



Met praktische tips om
het gevoel van veiligheid
van kinderen in de klas
te vergroten

Thema

Traumasensitief lesgeven

PRAKTISCHE TIPS VOOR HET OPVANGEN EN LESGEVEN AAN NT2-LEERLINGEN MET EEN (MOGELIJK) TRAUMA

LESGEVEN AAN NT2-KINDEREN MET EEN TRAUMA

Met de komst van gevluchte kinderen uit Oekraïne, is het weer heel actueel: lesgeven aan leerlingen die mogelijk een trauma hebben. Wat je als leerkracht kan doen is onder andere het bieden van een veilig leerklimaat waarin het kind weer zijn veerkracht kan herstellen en open staat voor onderwijs. Dat is belangrijk, zodat een kind het zich weer kan gaan ontwikkelen.

Een leerling met een trauma is een zorg voor de leerkracht die deze leerling in de klas heeft, maar ook voor het gehele team. Lesgeven aan getraumatiseerde leerlingen kan namelijk gevoelens van verwarring, frustratie, boosheid of hulpeloosheid bij de leerkracht oproepen. Het is daarom belangrijk dat leerkrachten hun verhalen, onzekerheden en vragen bij elkaar kwijt kunnen. Soms is het nodig dat een leerling de klas uit kan. Ook dat vraagt om afspraken en afstemming op teamniveau.

Deze handreiking is bedoeld om jou en je team bij het opvangen en lesgeven aan (mogelijk) getraumatiseerde leerlingen een aantal praktische handvatten te geven.

1. OORZAKEN EN GEVOLGEN VAN EEN TRAUMA

Een trauma kan ontstaan in situaties waarin sprake is van bedreiging van het leven of de fysieke integriteit van een kind óf van iemand die belangrijk is voor het kind (Coppens, 2022).

Het is belangrijk om je te realiseren dat een trauma op de achtergrond altijd aanwezig is. Het zorgt ervoor dat 'het alarmsysteem' van de leerling voortdurend op scherp staat. Dat kost veel energie.



Wil je ondersteuning bij het traumasensitief lesgeven, ben je als leerkracht op zoek naar gerichte coaching of heeft één van je leerlingen behoefte aan één op één begeleiding?

Neem dan gerust contact met ons op!

Wij bieden (team)training, coaching en één-op-één begeleiding aan leerkrachten en leerlingen.

Wanneer iets in de situatie het trauma triggert, kan dat verschillende gevolgen hebben:

- Gevoelens van angst, hulpeloosheid en onmacht;
- Hartkloppingen, versnelde ademhaling, trillen, duizeligheid, verlies controle darmen of blaas (fysieke effecten);
- Agressief, apathisch of opstandig gedag, zich terugtrekken of juist veel controle willen houden, concentratieproblemen of impulsiviteit.

Deze gevolgen hebben een negatief effect op de leerontwikkeling van deze leerlingen. Immers, wanneer een leerling zich niet kan concentreren en niet in staat is om zijn of haar opdrachten te maken gaat dit logischerwijs ten koste van de leerprestaties.



2. HOE SIGNALEER JE EEN TRAUMA

Elke leerling is anders en elk trauma is anders, dus ook het gedrag dat een leerling als gevolg van een trauma laat zien is verschillend. Het is daarom geen standaard afvinklijstje.

Gebruik de checklijst op de volgende pagina om in kaart te brengen welke en hoeveel bijzonderheden je ziet. Deze checklijst kan hulp bieden om in gesprek te gaan over je zorgen met bijvoorbeeld de ouders, intern begeleider, collega's, maatschappelijk werk, etc.

NB: er is geen norm verbonden aan deze lijst. Soms kunnen enkele gesignaleerde zaken al reden zijn voor verdere bespreking of verwijzing, bijvoorbeeld als de signalen heel ernstig zijn.



Niet elke ingrijpende gebeurtenis leidt tot een trauma.

Bepaalde factoren vergroten het risico:

- Jonge leeftijd;
- Slachtoffer of getuige zijn van geweld tussen mensen;
- Verlies van een gehechtheidspersoon;
- Gebrek aan sociale steun.

CHECKLIJST TRAUMA-SYMPTOMEN

Gevoelsymptomen

De leerling ...

- ☐ voelt emotioneel niets
- ☐ vindt zichzelf niet leuk
- ☐ heeft negatieve gedachten
- ☐ heeft angst- en paniekaanvallen
- ☐ voelt zich depressief of verdrietig
- ☐ voelt zich niet verbonden met anderen
- ☐ kan plotseling overvallen worden door emoties

Fysieke symptomen

De leerling

- ☐ heeft vaak buikpijn
- ☐ heeft last van hoofdpijn of duizeligheid
- ☐ heeft last van zweten van handen en lichaam
- ☐ heeft moeite met ademen of ademt heel snel
- ☐ heeft moeite om zich te ontspannen
- ☐ heeft rug-, nek- en schouderklachten
- ☐ begint te trillen of voelt slapheid in zijn/haar benen
- ☐ eet te veel of te weinig
- ☐ valt af en toe flauw of dreigt dat te doen

