

Lesgeven aan getraumatiseerde kinderen.

HERKENNEN VAN EN OMGAAN MET TRAUMA IN DE KLAS.

Stefanie van Ruijven
Simone Rossing



Kennismaking & kader

- Wie zijn we?
- Wat gaan we doen?

“Leerkrachten kunnen met de juiste kennis over trauma een enorme bijdrage leveren aan het herstel van aangerichte schade, terwijl ze daarnaast minder snel uitgeput raken”.



Aan welke leerling(en) denk je als het over trauma gaat?

mentimeter



Een traumatische ervaring

- hangt samen met de bedreiging van het leven of de fysieke integriteit van een kind of iemand die belangrijk is voor dat kind (zoals een ouder, grootouder, broer of zus);
- veroorzaakt een overweldigend gevoel van angst, hulpeloosheid en onmacht;
- heeft intense fysieke effecten (zoals hartkloppingen, versnelde ademhaling, trillen, duizeligheid of verlies van controle over blaas of darmen).

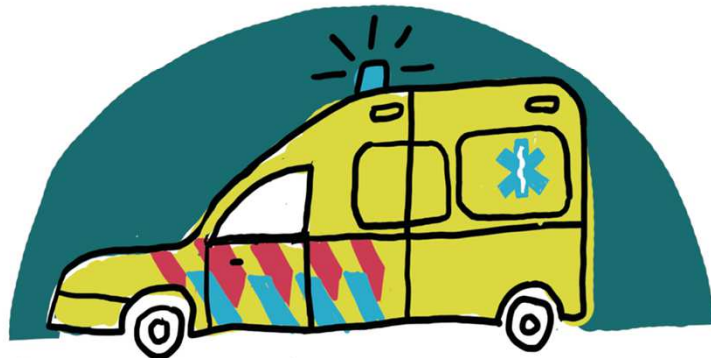
Soorten trauma: enkelvoudig trauma

Enmalige gebeurtenis die korte tijd duurt.



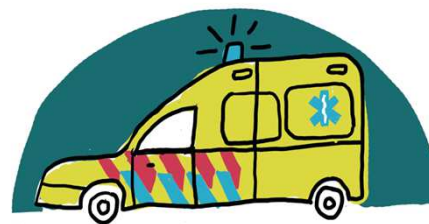
Soorten trauma: chronisch trauma

Ervaring van meerdere traumatische gebeurtenissen.



Soorten trauma: complex trauma

- Complex trauma is een speciale vorm van chronisch trauma: *vroegkinderlijke chronische traumatisering*.
- Meerdere traumatische gebeurtenissen beginnend op zeer jonge leeftijd.
- De volwassenen die voor het kind zouden moeten zorgen en het zouden moeten beschermen veroorzaken de stress en/of zijn niet in staat hun kind te helpen bij het reguleren van de stress.



Genen vormen de basis,
ervaringen zijn de vormgevers van onze hersenen.



https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=VNNsN9IJKws

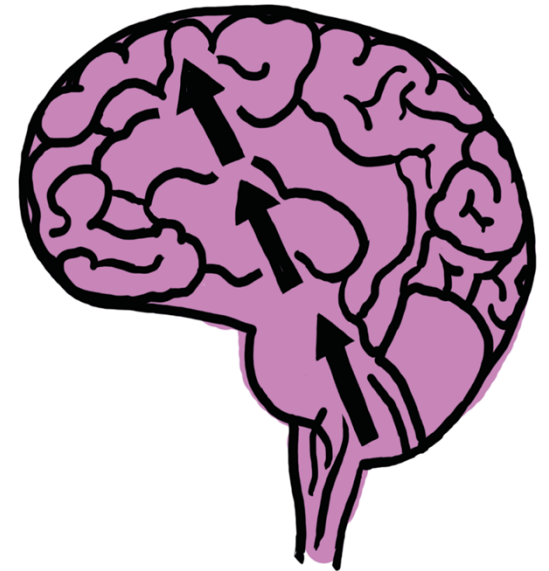
Experiences Build Brain Architecture - Center of Child Developing Harvard University

