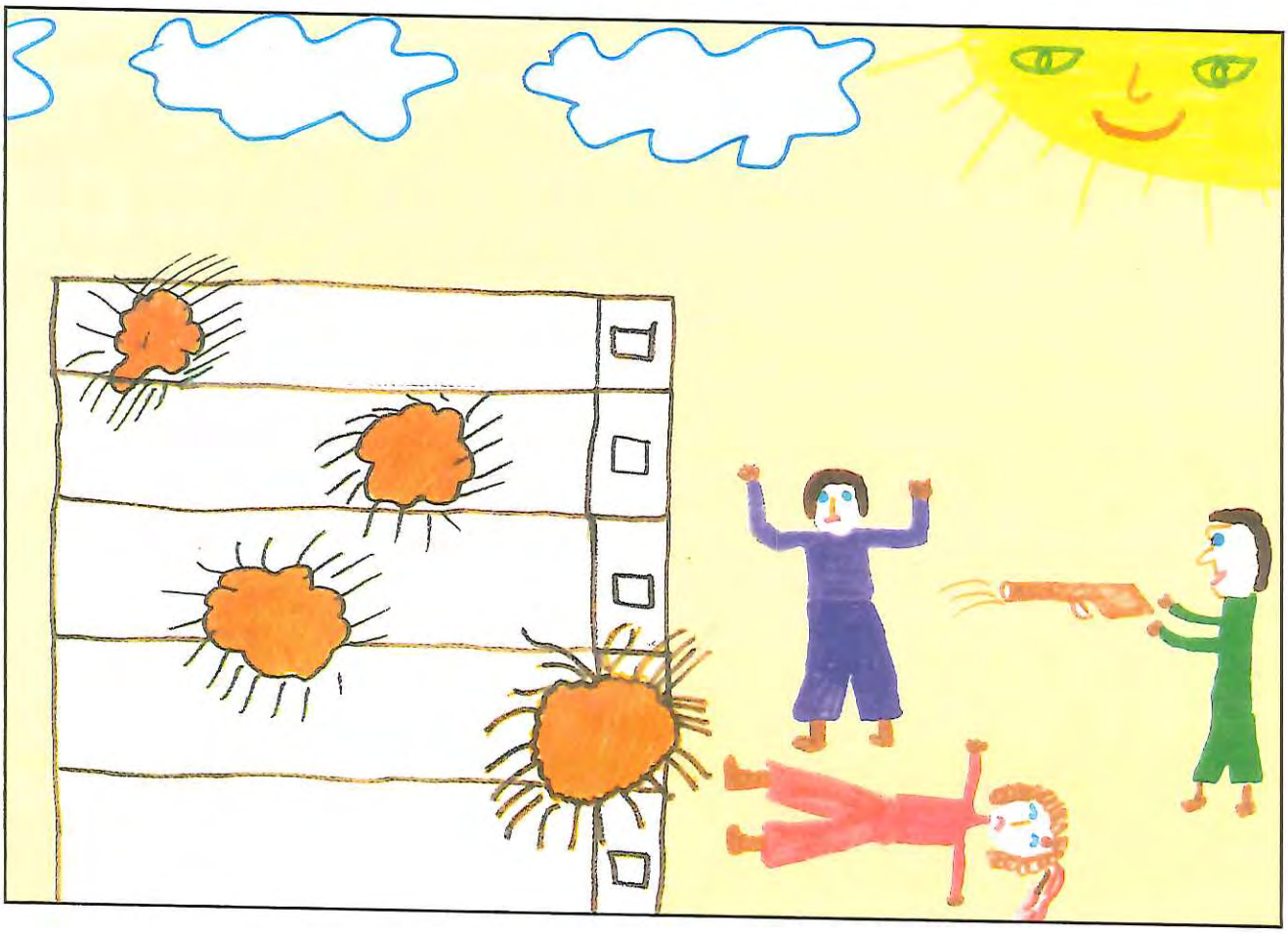
Negen aangrijpende oorlogservaringen

Naarmate oorlogen tegenwoordig steeds meer onder de burgerbevolking worden gevoerd, worden kinderen in toenemende mate rechtstreeks het doelwit van geweld.
Sommige kinderen zijn getuige van de dood van ouders of vrienden; anderen lopen lichamelijke verwondingen of handicaps op; sommigen worden noodgedwongen gescheiden van hun ouders of naaste familie; weer anderen gaan bij het leger en nemen actief deel aan de oorlog. Het lijdt geen twijfel dat ervaringen waarmee kinderen in oorlogstijd te maken krijgen zeer uiteenlopen en dat ieder kind op een andere wijze door een oorlog zal worden getroffen.
In dit hoofdstuk worden in het kort de negen meest kenmerkende oorlogservaringen beschreven waarmee kinderen te maken krijgen en waarvan bekend is dat ze een negatieve invloed hebben op hun ontwikkeling.

Stress bij kinderen als gevolg van oorlog

De betekenis die een kind aan een gebeurtenis of ervaring toekent, is bepalend voor de mate waarin zo'n gebeurtenis of ervaring belastend voor dit kind is.
Wanneer de vader van een kind bijvoorbeeld tijdens de strijd is omgekomen, zal de schok voor het kind variëren al naargelang de betekenis die het kind aan de gebeurtenis toekent. Wanneer het kind de dood van de vader als een heldhaftige oorlogsdaad ziet, is de gebeurtenis minder traumatisch dan wanneer het kind zijn dood als toevallig en oneerlijk beschouwt.
Over het algemeen zijn de oorlogservaringen echter zo intens en aangrijpend dat ze bij de meeste kinderen leed teweeg zullen brengen.

Dood van een ouder of naast familielid



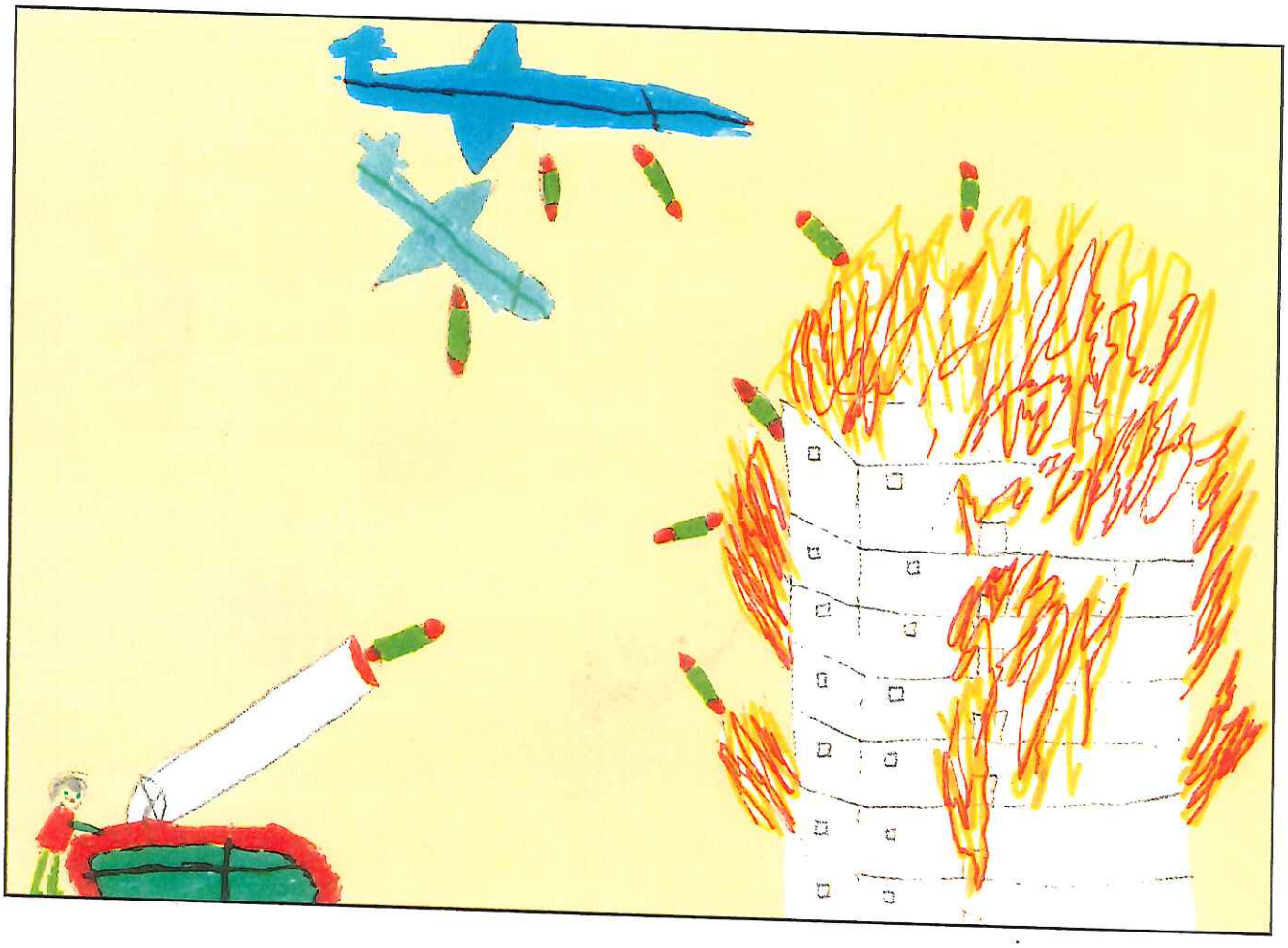
ILLUSTRATIE DOOR

EEN TIENJARIG KIND WAARVAN DE ZUS IS OMGEKOMEN

Vaak verliezen kinderen gedurende een oorlog iemand die hen dierbaar is (zoals een vader, een moeder, een broer of een zus, een leerkracht of een goede buurman of buurvrouw).
In sommige landen heeft maar liefst 25 procent van de kinderen een ouder verloren als gevolg van aanhoudende conflicten. En er zijn plaatsen waar het percentage kinderen, dat een direct familielid heeft verloren als gevolg van oorlogsgeweld, boven de 50 procent uitstijgt. Over het algemeen zijn deze sterfgevallen toe te schrijven aan 'recht-streeks doden' – artillerievuur en dergelijke.

Het is bekend dat de gewelddadige dood van iemand van wie een kind veel houdt – vooral wanneer het een ouder of een andere verzorger betreft – en vooral wanneer een kind getuige is geweest van dit sterven, meestal hevige stress en depressiviteit bij het getroffen kind veroorzaakt.

Blootstelling aan strijd



ILLUSTRATIE DOOR

EEN ACHTJARIG KIND DAT BLOOTGESTELD IS GEWEEST AAN BESCHIETINGEN

Beschietingen van woonwijken, schotenwisselingen tussen elkaar bestrijdende milities in de buurt van huizen en scholen, willekeurige ontploffingen van autobommen op straat en aanvallen op huizen en dorpen door gewapende eenheden zijn veel voorkomende gebeurtenissen in landen die door oorlog worden geteisterd.

De gevolgen van dit geweld (bijvoorbeeld verwoeste huizen of hutten, gedode of gewonde burgers, ouders die wanhopig een veiliger heenkomen zoeken) vergroten de angstgevoelens van kinderen. Het resultaat daarvan is dat sommige kinderen een reeks fobieën en vormen van angst ontwikkelen.

Als vluchteling moeten leven



ILLUSTRATIE DOOR

EEN ELFJARIG KIND DAT ALS GEVOLG VAN DE OORLOG VLUCHTELING WERD

Hevige gevechten, intimidatie en de ontdekking dat men het doelwit is van geweld zijn er de oorzaak van dat gezinnen hun huis en bezittingen achterlaten en naar veiliger oorden vluchten.

Of een gezin nu een ander thuis zoekt, naar een andere streek of een ander land verhuist – hetzij tijdelijk, hetzij voor langere tijd – de verandering in de woonomstandigheden veroorzaakt altijd veel leed voor het hele gezin, vooral voor de kinderen. De meeste gezinnen verliezen hun sociale contacten en raken geïsoleerd in hun nieuwe omgeving. Kinderen worden weggerukt uit hun vertrouwde omgeving en gescheiden van familie en goede vrienden.
Kinderen van vluchtelingen worden nog eens extra belast met het leren van een andere taal en het leven in een andere cultuur.

Als gevolg van een gedwongen en onverwachte verhuizing worden sommige kinderen erg kwetsbaar en onzeker en ontwikkelen zij ernstige vormen van angst, waaronder angst om opnieuw uit elkaar te gaan, psychosomatische klachten en slaapproblemen. Sommige kinderen worden verdrietig, krijgen heimwee en rouwen om hun oude huis; anderen verwerpen welbewust hun nieuwe omgeving, worden agressief en gehoorzamen niet of nauwelijks.

Langdurige scheiding



ILLUSTRATIE DOOR

EEN ELFJARIG KIND WAARVAN DE VADER WERD GEARRESTEERD

De traumatische gevolgen van een langdurige scheiding van kinderen met hun ouders of verzorgers tijdens de Tweede Wereldoorlog vormden een zeer belangrijk studieonderwerp voor psychologen.
In de periode van de Blitz in Londen werden jonge kinderen noodgedwongen gescheiden van hun ouders. Onderzoek toonde aan dat er een verband bestond tussen deze scheidingen en de psychische problemen die bij deze kinderen ontstonden, namelijk depressiviteit en angstig gedrag.
De meeste internationale hulporganisaties letten er dan ook zorgvuldig op dat kinderen niet worden gescheiden van hun ouders. Niettemin gebeurt het tegenwoordig vaak dat kinderen tijdens oorlogen gedurende langere perioden gescheiden zijn van één of beide ouders. Als belangrijkste reden voor deze scheidingen gaven de meeste kinderen het wegvoeren van de ouders op.

Langdurig gescheiden zijn van ouders (bijvoorbeeld doordat de ouder betrokken is bij de gevechten, weggevoerd is of als vermist is opgegeven) of andere naaste familieleden die leven onder gewelddadige omstandigheden veroorzaakt op zich al veel stress bij kinderen, vooral bij kinderen van 2 tot 5 jaar. Kinderen zullen hun ouders extra missen in tijden van oorlog, omdat deze fungeren als 'beschermend schild' tegen wreedheden.
Het lijdt geen twijfel dat kinderen beter af zijn als ze bij hun familie blijven, zelfs als ze mogelijk getuige zijn van vernietiging en beroving.

Blootstelling aan geweld als getuige



ILLUSTRATIE DOOR

EEN ELFJARIG KIND DAT GEDWONGEN GETUIGE WAS VAN GEWELD

In een oorlog is geweld iets waarmee kinderen dagelijks geconfronteerd worden. Velen zijn getuige van de intimidatie, marteling of dood van iemand die hen dierbaar is of van iemand die zij kennen; anderen zien dat mensen ernstig gewond raken tijdens lukrake beschietingen of dat ze omkomen tijdens slachtingen.

Vaak zijn ouders niet op de hoogte van wat hun kinderen feitelijk hebben meegemaakt. Soms gebeurt het dat oudere kinderen – met de bedoeling hun ouders te beschermen – hen geen deelgenoot maken van de afschuwelijke dingen die zij hebben gezien. Ongeacht of kinderen wel of niet in staat zijn om hun ervaringen te vertellen aan iemand die hen dierbaar is, laten dergelijke indrukken bij veel kinderen hevige angst, wantrouwen en woede achter.

Blootstelling aan geweld als slachtoffer



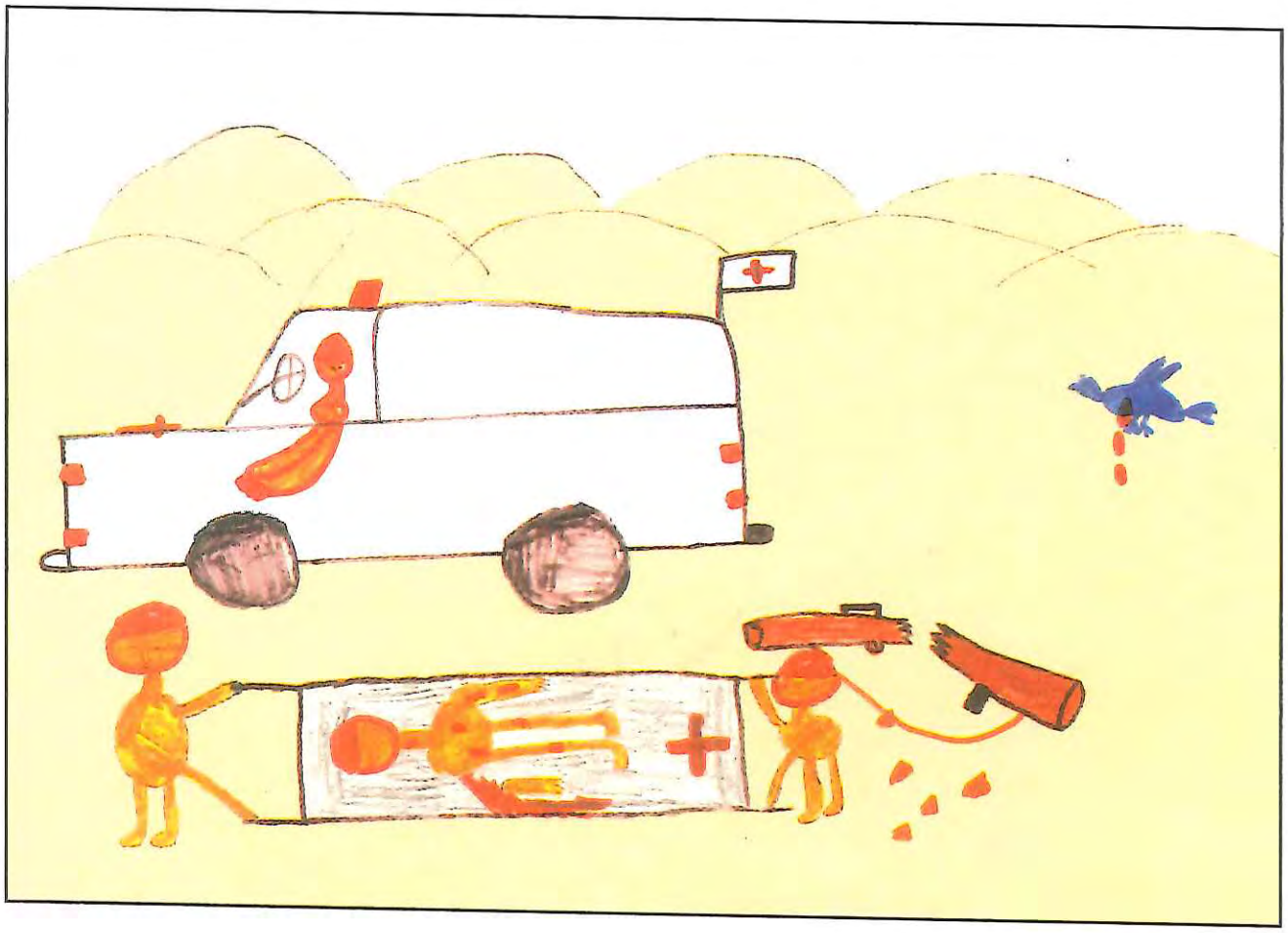
ILLUSTRATIE DOOR

EEN TWAALFJARIG SLACHTOFFER VAN OORLOGSGEWELD

Veel kinderen zijn zelf het slachtoffer van geweld. Ze worden bijvoorbeeld ontvoerd, gearresteerd, gevangengehouden of gemarteld.
In sommige landen geeft maar liefst een kwart van de kinderen aan dat ze zijn gemarteld en meer dan de helft dat ze door gewapende eenheden zijn bedreigd. Het percentage kinderen dat in conflictgebieden gevangen is gezet, beloopt maar liefst 16 procent.