Gedragssymptomen

De leerling

- ☐ voelt schuld, schaamte of berouw
- ☐ heeft last van mood swings, boosheid, irritatie of verzet
- ☐ heeft moeite om zich dingen te herinneren, zoals: instructies, afspraken en regels
- ☐ voelt zich wanhopig en laat gemakkelijk 'het hoofd hangen'
- ☐ doet aan zelfbeschadiging of geeft aan die neiging te hebben
- ☐ heeft last van herinneringen die stress oproepen, nachtmerries of flashbacks
- ☐ heeft moeite om zich te concentreren
- ☐ heeft slaapproblemen
- ☐ heeft uitstelgedrag
- ☐ trekt zich terug in gezelschap en zondert zich af
- ☐ is vaak hyper alert en schrikt snel
- ☐ heeft moeite om anderen te vertrouwen
- ☐ heeft geen belangstelling meer voor alledaagse dingen
- ☐ klaagt vaak over ogenschijnlijk onbenullige pijntjes



Mogelijk gedragssymptoom oudere leerlingen:

Leerlingen op ISK of in het VO kunnen naar verdovende middelen grijpen om hun problemen te vergeten. Denk aan: roken, blowen en alcoholgebruik.

3. TRAUMASENSITIEF LESGEVEN

Als leerkracht ben je geen therapeut en kun je het trauma van een leerling niet wegnemen. Voor de verwerking van het trauma zal de leerling verwezen moeten worden. Maar als je een leerling met een trauma of een vermoeden daarvan in de klas hebt, kun je daar wel op anticiperen door *traumasensitief les te geven*.

1. Bieden van een veilig leerklimaat

Traumasensitief lesgeven houdt in dat je extra oog hebt voor het creëren van een veilige schoolsituatie waarin een kind zich vertrouwd kan gaan voelen. Daarmee bied je het kind kansen om positieve ervaringen op te doen en (opnieuw) vertrouwensrelaties op te bouwen. Zo kun je de veerkracht van een kind stapje voor stap vergroten en daarmee de kans om tot leren te komen te herstellen.

Tips voor het bieden van een veilig leerklimaat:

Bouw aan een goede relatie. Toon oprechte interesse, maak oogcontact, neem de tijd voor deze leerling en geef het de ruimte om (uit) te spreken.

Geef de leerling een strategische plek in het klaslokaal, zodat je verbaal én non-verbaal makkelijk contact kan maken en de leerling de klas goed kan overzien. Voorkom dat je de leerling van achteren benadert, dit kan voor de leerling ongemakkelijk voelen. Raak de leerling ook niet zomaar aan en voorkom dat je over de leerling heen hangt.

Laat merken dat de leerling een toegevoegde waarde heeft in de groep. Laat de leerling vertellen over eigen land, taal en cultuur.

Wees voorspelbaar in het programma door te werken met een vast dag- en weekprogramma. Onduidelijkheid wordt door een getraumatiseerd brein gelabeld als gevaarlijk en lokt ‘verkeerd’ gedrag uit. Noteer het programma op het bord of in de weektaak, maak het dagprogramma visueel met bijvoorbeeld picto’s en communiceer wijzigingen op tijd.

Handhaaf gangbare afspraken zoals altijd, maar begrens ‘met liefde en begrip’. Dat wil zeggen: straf niet, zet de leerling niet uit de klas, maar praat met de leerling op een rustig (naschools) moment. Leg vriendelijk maar beslist uit dat het gedrag niet acceptabel is. (Horeweg, 2015, 2019).

Ondersteun de leerling bij het (opnieuw) bouwen aan relaties met klasgenoten. Je kunt hierbij helpen door een maatje te koppelen aan de nieuwe leerling. Bespreek vooraf met de klas wat dat ‘maatje zijn’ inhoud en hoe de hele klas kan helpen om de nieuwe leerling te betrekken bij bijvoorbeeld het spelen in de pauze. Observeer regelmatig hoe dit verloopt: doet de leerling mee of zondert het zich af? Hangt het aan één specifieke leerling of wordt het opgevangen door de hele groep? Koppel de leerling zo nodig aan een nieuw maatje of aan meerdere maatjes en begeleid activiteiten die de groepsdynamiek verbeteren waardoor de leerling meer aansluiting krijgt. Denk aan werkvormen uit *Gouden Weken* (Bijleveld, 2020) of aan de inzet van coöperatieve werkvormen.

Stimuleer gezamenlijk buitenspel voor aansluiting bij de groep. Niet alle spellen zijn even geschikt voor een kind met een mogelijk trauma. Zo kan verstoppertje spelen of een spel met persoonlijk ‘winnen of verliezen’ niet veilig aanvoelen. Als leerkracht kun je voorafgaand aan de pauze met de klas bespreken welk gezamenlijk buitenspel er gespeeld gaat worden. Denk aan: teamspelletjes, kringspelen of slingertikkertje. Ook hier is observeren belangrijk: wat zie je bij de leerling gebeuren bij welk spel?