Ervaringen in de ouder-kind interactie zijn het meest belangrijk

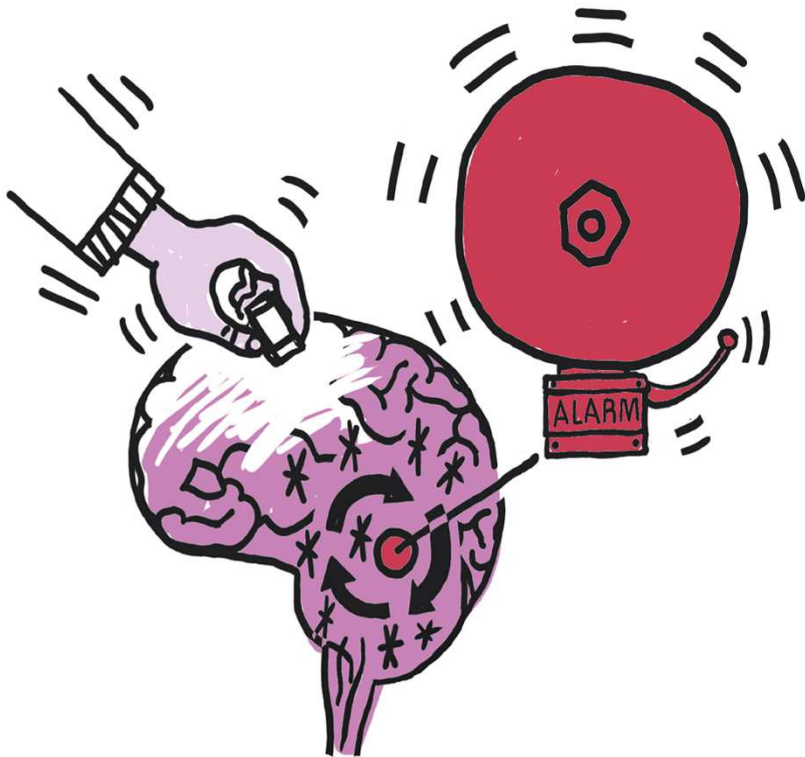


Ervaringen vormen onze hersenen

- Hersenen ontwikkelen zich van onderen naar boven:
 - van primitief (voor overleving);
 - naar meer complex (controlecentrum)
- Hoe vaker een ervaring wordt herhaald, des te sterker worden de verbindingen.
- De verbindingen vormen netwerken. Deze netwerken vormen samen de bedrading van onze hersenen.



De ontwikkeling ontspoord door trauma



Toxische stress leidt o.a. tot:

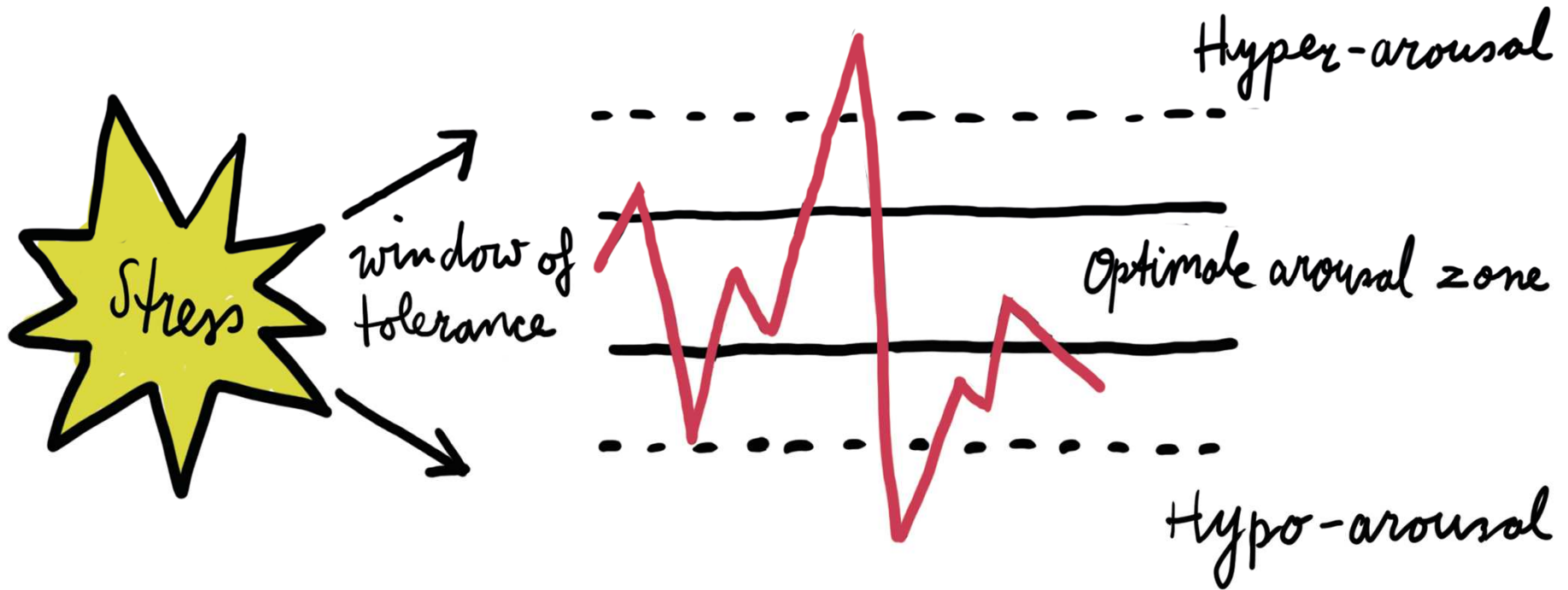
- problemen met zelfregulatie;
- problemen met leren;
- het kind is constant alert op gevaar
- neutrale prikkels worden triggers = stressreactie
- Amygdala overactief!

