

Relatie voor prestatie

1

Eerst de veiligheidsgradatie; het polyvagale perspectief

Heb je wel eens een leerling in de klas gehad die zo boos was dat je aan jezelf kon merken dat het kind bij jou ook boosheid opwekte? Misschien ben je zelf wel eens boos, verdrietig, angstig of gefrustreerd geweest en voelde je jezelf kalmeren in het bijzijn van iemand die zelf kalm en vriendelijk was. Mensen zijn sociale wezens. Wanneer twee mensen, of een groep, bij elkaar zijn, stemmen onze zenuwstelsels onbewust op elkaar af. Dat wordt ook wel 'emotionele bluetooth' genoemd. Je kunt dat, mits je je er bewust van bent, opmerken én beïnvloeden. Dat is de 'afstemming' waar het in de komende artikelenreeks over gaat. En als je deze kennis begrijpt, kun je kinderen helpen die overweldigd zijn geraakt door een gebeurtenis en zich even niet meer oké voelen door middel van co-regulatie. Het doel van deze artikelenreeks is de docent handvatten te bieden om interne veiligheid bij zichzelf te kunnen waarnemen en bij het kind te stimuleren. | Jennifer Nuij

Wat voor elke docent van belang is, is het herkennen van het moment waarop een kind overweldigd wordt door een ervaring en daarbij niet meer goed in staat is om adequaat te reageren omdat de vecht-vluchtrespons actief is.

Opbouw artikelenreeks

In dit artikel (deel 1) wordt op vereenvoudigde manier en met behulp van een 'stoplichtmodel' uitgelegd hoe je kunt 'zien' dat het zenuwstelsel van het kind overweldigd is waardoor het kind zichzelf niet meer effectief kan aansturen (reguleren). Het kind is niet meer in staat adequaat op de omgeving te reageren. In het tweede artikel (deel 2) wordt de theorie achter deze gedragingen uitgelegd om vervolgens in deel 3 en 4 de vertaalslag te maken

naar het gedrag van de docent. Hoe kan hij (of zij) zijn 'emotionele bluetooth' inzetten om een prettige omgeving voor het kind te creëren waarin het tot leren kan komen?

Het stoplicht, herkennen wat er in het kind gebeurt

De invloed van het zenuwstelsel op ons gedrag

De blauwdruk van ons leven is in zekere zin al aanwezig nog vóór de conceptie heeft plaatsgevonden. Het vrouwenlichaam bereidt zo het toekomstige kindje optimaal voor op de omgeving waarin het terecht zal komen. De Ted Talk van Anna Verwaal (*From womb to world*) legt dit prachtig en eenvoudig uit. De eerste duizend dagen van (toekomstig) leven zijn dan ook cruciaal voor ons innerlijke gevoel van veiligheid en onze (toekomstige) overtuigingen. Deze zijn

leidend voor hoe ons gedrag er als kind of als volwassene uit zal zien. De basis voor ons innerlijke gevoel van veiligheid en onze overtuigingen wordt met name gelegd door de relatie met onze ouders. Wanneer onze ouders kalm zijn en hun gedrag goed afstemmen op de behoefte van hun kind(eren), zullen de kinderen zich veilig voelen en nieuwsgierig zijn wat er om hen heen gebeurt. Andersom werkt het ook zo: als ouders onbewust overtuigingen in zich meedragen die gevoelens van boosheid of angst met zich meebrengen, dan heeft dat effect op de mate van (of gebrek aan) afstemming op hun kind en dus ook op het innerlijke gevoel van veiligheid dat zich bij het kind ontwikkelt. Een ouder die zelf als kind 'tekorten' heeft opgelopen, bijvoorbeeld onvoldoende erkenning of ruimte voor authenticiteit of wanneer er zelfs sprake is geweest van mishandeling of misbruik, zal onbewust proberen deze tekorten op andere vlakken in zijn leven te verwerken. De boeken *De Fontein van Els van Steijn* en *Het is niet bij jou begonnen* van Mark Wolynn zijn prachtige studiematerialen als je geïnteresseerd bent in deze onderwerpen. Het heeft effect op de manier waarop de ouder met het kind omgaat en dát heeft weer invloed op de manier waarop kinderen zich ontwikkelen én profileren in de klas. Met deze gegevens in het achterhoofd gaan we de verschillende gedragingen van kinderen in de klas verkennen.