Zoals te verwachten is kunnen kinderen die het slachtoffer van dergelijke gewelddaden zijn geweest, ernstige vormen van stress krijgen die behandeld moeten worden door bevoegde specialisten op het gebied van kinderzorg.

Het oplopen van lichamelijke verwondingen

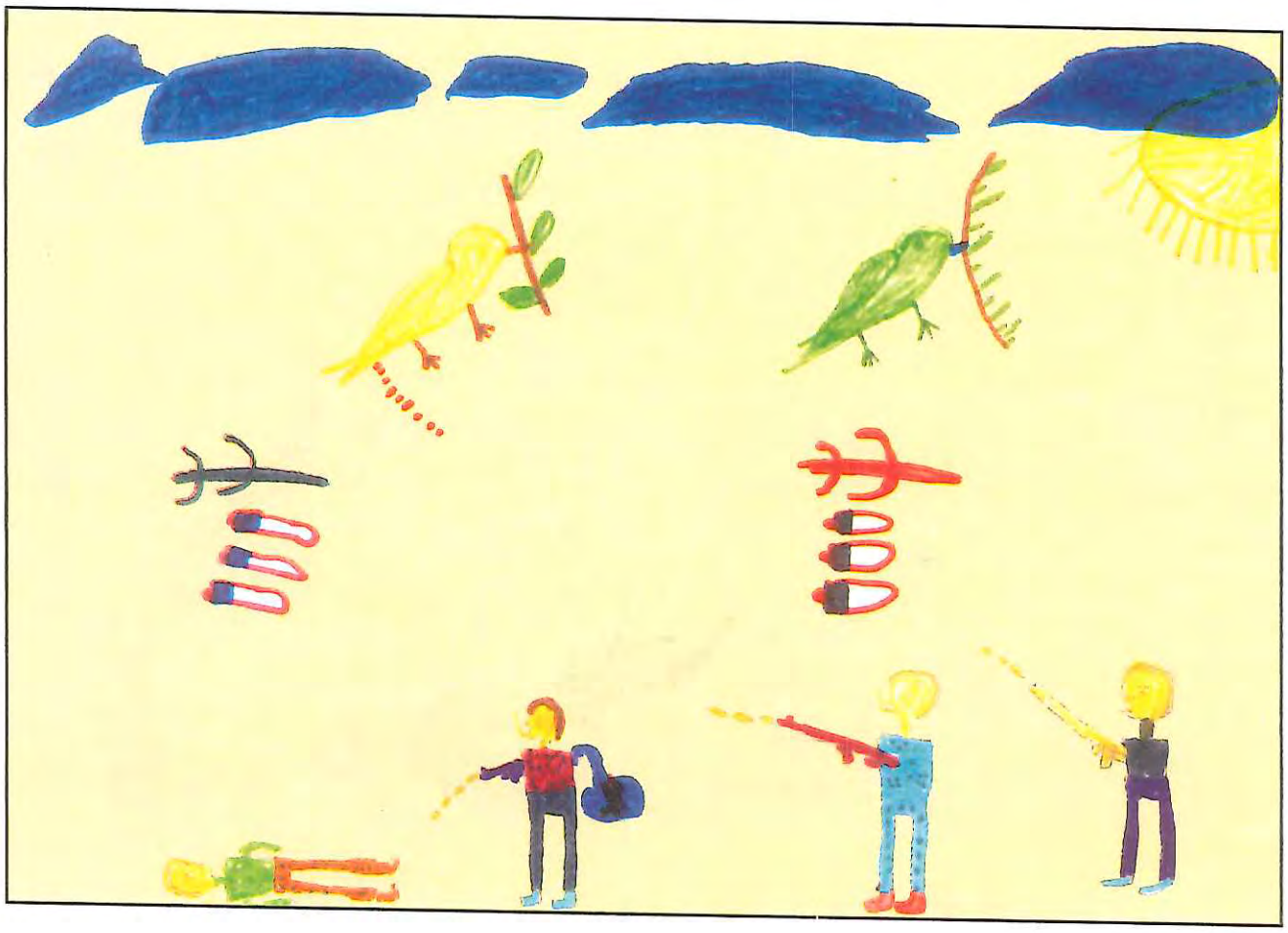


ILLUSTRATIE DOOR
EEN ZEVENJARIG KIND DAT ZICH DE BEHANDELING VAN VERWONDINGEN
OP HET GEVECHTSTERREIN HERINNERT

Soms krijgen kinderen die geconfronteerd zijn met beschietingen of gevechten te maken met zware lichamelijke verminkingen, zoals amputaties, ernstige verbrandingen of verlies van het gehoor. Er zijn plaatsen waar, volgens berichten, maar liefst 10 procent van de kinderen een lichamelijke handicap heeft opgelopen als gevolg van oorlogsgeweld.

Kinderen met een lichamelijke handicap hebben op velerlei gebied hulp nodig, zoals prothese, fysiotherapie, revalidatie, beroepskeuzebegeleiding, en daarnaast psychologische hulp om hen hun handicap te leren accepteren en ermee om te gaan.

Deelname aan de strijd



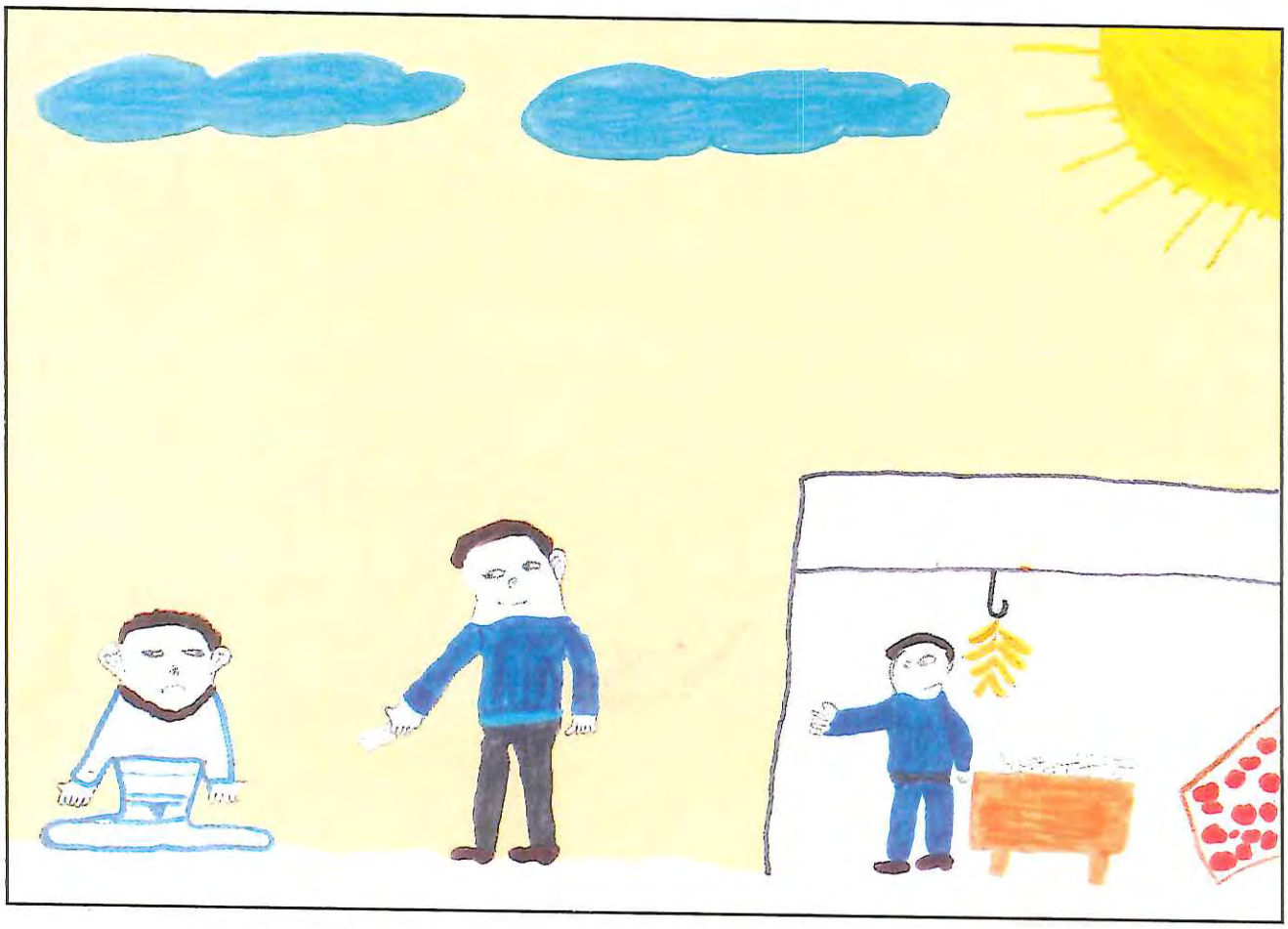
ILLUSTRATIE DOOR

EEN ELFJARIG KIND DAT DEELNAM AAN GEVECHTEN

Sommige kinderen worden gedwongen om al dan niet rechtstreeks deel te nemen aan de strijd, terwijl anderen zich er vrijwillig voor opgeven. Het is niet ongebruikelijk dat soms wel een kwart van de kinderen die in conflictsituaties verkeren, aan gevechten heeft deelgenomen en mensen heeft gedood. Kindsoldaten vertonen vaak ernstige gedragsproblemen als gevolg van hun ervaringen.

Het werven van kinderen voor het leger gaat bovendien vaak gepaard met zware indoctrinatie, waarbij geweld wordt verheerlijkt. Gevoelens van wraak en agressie zullen in dergelijke omstandigheden de gedachten van kinderen gaan overheersen.

Armoede als gevolg van oorlog



ILLUSTRATIE DOOR

EEN NEGENJARIG OORLOGSSLACHTOFFER DAT EXTREME ARMOEDE LIJDT

Hoewel armoede niet uitsluitend aan oorlog is toe te schrijven, kan ernstige ontbering als gevolg van oorlog (zoals beperkte mogelijkheden om aan voedsel of water te komen) de lichamelijke en geestelijke ontwikkeling van kinderen zwaar belemmeren.
Er bestaat uitgebreide documentatie over het verband tussen chronische ondervoeding en psychische problemen bij kinderen in conflictsituaties.

Deel 1

Hoofdstuk 2

Het begrijpen van reacties van kinderen met oorlogservaringen

Normale tegenover extreme reacties

Het is belangrijk te onthouden dat het **normaal** is dat kinderen stressverschijnselen of problematisch gedrag vertonen na angstige en pijnlijke ervaringen. De meeste oorlogservaringen die in hoofdstuk 1 zijn besproken, brengen veranderingen teweeg in het dagelijks leven van kinderen waardoor ze bang, onzeker en kwaad worden. Deze gevoelens worden erger wanneer kinderen de veranderingen niet begrijpen en ze geen hulp van hun ouders krijgen bij het leren omgaan met hun nieuwe omstandigheden.

Stressverschijnselen bij kinderen worden als **extreem** (of hevig) beschouwd wanneer ze zeer intensief worden, lang aanhouden en tot gevolg hebben dat de wijze waarop het gezin, de leerkrachten, leeftijdgenoten of anderen op het kind reageren, verandert. In deze gevallen hebben kinderen meer gespecialiseerde hulp nodig dan leerkrachten en ouders kunnen bieden.

Welke ervaring heeft het kind doorgemaakt?

Probeer verschil te maken tussen gebeurtenissen die het kind daadwerkelijk heeft meegemaakt of waarvan het getuige is geweest, gebeurtenissen waarover het kind heeft gehoord van anderen of die het op TV heeft gezien, en gebeurtenissen waarvan het kind angstvallig vermoedt dat ze zullen plaatsvinden.
Ongeacht of een kind een aangrijpende gebeurtenis daadwerkelijk heeft meegemaakt of zich alleen maar zorgen maakt dat deze zou kunnen plaatsvinden, kunnen de reacties van een kind hetzelfde zijn. U moet echter de soort ervaring, die het kind heeft doorgemaakt, kennen om het te kunnen helpen.

Stel vast hoe het kind zelf de aard en de intensiteit van zijn reacties inschat.

De volgende stap is om erachter te komen hoe het kind zich tijdens de gebeurtenis(sen) voelde.
Was het kind bang?
Voelde het zich boos en machteloos omdat de situatie niet te veranderen was?
Was de emotionele schok voor het kind betrekkelijk klein, omdat het gebeuren niet dramatisch in zijn dagelijks leven ingreep?

Oorzaken vaststellen

Proberen de oorzaak van stress bij een kind met oorlogservaringen vast te stellen is van vitaal belang bij het verlenen van hulp.

De eerste stap om reacties van een kind met oorlogservaringen te begrijpen, is proberen een antwoord te geven op de drie volgende vragen:

1 wat zijn de ervaringen die het kind heeft meegemaakt;
2 wat zijn de gevoelens van het kind ten aanzien van deze ervaringen;
3 welke oorlogservaring(en) beschouwt het kind als het ergst en het moeilijkst?

De meeste kinderen zullen in tijden van oorlog een hoeveelheid aangrijpende gebeurtenissen meemaken.
Leerkrachten en ouders zijn zich mogelijk niet altijd bewust van deze gebeurtenissen. En, als ze er wel van op de hoogte zijn, weten ze soms niet of het kind er in lichte of in ernstige mate door overstuur is geraakt.
Het is belangrijk om er eerst achter te komen wat het kind heeft meegemaakt.

Begin met de gebeurtenis die naar het oordeel van het kind de meeste stress heeft veroorzaakt.

Hoewel kinderen probleemgedrag kunnen vertonen als gevolg van een algehele angsttoestand (doordat verschillende aangrijpende gebeurtenissen zich tegelijkertijd voordoen), kunnen de meeste gedragsproblemen vaak in verband worden gebracht met specifieke traumatische gebeurtenissen of drastische veranderingen in het dagelijks leven van het kind.
Wanneer u weet waar het kind op reageert, kunt u doeltreffender handelen.

Wanneer een kind bijvoorbeeld gedwongen is het gezin te verlaten en elders moet wonen in verband met hevige gevechten, en de vader van het kind gedurende diezelfde periode als vermist wordt opgegeven, is het belangrijk uit te zoeken welke ervaring het kind als het ergst ervaart.
Zegt het kind niets, dan kan het zijn dat een hulpverlener bijvoorbeeld ten onrechte aanneemt dat het verlaten van het huis de oorzaak is van stress bij het kind, terwijl het eigenlijk problemen heeft met het feit dat zijn vader wordt vermist.

Veel factoren beïnvloeden de reacties van een kind met oorlogservaringen.

Niet alle kinderen reageren hetzelfde op aangrijpende gebeurtenissen. Dit komt doordat stressverschijnselen bij kinderen afhangen van een aantal variabele factoren, waaronder enerzijds de soort gebeurtenis, en anderzijds het karakter, de leeftijd en de omgeving van het kind en zijn relatie met het gezin.
Bij een sterfgeval in de familie zal een verlegen kind zich wellicht terugtrekken, terwijl een assertief kind agressief kan worden.

Zoek de oorzaak van het verdriet van het kind en stel vast wanneer zijn gedrag is veranderd.

