

## Compassiebril

1. De relatie tussen docent en leerling is de spil in (traumasensitief) onderwijs. Wees **oprecht nieuwsgierig** en ga met een open houding met kinderen in gesprek.

2. Geef de **relatie** prioriteit. Bekijk het kind vanuit een compassiebril en wees hierin volhardend.

3. Controle uitoefenen over een kind versterkt het negatieve gedrag. Stel grenzen en bied consequenties die voor het kind veilig zijn en waar het kind iets van kan leren.

4. Realiseer je dat het gedrag van het kind voortkomt uit **onvermogen**, niet onwil. Focus je dus niet op het gedrag maar op de **intentie** van het kind: wat probeert het kind te communiceren? Gebruik eventueel een *helpende gedachte*.

5. Richt je aandacht bij incidenten op het **beheersen van de stress** bij het kind en niet op het beheersen van het probleemgedrag.

6. Als een kind uit zijn raampje schiet, zorg er dan voor dat het kind éerst terugkeert binnen zijn raampje voordat je de consequentie bespreekt. Richt consequenties zoveel mogelijk op het **herstellen van de relatie**.

7. Laat **oordelen** erbuiten en denk niet dat je dingen (meteen) moet oplossen. Oordelen helpt niet, het gooit alleen maar olie op het vuur. Kies liever voor (aandachtig) luisteren en een open houding. Dat is het primaire doel. Zet een kind niet onder druk om te praten.

8. Neem geen contact op met ouders achter de rug van het kind om.

9. Geef kinderen (en ouders) regelmatig de kans om met je te praten. Kinderen vertellen dingen nooit in een keer. **'Hoe is je dag?'** is een mooie openingszin. Neem ook de tijd om echte te luisteren naar het kind en geef het kind complimenten als het open en eerlijk is.

10. Bij gesprekjes kan het fijn zijn om samen iets te doen, bijvoorbeeld een balletje overgooien of een stukje wandelen. Laat **waarom**-vragen achterwege. Ze kunnen het gevoel geven dat het kind ter verantwoording wordt geroepen. Vraag vooral naar 'wat.' **'Wat gebeurde er?'** Laat het kind weten dat het oké is als het even niet wil praten.

## Co-regulatie

1. Co-regulatie is een **voorwaarde** om jezelf te kunnen reguleren. Co-regulatie vraagt dus goede zelfregulatievaardigheden.

2. Kinderen met een 'rugzakje' of 'onzichtbare koffer' hebben de docent langer nodig als co-regulator! Maar eigenlijk hebben we allemaal zo nu en dan baat bij een co-regulator.

3. Co-regulatie vraagt om **duaal bewustzijn**: bewustzijn van jezelf én bewustzijn van de ander. Dit is TOPSPORT en vraagt om een heel grote *chillzone* van de docent.

4. **Check eerst bij jezelf: hoe ga ik?** Ben ik kalm en in staat tot verbinding? Zie hiernaast (zelfregulatie voor de docent).

5. Probeer de functie van het gedrag te begrijpen, zoals bij wegstappen of wiebelen. Dat zijn regulatietechnieken. Besef dat veel gedrag voortkomt uit een overlevingsstrategie of een verkeerd voorbeeld.

6. **Script**. Beschrijf stapje voor stapje wat er moet gebeuren: 'We gaan even naar de gang. Daar zoeken we een rustig plekje. Dan wachten we tot je je beter voelt.'

7. Observeer wat kinderen doen om zichzelf te reguleren en probeer daarbij aan te sluiten. Help het kind, bijvoorbeeld, door samen te ademen. Gebruik woorden zoals 'afkoelen' i.p.v. rustig worden.

8. Bied kinderen de mogelijkheid tot een **Time-In**: tijd om zich terug te trekken als ze merken dat ze zich overweldigd voelen. Geef eventueel een timer mee zodat het kind weet wanneer het weer terugverwacht wordt.

9. Gebruik eventueel de **inzichtsdriehoek** (IBOS), ook wel GGG-driehoek: gedachtes, gevoelens en gedrag. (Een extra G = gebeurtenis.)

10. Kijk wat er onder het gedrag van het kind ligt en sluit aan bij gevoelens en gedachtes. Spiegel wat het kind ervaart.

'Ik zie dat je...' bij jongere kinderen.  
'Volgens mij/klop het dat...' bij oudere kinderen.  
Check je aanname bij alle kinderen!

11. Als een kind je iets ingrijpends vertelt, laat dan je eigen emoties niet teveel zien. Blijf kalm, begripvol en meelevend en laat merken dat het goed is dat het kind deze ervaring met je deelt. Reageer empathisch: 'Dat moet erg naar voor je zijn.' Ook hier geldt: **actief luisteren is het primaire doel**. Beloof geen geheimhouding en stel het kind gerust door te zeggen dat je het eerst met het kind bespreekt dat en op welke manier het eventueel met een derde persoon gedeeld wordt.

## Zelfregulatie voor de docent

1. Zorg goed voor jezelf. Onderzoek en bedenk wat jou helpt om binnen jouw *Window of Tolerance* te blijven.

2. **Check in: ga je goed of ga je uit je chillzone?** Blijf kalm en richt je aandacht in het hier en nu:

- **Voel je voeten op de grond/ je billen op de stoel. Dit is een techniek om te gronden.**
- **Wiebel even met je tenen of wrijf even over de grond.**
- **Adem in door je neus en uit door je mond.**
- **Adem langer uit dan in.**
- **Lukt het niet? Neem even een Time-Out. Haal even een glas water voor jezelf.**

3. Onderzoek wat jouw *'chillers'* zijn: welke dingen jou helpen terugkeren in een staat van ontspanning en verbinding?

4. Onderzoek wat jouw triggers zijn en welke triggerstaat een trigger activeert. Met andere woorden: wat zijn de gewaarwordingen, gevoelens, gedachtes, die je ervaart bij deze trigger?

