

TRAUMASENSTIEF LESGEVEN

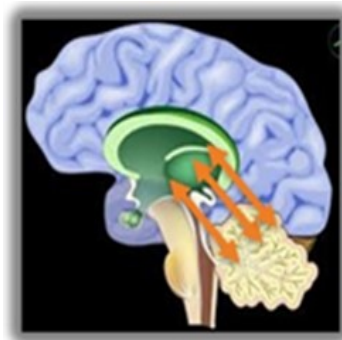
In de vorige nieuwsbrief hebben we uitgelegd wat een ingrijpende gebeurtenis is, hoe dit zich kan ontwikkelen tot een trauma en wat dit doet met de ontwikkeling van het kindbrein. In deze nieuwsbrief leggen we je uit hoe stress in je brein werkt, hoe stress het functioneren beïnvloedt, en wat je kunt doen als je signalen van stress bij kinderen opmerkt.

Er zijn vele factoren die stress kunnen opleveren, waaronder onveilige situaties, ingrijpende gebeurtenissen of een trauma. Hoe werkt stress in het brein?

Ons brein bestaat uit drie gebieden: 1) De hersenstam (geel): hierin zitten autonome functies om te overleven. 2) Het limbisch systeem (groen): omvat emoties, koppelt emoties aan ervaringen, zoekt naar beloning en wil pijn vermijden. 3) De neocortex (blauw): betrokken bij o.a. leren, logisch denken, redeneren, aansturen van executieve functies. De primaire taak van het brein is 'overleven'. Bij dreiging, zoals stress, gaat de meeste energie naar het limbisch systeem en de hersenstam. Gevolg is dat de weg naar alle functies in de neocortex minder toegankelijk is of zelfs afgesloten wordt. Als de dreiging weg is, gaat de weg weer open.

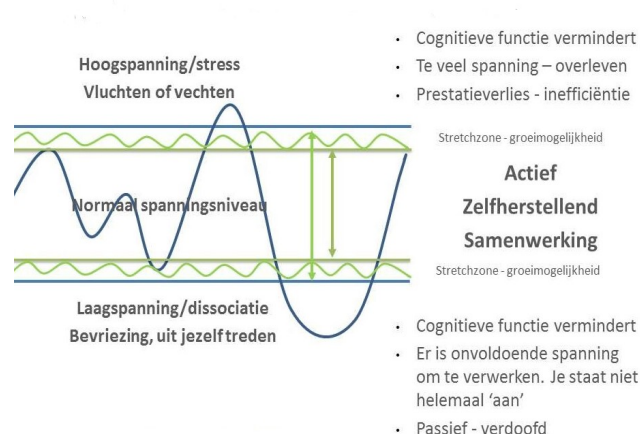


Brein zonder stress



Brein met stress

Bij aanvaardbare stress lukt het kinderen om strategieën in te zetten om van de stress af te komen. Ze functioneren binnen het raampje van 'The Window of Tolerance' (zie hieronder). Bij toxische stress kunnen kinderen uit hun raampje schieten en vlucht-, vecht-, of bevroesgedrag laten zien. Ze hebben dan ondersteuning nodig om weer binnen het raampje te functioneren en tot leren te komen.





Stress-ervaringen van de afgelopen maanden kunnen nu nog van invloed zijn. Wat kun je doen om de stress te verlagen?

Pro-actief:

- Blijf relatie en verbondenheid versterken.
- Heb oog voor de voorgeschiedenis van de leerling (het aantal ingrijpende gebeurtenissen heeft een grotere invloed dan de ernst).
- Wees alert op signalen van stress.
- Geef uitleg over de werking van het brein en stress (bv. via kinderboeken zoals 'Je fantastische elastische brein' of filmpjes op YouTube).
- Ben een rolmodel voor de leerlingen.
- Bied tussendoor activiteiten die stressverlagend werken en het brein resetten (activiteiten met ritmes zoals dans en zang, yoga, mindfulness, bewegen, ademhalingsoefeningen, energizers)
- Besteed expliciet aandacht aan SEL (sociaal-emotioneel leren). Hierbij niet alleen praten over, maar zeker ook ervaren en doen (bijv. rollenspelen).

Bij optreden van stress:

- Begrenzen met liefde en begrip, waarbij de relatie en verbondenheid behouden blijft.
- Benoem het gedrag en de emotie die dit gedrag lijkt te veroorzaken. ("Ik zie dat je...*benoem gedrag*... en ik denk dat je ... *benoem emotie*...").
- Zorg voor een 'time-in'; een speciaal ingerichte rustige plek waar kinderen tot rust kunnen komen, liefst in de klas zelf, anders buiten de klas waar de eigen leerkracht voor toezicht en verbondenheid kan zorgen.

Dit is een kleine opsomming. Wil je meer tips voor de praktijk? Kijk dan bij de bronnen in deze nieuwsbrief.

GROEPSBINDING

We zijn gestart! Niet met de hele groep (uitgezonderd het SBO), maar opgesplitst. Hopelijk heb je weer van het contact met de kinderen genoten. Waarschijnlijk heb je al zicht op het sociaal emotioneel welzijn van de kinderen. Dat was de eerste zorg voor de scholen. Volgens Luc Koning zal er geen eenduidig 'coronasyndroom' zijn ontstaan, omdat de veerkracht en de ervaringen van de kinderen divers zijn. Dat heb je nu samen gedeeld in de eerste weken, van daaruit ga je weer verder.

Belangrijk blijft dat de leerlingen nu in de groep blijven bij de groepsleerkracht. Als het kan: geen kinderen buiten de groep. Wil je nog meer zicht krijgen op waar de kinderen nu staan kun je onze vragenlijst 'SEO' gebruiken. Onze Eenbes-collega Nicole Vroomen heeft aan de hand van dezelfde vragen leuke gesprekskaartjes gemaakt die te vinden zijn op [Alles over gedrag.nl](https://allesovergedrag.nl).



PROFESSIONALISEREN

Wist je dat...

- 111 collega's de vragenlijst ingevuld hebben
- we deze collega's heel erg bedanken.
- we nu een mooi aanbod weg kunnen zetten
- dit, voor het eerste deel van het schooljaar, in juni verschijnt
- je in kunt schrijven via Talentmanager

TO BE
CONTINUED...

BRONNEN

Horeweg, A. (2017). *De traumasensitieve school. Een andere kijk op gedragsproblemen in de klas*. Tielt: Uitgeverij Lannoo.

Horeweg, A. (2020). *Traumasensitief werken op school*. Geraadpleegd op 11 05 2020, van <https://www.lbbo.nl/publicaties/webinars-lbbo-en-extra-artikelen>

Pont, S. (2020, 24 04). *Hoe herstelt het onderwijs zich na de coronacrisis* [Video]. Geraadpleegd op 11 05 2020, van <https://www.lbbo.nl/publicaties/webinars-lbbo-en-extra-artikelen>

Deak, J. (2017). *Je fantastische elastische brein. Vormen & rekken*. Rotterdam: Bazalt.

Zijn er vragen over de onderwerpen, neem dan contact op met de orthopedagoog en/of coach van de kern

DE VOLGENDE NIEUWSBRIEF VERSCHIJNT OP 23 JUNI