Bij kinderen is de oorzaak van verdriet gemakkelijker vast te stellen dan bij volwassenen. Kinderen zijn directer in hun reacties.
U kunt het best de oorzaak van het verdriet achterhalen door na te gaan wanneer het probleemgedrag is begonnen.
Wat oudere kinderen zijn beter in staat te uiten wat hen dwarszit en zij nemen gemakkelijker iemand in vertrouwen dan jongere kinderen; bij hen moet de ouder of leerkracht er soms via een spelletje of een verhaal achter zien te komen wat hen van hun stuk heeft gebracht.

Oorzaken vaststellen (vervolg)

Sommige kinderen tonen misschien geen verdriet omdat ze 'gewend' zijn aan geweld.

Het is belangrijk op te merken dat sommige kinderen in langdurige oorlogssituaties (zoals in Libanon en in Ierland) 'gewend' raken aan bepaalde, zich herhalende aangrijpende gebeurtenissen (zoals beschietingen, ontheemding, gewelddadigheid) en zogenaamd geen verdriet tonen. Hun ontwikkeling wordt echter nog steeds negatief beïnvloed door deze ervaringen: aan hun behoefte aan een gezonde ontwikkeling wordt niet tegemoetgekomen.

Deel 1

Hoofdstuk 3

Normale reacties van kinderen met oorlogservaringen

De leeftijd van het kind is van belang

Leeftijd is een belangrijke factor die apart moet worden bekeken, omdat leeftijd van invloed is op de wijze waarop een kind een gebeurtenis interpreteert, de manier waarop het op die gebeurtenis reageert en de wijze waarop het de geboden hulp verwerkt.
Het stadium dat het kind in zijn ontwikkeling heeft bereikt en dat kenmerkend is voor iedere leeftijdsgroep – hetzij op cognitief, emotioneel of sociaal gebied – zal van invloed zijn op de reactie van het kind na een zeer aangrijpende ervaring. Hierna volgen algemene voorbeelden van de wijze waarop kinderen reageren op schokkende gebeurtenissen, al naargelang hun leeftijd.

Kenmerkende reacties bij kinderen van 2 tot 5 jaar

Peuters en kleuters vertonen vaak geen duidelijke reactie op aangrijpende gebeurtenissen.

Wat betreft hun bescherming en veiligheid zijn zij afhankelijk van volwassenen. Ze voelen zich hulpeloos en zijn vaak passief wanneer ze worden geconfronteerd met levensbedreigende situaties. Daarom hebben zij de aanwezigheid van volwassenen nodig om zich veilig te voelen wanneer er gevaar dreigt.
Sommige peuters en kleuters lijken soms onbewogen na een aangrijpende gebeurtenis, alsof die helemaal niet heeft plaatsgevonden. Dat betekent echter niet dat de gebeurtenis het kind onberoerd heeft gelaten. Peuters en kleuters zullen echter in de meeste gevallen alle bijzonderheden van een aangrijpende gebeurtenis op een later tijdstip wel aan een vertrouwd persoon vertellen.

Aspecten van een traumatische gebeurtenis komen vaak naar voren in het spel van het kind.

Gedeeltelijke herinneringen aan een voorval kunnen in de spelactiviteiten van het kind tot uiting komen. Een vierjarig Libanees meisje dat getuige was van het neersteken van haar vader door militiestrijders, speelde bij herhaling het neersteken na door haar pop neer te steken en naar het ziekenhuis te brengen.
Het komt erg vaak voor dat peuters en kleuters bepaalde aspecten van een situatie die hen heeft aangegrepen opnieuw in scène zetten en naspelen. Het kind probeert de schok van wat er is gebeurd te overwinnen door de situatie steeds weer op te roepen in zijn spel.

Kenmerkende reacties bij kinderen van 2 tot 5 jaar (vervolg)

Peuters en kleuters zijn meestal erg angstig na aangrijpende gebeurtenissen.

Na een vreselijke ervaring zijn kleine kinderen vaak erg bang van dingen in hun omgeving, zowel van reële dingen als van ingebeelde dingen.
Het is heel gebruikelijk dat kinderen fel reageren op alles wat hen – direct of indirect – doet denken aan de nare ervaring.
Kinderen waarvan bijvoorbeeld het huis is beschoten, reageren soms hevig op onweer of op elk ander hard geluid, en zijn bang wanneer ze alleen thuis zijn.
Peuters en kleuters hebben vaak ook angst voor ingebeelde dingen, zoals 'heksen' die hen 's nachts opzoeken of 'slechte mensen' die hen pijn willen doen.

Peuters en kleuters kennen het begrip 'dood' niet; ze verwachten dat de dode terugkeert.

Op deze leeftijd weten kinderen niet wat het begrip 'dood' inhoudt en denken dat dit hetzelfde is als een tijdelijke scheiding. Ze denken dat de dood terug te draaien is en verwachten dat de dode terugkeert. Kinderen die één ouder hebben verloren, ontwikkelen wellicht een intense angst dat ze ook de andere ouder (of een naast familielid) zullen verliezen.

Veel voorkomende problemen bij kinderen van 2 tot 5 jaar

OVERDREVEN AANHANKELIJKHEID

SCHEIDINGSANGST

- Kinderen die jonger zijn dan 5 jaar reageren vaak op aangrijpende gebeurtenissen in hun leven in de vorm van een overdreven aanhankelijkheid en de angst om bij hun ouders weggehaald te worden.
  Ze klampen zich vast aan hun ouders, zijn bang om te gaan slapen en hebben driftbuien wanneer ze alleen worden gelaten.

REGRESSIEF GEDRAG

- Teruggang naar een eerder ontwikkelingsstadium, zoals het terugvallen op een gewoonte uit een eerdere fase (duimzuigen, knuffeldekentje enzovoort), of teruggang in het taalgebruik zijn tekenen van stress bij deze leeftijdsgroep.

VERLIES VAN NIEUWE VAARDIGHEDEN

Het verliezen van pas verworven vaardigheden in hun ontwikkeling – wat bijvoorbeeld blijkt uit bedplassen of wanneer ze het opnieuw in hun broek doen – is ook kenmerkend voor deze groep.

NACHTMERRIES

SCHRIKKEN IN DE SLAAP

- Aangezien kleine kinderen schokkende ervaringen onbewust moeten verwerken, hebben ze vaak nachtmerries en schrikken in hun slaap.

Kenmerkende reacties bij kinderen van 6 tot 12 jaar

Deze kinderen zijn in staat om de betekenis van aangrijpende gebeurtenissen te bevatten.

Om te kunnen omgaan met zeer aangrijpende ervaringen kunnen kinderen in de leeftijdsgroep van 6 tot 12 jaar putten uit een groter repertoire aan cognitieve, emotionele en gedragsmatige reacties dan 2- tot 5-jarigen. Zij zijn in staat om zich de gebeurtenissen op een logische manier te herinneren en de betekenis van wat hen is overkomen te begrijpen.

Kinderen fantaseren en spelen om traumatische ervaringen te verwerken.

Op cognitief gebied gaan kinderen in de leeftijdsgroep van 6 tot 12 jaar vaak in hun verbeelding om met een schokkende ervaring.
Ze fantaseren dan dat ze hebben voorkomen dat de aangrijpende gebeurtenis plaatsvond (bijvoorbeeld dat ze hun vader van de dood hebben gered of dat ze de aanvallers om de tuin hebben geleid) of dat het voorval anders is afgelopen (bijvoorbeeld dat de vader niet thuis was toen de aanvallers binnen stormden of dat de vader de aanvallers heeft neergeschoten).
Door in hun verbeelding met een aangrijpende gebeurtenis bezig te zijn – in de vorm van uitgebreide spelactiviteiten of door een gebeurtenis na te spelen – kunnen kinderen hun gevoelens van machteloosheid tegengaan. Deze cognitieve rijpheid is er echter ook de oorzaak van dat deze kinderen zich vaak schuldig voelen en zichzelf verwijten maken. Want wanneer kinderen zich voorstellen hoe ze een dergelijke gebeurtenis hadden kunnen voorkomen, verwijten zij zichzelf ook vaak dat ze niet genoeg hebben gedaan.

Kinderen begrijpen dat de dood definitief en onherroepelijk is.

Kinderen van 6 tot 12 jaar hebben een beter ontwikkeld besef van het begrip 'dood' dan peuters en kleuters. Ze weten dat de dood definitief en onherroepelijk is. Ze verwachten dan ook niet dat de dode terugkeert.

Kinderen zijn bang en voelen zich kwetsbaar na aangrijpende ervaringen.

Wanneer kinderen van 6 tot 12 jaar ernstige voorvallen hebben meegemaakt, zijn zij vaak erg bang voor hun omgeving en voor anderen. Na bijvoorbeeld een ernstige lichamelijke verwonding is het gevoel van persoonlijke veiligheid bij hen verdwenen. Ze voelen zich uiterst kwetsbaar en zijn voortdurend bang dat hen nare dingen zullen overkomen.

Oorlog vervormt sociale begrippen en het gedrag van kinderen.

Begrippen zoals 'rechtvaardigheid', 'besef van goed en kwaad' en 'klaar staan voor de ander' krijgen een nieuwe betekenis in verhouding tot de maatschappelijke werkelijkheid van geweld die tijdens de oorlog de overhand heeft. Veel kinderen staan thuis of op school via de media bloot aan zware indoctrinatie, waarbij geweld, wraak en fanatisme worden verheerlijkt.
Er zijn ook kinderen die bijvoorbeeld accepteren dat doden als middel om conflicten op te lossen ethisch toelaatbaar is of dat klaar staan voor een ander beperkt kan worden tot de eigen religieuze of etnische groep.

Veel voorkomende problemen bij kinderen van 6 tot 12 jaar

SLECHTE CONCENTRATIE

RUSTELOOSHEID

LEERPROBLEMEN

- Soms ondervinden kinderen concentratieproblemen en gaan hun schoolprestaties achteruit. Het verminderde vermogen bij kinderen om zich te concentreren wordt vaak veroorzaakt doordat het kind vol zit met aangrijpende en verdrietige herinneringen. Ze zijn snel afgeleid, rusteloos en niet in staat zich te concentreren en hun huiswerk af te maken. Leerproblemen en de daarmee gepaard gaande gedragsstoornissen komen bij kinderen in deze leeftijdsgroep veelvuldig voor.

ANGST

'PIJN'

- Angstig gedrag bij kinderen in deze leeftijdsgroep wordt gekenmerkt door nervositeit (bijvoorbeeld schommelen, stotteren, nagelbijten), overdreven emotionele afhankelijkheid, hyperactiviteit en eetproblemen. Bovendien krijgen zij gemakkelijk last van psychosomatische klachten (zoals duizeligheid, hoofdpijn, maagpijn) of lichamelijke klachten, zonder aanwijsbare oorzaak.

AGRESSIVITEIT

DEPRESSIVITEIT

REGRESSIE

SLAAPPROBLEMEN

- Kinderen in deze leeftijdsgroep vertonen vaak extreme en ingrijpende veranderingen in hun gedrag. Ze worden ofwel agressief en veeleisend (ze zijn erg luidruchtig en ruw in hun spel of ze gedragen zich zeer dominant en uitdagend, schreeuwen en gaan tekeer) ofwel trekken zich terug en worden passief (ze worden dan rustig en netjes, tonen hun gevoelens niet, hebben geen zin meer om te spelen en vertonen verschijnselen van depressiviteit).
  Beide veranderingen in het gedrag verstoren de relaties die het kind met zijn omgeving – vooral met leeftijdgenoten – onderhoudt. Dit leidt soms tot een sociaal isolement.

- Het komt vaak voor dat kinderen in deze leeftijdsgroep zich gedragen als een veel jonger kind (plassen 's nachts in bed of willen bij de ouders in bed slapen). Ook slaapproblemen komen vaak voor bij kinderen in deze leeftijdsgroep.

Kenmerkende reacties bij tieners

Tieners voelen zich wanhopig over de verstrekkende gevolgen van de oorlog.

In deze leeftijdsgroep – 13 tot 16 jaar – verkeren tieners in een levensfase waarin zij veel lichamelijke en emotionele veranderingen ondergaan. Ze zijn bezig zich los te maken van de beslotenheid van het gezin en gaan hun eigen relaties met de buitenwereld aan.
Wat betreft kennis en begrip zijn ze in staat om de verstrekkende gevolgen van de oorlog te begrijpen. Hierdoor zijn tieners veel kwetsbaarder met betrekking tot aangrijpende ervaringen dan jongere kinderen.

Tieners hebben de hulp van volwassenen nodig om te leren omgaan met oorlogservaringen.

In tegenstelling tot jongere kinderen maken de meeste tieners geen gebruik van hun verbeelding of van spelactiviteiten om zeer aangrijpende ervaringen te verwerken. Ze zijn beter in staat om te praten over wat er met hen is gebeurd, maar hebben toch nog vaak hulp nodig om hun gevoelens openlijk te delen.
Hoewel ze in staat zijn vast te stellen op welke wijze hun gedrag al dan niet heeft bijgedragen aan de afloop van een schokkende gebeurtenis, koesteren ze toch sterke schuldgevoelens omdat ze vinden dat ze niet genoeg hebben gedaan om de situatie te voorkomen.
Wanneer bijvoorbeeld een goede vriend in de strijd is gedood, voelt een tiener zich toch vaak schuldig omdat hij degene is die overleeft, ook al beseft hij dat hij de dood van zijn vriend niet kon voorkomen.

Na aangrijpende ervaringen lijken tieners soms meer volwassen dan ze in werkelijkheid zijn.

Na schokkende gebeurtenissen voelen tieners zich soms genoodzaakt voortijdig de rol van volwassene te spelen.
Het lijkt dan alsof ze handelen als een volwassene, maar ze missen de noodzakelijke emotionele rijpheid en hebben daardoor toch nog de hulp van volwassenen nodig.

Leeftijdgenoten zijn een belangrijke steun voor tieners.

Leeftijdgenoten zijn heel belangrijk voor kinderen in de leeftijdsgroep van 13 tot 16 jaar. Daarnaast hebben ze vaak een betere band met de mensen in hun bevolkingsgroep dan jongere kinderen en deze band kan hen tot steun zijn.
Leeftijdgenoten en volwassenen (zoals leerkrachten) bieden steun en veiligheid aan tieners.

Veel voorkomende problemen bij tieners

ZELFVERNIETIGING

• Om hun gevoelens van woede en neerslachtigheid het hoofd te kunnen bieden, vertonen tieners soms zelfvernietigend gedrag.

RISKANT GEDRAG

Na aangrijpende gebeurtenissen gaan veel tieners over tot handelingen die veel risico met zich meebrengen: ze verzetten zich bijvoorbeeld tegen het gezag, gebruiken drugs, gaan bij het burgerleger, gaan stelen en plunderen.

ZICH TERUGTREKKEN

• Tieners zijn in staat te begrijpen hoe de oorlog hun leven beïnvloedt en ze weten dat ze niet onkwetsbaar zijn.

Na aangrijpende ervaringen hebben zij vaak de neiging zich terug te trekken, anderen te wantrouwen en te geloven dat hen opnieuw iets ergs zal overkomen.

PSYCHOSOMATISCHE KLACHTEN

• Bij kinderen in deze leeftijdsgroep komt vaak niet alleen angst in de vorm van nervositeit en voortdurende bezorgdheid voor, maar ze krijgen ook last van psychosomatische klachten.

Deel 2

Hoe leerkrachten en ouders kinderen kunnen helpen om te gaan met stress als gevolg van oorlog

Deel 2

Hoofdstuk 4

Steun van ouders en van school voor kleine kinderen en tieners

Een 'therapeutische' omgeving

Kinderen die in oorlogsomstandigheden verkeren, stellen op emotioneel gebied behoorlijk wat eisen aan hun leerkrachten en ouders.
Door de oorlog raken sommige kinderen overbezorgd, worden bang voor hun omgeving en moeten voortdurend gerustgesteld worden. Anderen maken een persoonlijk trauma door en voelen zich uiterst kwetsbaar. Veel kinderen krijgen emotionele problemen en gedragsproblemen doordat ze of getuige zijn geweest van gewelddadige situaties of deze zelf hebben meegemaakt.
Het is daarom van het grootste belang dat leerkrachten en ouders thuis en op school een goed pedagogisch klimaat creëren. Kenmerkend voor zo'n omgeving is dat men probeert de kinderen te begrijpen en emotioneel te ondersteunen, hun vragen eerlijk te beantwoorden, te letten op hun zorgen en angsten, hen aan te moedigen om oplossingen voor persoonlijke problemen te zoeken en hen te helpen om met moeilijke situaties om te gaan of deze de baas te worden.

Hoe ouders hun kinderen kunnen helpen

Vermijd dat kinderen gescheiden worden van ouders of andere verzorgers.

Kinderen hebben de behoefte zich geborgen en veilig te voelen. Ze hebben vooral de behoefte zich dicht bij die mensen te voelen aan wie ze gehecht zijn, zoals ouders, broertjes of zusjes of andere naaste familieleden.
Indien mogelijk moeten ze in tijden van stress niet gescheiden worden van hun ouders of verzorgers. Wanneer een scheiding definitief is (bijvoorbeeld door de dood van de ouder(s) of een andere verzorger) is het belangrijk het kind te helpen nieuwe nauwe banden aan te gaan, om zo opnieuw een gevoel van veiligheid te creëren.

Help kinderen de veranderingen om hen heen te begrijpen.

