

Bijlage 8: De zelfscan

Kennis van trauma			
	Een beetje	Redelijk	Groten-deels
Ik weet welke vormen van trauma er zijn.			
Ik weet welke mogelijke oorzaken van trauma er zijn.			
Ik weet wat de belangrijkste elementen zijn van traumasensitief lesgeven.			
Ik weet hoe trauma de gezonde ontwikkeling kan beïnvloeden.			
Ik ken de belangrijkste symptomen van trauma en toxische stress.			
Ik weet wat kindermishandeling is.			
Ik weet welke vormen van kindermishandeling er zijn.			
Ik weet wat veerkracht inhoudt.			
Ik weet hoe ik veerkracht van leerlingen kan vergroten.			
Ik snap hoe ervaringen van leerlingen invloed op hebben op de ontwikkeling van de hersenen..			
Ik snap hoe stress het gedrag van leerlingen beïnvloed.			
Ik snap hoe triggers kunnen ontstaan bij leerlingen.			
Ik snap hoe de 'window of tolerance' (het raampje) werkt bij leerlingen en volwassenen.			
Bij leerlingen met problemen in leren en gedrag kan ik herkennen wat de invloed is van toxische stress en traumatische ervaringen.			
In de dagelijkse omgang op school ben ik goed in staat te denken en handelen vanuit de 'window of tolerance'.			

Traumabril			
	Een beetje	Redelijk	Groten-deels
Ik snap waarom leerlingen zich veilig moeten voelen om te kunnen leren.			
Voor mij is het van belang te weten wat een kind heeft meegemaakt en hoe de thuissituatie is.			
Het lukt me om naar alle leerlingen in mijn klas een open en uitnodigende houding te hebben, zodat zij hun zorgen en problemen durven te delen.			
Ik snap hoe de onzichtbare koffer werkt; ik kan herkennen welke gedachten en gevoelens bij leerlingen spelen die bepaald gedrag vertonen.			
Ik ben me elke dag bewust van de flexibiliteit van de hersenen en het belang van positieve ervaringen op school.			
Wanneer ik moeilijk gedrag tegenkom, snap ik hoe mijn eigen onzichtbare koffer werkt; welke gedachten en gevoelens dit bij mij oproept en hoe dat voortkomt uit mijn eigen levenservaringen.			
Als ik moeilijk gedrag tegenkom, probeer ik te bedenken welke ervaringen een kind thuis heeft opgedaan en hoe dit het gedrag verklaart.			
Ik zie elke dag als een kans om met mijn manier van lesgeven bij te dragen aan het herstel van leerlingen met toxische stress en/of traumatische ervaringen. .			
Als ik met collega's over leerlingen praat, bespreken we geregeld hoe de onzichtbare koffer van het kind het gedrag bepaalt.			

Bieden van steun en veiligheid en stabiele relaties

	Een beetje	Redelijk	Groten-deels
Ik begrijp hoe leerlingen een hechtingsstijl ontwikkelen in de vroege ouder-kindrelatie.			
Ik ben bewust van hoe mijn eigen ervaringen van invloed zijn op hoe ik werk als leerkracht.			
In mijn relatie met (moeilijke) leerlingen herken ik dat de gehechtheidsstijl van leerlingen hierop van invloed is.			
Bij leerlingen met wie ik moeilijk contact heb, kan ik zien hoe dit voortkomt uit de (traumatische) ervaringen van een leerling.			
Het bieden van steun en veiligheid is één van de belangrijkste taken als leerkracht.			
Ik houd, ook bij moeilijke leerlingen, altijd hoge verwachtingen.			
Ik spreek mijn hoge verwachtingen van de leerlingen uit.			
Ik focus op positief gedrag.			
Ik ben vooral bezig met het belonen en complimenteren van positief gedrag.			
In mijn klas lukt het me veel ruimte te maken voor talenten van leerlingen.			
Van de meeste leerlingen in mijn klas weet ik goed wat hun triggers zijn en wat goed helpt om rustig te worden.			
Elke dag ben ik mij bewust van hoe mijn verbale en non-verbale communicatie gedrag van leerlingen beïnvloedt.			
Het lukt mij goed om voorspelbaar en met vaste routines te werken.			
Ik ben bijna dagelijks in gesprek met leerlingen over hoe stress voor hen werkt en wat helpt om dit te verminderen.			