<https://www.youtube.com/watch?v=rVwFkcOZHJw>

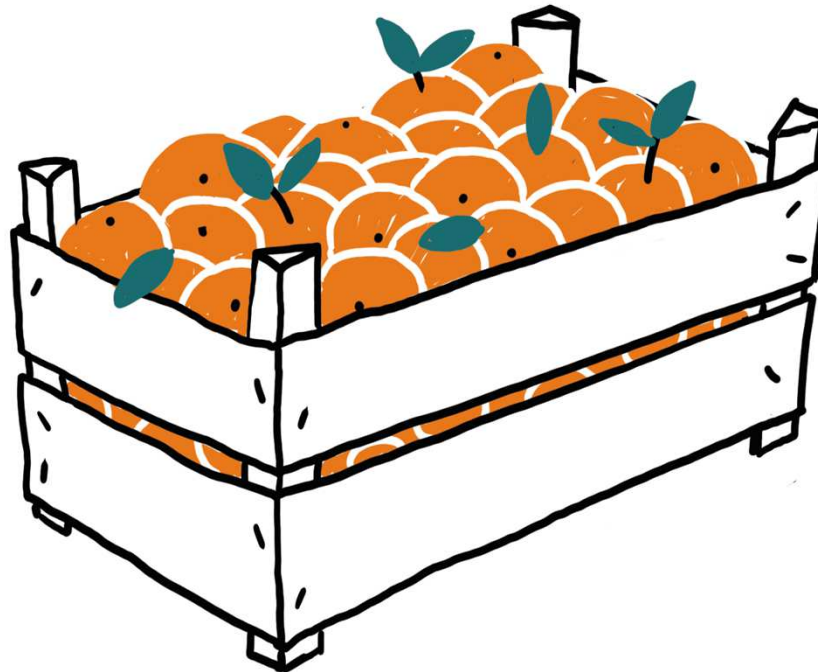
Ballon Oefening



Window of tolerance



Omgaan met triggers



Een trigger is een oorspronkelijk neutrale zintuigelijke prikkel die door traumatische ervaringen wordt geassocieerd met negatieve emoties.

Onzichtbare koffer

Trauma vormt de overtuigingen en verwachtingen van kinderen:

- over zichzelf;
- over de anderen;
- over de wereld in het algemeen.



Shariff, 17 jaar

- Shariff woont in een begeleid wonenproject. Een paar docenten op school weten dat hij lange tijd bij zijn tante woonde.
- ‘Ik vermijd het om met hem over persoonlijke dingen te praten’ zegt zijn ene docent. ‘Als ik er wel wat over zegt zie je dat hij zich er enorm voor schaamt. Ik vraag me wel af of ik daar goed aan doe.’
- Er zijn periodes waarin Shariff zich erg afsluit voor zijn omgeving. Hij blowt dan veel en ziet er somber en slecht verzorgd uit.
- Een andere docent: ‘Het is echt een leuk joch en soms heb je echt goed contact met hem, maar soms reageert hij opeens zo heftig dat je je echt rot schrikt.’



Shariff, 17 jaar

- Shariff woont in een pleeggezin.
Shariff woonde tot zijn vierde bij zijn ouders. Daar werd hij verwaarloosd en was getuige van huiselijk geweld. De politie heeft Shariff en zijn broer en zus uit huis gehaald. Na een jaar in een kindertehuis ging Shariff naar zijn een pleeggezin. Een jaar later verhuisde hij naar zijn tante. Zijn broer is onlangs opgepakt voor een geweldsdelict. Shariff maakt zich veel zorgen om zijn zus omdat ze een relatie heeft met een 'verkeerde jongen'.
- Shariff heeft op 4 verschillende basisscholen gezeten en 2 middelbare scholen. Hij komt soms stralend naar school, maar soms reageert hij opeens zo
'dat je je echt rot schrikt.'