Kinderen hebben er behoefte aan de veranderingen die om hen heen plaatsvinden, te begrijpen. Ze moeten bij herhaling kunnen praten over wat hen overkomen is en hun gevoelens kunnen uiten. Het is belangrijk tijd uit te trekken om naar kinderen te 'luisteren'.
Ouders vergeten soms dat kinderen hun eigen gevoelens hebben en dat ze reageren op aangrijpende gebeurtenissen. Vaak denken ouders dat ze de kinderen helpen dergelijke ervaringen sneller te vergeten door er niet over te praten.
Kinderen kunnen pijnlijke ervaringen niet vergeten zonder eerst begrepen te hebben wat hen is overkomen. Ouders kunnen hierbij helpen door de gevoelens van hun kinderen te erkennen en door hun angsten in perspectief te plaatsen.

'Een paar gewapende mannen hebben papa meegenomen. We weten niet wanneer hij terugkomt, maar ik ben er ...'

Hoe ouders hun kinderen kunnen helpen (vervolg)

Moedig kinderen aan te praten over wat hen dwarszit.

'Ik weet dat je bedroefd bent over je broer. Je kunt met mij over zijn dood praten.'

Het is niet moeilijk om erachter te komen waardoor kinderen van streek raken. Over het algemeen willen ze wel praten over wat hen dwarszit. Het is mogelijk dat ze hun gevoelens niet uiten als ze merken dat de volwassenen om hen heen niet geïnteresseerd zijn in wat ze willen vertellen of daarmee geen raad weten.
Een moeder die zelf problemen heeft met het accepteren van de dood van een van haar kinderen, geeft de andere kinderen wellicht onbewust signalen dat ze hun gevoelens niet aankan.

Luister en laat merken dat u geïnteresseerd bent.

Goed luisteren betekent dat u kinderen het gevoel geeft dat u geïnteresseerd bent, in staat en bereid bent om te luisteren naar alles wat ze zeggen.
Door een basis van vertrouwen en genegenheid te scheppen kunnen ouders kinderen in zekere zin helpen hun gevoelens te delen, proberen te begrijpen wat hen is overkomen en hen helpen met de aangrijpende ervaringen om te gaan.

Probeer de normale dagelijkse bezigheden aan te houden.

Na schokkende ervaringen geven steeds terugkerende dagelijkse bezigheden kinderen een gevoel van stabiliteit en veiligheid.
Hoewel bepaalde aangrijpende gebeurtenissen – zoals de dood van een ouder of een verzorger of een gedwongen verhuizing – het gezinsleven kunnen ontwrichten, is het belangrijk te proberen de normale dagelijkse bezigheden te blijven verrichten. Dit houdt in dat u de kinderen weer normaal naar school brengt, hen naar de gebruikelijke plaatsen in hun omgeving brengt, ervoor zorgt dat ze met hun vaste speelkameraadjes blijven omgaan, en dat de kinderen doorgaan met hun gebruikelijke spel en zich houden aan hun regelmatige eet- en slaapgewoonten.

Geef kinderen de kans hun ervaringen te verwerken door ze te laten spelen.

Spel en bezigheden zoals lezen of tekenen kunnen nuttig zijn om kinderen aangrijpende ervaringen te laten begrijpen en ermee om te gaan. Op deze wijze wordt ook de aandacht van hun pijnlijke gevoelens afgeleid.
Zo kan bijvoorbeeld een jongen die getuige is geweest van het martelen van iemand die hij kent, uitdrukken wat hij voelde door te tekenen wat hij zag en daar samen met volwassenen over te praten. Een andere vorm van spel kan hem ook goed doen, waardoor hij afstand kan nemen van wat hij heeft gezien en zich zo kan ontspannen.
Het is belangrijk kinderen aan te moedigen en hen de kans te geven zich met prettige dingen bezig te houden zoals spelen, tekenen en lezen.

Hoe ouders hun tieners kunnen helpen

Moedig tieners aan hun ervaringen te delen met leeftijdgenoten.

Tieners steunen minder op het gezin bij het verwerken van het schokeffect van aangrijpende ervaringen dan jongere kinderen. In plaats daarvan steunen ze meer op de belangrijke relaties die ze hebben opgebouwd in hun omgeving. Leerkrachten en andere volwassenen die hen kennen, gaan een belangrijke rol spelen en vormen een bron van emotionele steun.
In tijden van spanning hebben tieners behoefte aan de aanwezigheid van een volwassene die hen troost. Evenals jongere kinderen willen ze graag begrijpen wat hen is overkomen en hun gevoelens delen met een volwassene die meeleeft.
Leeftijdgenoten vormen ook een belangrijke bron van veiligheid bij tieners. Wanneer kinderen in deze leeftijdsgroep met elkaar over hun ervaringen kunnen spreken nadat ze iets ergs hebben meegemaakt, doet dat hen bijzonder goed. Dit dient dan ook aangemoedigd te worden.

Help tieners hun eigen mening over het conflict te bepalen.

'Waarom denk je dat de burgeroorlog is begonnen?'

Het is erg belangrijk om de politieke ideologie achter een oorlog thuis te bespreken en tieners te helpen zich hun eigen mening te vormen over de oorlog en over de rol die het gezin in het conflict heeft gekozen.
Tieners die vinden dat zij betrokken zouden moeten worden in een – voor hen – zinvolle strijd, zouden tegen zichzelf in bescherming genomen moeten worden door hen bepaalde negatieve kanten van oorlogsvoering (zoals deelname aan gevechten of marteling) uit de doeken te doen.

Spreek met tieners over hun rol bij de wederopbouw van hun land als er vrede komt.

Het is ook van groot belang dat thuis gesproken wordt over de belangrijke rol die tieners kunnen vervullen bij de wederopbouw van hun natie. De kennis hierover kan hen het gevoel geven dat ze meer greep hebben op wat zich in hun leven afspeelt en kan tevens een basis leggen voor hun toekomstige rol in de maatschappij.

'Ik weet dat je geen einde aan de gevechten kunt maken, maar laten we eens denken aan constructieve dingen die we kunnen doen.'

Vaak voelen tieners zich hulpeloos en pessimistisch.
Discussies over aspecten van de toekomstige vrede kunnen ertoe bijdragen dat zij realistische hoop en verwachtingen ten aanzien van hun toekomst gaan koesteren.

Moedig activiteiten aan die gericht zijn op de wederopbouw van de maatschappij.

Tieners moeten zoveel mogelijk aangemoedigd worden om deel te nemen aan 'herstel'-werkzaamheden in de maatschappij, bijvoorbeeld projecten georganiseerd door plaatselijke hulporganisaties of plaatselijke ziekenhuizen. Dergelijke activiteiten geven tieners een gevoel van zelfvertrouwen, omdat ze iets positiefs doen.

Hoe leerkrachten kinderen kunnen helpen op school

Denk aan de belangrijke rol van de school bij het verschaffen van het evenwicht dat kinderen in hun leven nodig hebben.

De school is een van de weinige, relatief veilige plaatsen waar kinderen in oorlogstijd naartoe kunnen. Het naar school gaan is een bron van evenwicht en continuïteit in het dagelijks leven van kinderen, vooral als de lessen regelmatig worden gegeven en steeds dezelfde leerkrachten voor de klas staan.

Laat kinderen hun gevoelens delen.

Het klaslokaal kan dienen als een plek waar kinderen hun gevoelens en gemeenschappelijke traumatische ervaringen in groepsverband kunnen delen.

Verzeker kinderen ervan dat hun reacties normaal zijn.

De leerkracht kan kinderen helpen hun angsten in perspectief te plaatsen door een bemoedigende sfeer te scheppen en door te vertellen dat het normaal is dat kinderen reacties vertonen wanneer zij iets ergs hebben meegemaakt.

'Het is moeilijk om je te concentreren in de klas na een bange nacht met beschietingen.'

Wanneer slechts enkele leerlingen specifieke oorlogservaringen hebben, dan is het beter na lestijd een groepsgesprek met hen te houden.

Wanneer een groot aantal leerlingen in een klas betrokken is geweest bij specifieke oorlogservaringen, is het wenselijk om een vast tijdstip te reserveren om deze ervaringen te bespreken.
Wanneer maar weinig kinderen in een klas rechtstreeks met de oorlog in aanraking zijn geweest, kan er beter een groepsgesprek gehouden worden na schooltijd.

De leerkracht kan bijvoorbeeld een klassegesprek beginnen met te vragen van hoeveel kinderen het huis beschoten of aangevallen is. Vervolgens kan hij ieder kind vragen naar zijn persoonlijke ervaringen en gevoelens op dat punt. Daarna kan de leerkracht vertellen wat de 'normale' reacties zijn op deze beschietingen en daarbij tevens de persoonlijke gevoelens en reacties van het kind bevestigen. Het is belangrijk om zo'n klassegesprek niet langer te laten duren dan tien tot vijftien minuten en daarna normaal verder te gaan met de les.

'Het is normaal dat je overstuur bent en bang door het schieten afgelopen nacht. Laten we even praten over hoe je je voelde. Daarna kunnen we weer aan het werk.'

Hoe leerkrachten kinderen kunnen helpen op school (vervolg)

Gebruik klassikale opdrachten om de kinderen hun gevoelens te helpen uiten en te leren beheersen.

'Teken het ergste dat je deze week is overkomen.'

Bepaalde klassikale activiteiten (zoals tekenen, lezen, een verhaal voorlezen) kunnen zo aangepast worden dat ze inhaken op de oorlogservaringen van een kind.
Men kan de kinderen vragen een aangrijpende gebeurtenis te tekenen of er een opstel over te schrijven, met als doel hen hun gevoelens te helpen uiten en enig inzicht te geven in wat hen is overkomen.

Stimuleer leerlingen deel te nemen aan beeldende vakken om stress van zich af te zetten.

Het is belangrijk te vermelden dat er een sterk therapeutische werking uitgaat van beeldende vakken op school zoals muziek, sport en kunstzinnige vorming.
In oorlogstijden kan dat een middel zijn om kinderen te helpen met stress om te gaan.

Begin een gesprek over ethische kwesties.

'Vind je dat vijandelijke soldaten beter of slechter behandeld moeten worden dan misdadigers?'

Leerkrachten moeten zich inspannen om algemene discussies in de klas op gang te brengen over onderwerpen als ethisch gedrag, rechtvaardigheid en burgerplichten en burgerrechten.
Kinderen moeten gestimuleerd worden om te vertellen waarover zij denken dat de oorlog gaat, hoe zij geweld kunnen verklaren, hoe zij hun gedrag en houding tegenover de oppositie (of vijand) rechtvaardigen, en wat de gedragsregels zijn in hun samenleving.

Benadruk het belang om conflicten geweldloos te leren oplossen.

Het is cruciaal in deze discussies de ethische waarden bij kinderen te versterken en aan te tonen hoe belangrijk het is om verschillen tussen individuele personen te accepteren en te eerbiedigen en conflicten op geweldloze wijze op te lossen.

Hanteer een gestructureerde werkvorm waardoor leerlingen zich kunnen concentreren op hun werk in de klas.

Het is belangrijk dat leerkrachten de orde handhaven en dat ze een gestructureerde werkvorm hanteren. Orde in de klas bevordert dat kinderen zich concentreren op hun werk en dat zij de leerkracht en de medeleerlingen leren respecteren.

Bepaal welke leerlingen specifieke leer- en emotionele problemen hebben en breng hen en hun ouders in contact met de betreffende hulpverleners.

Ten slotte moet een leerkracht bijzondere aandacht besteden aan kinderen met specifieke leer- of emotionele problemen. Hij moet contact opnemen met de ouders en bespreken welke actie kan worden ondernomen om deze kinderen te helpen. In dergelijke gevallen kan de leerkracht de ouders doorverwijzen naar speciale hulpverleningsinstanties die – naast datgene wat de school al doet – leerlingen en gezinnen kunnen bijstaan.

Hoe leerkrachten tieners kunnen helpen op school

Gebruik de klas als een ruimte waar tieners hun oorlogservaringen kwijt kunnen.

De klas kan voor tieners een stimulerende omgeving zijn waar ze hun gevoelens en oorlogservaringen met anderen kunnen delen. Ook kunnen zij daar hun bezorgdheid en ongerustheid over de toekomst uiten. Tieners beseffen daardoor dat ze niet de enigen zijn en dat klasgenoten en volwassenen met hun meeleven en hun zorgen delen.

'We hebben elkaar verteld wat we ervan vinden om bij het leger te gaan. Laten we het nu eens even hebben over hoe je leert vrede te stichten.'

Leerkrachten kunnen discussies in de klas leiden en de leerlingen van informatie voorzien. Bij tieners roept de bezorgdheid over hun eigen mogelijke betrokkenheid bij de oorlog vragen op over hun keuzen en keuzemogelijkheden. Door deze discussies, waarbij ze iets leren over mogelijkheden om conflicten op te lossen en over hun rol bij een constructieve beëindiging van de oorlog, krijgen tieners vaak weer hoop.

Stel voor projecten op te zetten, bijvoorbeeld een discussiegroep over de gevolgen van de oorlog.

Leerkrachten kunnen tieners stimuleren om iets te doen om zich te onderscheiden in hun eigen wereld.
Ze kunnen hen bijvoorbeeld aanmoedigen om een bepaalde ruimte in de klas- of schoolbibliotheek in te richten met boeken en artikelen over oorlogsaangelegenheden. Of ze kunnen discussiegroepen opzetten en proberen oplossingen te zoeken voor een aantal problemen waarmee ze geconfronteerd worden doordat ze in een land wonen dat door oorlog wordt verscheurd.
Ook kunnen ze ontmoetingen organiseren waarbij leerlingen hun zorgen en vragen over de oorlog aan deskundigen kunnen voorleggen.

Het doel van deze activiteiten is tieners, die proberen te begrijpen wat er om hen heen gebeurt, te helpen hun gevoelens van machteloosheid de baas te worden en hen weer een beetje vertrouwen te geven.

Hoe leerkrachten tieners kunnen helpen op school (vervolg)

Gebruik uw invloed om tieners aan te sporen niet te gaan vechten.

'Het enige echte wapen is onderwijs.'

In de ogen van veel tieners zijn leerkrachten het prototype van een krachtige figuur. Ze worden gerespecteerd en bewonderd en ze worden vaak om advies gevraagd. Hun mening legt gewicht in de schaal.
Leerkrachten kunnen op vele manieren grote invloed uitoefenen op tieners, bijvoorbeeld door het belang van een bepaald soort onderwijs of een beroepsopleiding te benadrukken met het oog op hun carrièreplanning, maar ook door hen te ontmoedigen bij het leger te gaan.

Zorg dat u klaar staat met advies over zowel praktische zaken – zoals studieplanning – als over emotionele zaken.

Veel tieners hebben een parttime baantje en hebben advies nodig over de wijze waarop ze hun studie en hun baantje kunnen combineren.
Doordat leerkrachten een bepaalde positie innemen – zij hebben hoger onderwijs gevolgd en hebben daardoor een goede baan, zij laten duidelijk merken respect te hebben voor de mening van anderen, en zij hebben een bepaalde status in de maatschappij verworven – fungeren zij voor leerlingen als voorbeeld van iemand waaraan zij zich graag spiegelen.
Soms zoekt een tiener een leerkracht ook op om emotionele steun te krijgen, vooral wanneer de leerling uit een achterstandsmilieu komt.

Deel 2

Hoofdstuk 5

Tien specifieke problemen - adviezen aan leerkrachten en ouders

Overdreven aanhankelijkheid

Maya is een meisje van vier jaar dat iedere keer driftbuien heeft wanneer haar moeder niet in de buurt is. Ze kan beslist niet alleen spelen en vraagt voortdurend om de aanwezigheid van haar moeder. Ze klampt zich angstig aan haar moeder vast wanneer er andere mensen bij zijn.
Van een blij kind is ze veranderd in een bang en huilerig kind.

Overdreven aanhankelijkheid - ouders

Stel het kind voortdurend gerust.

'Mama komt altijd terug.'

Laat Maya in het begin dicht bij u blijven. Als het kan, probeer dan niet al te lang bij haar vandaan te zijn. Verzeker haar dat u nooit voorgoed bij haar weg zult gaan (wat misschien haar ergste angst is). Als ze bang is om alleen te slapen, laat haar in het begin bij u slapen en laat haar vervolgens geleidelijk in haar eigen bed slapen.

Bereid het kind erop voor wanneer u weg moet.

'Mama moet morgenochtend weg.'

Als u Maya alleen moet laten, dient u haar daar altijd op voor te bereiden, ondanks haar driftbuien en haar gehuil. Leg haar uit waar u naar toe gaat en wanneer u terugkomt. Maya zal waarschijnlijk in de toekomst nog meer overstuur raken en aanhankelijker worden als ze tevoren niet weet wanneer u weg moet.
Laat haar altijd achter bij iemand die ze goed kent (bijvoorbeeld een ander familielid of haar leerkracht).

Overdreven aanhankelijkheid - ouders (vervolg)

Probeer uit te zoeken waarom het kind bang is dat u weggaat.

Probeer de reden te achterhalen waarom Maya zo aanhankelijk is.
Wanneer is zij zich zo gaan gedragen? Is Maya door iets speciaals overstuur geraakt of bang geworden?
Is Maya's vader bijvoorbeeld weggegaan om aan de oorlog deel te nemen? Is Maya soms voor het eerst naar school gegaan? Of heeft Maya's familie het vroegere huis onder dwang moeten verlaten?
Misschien is Maya bang dat u haar ook in de steek laat of, als ze net naar school gaat of naar een ander huis is verhuisd, is ze misschien bang van haar nieuwe omgeving en heeft ze behoefte aan een vertrouwde persoon die haar geruststelt.
Probeer erachter te komen wat Maya dwarszit en leg haar uit dat u haar, ongeacht de oorzaak van haar verdriet, nooit alleen zult laten.