Helpen met zelfregulatie

	Een beetje	Redelijk	Groten-deels
Ik kan uitleggen waarom mijn leerlingen moeite hebben om gedachten, gevoel en gedrag te reguleren.			
Ik ben in de klas geregeld bezig executieve functies te trainen om te komen tot betere zelfregulatie.			
Het lukt me goed binnen mijn eigen raampje te zijn in relatie met leerlingen die moeite hebben zichzelf te reguleren.			
Bij moeilijk gedrag realiseer ik me dat leerlingen mij nodig hebben als co-regulator om hun gedrag, gevoel en gedachtes te reguleren.			
Ik weet van mijn leerlingen hoe zij zichzelf proberen te reguleren en kan daar bij aansluiten.			
Ik pas verschillende manieren om zelfregulatie te bevorderen dagelijks toe in de klas.			
Ik maak gebruik van time-in, daardoor gaan kinderen bij mij niet tot nauwelijks de klas uit als het moeilijk gaat.			

Samenwerken met ouders/verzorgers, hulpverleners en voor jezelf zorgen

	Een beetje	Redelijk	Groten-deels
Ik kan aan anderen uitleggen wat triangulatie en splitsing is.			
Ik ben me bewust van de risico's voor mijn eigen (psychische) gezondheid bij het lesgeven aan onze leerlingen.			
Ik herken wanneer ik hulp moeten zoeken bij traumagerelateerde klachten.			
Ik ben heel bewust van het belang van zelfzorg in mijn werk.			
Zelfzorg is een dagelijks onderdeel van mijn werkaanpak en vrije tijdsbesteding.			
Het lukt mij goed om stress bij mijzelf te herkennen en hier actief iets mee te doen.			
In moeilijke gesprekken met ouders/verzorgers heb ik oog voor hun eigen ervaringen en problematiek en kan daar ruimte voor geven.			
Het lukt mij om naar alle ouders/verzorgers een open en geïnteresseerde houding te hebben.			
Ik kan makkelijk hulp en ondersteuning vragen als ik dat nodig heb.			
In woord en daad stimuleer ik andere collega's om goed voor zichzelf te zorgen.			
In gesprek met leerlingen vraag ik gemakkelijk naar moeilijke thema's of gebeurtenissen.			
In gesprek met ouders/verzorgers vraag ik gemakkelijk naar moeilijke thema's of ervaringen.			
Ik heb oog voor andere collega's en ga het gesprek aan als ik zie dat ze het moeilijk hebben op het werk.			
Ik voel mij op het werk over het algemeen ontspannen en veerkrachtig.			
Hoewel het werk soms complex kan zijn, ervaar ik dat we het samen doen en dat ons werk belangrijk is voor onze leerlingen.			

Samenwerking met hulpverleners en de rol van leidinggevenden

	Een beetje	Redelijk	Groten-deels
In zorgoverleggen hebben levenservaringen van leerlingen en de manier waarop dit gedrag beïnvloedt een voorname plek.			
Traumagerelateerde problemen en moeilijke levensomstandigheden van leerlingen zijn bij ons op school in beeld.			
Leerlingen van onze school worden snel doorverwezen na gerichte en passende behandeling.			
Mijn leidinggevende(n) vragen geregeld actief hoe het met mij gaat.			
Mijn leidinggevende(n) laten zien dat het werken met getraumatiseerde leerlingen uitdagend kan zijn en dat een gezonde balans tussen werk en privé belangrijk is.			
Mijn leidinggevende(n) zorgen er voor dat mensen zich gehoord, gezien en begrepen voelen.			
Mijn leidinggevende(n) organiseren na een crisis of periode van hoge werkdruk een periode van rust om weer in balans te komen.			
Mijn leidinggevende(n) laten merken dat het welzijn van medewerkers belangrijk voor ze is en niet alleen de kwaliteit van het werk.			
Mijn leidinggevende(n) geven het goede voorbeeld in zelfzorg: gezonde werktijden aanhouden, het overwerken beperken en moedigen openlijk aan dat mensen buiten hun werk tijd doorbrengen met familie en vrienden.			