5. Probeer je bewust te worden van eigen reacties. **Een onbedoeld en onbewust boos gezicht of een geïrriteerde toon heeft direct consequenties.**

6. Je kunt het autonome zenuwstelsel van een ander niet **foolen** door 'te doen alsof je kalm bent'. Het autonome zenuwstelsel van de ander reageert hier DIRECT op.

### Zelfregulatie voor de leerling

7. Zelfregulatie is een voorwaarde om tot leren te komen en goed te kunnen functioneren op school.

8. Bied kinderen een **escape** aan: even een glaasje water halen, even terugtrekken op een rustig plekje, etc.

9. De vraag 'Wat heb je nodig?' kan 'te groot' zijn. Een overweldigd kind is dan al niet meer te overzien. Bied het kind eventueel twee mogelijkheden:  
Wil je misschien even een glaasje water halen of even op een rustig plekje zitten?  
Wil je dat alleen of wil je misschien dat er iemand bij je blijft?

## Vergroot het gevoel van veiligheid

1. Het vergroten van het gevoel van veiligheid is de beste manier om ongewenst gedrag te voorkomen. Veiligheid is *gevoelde* veiligheid. Dit ontstaat in *relatie*. Positief gedrag aanmoedigen is de meest effectieve manier om alle kinderen gewenst gedrag aan te leren.

2. Structuur is een belangrijke factor in voorspelbaarheid en gevoel van veiligheid (zie ook tabel hierna, routines en rituelen).

3. Kinderen voelen zich veilig bij een leerkracht die op een consistente, authentieke en empathische manier op hen reageert. Het is van belang dat de docent voorspelbaar en integer is. Dat wil zeggen: zeggen wat je doet en doen wat je zegt.

4. Leer kinderen emoties te uiten op een veilige manier.

5. Maak duidelijke (klassen)afspraken. Dit biedt duidelijke kaders (inclusief bijbehorende consequenties). Dit creëert voorspelbaarheid.

6. Kinderen met een 'rugzakje' of 'onzichtbare koffer' hebben meer herhaling nodig. Het nieuwe pad moet heel vaak worden begaan voordat men dit verkiest boven het oude (use it or lose it-principe).

7. **Probeer de strijd om controle te vermijden**, ook bij het stellen van grenzen. Hoe meer controle je als docent uitoefent, hoe meer machteloosheid en stress het kind zal ervaren én hoe meer het kind zal proberen de controle weer te winnen. Geef beperkte keuzes en leer zelfverantwoordelijkheid aan.

8. Kinderen leren ook veel van de manier waarop jij je als docent opstelt in relatie met leerlingen: *monkey see, monkey do*.

9. Versterk het gevoel van controle en door deze keuze te respecteren. Geef kinderen (beperkte) keuzemogelijkheden, ook bij het bepalen van consequenties: *'Hoe ga je dit oplossen?'* (bijv. rommel opruimen). Bevestig daarna naar het kind toe dat het is afgehandeld en dat de dag nu weer door kan gaan.

10. Klassenafspraken bieden voorspelbaarheid en duidelijkheid waarmee de veiligheid wordt vergroot. Spreek ze aan op hun gedrag door hen te herinneren aan een klassenafpraak. Ze voelen zich dan minder aangevallen.

## (Non-) verbale communicatie

### 1. Nabijheid en/of aanraking

Pas je aan, aan het kind. Zo vindt het ene kind nabijheid (of aanraking) prettig, de ander wordt er onrustig van. (Te) dichtbij kan als bedreigend ervaren worden.

### 2. Houding

Zorg voor een vriendelijke, zelfverzekerde houding en daal af naar (of net onder) oogniveau van het kind.

### 3. Stem en toon

Spreek langzaam en met kalme, warme en, melodieuze (*chillzone*-) stem. Voorkom boosheid of irritatie in je stem en vermijd stemverheffing.

### 4. Gezichtsuitdrukking

Ondersteun je stem met een vriendelijke blik op je gezicht zodat 'zien' en 'horen' elkaar ondersteunen. Gebruik ook een zachte blik: compassie straal je uit via je ogen. Maar kijk het kind niet de hele tijd aan.

### 5. Gebaren

Maak rustige gebaren en hou je handen open en ontspannen.

### 6. Aanraking

Een goede bedoelde hand op de schouder kán een (extra) stressreactie veroorzaken. Kijk dus altijd goed wat het effect is op het kind. Let op: een ontregeld kind kun je beter niet onverwacht aanraken.

### En verder

7. Bied hoop en spreek je vertrouwen uit. De negatieve overtuigingen van het kind kunnen erg in de weg zitten. Het kind heeft zeer waarschijnlijk geen vertrouwen in zichzelf; het heeft jouw uitgesproken vertrouwen nodig.

8. Help het kind door het een *'sense of belonging'* te geven.

9. Help het kind het zelfvertrouwen te versterken: benoem kwaliteiten, inspanningen en/of intenties van het kind. Juist als het niet lekker loopt, kan de achterliggende intentie tóch goed zijn geweest.

10. Zorg voor succeservaringen. Zorg voor hoge verwachtingen met (voor het kind) haalbare doelen: ik weet dat je het kunt. Bedenk samen oplossingen als het niet lekker gaat.