'Ik weet dat we ons huis kwijt zijn, maar jij zult mij niet kwijtraken.'

Angsten uiten via spel.

Geef Maya de gelegenheid haar angsten te uiten door middel van spel: tekenen en andere leuke activiteiten.
Stel haar voortdurend gerust dat de mensen van wie zij het meest houdt niet weg zullen gaan en dat ze, als ze toch een keer wegmoeten, in ieder geval terug zullen komen.

Overdreven aanhankelijkheid - leerkrachten

Laat ouders toe in de klas.

Als Maya naar de peuterspeelzaal of naar school gaat, moet u in het begin haar moeder in de klas toelaten.
Bij sommige kinderen duurt het langer voordat ze zelfvertrouwen krijgen wanneer ze alleen gelaten worden in een nieuwe omgeving. Afhankelijk van de situatie moet de ouder in de gelegenheid worden gesteld om een poosje bij het kind te blijven. Daarom moet de tijd die een ouder bij een kind kan blijven, flexibel zijn.
Laat Maya meedoen aan klasseactiviteiten terwijl haar moeder aanwezig is.

Bouw de aanwezigheid van de ouder in de klas geleidelijk af.

Breng de tijd die Maya's moeder in de klas doorbrengt langzaam terug, totdat Maya ten slotte alleen in de klas kan blijven.
Als Maya blijft huilen nadat haar moeder weg is, kan deze in het begin misschien iets vaker of eerder terugkomen dan pas aan het eind van de ochtend.

Bedplassen

Salim is achteneenhalf jaar oud en is onlangs weer begonnen met bedplassen. Hij wordt 's nachts huilend wakker en schaamt zich dan. Hij wil alleen nog maar dat hij de rest van de nacht bij zijn ouders in bed slaapt.
Op school plast Salim soms in zijn broek en dan wordt hij door zijn vriendjes uitgelachen. Hij is bang en verlegen geworden en voelt zich niet erg geliefd.

Bedplassen - ouders

Probeer te achterhalen wat de redenen zijn voor het bedplassen.

'Waardoor ben jij de laatste tijd van streek?'

Het is belangrijk uit te zoeken wat de achterliggende oorzaak is dat Salim weer in bed plast.
Veel kinderen gaan bedplassen of plassen in hun broek om psychische redenen zoals angst, bezorgdheid of een gevoel van onveiligheid.
Hieronder staan drie redenen waarom kinderen kunnen bedplassen.

Is het kind getuige geweest van geweld?

1 Als reactie op gewelddadige gebeurtenissen die het kind heeft meegemaakt zoals beschietingen, gevechten of andere gewelddadigheden die gepleegd zijn bij mensen die het kind kent.

Zijn er veranderingen in het gezinsleven?

2 Als reactie op veranderingen in het gezinsleven zoals het vertrek van een ouder, de geboorte van een broertje of zusje of een gespannen sfeer in het gezin.

Zijn er gevoelens van persoonlijke angst of onveiligheid?

3 Door angst en een gevoel van onveiligheid, zoals de angst om alleen te zijn in het donker, weg van huis te zijn of de zorg over de veiligheid van het gezin.

Stel het kind gerust – berisp of straf het nooit.

Probeer erachter te komen waarom Salim weer in zijn bed plast.
Laat hem vertellen wat hem dwarszit.
Probeer hem gerust te stellen door uit te leggen dat het vaker voorkomt dat een kind weer in bed plast wanneer het zorgen heeft.
Geef Salim nooit een berisping of straf voor het bedplassen.

Bedplassen - ouders (vervolg)

Soms is bedplassen een lichamelijk probleem.

Als het bedplassen komt doordat het kind (te) laat zindelijk is gemaakt, dan is het verstandig met uw kind naar een kinderarts te gaan.
Kinderen in de leeftijd van 3 tot 5 jaar die steeds in bed plassen, hebben misschien lichamelijke problemen.

Stel het kind 's nachts gerust en breng het terug naar zijn eigen bed.

Als Salim 's nachts in bed plast en huilend wakker wordt, dan is het belangrijk dat u hem geruststelt. Benader hem op een rustige en warme manier. Het is belangrijk dat u niet tegen hem tekeer gaat of hem in verlegenheid brengt. Geef Salim een schone pyjama en verschoon zijn bed. Blijf nog even bij hem en laat hem dan in zijn eigen schone bed slapen (het is beter om Salim alleen in bed te laten slapen, tot hij 's nachts helemaal droog is).

'Dit kan iedereen overkomen. We verschonen je en brengen je dan terug naar bed.'

Hieronder staan zes manieren om het bedplassen te verminderen.

Laat het kind niet te veel drinken voordat het naar bed gaat.

1 Laat Salim 's avonds niet te veel drinken.

Laat het kind naar het toilet gaan voordat het gaat slapen.

2 Laat Salim altijd eerst naar het toilet gaan voordat u hem naar bed brengt.

3 Zeg tegen Salim dat hij u 's nachts altijd wakker mag maken om naar het toilet te gaan. Of maak hem 's nachts een keer wakker en laat hem naar het toilet gaan.

Laat het kind vertellen waardoor het van streek is.

4 Besteed wat tijd aan Salim voordat u hem 's avonds in bed stopt; stel hem gerust en stop hem lekker onder.

Zorg dat het kind geen gewelddadige dingen ziet of hoort.

5 Laat Salim geen angstaanjagende dingen zien, zoals geweld op de TV, en laat hem ook niet meeluisteren wanneer volwassenen over de oorlog praten.

6 Laat 's nachts een lampje branden in of bij Salims slaapkamer.

Bedplassen - ouders (vervolg)

Wanneer het bedplassen aanhoudt, gebruik dan een kalender om aan te tekenen wanneer het kind wel droog blijft.

Wanneer het bedplassen erg vaak voorkomt en na een paar maanden niet afgelopen is, dan kunt u een kalender gebruiken om aan te tekenen wanneer Salim 's nachts wel droog blijft.
Beloon hem wanneer het aantal nachten dat hij iedere week 's nachts droog blijft toeneemt.
Als Salim bijvoorbeeld de eerste week op de kalender een nacht droog is gebleven, mag hij iets doen wat hij leuk vindt.
Vervolgens verhoogt u het aantal 'droge nachten' dat nodig is voor een beloning, totdat Salim de hele week droog blijft.

Bedplassen - leerkrachten

Erken dat het kind in zijn broek plast en stel het gerust.

Als Salim onder de les in zijn broek plast, neem hem dan apart, stel hem gerust en zeg tegen hem dat hij zich op het toilet kan verschonen. (Gebeurt dit voor het eerst, zorg er dan voor dat u zijn moeder waarschuwt, zodat Salim extra ondergoed mee naar school kan brengen).

'Dit kan ieder van jullie overkomen. Laten we dus een ander niet belachelijk maken.'

Leg de kinderen in de klas uit dat in de broek plassen normaal is en dat het ieder kind kan overkomen. Zorg ervoor dat u iedere poging van de kant van de leerlingen om Salim belachelijk te maken of in verlegenheid te brengen onmiddellijk afbreekt.

Laat het kind zo snel mogelijk doorgaan met zijn werk.

Ga gewoon door met de les en als Salim terugkomt van het toilet, zorg dan dat hij meteen met zijn werk verdergaat.

Ga na de les naar hem toe en stel hem nogmaals gerust. Leg hem uit dat het vaak voorkomt dat kinderen in hun broek plassen en probeer erachter te komen wat de oorzaak is van Salims probleem.

Bespreek met de ouders wat de redenen kunnen zijn dat het kind in zijn broek plast en hoe zij dit kunnen aanpakken.

Werk steeds nauw samen met de moeder (of een andere verzorger) van Salim. Geef haar uw mening over de mogelijke oorzaak van het feit dat hij in zijn broek plast en bespreek met haar hoe u Salim het best denkt te helpen.

Slaapproblemen

Mary is een kind van vijf jaar dat weigert naar bed te gaan. Iedere avond verzint ze allerlei smoesjes om maar niet naar bed te hoeven. Ze zegt vaak dat ze bang is om te gaan slapen, omdat ze dan nachtmerries krijgt.
Als Mary's ouders haar dwingen naar bed te gaan, begint ze te huilen en krijgt ze een driftbui. Als gevolg daarvan laat Mary's moeder haar maar opblijven, totdat ze zo moe is dat ze op de bank in de woonkamer in slaap valt.
Soms wordt Mary midden in de nacht gillend en schreeuwend wakker, maar de volgende ochtend herinnert ze zich niets.

Slaapproblemen - ouders

Mary heeft drie soorten problemen met het slapen gaan.

1 Ze weigert naar bed te gaan.

2 Ze heeft nachtmerries.

3 Ze schrikt in haar slaap.

Hieronder volgen richtlijnen voor elk van deze problemen.

1 Niet naar bed willen gaan

'Je bent niet alleen en ik ben er 's ochtends toch.'

Er zijn vele redenen te bedenken waarom een kind niet naar bed wil. Mary is misschien niet moe genoeg om te gaan slapen. Misschien is ze bang om 's nachts niet in de buurt van de anderen te zijn. Misschien is ze bang in het donker of bang om alleen te zijn in haar kamer, of ze is bang van iets dat ze overdag heeft meegemaakt.

Probeer erachter te komen waarom het kind weigert naar bed te gaan.

Probeer erachter te komen waarom Mary niet naar bed wil en stel haar gerust. U kunt haar bijvoorbeeld uitleggen dat u er toch bent als ze wakker wordt en dat u ervoor zorgt dat ze veilig kan slapen.
U kunt ook 's nachts een lampje in of bij haar kamer aanlaten.

Slaapproblemen - ouders (vervolg)

Houd een vast tijdstip aan waarop het kind naar bed moet.

Het is belangrijk dat u geduld hebt met Mary en niet tegen haar tekeer gaat of dat u – iedere keer wanneer ze niet naar bed wil – dreigementen uit. Maar het is ook belangrijk om niet toe te geven aan Mary's wens om haar te laten opblijven totdat u naar bed gaat.
U kunt beter kalm blijven en vasthouden aan het tijdstip waarop ze naar bed moet. Als ze gaat huilen, moet u haar natuurlijk eerst troosten, maar daarna zou u haar alleen moeten laten zodat ze zichzelf in slaap kan huilen.
Hoewel het moeilijk voor u zal zijn om haar te horen huilen, moet u bedenken dat ze binnen korte tijd zal leren zelf tot rust te komen.

Hier volgen twee tips om te onthouden.

'Er zal vannacht niets gebeuren ... We zijn er allemaal.'

- Wanneer Mary haar bed of haar kamer deelt met andere broertjes of zusjes, kunt u haar geruststellen dat ze 's nachts niet alleen is en dat ze daarom niet bang hoeft te zijn.

'Ik kom je instoppen als je op tijd naar bed gaat.'

- Blijf even bij Mary als beloning voor het feit dat ze op tijd naar bed is gegaan.

2 *Nachtmerries*

Troost het kind als het een nachtmerrie heeft gehad. Het is klaarwakker en heeft er behoefte aan gerustgesteld te worden.

Kinderen hebben tegen de tweede helft van de nacht vaak nachtmerries en worden dan huilend wakker. Ze moeten dan getroost worden en wanneer ze door een volwassene gerustgesteld zijn, gaan ze weer slapen. De meeste nachtmerries hebben symbolisch te maken met gebeurtenissen of dingen die het kind angst aanjagen.
Vraag Mary of zij u vertelt waar haar boze droom over ging en zoek een manier om haar te troosten. Als u Mary geruststelt, is het belangrijk dat u haar droom serieus neemt, ook al zijn haar angsten denkbeeldig (bijvoorbeeld een grote hond die haar wil opeten).

Het onderwerp van de nachtmerrie geeft een aanwijzing waar het kind bang voor is.

Bij kinderen van 6 tot 12 jaar geeft het onderwerp van de nachtmerrie wellicht aan waarom het kind eigenlijk van streek is geraakt. Wanneer uw kind bijvoorbeeld geregeld droomt over een gewelddadige gebeurtenis die het heeft meegemaakt, wordt duidelijk dat het daardoor erg van zijn stuk is gebracht.

Laat het kind praten over de gebeurtenissen waardoor het van streek is.

Als u uw kind laat praten over het voorval, zullen de nachtmerries zich langzamerhand minder vaak voordoen.

Slaapproblemen - ouders (vervolg)

3 *Schrikken in de slaap*

Als het kind in de slaap is geschrokken, dan wordt het niet helemaal wakker en is het vaak niet nodig het gerust te stellen.

Schrikken in de slaap komt heel vaak voor bij kinderen van alle leeftijden. Het kind wordt gillend en bevend wakker, meestal één tot twee uur nadat het in slaap is gevallen.
In tegenstelling tot een kind dat met een nachtmerrie wakker wordt, is een kind dat in de slaap schrikt niet helemaal wakker. Het kan huilen, praten of schreeuwen, maar het wordt maar gedeeltelijk wakker.
In deze toestand zal het u niet herkennen. Het zal ook niet toelaten dat u het troost. Als u probeert het kind vast te houden, zal het u wegduwen.
Wanneer een kind in de slaap is geschrokken, zal het daarna niet bang zijn. Als het wakker wordt, zal het zich ontspannen en weer snel inslapen. Het kind zal zich de volgende ochtend niets van het voorval herinneren.

Probeer niet een kind wakker te maken als het in de slaap is geschrokken.

Bij schrikken in de slaap is het belangrijk dat u er zo weinig mogelijk aan doet.
Dwing Mary niet wakker te worden. Wacht rustig tot ze uit zichzelf wakker wordt, help haar zich te ontspannen en laat haar daarna meteen weer doorslapen.

Slaapproblemen - leerkrachten

Bespreek de oorzaken van de slaapproblemen met de ouders.

Problemen met slapen komen uiteraard alleen thuis voor. Toch kan een leerkracht helpen door op kinderen te letten die een slaperige indruk maken tijdens de les en bij hun ouders te informeren of deze kinderen slaapproblemen hebben. Een leerkracht kan ouders ook helpen sommige problemen van het kind te achterhalen die mogelijk de oorzaak van de nachtmerries zijn.

Huiswerk

Fares, een jongen van elf jaar, is de laatste drie jaar verschillende keren van school veranderd in verband met de oorlog. Het laatste jaar zijn zijn schoolprestaties drastisch achteruitgegaan.
Hij wordt gekarakteriseerd als onoplettend, rusteloos en niet in staat zich te concentreren op zijn huiswerk en zijn taken in de klas.
De ouders zijn bezorgd dat hun zoon, die eigenlijk toch goed kan leren, het nog een jaartje zal moeten overdoen.

Huiswerk - ouders

Probeer schoolverzuim zoveel mogelijk te voorkomen.

Tijdens een oorlog veranderen kinderen meestal van school omdat het gezin gedwongen is het huis te verlaten om zich in een veiliger gebied te vestigen.
Het kan ook zijn dat de ouders het schoolgeld voor de vorige school niet meer konden betalen en daarom een vorm van onderwijs voor de kinderen zoeken dat hen minder kost. Daarnaast kan het voorkomen dat kinderen aangeraden wordt naar een andere school 'buiten de vuurlinie' te gaan.
Kinderen hebben tijd nodig om zich aan te passen aan de nieuwe schoolomgeving, andere klasgenoten en andere lesmethoden.
Het is bekend dat de schoolprestaties van kinderen in deze aanpassingsperiode lager zijn. Daarom is het aan te raden zo min mogelijk van school te veranderen.

Reserveer een vast moment om met het kind te bespreken wat hem dwarszit.

'Is er iets waar je de hele tijd over piekert?'

Reserveer een vast moment waarop Fares met u over zijn ervaringen kan praten en u kan vertellen wat hem dwarszit. Een geschikt moment daarvoor zou meteen na schooltijd kunnen zijn.
Nogmaals, door Fares te stimuleren om te praten over wat hem dwarszit, helpt u hem als het ware zijn gedachten te verzetten zodat hij zich kan concentreren op zijn huiswerk.

Huiswerk - ouders (vervolg)

Nare herinneringen zijn vaak de oorzaak van slechte concentratie.

Het feit dat kinderen zich niet kunnen concentreren wordt vaak veroorzaakt doordat zij vaak geplaagd worden door nare herinneringen.
Fares' concentratievermogen in de klas kan bijvoorbeeld verminderd zijn doordat hij steeds moet denken aan een aantal aangrijpende voorvallen die hij de laatste tijd heeft meegemaakt.
Misschien werd hij gedwongen zijn ouderlijk huis te verlaten, moest hij zijn beste vriendjes op de oude school achterlaten of was hij getuige van zware gevechten bij hem in de buurt.
Met andere woorden, door de uiterst gewelddadige en snel veranderende oorlogssfeer wordt de aandacht van de kinderen voortdurend afgeleid, waardoor ze zich minder goed kunnen concentreren op hun taken in de klas.

Zorg voor een regelmatig gezinsleven en houd vast aan een studieschema.

Probeer structuur aan te brengen in Fares' huiselijke omgeving, zodat hij vaste dagelijkse bezigheden heeft en precies weet waaraan hij zich moeten houden.
Spreek een vast moment af waarop Fares zijn huiswerk moet maken.
Het is belangrijk dat hij daarbij niet onderbroken of afgeleid wordt. Geef hem gerichte taken op die hij binnen een bepaalde tijd moet afmaken.
Misschien kan Fares zich in het begin niet langer dan tien minuten op zijn huiswerk concentreren, maar geleidelijk zal dat beter gaan, totdat hij een uur lang onafgebroken kan studeren.