Maak kennis met ouders of verzorgenden van de leerling. Zoek een rustige, opgeruimde en representatieve plek waar je prettig kunt zitten en ongestoord kan praten. Durf door te vragen over de achtergrond en het eventuele vluchtverhaal van het gezin. Indien een gezin daar niet over wil praten, dan merk je dat vanzelf.

2. Vermijden en/of reguleren van stress

Alledaagse geluiden (sirenes of andere alarmgeluiden), beelden (op tv) of opmerkingen van klasgenoten kunnen voor een leerling met een trauma een trigger zijn. Triggers leveren stress op. Traumasensitief lesgeven houdt in dat je zoveel mogelijk triggers probeert te voorkomen. Dat betekent dat je moet weten wat mogelijke triggers kunnen zijn. Voor als er toch stress ontstaat, moeten er mogelijkheden zijn voor de leerling om deze stress te reguleren.

Tips om stress te vermijden en/of te reguleren:

Geef leerlingen ruimte om te tekenen en te spelen en hierbij hun eigen taal te gebruiken. Op deze manier verwerken zij het trauma.

Creëer een plek in de klas waar het kind zich kan terugtrekken: een lekkere stoel, bankje of schommelstoel. Leg daar allerlei attributen neer om leerlingen te helpen bij het ontladen. Denk aan: stressballetjes, pittenzakjes, een kussen, tangles (een soort friemelketting), een koptelefoon om muziek te luisteren, kleurplaten, enzovoort. In het voortgezet onderwijs kan dat wellicht in een aparte ruimte. Maak goede afspraken over wanneer een leerling daarheen mag.

Laat het kind iets vertrouwds meenemen van huis, bijvoorbeeld een knuffel of zorg dat ze broertjes of zusjes in de buurt hebben.

Zorg ervoor dat de leerling zo veel mogelijk met steeds dezelfde leerkrachten en/of onderwijsassistenten werkt. Spreek af wie de vertrouwenspersoon van de leerling is en dat alleen deze persoon dieper in gesprek gaat met de leerling over gevoelige zaken.

3. Nabij zijn als het toch 'mis' gaat

Ondanks een veilig klimaat en het voorkomen van triggers, kan het gebeuren dat de leerling toch last krijgt van zijn of haar trauma.

Het belangrijkste wat je kan doen als leerkracht is nabijheid bieden:

- Toon begrip;
- Bied hulp bij het reguleren van emoties;
- Geef een time-in (time-out waarbij de leerling in de klas blijft) bij heftig gedrag;
- Verlies geen geduld, blijf zelf kalm en vriendelijk;
- Zorg dat je ondanks het lastige gedrag in contact blijft met de leerling. Zet de leerling dus niet buiten het lokaal.



Met de volgende tips kun je als team een begin maken met traumasensitief onderwijs:

- Zoek uit welke informatie of kennis jullie nodig hebben en aan wie je binnen jullie zorgnetwerk advies kunt vragen over trauma en NT2;
- Spreek de rol- en taakverdeling binnen het team af. Denk aan wie er ingeschakeld kan worden bij een lastige situatie tijdens de les;
- Zet de bespreking van leerlingen met een mogelijk trauma vast op de agenda van de teamvergaderingen. Leerkrachten die ergens tegen aanlopen kunnen dit inbrengen.

Wanneer de nieuwe leerling in aantocht is:

- Verdiep je in de onderwijs- en culturele achtergrond van de leerling: wat is anders en wat is herkenbaar?;
- Bereid de leerlingen (en de ouders) van de groep voor op de komst van de nieuwe leerling.

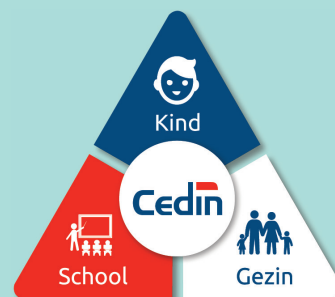
Cedin is een organisatie van bevlogen professionals met hart voor onderwijs en zorg.

We adviseren scholen die de kwaliteit van hun onderwijs willen verbeteren. Daarnaast begeleiden en behandelen we kinderen en jongeren in de jeugdhulp, dyslexiezorg of leerlingenzorg. Ouders bieden wij een steun in de rug bij de opvoeding en leerkrachten kunnen op ons rekenen als leerlingen extra zorg nodig hebben. Zo brengen wij onderwijs en zorg samen in de driehoek Kind – School – Gezin.

Cedin is een stichting met een maatschappelijk doel.

Wij geloven erin dat ieder mens zich kan ontwikkelen: talenten ontdekken en benutten, belemmeringen wegnemen, kansen creëren. Daar dragen wij aan bij, al 45 jaar lang.

Wat we doen, doet ertoe. Dat maakt ons werk zo mooi!



Deze handreiking is samengesteld door Cedin, met gebruikmaking van het boek 'Lesgeven aan getraumatiseerde kinderen' van Leony Coppens, Marthe Schneijderberg, Carina van Kregten.

Elske Algra, gespecialiseerd onderwijsadviseur

Ferdau Terpstra, gespecialiseerd onderwijsadviseur

Lavendelheide 21
9202 PD Drachten
info@cedin.nl
www.cedin.nl
088 – 0200 300