Onzichtbare koffer

Trauma vormt de overtuigingen en verwachtingen van Shariff:

- Ik ben.....
- Anderen zijn...
- De wereld is.....

mentimeter



Onder de oppervlakte kijken

Het gedrag van getraumatiseerde jongeren is het topje van de ijsberg.

Onder het wateroppervlak liggen:

- gevoelens;
- gedachten (voortkomend uit de overtuigingen en verwachtingen in de onzichtbare koffer)



Traumasesensitief lesgeven

Als je begrijpt wat de impact van trauma is en hoe het kinderen kan beïnvloeden, lukt het beter om:

- het gedrag van getraumatiseerde kinderen te begrijpen en beïnvloeden;
- kinderen zich veiliger te laten voelen zodat ze meer toekomen aan leren;
- een actieve rol te spelen bij het vergroten van het omgaan met triggers van getraumatiseerde kinderen;
- steun te zoeken en krijgen bij collega's en meer tevreden te zijn over je werk

Voorkomen van en omgaan met probleemgedrag door bieden van steun en veiligheid

1. Vergroten van voorspelbaarheid en gevoel van controle
2. 'Connect before correct'
3. Focussen op verminderen van stress i.p.v. verminderen van probleemgedrag
4. Focussen op aanleren van gewenst gedrag i.p.v. afleren van ongewenst gedrag
5. Time-in i.p.v. time-out



Focussen op verminderen van stress i.p.v. verminderen van probleemgedrag

- Eerst binnen de *window of tolerance*, dan pas een consequentie.
- Benoem en elimineer waar mogelijk triggers.
- Gebruik stressbestrijders (bv. Plekje om rustig te worden, ontspanningsoefeningen, tekenen etc)



Voor verdere informatie



<http://leonycoppens.nl/opleidingsaanbod/>

1. Vergroten van voorspelbaarheid en gevoel van controle

- Vaste routines en rituelen
- Heldere school- en klassenregels
- Visualiseren
- Vrije momenten invullen
- Voorbereiden op veranderingen of uitstapjes
- Helpen bij overgangen
- Keuzemogelijkheden inbouwen



2. 'Connect before correct'

- Maak kalm contact.
- Sluit aan op de gevoelens en gedachten die onder het gedrag liggen
- Let op je non-verbale communicatie.
- Toon empathie en begrip.



4. Focussen op aanleren van gewenst gedrag i.p.v. afleren van ongewenst gedrag

- Besteed 10 keer meer aandacht aan gewenst gedrag dan aan ongewenst gedrag.



5. Focussen op aanleren van gewenst gedrag i.p.v. afleren van ongewenst gedrag

- Richt consequenties op herstel van de relatie.
- Benoem welk gedrag niet mag.
- Benoem en laat zien wat het gewenste gedrag is.
- Help een kind als de stress gezakt is de draad weer op te pakken.
- Beloon de inspanningen die een kind laat zien om gedrag aan te passen.



Aanmoedigen i.p.v. belonen

Aanmoedigen

- Zelf-evaluatie ('*Wat denk jij?*', '*Vertel eens.*')
- Gericht op het doen (Waardering uitsprekend, respectvol. '*Dankjewel voor het helpen.*', '*Wie kan laten zien hoe je netjes kunt schrijven?*')
- Empathie ('*Wat denk en voel je?*', '*Ik kan zien dat je daar plezier in had.*')
- Persoonlijke ik-boodschap ('*Ik waardeer je hulp.*')

Belonen

- Evaluatie door anderen ('*Knap gedaan!*', '*Zo doe je het goed.*')
- Gericht op de persoon die iets doet (Verwachtend, neerbuigend. '*Je hebt het goed gedaan.*', '*Joris zit netjes.*')
- Instemming ('*Je hebt het goed gedaan.*', '*Ik ben heel trots op je.*')
- Oordelende ik-boodschap ('*Zoals je nu schrijft vind ik goed.*')

Bronnen: Positive Discipline (J. Nelson) en Parenting with Courage and Connection, J. McVittie



Aanmoedigen i.p.v. belonen

Aanmoedigen

Effect

- Meer de moeite waard voelen, onafhankelijk van de bevestiging door anderen
- Zelfvertrouwen
- Zelfwaardering

Belonen

Effect

- Zich de moeite waard voelen afhankelijk van bevestiging van anderen
- Zelfvertrouwen en zelfwaardering afhankelijk van anderen

Bronnen: Positive Discipline (J. Nelson) en Parenting with Courage and Connection, J. McVittie