Slechte schoolprestaties hoeven niet bestraft te worden; beloon zelfs kleine vorderingen.

'Ik weet dat het op school moeilijk voor je is, maar ik ben er trots op dat je het probeert.'

Leg er ten slotte de nadruk op dat u onderwijs en goede schoolprestaties belangrijk vindt. Straf Fares niet voor slechte schoolprestaties; u kunt beter zijn vorderingen op school belonen. Als hij bijvoorbeeld thuis zijn huiswerk goed maakt of als hij een schooltoets betrekkelijk goed heeft gedaan, kunt u hem belonen en hem iets geven wat hij graag wil hebben of iets laten doen wat hij leuk vindt.
U zou met dit beloningssysteem moeten doorgaan totdat Fares in staat is zich zowel in de klas als thuis te concentreren en doet wat van hem wordt verwacht.

Huiswerk - ouders en leerkrachten

Ouders en leerkrachten moeten nauw contact met elkaar onderhouden om de vorderingen van het kind te volgen.

Het is belangrijk dat leerkrachten en ouders hun verwachtingen en de wijze van belonen goed met elkaar afstemmen.
De leerkracht moet daarom nauw contact onderhouden met Fares' ouders en een vast, wekelijks tijdstip afspreken om de vorderingen van Fares te bespreken.

Huiswerk - leerkrachten

Fares moet eigenlijk in dezelfde klas kunnen blijven.
Hieronder volgen vijf eenvoudige maatregelen om Fares te leren zich te concentreren in de les.

Zet het kind op de voorste rij.

1 Zet Fares op de voorste rij, vlak bij u, en houd hem uit de buurt van alles wat hem kan afleiden.

Geef het kind persoonlijke aandacht.

2 Geef Fares iedere dag tien tot vijftien minuten uw persoonlijke aandacht wanneer u (of een klasse-assistent) samen met hem werkt aan een bepaalde klasseactiviteit.

Huiswerk - leerkrachten (vervolg)

Houd korte onderbrekingen.

3 Stel Fares in de gelegenheid zijn werk kort te onderbreken door hem te vragen of hij u in de klas wil meehelpen.

Beloon verbeteringen in het gedrag.

4 Begin ermee Fares aan het eind van iedere dag te belonen als hij heeft gedaan wat u van hem verwacht. Dit kunt u doen in het bijzijn van de andere leerlingen.
Naderhand kunt u hem, als hij het goed heeft gedaan in de les, iedere week iets als beloning geven.

Help het kind over zijn problemen te praten en stel het gerust.

5 Blijf na de les of in de pauze een tijdje bij Fares en probeer erachter te komen welke aangrijpende gebeurtenissen of herinneringen hem dwarszitten. Help hem erover te praten en stel hem gerust.
Aan jongere kinderen kunt u vragen om een tekening te maken van de aangrijpende gebeurtenissen die zij hebben meegemaakt.

Wanneer er sprake is van ernstige leerproblemen kan remedial teaching nodig zijn.

Wanneer Fares zich echter niet alleen slecht kan concentreren en rusteloos is, maar ook ernstige leerproblemen heeft (zoals leesachterstand, dyslexie, te weinig aandacht), kan hulp van een remedial teacher nodig zijn. Deze dient dan gebaseerd te zijn op een diepgaande sterkte/zwakte-analyse.

Wanneer een aantal leerlingen gelijksoortige concentatieproblemen heeft, kunt u de klas in groepjes verdelen.

Wanneer meerdere kinderen in een klas dezelfde concentratieproblemen hebben als Fares, is het raadzaam de klas in groepjes te verdelen en dezelfde maatregelen te nemen als hierboven.
Het enige verschil hier is dat u, in plaats van met één kind, met een groepje van vier of vijf kinderen werkt.

Angst

Hana is zeven jaar. Haar ouderlijk huis is getroffen door een granaat en een deel van het huis is zwaar beschadigd. Sinds dat is gebeurd, is Hana een angstig kind geworden.
Ze durft bijna niet naar buiten en houdt angstvallig in de gaten of haar vader in de buurt is.
Ze maakt zich voortdurend zorgen over wat er in de toekomst zal gebeuren en vraagt regelmatig aan haar ouders of het huis opnieuw door een granaat getroffen kan worden.
Ze valt moeilijk in slaap en als ze 's ochtends wakker wordt, klaagt ze vaak over hoofdpijn of maagpijn. Dan wil ze niet naar school.

Angst - ouders

Na vreselijke ervaringen worden kinderen erg bang.

Plotselinge en beangstigende ervaringen, evenals voortdurende spanning in de nabije omgeving, zijn er vaak de oorzaak van dat kinderen angstig worden en zich hulpeloos en machteloos voelen. Ze zijn bang voor nieuwe situaties, vertonen zenuwtrekken (gaan schommelen, nagelbijten, stotteren, enzovoort), raken overdreven afhankelijk van de ouders en klagen vaak over lichamelijke pijn.

Stel kinderen gerust en probeer uw angsten niet op hen over te dragen.

Het is belangrijk om kinderen gerust te stellen wanneer zij iets ergs hebben meegemaakt. Kinderen moeten zich eerst realiseren wat hen is overkomen voordat ze zich gerustgesteld kunnen voelen. Ze zijn erg gevoelig en nemen gemakkelijk de angsten en zorgen van de ouders over.

Geef eerlijke en duidelijke uitleg van pijnlijke ervaringen.

Wanneer u zelf angstig en onzeker bent of besluiteloos en zorgelijk reageert op uw kind, bevordert u de angstige gemoedstoestand van uw kind alleen maar. Probeer daarom rustig en beheerst te blijven en stel uw kind gerust door het eerlijke, eenvoudige en duidelijke antwoorden te geven op zijn vragen en problemen.

'Ons huis kan weer beschoten worden, maar de volgende keer zijn we er beter op voorbereid.'

In Hana's geval kunt u haar bijvoorbeeld uitleggen dat het mogelijk is dat het huis opnieuw beschoten wordt, maar dat u er dan beter op voorbereid bent en naar een schuilplaats zult gaan.

Angst - ouders (vervolg)

Probeer ingrijpende veranderingen zoveel mogelijk te beperken.

Kinderen passen zich doorgaans langzaam aan zeer ingrijpende situaties aan.
Hana heeft tijd nodig om zich aan te passen en moet – als dat kan – beschermd worden tegen te veel veranderingen en ontwrichtingen. Ze heeft emotionele steun nodig en moet gerustgesteld worden om haar gevoelens van onzekerheid de baas te worden.

Ga stapsgewijs te werk wanneer u het kind helpt zijn angsten en onzekerheden in bedwang te houden.

Een geleidelijke kennismaking met nieuwe situaties of mensen kan nodig zijn om Hana in staat te stellen haar eigen angst te leren beheersen.
Het is van groot belang dat Hana niet gedwongen wordt haar angsten onder ogen te zien. Hierdoor kan ze zich nog angstiger en meer bedreigd voelen. Over het algemeen leidt een stapsgewijze benadering tot een beter resultaat. Wanneer Hana zich op haar gemak voelt wanneer haar vader in de buurt is, is het raadzaam dat hij haar in het begin naar school brengt. Werk er langzaam naartoe dat Hana zich veiliger gaat voelen en minder bang is voor haar omgeving.

'Ik breng je iedere dag naar school, tot je je veilig voelt als je alleen gaat.'

Angst - leerkrachten

Angstige kinderen presteren niet goed in de les.

Bange kinderen kunnen niet goed overweg met veranderingen of nieuwe situaties in de klas. Ze worden passief wanneer ze onder druk staan en gaan huilen wanneer ze een taak in de klas niet kunnen afkrijgen. Ze maken dan een bange en zenuwachtige indruk in de klas.

Ga geduldig om met angstig gedrag.

Angstige kinderen vragen om geduld en om een niet-bedreigende omgeving. Hoewel ze soms irritaties oproepen, moet u toch geduld voor hen kunnen opbrengen.

Angst - leerkrachten (vervolg)

Beloon goed gedrag en negeer slecht gedrag.

Maak de leerlingen duidelijk wat u verstaat onder goed gedrag en niet wenselijk gedrag.
Op de lijst met wenselijk gedrag staat bijvoorbeeld dat Hana moet stilzitten aan haar tafeltje, een hele dag niet huilt, uw aanwijzingen opvolgt, in de pauze met andere kinderen speelt of een klassetaak zonder hulp afmaakt.

'Als je de hele ochtend op je plaats blijft, mag je in de pauze kleurtjes gebruiken.'

Geleidelijk maakt u Hana duidelijk welk soort gedrag u van haar wenst. Beloon steeds haar goede gedrag en negeer haar ongewenste gedrag. Als beloning kunt u haar stempels of stickers geven.

Zorg dat kinderen leren zich te beheersen door goed gedrag in de klas aan te moedigen.

Als u Hana bijvoorbeeld leert dat ze aan haar tafeltje moet blijven zitten in plaats van te staan en rond te lopen in de klas, kunt u haar iedere keer dat ze aan haar tafeltje blijft zitten een kleine beloning geven, totdat ze het de hele dag volhoudt. Belonen is erg nuttig omdat u de kinderen dan feedback geeft over de wijze waarop ze hun gedrag moeten veranderen. Zo kunnen kinderen zich een zekere mate van zelfbeheersing aanleren.

Help bange kinderen om hun angsten te uiten door middel van klassikale taken en activiteiten in de vorm van spel.

Ten slotte kunnen bepaalde groepsactiviteiten in de klas of buiten schooltijd ertoe bijdragen dat kinderen als Hana de angst die ze door bepaalde aangrijpende gebeurtenissen hebben gekregen, gaan uiten. Het zal hen geruststellen dat andere kinderen ook soortgelijke angsten blijken te kennen.

Agressie

Omar is zes. Zijn moeder beschrijft hem als een onhandelbaar kind dat moeilijk tot de orde te roepen is. Thuis is hij uitdagend en eist zeer veel aandacht. Hij slaat zijn jongere zusje regelmatig en gilt en schreeuwt als zijn moeder niet doet wat hij wil.
De laatste tijd wordt zijn spel beheerst door agressieve ideeën zoals het doden en verwonden van anderen. Zijn slaap wordt vaak verstoord door nachtmerries en door zijn agressieve gedrag heeft hij geleidelijk de band met enkele van zijn schoolkameraadjes verloren.

Agressie - ouders

Agressief gedrag is soms het gevolg van het nadoen van het geweld in de omgeving.

Oorlogskinderen worden bij herhaling geconfronteerd met agressie en geweld in hun omgeving. Door middel van nabootsing maken ze zich agressieve gedragspatronen eigen. Vaak doen ze iemand na die zich agressief gedraagt, zoals een familielid dat een scheldpartij houdt of een plaatselijke held die vecht in het burgerleger.

Te veel toegeeflijkheid bevordert agressief gedrag.

Te veel toegeeflijkheid door de ouders bij agressief gedrag thuis, op school of in de omgeving kan leiden tot agressiever gedrag bij hun kinderen.

Schreeuw niet tegen uw kinderen, ga niet tegen hen tekeer en geef geen lijfstraffen.

Het is belangrijk dat ouders thuis geen agressief gedrag vertonen in aanwezigheid van hun kinderen. Houd de sfeer in het gezin altijd rustig, blijf kalm, schreeuw niet tegen hen en ga niet tegen hen tekeer. Conflicten thuis kunnen beter opgelost worden door erover te spreken dan door lijfstraffen te geven.
Zorg ervoor dat u ook controle uitoefent op mogelijk agressief gedrag bij uw kinderen en hun vriendjes buitenshuis en tracht dit in te perken.

Agressie - ouders (vervolg)

Probeer vast te stellen welke ervaringen hebben geleid tot de agressiviteit bij het kind.

Kinderen zijn vaak lastig en agressief als reactie op gevoelens van angst en frustratie.
Probeer erachter te komen waarom Omar overstuur is. Door zijn nachtmerries kunt u wellicht de reden van zijn agressie achterhalen. Zoek uit welke gebeurtenis de aanleiding voor zijn agressieve gedrag is geweest.
Nogmaals, help Omar zijn gevoelens en frustraties verbaal te uiten.

'Waarom ben je zo boos?'

Agressief gedrag kan het gevolg zijn van angst of zelfs van onderdrukte energie.

Bij kleine kinderen van 3 tot 5 jaar kan agressief gedrag een uiting zijn van onderdrukte energie. Zorg ervoor dat uw kind overdag voldoende beweging krijgt en 'wilde' spelletjes kan spelen.

Agressief en storend gedrag kunt u onder controle krijgen door de volgende drie technieken te hanteren.

Kondig een 'time-out' aan.

1 Een 'time-out' aankondigen houdt in dat u Omars agressieve gedrag (bijvoorbeeld zijn zusje slaan) negeert en hem een poosje naar een rustiger plaats stuurt.

'Ga naar de keuken tot je je beter kunt beheersen. Dan mag je terugkomen.'

Blijf vastberaden en kalm en vraag hem ergens heen te gaan waar u gemakkelijk toezicht op hem kunt houden (bijvoorbeeld in de keuken). Wacht tot hij is gekalmeerd, vraag hem vervolgens terug te komen (bijvoorbeeld bij zijn zusje) en maak hem duidelijk hoe u wilt dat hij zich gedraagt.

Agressie - ouders (vervolg)

Geef zelf het goede voorbeeld en beloon gewenst gedrag.

2 Sommige kinderen weten niet hoe ze zich moeten gedragen en daarom moeten de ouders hen dat heel duidelijk leren.
U kunt zelf het goede voorbeeld geven van het gedrag dat u van Omar verlangt. Doordat Omar dit gedrag observeert, kan hij het aanleren.
U kunt Omar bijvoorbeeld leren hoe hij andere mensen om iets kan vragen zonder er meteen naar te grijpen, hoe hij moet zeggen dat hij iemand niet aardig vindt zonder die persoon te kwetsen, en dat hij niet meteen hoeft te schreeuwen van boosheid als hij op iets moet wachten.
Beloon steeds goed gedrag, vooral in het begin.

Schenk geen aandacht aan het kind wanneer het zich agressief gedraagt.

3 De meest doeltreffende straf is geen aandacht schenken. Daarover hoeven we niet veel meer te zeggen.
Een duidelijke aanwijzing dat u bepaald gedrag afkeurt, plus het feit dat u het kind even geen aandacht schenkt, is zeer doeltreffend.

Agressie - leerkrachten

Lesmethoden, orde in de klas en het gedrag van de leerkracht kunnen de agressiviteit van kinderen positief beïnvloeden.

Scholen kunnen de ontwikkeling van agressief gedrag bij kinderen beïnvloeden. Veel aspecten van het schoolleven, zoals lesmethoden, technieken om orde in de klas te handhaven of de sociale interactie tussen leerkrachten en leerlingen, kunnen agressief gedrag van leerlingen bevorderen of afremmen. Een goed georganiseerde les, een leerkracht die persoonlijke belangstelling voor leerlingen toont en een goede orde in de les dragen er alle toe bij dat leerlingen zich minder 'storend' gedragen.

Agressief gedrag in de klas mag niet getolereerd worden.

Leerkrachten mogen agressief gedrag in de klas niet tolereren.
Zij kunnen de kinderen toestaan in de pauze wilde spelletjes te spelen, maar niet tijdens de les.
Leerkrachten moeten een voorbeeld geven van het gedrag dat zij van hun leerlingen verlangen, zodat de leerlingen dit kunnen aanleren door observatie. Dit betekent ook dat leerkrachten zich moeten gedragen op een dusdanige wijze dat de leerlingen het gewenste gedrag overnemen.
Leerkrachten die slaan en redetwisten, hebben vaak leerlingen in de klas die dat ook doen.

'In mijn klas slaan we elkaar niet om te krijgen wat we willen ...'

Agressie - leerkrachten (vervolg)

Las een 'time-out' in.

Agressief en storend gedrag kunnen in de klas beheersbaar worden gemaakt door dezelfde drie technieken te gebruiken die we ouders hebben aangeraden. We noemen ze hierna.

'Ga maar eens op de gang staan tot je je rustiger voelt.'

1 'Time-out' houdt in dat u het agressieve gedrag negeert door het kind voor korte tijd de klas uit te sturen. Blijf vastberaden en kalm en vraag Omar ergens heen te gaan waar u gemakkelijk toezicht op hem kunt houden (bijvoorbeeld de gang terwijl u de deur van de klas open laat staan). Wacht tot hij gekalmeerd is, en vraag hem dan naar zijn plaats te gaan en maak hem duidelijk hoe u wilt dat hij zich gedraagt.

Wees een voorbeeld van goed gedrag in de klas en beloon dat bij de leerlingen.

2 Beloon goed gedrag. Nadat u het voorbeeld hebt gegeven van het gedrag dat u in de klas wenst te zien, beloont u Omar iedere keer dat hij daar blijk van geeft. Als beloning kunt u hem stempels of stickers geven of hem een geliefde bezigheid laten doen.

Schenk een leerling geen aandacht als straf voor agressief gedrag.

3 De meest doeltreffende vorm van straffen is een leerling negeren.
Een duidelijke aanwijzing dat u bepaald gedrag afkeurt, plus het feit dat u de leerling een poosje geen aandacht schenkt, is zeer doeltreffend. Dit is vooral het geval bij kleine kinderen.

Geef gelegenheid voor lichaamsbeweging.

Zorg ervoor dat uw leerlingen overdag voldoende lichaamsbeweging krijgen. Dit helpt om agressief gedrag te verminderen.

U moet agressief en ongehoorzaam gedrag van kinderen niet los zien van hun gezin. Het kan zijn dat een kind – uit een emotioneel ontregeld gezin – overstuur op school komt, wat dan negatieve reacties bij u of bij de andere kinderen oproept.
Het is belangrijk om samen te werken met het gezin waaruit het kind komt, zodat er thuis en op school consequent wordt opgetreden.

Werk nauw samen met het gezin waar het kind uit komt.

Wanneer het onmogelijk is het gezin erbij te betrekken, probeer dan wat betreft gedragingen duidelijke grenzen met het kind af te spreken en bepaal wat op school mag en wat thuis mag.

'Hoe reageren je ouders als je niet naar hen luistert?'

Depressie

Amina is een meisje van twaalfeneenhalf jaar. Haar ouders maken zich zorgen omdat ze zich isoleert, zich terugtrekt en weinig vertelt.
Ze blijft altijd op haar kamer en weigert om met andere kinderen om te gaan. Ze maakt een bedroefde indruk, huilt gemakkelijk en wil vaak niet eten. Ze zegt dan dat ze geen honger heeft.

Depressie - ouders

Probeer uit te zoeken wat de oorzaak is van de depressie van het kind.

De eerste stap is uit te zoeken waar Amina zo fel op reageert.
Sinds wanneer is ze zo? Welke gebeurtenissen zijn er voorafgegaan aan deze verandering in haar gemoedstoestand?
Sommige kinderen zijn depressief van aard en zijn altijd verlegen, teruggetrokken en geïsoleerd. De meesten kinderen worden echter depressief als reactie op teleurstellingen en aangrijpende gebeurtenissen in hun leven.
Probeer uit te vinden wat Amina dwarszit.

'Waarom ben je zo bedroefd?'

Hieronder noemen we vijf aangrijpende ervaringen die stress bij kinderen kunnen veroorzaken.

BELASTEND GEZINSLEVEN

1 Het kind komt uit een gezin met een emotioneel ontregeld gezinsleven.

VERHUIZING NAAR ELDERS

2 Het kind is verhuisd naar een andere plaats en heeft familie en goede vrienden moeten achterlaten.

STERFGEVAL IN DE FAMILIE

3 Een van de ouders of een naast familielid is gestorven.

VERWONDING

4 Het kind is ernstig gewond geraakt en moet een lichamelijke handicap aanvaarden.

GETUIGE VAN GEWELD

5 Het kind is getuige geweest van geweld.

Depressie - ouders (vervolg)

Laat het kind rustig bedroefd zijn en stimuleer het zijn gevoelens met u te delen.

Wanneer u er eenmaal achter bent waarom Amina zo reageert, kunt u haar helpen door te vragen u te vertellen waarom ze bedroefd is.
In het begin is het heel belangrijk dat u Amina verdriet laat hebben.
Leg haar uit dat verdriet het gevolg kan zijn van een slechte ervaring en dat ze zich na een tijdje beter zal gaan voelen.
Laat haar praten over hoe ze zich voelt en waar ze aan denkt.

Help het kind om met moeilijke situaties om te gaan.

Probeer vervolgens manieren te vinden om haar te troosten en haar te helpen haar gebruikelijke vrolijkheid en optimisme terug te krijgen.

Hieronder volgt een aantal suggesties die u kunt gebruiken om Amina te helpen bij elk van de vijf eerder beschreven situaties.

Help het kind nieuwe vrienden te maken; praat over de vrienden die achter zijn gebleven.

1 Help Amina, wanneer ze naar een andere plaats is verhuisd en familie en goede vrienden heeft achtergelaten, te integreren in haar nieuwe omgeving. Help haar nieuwe vrienden te maken door nieuwe buren of schoolkameraadjes uit te nodigen.
Praat steeds over de familieleden of vrienden die ze achter heeft moeten laten en bespreek de mogelijkheid – als dat realistisch is – dat ze er op een of andere dag naartoe kan gaan.

'Ik weet dat je ons oude huis mist, maar we moeten hier een nieuw thuis voor onszelf scheppen.'

Verklaar de redenen voor geweld.

2 Wanneer Amina getuige is geweest van geweld, probeer haar uit te leggen waarom in oorlogstijd bepaalde gewelddadigheden worden gepleegd.
Wees heel eerlijk tegen haar met betrekking tot de oorzaken van het geweld waarvan ze getuige is geweest of dat ze heeft ervaren.
Stel haar gerust door te zeggen dat het geweld eens zal ophouden.

Stimuleer het kind zijn ervaringen met andere kinderen te delen.

Moedig haar aan om met andere kinderen, die soortgelijke ervaringen hebben meegemaakt, te praten over haar ervaring.
Laat haar meedoen aan activiteiten waarmee beoogd wordt een einde te maken aan het geweld, al was het maar symbolisch. Zo kan zij bijvoorbeeld meedoen aan een schoolproject over vrede of aan een project waarin kinderen met soortgelijke ervaringen participeren.

'Praat eens met je vrienden – jullie hebben allemaal afschuwelijke dingen meegemaakt.'

Depressie - ouders (vervolg)

Bouw zelfrespect en zelfvertrouwen op.

'Je bent zo moedig geweest ...'

Help het kind zijn plaats in de maatschappij weer te vinden.

Gun het kind de tijd zijn verdriet te verwerken wanneer iemand is gestorven.

3 Wanneer Amina ernstig gewond is geraakt en een lichamelijke handicap moet aanvaarden, dan heeft zij mogelijk de hulp nodig van een specialist (zie hoofdstuk 6).
U kunt Amina in ieder geval al helpen door haar aan te moedigen en te proberen haar zelfrespect en zelfvertrouwen te geven.
U kunt haar bijvoorbeeld vertellen hoe moedig en sterk zij is, hoe goed ze haar handicap kan overwinnen en wat voor een bijzonder kind ze is.
Help haar geleidelijk te integreren op school en in de maatschappij.

4 Na het verlies van iemand die hen dierbaar is, wanneer bijvoorbeeld een ouder of naast familielid is gestorven, zijn kinderen vaak depressief.
Hoe we een kind dat iemand heeft verloren het beste kunnen helpen, komt hierna aan de orde.

5 Kinderen zijn vaak depressief als gevolg van een emotioneel ontregeld gezinsleven. Er heerst dan een gespannen en kille sfeer in het gezin. Oorlog is vaak een zware belasting voor het gezinsleven. De ouders dragen de dagelijkse last van een slepende oorlogssituatie. Ze maken vaak ruzie met elkaar, klagen tegen hun kinderen over persoonlijke of financiële problemen, gaan tegen hen tekeer of verwaarlozen hen.

Probeer stress in het gezin te verminderen.

Het is belangrijk om te proberen een rustige en warme gezinssfeer te scheppen, waardoor kinderen zich bemind en veilig voelen.
Bespreek met Amina wat u kunt doen om haar een prettiger gevoel te geven.

Goede lichamelijke verzorging is belangrijk wanneer een kind depressief is.

Zorg ervoor dat Amina gedurende haar depressieve periode goed verzorgd wordt. Zie erop toe dat ze goed eet (laat haar iedere dag wat eten), dat ze voldoende lichaamsbeweging krijgt (zoals hardlopen, stevige wandelingen maken) en dat ze voldoende rust.

Depressie - leerkrachten

Depressieve kinderen zijn vaak teruggetrokken en verlegen in de klas.

Probeer vast te stellen of kinderen depressief zijn en spoor hen aan om deel te nemen aan de les.

Ze hebben gebrek aan zelfvertrouwen en verliezen waardevolle kansen om van hun leeftijdgenoten te leren.
Kinderen met 'verborgen' problemen krijgen niet altijd de meeste aandacht, vooral in een klas met kinderen die ook de nodige aandacht opeisen.
Het is belangrijk om depressieve kinderen te helpen in hun contacten met andere kinderen en te stimuleren dat ze zich socialer gaan opstellen en meer zelfvertrouwen krijgen.

'Misschien kun je proberen vandaag hardop te lezen.'

Geef het kind uw persoonlijke aandacht.

Reserveer tijd voor Amina en bespreek met haar onder vier ogen hoe ze haar contacten met anderen zou kunnen verbeteren.
Geef haar emotionele steun en stimuleer haar om haar zelfvertrouwen te vergroten.

Maak duidelijk hoe u wilt dat het kind zich in de klas gedraagt en beloon dat.

Stel een lijstje op met punten waarop u Amina's gedrag zou willen bevorderen, zoals deelnemen aan activiteiten met andere kinderen, zich sociaal opstellen in de pauze en afspreken dat ze voor de klas spreekt.
Beloon haar steeds wanneer zij blijk geeft van zulk gedrag.

Betrek de andere familieleden erbij en geef het kind emotionele steun in de klas.

Werk steeds nauw samen met Amina's ouders en praat met hen over de vooruitgang die zij thuis en op school maakt.
Informeer naar de redenen voor haar depressieve gedrag en probeer haar op haar gemak te stellen in de les.

Verdriet

David is negen. Zijn vader is een paar weken geleden door een groep gewapende mannen gedood tijdens een gevecht.
David praat niet over zijn vader. Zijn moeder is in de veronderstelling dat hij niet meer aan de dood van zijn vader denkt en dat hij zich volledig bij het verlies heeft neergelegd.
David's leerkracht is echter bezorgd, omdat zijn gedrag in de klas is veranderd en hij agressief en bazig is geworden ten opzichte van zijn leeftijdgenoten.

Verdriet - ouders

Praat steeds met het kind over de dood van een naast familielid; probeer het niet te beschermen door er niet over te praten.

Kinderen hebben uiteraard een verschillend besef van de dood, al naargelang hun leeftijd. U moet echter altijd met het kind – ongeacht zijn leeftijd – praten over de dood van een ouder of een dierbaar familielid.

Sommige ouders denken dat ze hun kinderen beschermen door niet met hen over de dood van iemand te praten. In feite doen zij hen meer kwaad door de waarheid over de dood van het familielid te verzwijgen dan door hen te vertellen wat er precies is gebeurd.

U hoeft uw verdriet niet te verbergen.

Het is ook erg belangrijk dat ouders, die getroffen zijn door het verlies van een dierbare persoon, hun kinderen deelgenoot maken van hun verdriet. Doet u zich niet flinker voor dan u bent en doe ook niet alsof er niets aan de hand is. U mag best huilen in het bijzijn van uw kinderen en hen uitleggen dat bedroefdheid en leed normaal zijn en dat u zich na verloop van tijd wel weer beter zult voelen.

'Ik moet ook huilen als ik aan je moeder denk en ik mis haar ook heel erg ...'

Door uw openheid over uw gevoelens zullen de kinderen u gemakkelijker deelgenoot maken van hun bedroefdheid en verdriet, en hierdoor zullen ze het verlies gemakkelijker verwerken.

Verdriet - ouders (vervolg)

Hoe kinderen de dood opvatten hangt af van hun leeftijd.

De wijze waarop u kinderen vertelt dat iemand dood is, varieert al naargelang hun leeftijd. Laat altijd een vertrouwd persoon (bijvoorbeeld de andere ouder, een ouder broertje of zusje) het kind meedelen dat iemand dood is.
Zorg dat die persoon voldoende tijd heeft om bij het kind te blijven en al zijn vragen kan beantwoorden.
Hieronder volgen enkele suggesties voor verschillende leeftijdsgroepen.

Kinderen van 3 tot 5 jaar

U moet zonodig blijven herhalen dat de dode nooit meer terugkomt.

Kinderen in deze leeftijdsgroep hebben hetzelfde idee over de dood van een ouder of van een dierbare persoon als over tijdelijke scheiding en reageren daar op dezelfde manier op.
Ze denken dat de dode wel weer terugkomt.
Het kan zijn dat ze een poosje niet aan het verlies denken, maar al gauw willen ze weten wanneer de dode terugkomt.
Kinderen in deze leeftijdsgroep kunt u bijvoorbeeld vertellen dat er iets heel droevigs is gebeurd: "... papa is weg en komt niet meer terug ..."
Iedere keer wanneer een kind vraagt wanneer zijn vader terugkomt moet u herhalen dat papa niet terugkomt.
Kinderen van vier en vijf jaar snappen misschien wel dat de dood onherroepelijk is, maar ze denken vaak dat hun papa of mama die dood is ergens anders, in een andere wereld (de hemel) 'woont'.

'Papa is weg en zal niet meer terugkomen, nooit.'

Kinderen van 6 tot 12 jaar

Geef het kind nadere informatie over de wijze waarop iemand is gestorven.

'Je broer is gedood door een kogel van veraf. Hij stierf meteen.'

Kinderen van deze leeftijd begrijpen wat 'dood' betekent. Ze beseffen dat de dode niet terugkeert. Ze willen bijzonderheden weten, bijvoorbeeld wanneer en hoe hun vader of moeder is gestorven, wie erbij was en waar het lichaam nu is.
Ze moeten ook worden aangemoedigd deel te nemen aan de begrafenisplechtigheden en de condoleantie. Deze rituelen zijn belangrijk om de kinderen te helpen het verlies te verwerken.

Tieners (13 tot 16 jaar)

Gun tieners de tijd voor hun verdriet, voordat ze zich als volwassene moeten gaan gedragen.

'Zorg eerst voor jezelf. Daarna kun je voor ons zorgen.'

Tieners begrijpen de verregaande gevolgen van de dood van een ouder en zijn in veel opzichten kwetsbaarder wat betreft het verwerken van een verlies dan jongere kinderen.
Wellicht moeten ze na de dood van een familielid voortijdig de rol van volwassene op zich nemen. Het is belangrijk dat zij tijd krijgen om bedroefd te zijn, te huilen en te treuren, voordat ze gezinsverantwoordelijkheden op zich nemen.

Verdriet - ouders (vervolg)

Verdriet hebben gebeurt in fasen.

Kinderen verschillen ook in hun reactie op iemands dood afhankelijk van hun aard, hun bewogenheid en hun vroegere relatie met de dode. De eerste reacties van kleine kinderen en tieners hebben echter veel gemeen en kunnen als volgt worden samengevat.

Fase 1: shock en ontkenning

Geef het kind geen gelijk als het de dood ontkent.

Het kind voelt niets en is geschokt als het hoort wat er is gebeurd. Het kind wil niet geloven dat de dood een feit is, omdat dit te pijnlijk is.
Het kan zijn dat het kind de dood zelfs ontkent om de situatie aan te kunnen, en het zal zich gedragen alsof er niets is gebeurd.
Als dat zo is moet u steeds over de dood en over de overledene blijven praten.
Wanneer uw kind de dood blijft verloochenen, moet u dit steeds bestrijden.
Ga steeds in tegen de ontkenningen van uw kind.

'Ik weet dat het moeilijk te aanvaarden is, maar je vader is echt voorgoed weg.'

Fase 2: boosheid

Laat het kind zijn gevoelens van boosheid uiten.

Het kind wordt gemakkelijk boos en gedraagt zich agressief tegenover andere kinderen. Soms is het ook boos op de overledene. En soms geeft het de andere ouder er de schuld van dat deze de dood niet heeft voorkomen.
Laat uw kind zijn boosheid uiten en geef het uitleg over de omstandigheden waaronder de dood heeft plaatsgevonden.

'Je mag best boos op mij zijn, omdat ik je broer niet heb tegengehouden.'

Verdriet - ouders (vervolg)

Fase 3: verdriet

Spreek gerust over de dode en geef het kind gelegenheid voor zijn verdriet.

'Wil je een tijdje een foto van je broer bij je hebben?'

Als het kind de dood eenmaal heeft geaccepteerd, zal het zich enige tijd diepbedroefd en ongelukkig voelen. Kinderen huilen om de dode, dromen over hem of haar en missen hem of haar.
Zorg dat er een foto van de overledene in huis is of iets dat hem heeft toebehoord. Wees altijd bereid om over de dode te praten; uw kind moet het gevoel hebben dat het daarover altijd met u kan praten en dat het bij u terecht kan met zijn verdriet. Probeer uw kind te helpen zich neer te leggen bij de situatie door het in contact te brengen met nieuwe relaties die het kunnen troosten. Geef het kind ook de gelegenheid om nieuwe bezigheden te vinden, waardoor het afgeleid wordt.

Wanneer het verdriet na een paar maanden niet minder wordt, moet u een deskundige inschakelen.

Mocht het kind na een paar maanden nog even verdrietig zijn, zou u de hulp van een deskundige moeten inroepen. We bespreken dit in het volgende hoofdstuk.

Verdriet - leerkrachten

Bereid de klas erop voor dat het kind verdriet heeft.

Hoewel verlies en verdriet in de gezinssfeer worden verwerkt, moet de leerkracht eveneens op de hoogte zijn van een sterfgeval.
De leerkracht doet er goed aan de klas erop voor te bereiden en te zeggen dat bijvoorbeeld de vader van een kind is gestorven, dat het kind een tijdje bedroefd zal zijn en dat het belangrijk is vriendelijk tegen hem te zijn.

'Door de oorlog kunnen we iemand verliezen waarvan we houden.'

Leg kort uit wat de normale reacties zijn op de dood van iemand.

Wanneer meerdere kinderen in een klas een geliefd persoon hebben verloren, kan de leerkracht volstaan met er even over praten in de les: hoe erg het is om iemand te verliezen die je dierbaar was, dat je je rustig bedroefd en boos mag voelen en dat iedereen, die zoiets meemaakt, zich over een poosje beter zal gaan voelen.

Vermijd de aandacht te vestigen op een kind dat iemand heeft verloren, maar geef hem emotionele steun.

Probeer tijdens de les niet te veel de aandacht te vestigen op het kind dat iemand verloren heeft, maar neem het kind even apart en geef hem emotionele steun.

Risico's nemen

Nadim is een jongen van 15 jaar. Het gezin waar hij uit komt, heeft het afgelopen jaar verscheidene malen moeten verhuizen in verband met gevechten.
Nadims vader is omgekomen door een verdwaalde kogel terwijl hij zijn gezin naar een veiligere plek reed. Zijn moeder klaagt dat Nadim na de dood van zijn vader opstandig en agressief is geworden. Hij weigert naar school te gaan en dreigt bij de plaatselijke militie te gaan. Hij gaat vaak 's avonds, wanneer het niet veilig is, het huis uit en zijn moeder vermoedt dat hij af en toe hasj rookt.

Risico's nemen - ouders

Risico's nemen heeft vaak te maken met boosheid en depressie.

Veel tieners vertonen zelfdestructief gedrag om zo hun gevoelens van boosheid en depressie te uiten. Na aangrijpende gebeurtenissen gaan sommige tieners een reeks zeer risicovolle gedragingen vertonen, zoals drugsgebruik, weigeren naar school te gaan en aansluiting bij een jeugdbende of de plaatselijke militie.

Wees consequent in het afwijzen van onaanvaardbaar gedrag.

In deze fase is de druk van leeftijdgenoten groter en willen tieners vaak niet dat de ouders zich met hun levenswijze bemoeien. Toch is het belangrijk tieners streng aan te pakken wanneer ze te veel risico's nemen en ander onaanvaardbaar gedrag vertonen.

'Spijbelen duld ik niet. Waarom was je gisteren niet op school?'

Tieners moeten beseffen dat ze moeten gehoorzamen, ondanks hun openlijke afwijzing van adviezen van ouders of andere familieleden.

Risico's nemen - ouders (vervolg)

Zorg voor een regelmatig gezinsleven en hanteer duidelijke gedragsregels.

Probeer thuis een gestructureerde omgeving te scheppen met duidelijk omschreven gedragsregels. Nadim moet bijvoorbeeld te horen krijgen wat er van hem wordt verwacht, zoals thuis vriendelijk en behulpzaam zijn, 's avonds op een normaal tijdstip thuiskomen en gewoon naar school gaan.
Op Nadims leeftijd is het van belang dat een gezaghebbende figuur zich voor hem verantwoordelijk stelt. Zorg er daarom voor dat, nu Nadims vader dood is, een ander mannelijk familielid – bijvoorbeeld een oom, een oudere broer, een grootvader enzovoort – de vaderrol overneemt.

Help tieners hun gevoelens en zorgen te delen met anderen.

Hoewel u streng tegen Nadim moet zijn, is het even belangrijk dat u hem helpt over zijn problemen te praten en dat hij zijn gevoelens met u deelt. Laat hem bijvoorbeeld praten over de dood van zijn vader en wat dat voor hem betekent; of waarom hij een hekel heeft aan school. Geef hem het vertrouwen dat u hem begrijpt en dat u veel om hem geeft.

Werk met tieners samen aan de oplossing van conflicten thuis.

Zoek samen met Nadim naar alternatieven voor zijn onaanvaardbaar gedrag.

Risico's nemen - leerkrachten

Vertwijfelde tieners bezorgen leerkrachten een moeilijke taak. Ze zorgen voor wanorde, zijn agressief in de klas en vaak moeilijk tot de orde te roepen.
Zonder te proberen wat al te eenvoudige oplossingen aan te dragen, geven we hieronder zeven suggesties die storend en vijandig gedrag in de klas verminderen.

Zorg dat u in de klas aanwezig bent voordat de leerlingen arriveren.

1 Zorg dat u vóór de leerlingen in het lokaal bent en laat ze op ordelijke wijze binnenkomen.

Bereid uw lessen zorgvuldig voor.

2 Bereid uw lessen van tevoren goed voor. Zorg dat u al het materiaal bij de hand hebt.

Spreek duidelijk en enthousiast.

3 Begin en eindig op tijd met de les. Spreek luid en duidelijk. Probeer uw enthousiasme over het onderwerp waarmee u bezig bent over te dragen op de leerlingen.

Risico's nemen - leerkrachten (vervolg)

Stel korte vragen.

4 Vertraag het tempo van de les niet om vragen te beantwoorden. Zorg dat uw leerlingen betrokken blijven bij de les. Stel korte vragen om de leerlingen erbij te houden.

Treed op als er zich problemen voordoen.

5 Houd de hele klas in de gaten terwijl u les-geeft. Weet waar iedere leerling mee bezig is. Treed op als er zich een probleem voordoet.

Zorg voor geschikt lesmateriaal.

6 Zorg dat het onderwerp van de les, het benodigde materiaal en het betreffende huiswerk zijn aangepast aan de leeftijd en het leervermogen van de leerlingen.

Toon belangstelling voor de leerlingen.

7 Toon belangstelling voor uw leerlingen, sta klaar om na de les bepaalde onderwerpen met hen te bespreken, maar wees kort en bondig tijdens de les.

Wees een voorbeeld voor de leerlingen en een raadgever voor het gezin waar ze uit komen.

Vertwijfelde tieners kijken vaak tegen hun leerkrachten op. Leerkrachten worden vaak om raad gevraagd, vooral wanneer een leerling moeilijk met zijn ouders kan praten. In deze gevallen is het belangrijk nauw contact te houden met zijn familieleden en uw voorstellen over de wijze waarop u het kind denkt te helpen met hen te bespreken.

Zorg dat leerlingen naar school blijven gaan.

Voor veel tieners is het soms moeilijk om op school te blijven als gevolg van financiële problemen.
Moedig leerlingen dan aan om er naast hun schooltijd een baantje bij te zoeken. Stel alles in het werk om hen ervan te weerhouden dat ze om financiële redenen bijvoorbeeld bij het leger gaan.

'Het geld van de militie mag verleidelijk zijn, maar je verliest je toekomst als je erbij gaat.'

'Pijn'

Rima is 13 jaar. Ze woont samen met de rest van het gezin bij haar grootmoeder, omdat hun huis door een granaat is getroffen.
Rima is erg gevoelig. Ze klaagt vaak over hevige hoofdpijn en duizeligheid. Ze blijft vaak thuis, omdat ze pijn heeft en niet naar school kan. De artsen kunnen niets bij Rima vinden, maar toch heeft ze voortdurend last van hevige hoofdpijn.

'Pijn' - ouders

'Pijn' waarvoor geen medische oorzaak is aan te wijzen, is vaak een teken van angst of depressiviteit.

Wanneer een kind ziek wordt en de artsen niets bij het kind kunnen constateren, is de oorzaak ervan veelal psychische spanning.
De spanningen waaraan kinderen het meest blootstaan wat betreft hun lichamelijke gezondheid, liggen in de gezinssfeer. Een gespannen en niet-harmonieuze sfeer in het gezin en de daarmee gepaard gaande verwaarlozing van het kind, staan vaak in verband met psychosomatische klachten van kinderen.
Het is dus belangrijk te zorgen voor een rustige en goede sfeer in het gezin, zodat het kind zich op zijn gemak voelt.

Help het kind om zijn angsten en zorgen onder woorden te brengen.

Wanneer kinderen zich onzeker of angstig voelen, uiten ze hun gevoelens vaak in de vorm van lichamelijke pijn.
Wanneer u het kind stimuleert om over zijn problemen te praten, zal dit de lichamelijke pijn van het kind verlichten.
Leg Rima bijvoorbeeld uit dat veel kinderen pijn krijgen als ze zich zorgen maken. Zeg haar vervolgens dat ze er door praten achter kan komen wat haar dwarszit en dat ze langzaam zal merken dat haar zorgen de oorzaak zijn van haar hoofdpijn en duizeligheid.

'Kinderen krijgen vaak hoofdpijn wanneer ze denken aan dingen die ze niet prettig vinden.'

Zorg ervoor dat Rima voldoende beweging krijgt en dat ze goed eet.

'Pijn' - ouders (vervolg)

Besteed niet te veel aandacht aan klachten over pijn: leg de nadruk op de momenten dat het kind zich goed voelt.

Vaak ontstaan bepaalde psychosomatische klachten doordat het gezin de lichamelijk klachten van het kind bevestigt door er overdreven veel aandacht aan te besteden.

Schenk niet te veel aandacht aan Rima's hoofdpijn. Het is beter aandacht aan haar te besteden op de dagen dat ze zich goed voelt en geen hoofdpijn heeft.

Hierdoor zullen de klachten zich minder vaak voordoen en zal Rima zich beter gaan voelen.

'Pijn' - leerkrachten

Laat het kind door een arts onderzoeken.

Wanneer u een kind in uw klas heeft dat vaak over pijn klaagt, neem dan contact op met de familie om er zeker van te zijn dat kind door een arts wordt onderzocht.

Voorkom dat het kind de klachten aanwendt om aandacht te krijgen of sympathie op te wekken.

Wanneer u weet dat het kind bij de dokter is geweest en dat deze heeft gezegd dat de pijn het gevolg is van stress, stel het kind dan op zijn gemak als het weer in de klas komt en besteed niet te veel aandacht aan zijn klachten.

U kunt Rima bijvoorbeeld vertellen dat veel kinderen hoofdpijn krijgen als ze moe zijn en dat deze hoofdpijn op den duur verdwijnt.
Laat haar vervolgens even kort pauzeren en rustig op haar plaats blijven zitten, totdat ze weer in staat is verder te gaan met haar werk.
Schenk haar tijdens deze onderbrekingen niet te veel aandacht.
Wanneer Rima weer met haar werk verdergaat, geef haar dan een complimentje en vertel haar dat ze op deze manier het beste met haar hoofdpijn kan omgaan.

'Pijn' - leerkrachten (vervolg)

Zorg ervoor dat het kind niet verzuimt.

Wanneer een kind te veel schooldagen mist vanwege psychosomatische klachten, spreek daar dan met de ouders of verzorgers over.
Leg er de nadruk op hoe belangrijk het is dat het kind weer normaal naar school gaat.

Deel 2

Hoofdstuk 6

Wanneer een deskundige moet worden ingeschakeld

Vaststellen van ernstige problemen

Een groot aantal veel voorkomende problemen – zoals overdreven aanhankelijkheid, angst en verdriet – kunnen in een **extreme** of kritieke fase terechtkomen.
Wanneer dat gebeurt, zijn leerkrachten en ouders niet in staat de problemen alleen aan te pakken. Extra medische of psychologische hulp is dan nodig.
Daarom is uitermate belangrijk dat een leerkracht in staat is bepaalde gedragingen te signaleren die zo ernstig zijn dat er een deskundige aan te pas moet komen.
Wanneer een kind één van de volgende gedragsproblemen vertoont, moet u de hulp inroepen van een deskundige.

Wanneer moet u een deskundige inschakelen?

ZWARE DEPRESSIE

Een kind is zwaar depressief wanneer het:

- constant verdrietig is en veel huilt;
- niet eet en steeds magerder wordt;
- de hele tijd moe is en in bed wil blijven;
- 's nachts niet kan slapen;
- zich zo hopeloos voelt dat het zegt een eind aan zijn leven te willen maken.

LICHAMELIJK LETSEL

Een kind heeft een zwaar lichamelijke handicap

Een kind dat een zware lichamelijke handicap heeft of zware lichamelijke verwondingen – zoals amputatie, ernstige verbranding, blindheid of gehoorverlies – zal specialistische therapeutische hulp nodig hebben die thuis of op school niet geboden kan worden. Hiertoe behoren niet alleen fysiotherapie, het aanmeten van protheses en revalidatie, maar ook beroepsvoorlichting en -begeleiding.

HYPERACTIVITEIT

Een kind is hyperactief wanneer men vaststelt dat het:

- niet in staat is om enige tijd stil te zitten;
- concentratieproblemen heeft en veelvuldig dagdroomt;
- impulsieve en gevaarlijke dingen doet (zoals vóór een auto de straat oprennen of heel hoog klimmen);
- snel gefrustreerd raakt en de neiging heeft om overmatig opgewonden te raken in groter groepsverband;
- leermoeilijkheden heeft.

Wanneer moet u een deskundige inschakelen? (vervolg)

DRUGSVERSLAVING

Er zijn aanwijzingen voor een verslavingsprobleem wanneer het kind:

- toegeeft dat het drugs gebruikt;
- getuigt van buitengewone rusteloosheid en last heeft van slapeloosheid;
- onduidelijk spreekt en niet in staat is om duidelijk te communiceren;
- geleidelijk achteruitgaat in prestaties op school of op het werk;
- veel geld uitgeeft op momenten dat geconstateerd wordt dat geld vermist wordt of gestolen is;

en

- er berichten komen van leerkrachten of vrienden over het reeds vermoede gebruik van drugs.

POSTTRAUMATISCHE STRESS

Na een uiterst aangrijpende (traumatische)ervaring

Wanneer een kind een schokkende ervaring achter de rug heeft, gedraagt het zich soms op een wijze die duidt op posttraumatische stress. Deze wordt gekenmerkt doordat het kind:

- de bewuste ervaring steeds opnieuw beleeft (het heeft bijvoorbeeld dagelijks nachtmerries of moet voortdurend denken aan die bepaalde gebeurtenis);
- minder belangstelling heeft voor aangename bezigheden en er tekenen zijn van emotionele verwijdering van zijn ouders en vrienden;

- een verhoogde staat van waakzaamheid vertoont, zoals buitengewone nervositeit, overdreven schrikreacties, slechte concentratie en slaapstoornissen.

Wanneer dergelijke gedragingen langer dan een maand aanhouden, dan moet u de hulp van een deskundige inroepen.

Verwijzing naar een deskundige

Deskundigen die kinderen met ernstige gedragsproblemen kunnen helpen zijn psychologen, psychiaters, kinderartsen en andere medewerkers in de gezondheidszorg, maatschappelijk werkers en leerlingbegeleiders. Deze mensen hebben de deskundigheid en de ervaring om te werken met kinderen die specialistische hulp nodig hebben.

Wanneer uw kind een van de bovengenoemde gedragingen vertoont, moet u uw huisarts vragen u te verwijzen naar een deskundige bij u in de buurt of u gaat u naar de dichtstbijzijnde hulpverleningsinstantie en vraagt u de welzijnswerkers om hulp.

Bent u leerkracht en hebt u het voornemen om een van uw leerlingen naar een deskundige te verwijzen, neem dan eerst contact op met de ouders of verzorgers van het kind en probeer een verwijzing voor het kind te regelen.

Wanneer de ouders eenmaal een verwijzing hebben voor een specialist, dan is het aan te raden om het eerste gesprek zonder het kind te houden.
Ze kunnen dan vrijuit spreken over de problemen van hun kind zonder het van streek te maken of in verlegenheid te brengen.
De deskundige werkt nauw samen met het kind en zijn ouders (of verzorgers) en soms met de leerkracht van het kind. De ouders worden gestimuleerd, gesteund en geadviseerd hoe ze hun kind op efficiënte wijze kunnen helpen.

Bronnen

Graag wil ik hierbij, mede namens een aantal kinderen die door de oorlog zijn getroffen, mijn waardering uitspreken voor mijn collega's en vrienden die een inspirerende en waardevolle bijdrage hebben geleverd aan mijn werk.
Hieronder volgt een overzicht met enkele van hun publikaties.

Boothby, Neil (1989). *Helping Traumatized Children: Training Manual for a Treatment and Family Reunification Program*. Maputo: Save the Children.

Habash, Assia (1989). *A Simple Manual in the Care of the Child*. East Jerusalem: Early Childhood Resource Center.

Jareg, Elizabeth (1988). Children and Trauma. In J. Williamson en A. Moser (red.), *Unaccompanied Children in Emergencies: A Field Guide for Their Care and Protection* (blz. 21-26) Genève, International Social Service.

Lewis Herman, Judith (1994). *Trauma en herstel: de gevolgen van geweld - van mishandeling tot politiek geweld*. Amsterdam: Wereldbibliotheek.

Nikapota, Anula, en Deiyanath Samarahsinghe (in druk). *Training Manual for Helping Children in Situations of Armed Conflict*. Colombo, Sri Lanka: UNICEF.

Organization for Applied Social Services in South Africa (OASSA). (1988). *OASSA Counseling Manual*. Johannesburg: OASSA.

Punamäki, Raija-Leena (1991). *Give Us Our Childhood*. Helsinki: Vredescomité van Finse Psychologen.

Raundalen, Magne, Atle Dyregrov en Renata Gronvold Bugge (1990). *Reaching Children Through the Teachers, Helping the War Traumatized Child: A Manual*. Maputo: Het Rode Kruis.

Verbeeck, Kris. *Pleisters op de wonden? Onderwijs aan asielzoekerskinderen: knelpunten en perspectieven*.
In: Kompakt (1995) nr. 57 (september), blz. 13-17.

KPC

Het KPC is een landelijk centrum voor onderwijsinnovatie. Met behulp va cursussen, trainingen, publikaties en andere vormen van informatievoorzienin ondermeer voor specifieke doelgroepen als vluchtelingen- en andere asielzoe kerskinderen, kinderen van woonwagenbewoners en zigeuners en allochton kinderen wordt speciale aandacht aan deze groepen geschonken.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met het KPC, Postbus 482, 5201 AL 's-Hertogenbosch.
Telefoon (073) 624 72 47, fax (073) 624 72 94.

unicef
United Nations Children's Fund

KPC
Postbus 482
5201 AL 's-Hertogenbosch

ISBN 90-6755-107-4

9 789067 551076