Groen

Een kind in de klas dat helemaal oké is, is 'groen' (zie de figuur 1 'Hoe ga je?'). Het kind voelt zich in de klas waarschijnlijk kalm maar wel alert en

Figuur 1 Hoe ga je? (leerling)

#INBALANZOPSCHOOL

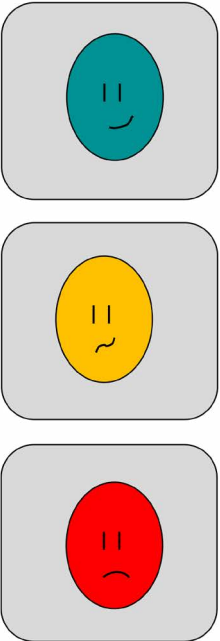
Stop eens even!
Sta even stil.
Haal even diep adem.
En voel even hoe je nu in je vel zit.

Hoe ga je?

Yes! Ik ga goed!

Ho, wacht.
Ik ga niet lekker.
Ik heb iets nodig.

Hey, ik ga niet goed
Ik moet even afkoelen/ tot rust komen.



Super! Wat fijn!
Check je straks nog een keer in?

Is ok. Wat merk je op?
Wat heb je nu nodig, denk je?
Kun je het zelf?
Wie kan je erbij helpen?

Is ok. Wat merk je op?
Wat heb je nu nodig, denk je?
Waar heb je behoefte aan?
Wat wil je nu het liefst?

Figuur 2 Hoe ga je? (docent)

#INBALANZOPSCHOOL

Stop eens even!
Sta even stil.
Haal even diep adem.
En voel even hoe je nu in je vel zit.

Hoe ga je?

VEILIGHEID

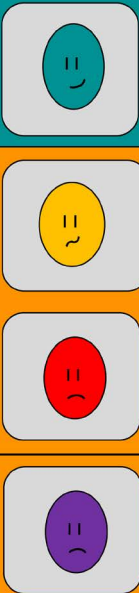
Yes! Ik ga goed!

GEVAAR!

Ho, wacht.
Ik ga niet lekker.
Ik heb iets nodig.

Hey, ik ga niet goed
Ik moet even afkoelen/ tot rust komen.

Nope!
Dit lukt mij niet meer. Ik zit vast.



Super! Wat fijn!
Check je straks nog een keer in?

Is ok. Wat merk je op?
Wat heb je nu nodig, denk je?
Kun je het zelf?
Wie kan je erbij helpen?

Is ok. Wat merk je op?
Wat heb je nu nodig, denk je?
Waar heb je behoefte aan?
Wat wil je nu het liefst?

Is ok. Wat merk je op?
Wat heb je nu nodig, denk je?
Waar heb je behoefte aan?
Wat wil je nu het liefst?

nieuwsgierig. Dat kan ook omdat het zenuwstelsel van het kind zodanig werkt dat het kind zich veilig voelt waardoor het de nieuwsgierigheid kan opbrengen om zich heen te kijken en te leren. Als de meeste kinderen in de klas 'groen' zijn, ontstaat er een soort natuurlijke samenwerking en lijkt het een beetje alsof het allemaal vanzelf gaat; alsof alles op z'n plek valt. In deel 3 en 4 wordt duidelijk dat je dit kunt beïnvloeden met behulp van je eigen gedrag en je emotionele bluetooth.

Oranje

Een kind dat niet helemaal oké is, is 'oranje': er iets is mee aan de hand. Wat dan? Dat kan van alles zijn. De kans is groot dat het kind, zonder dat het zich beseft, boos, angstig of verdrietig is, ook al is dat niet direct te herleiden naar het gedrag van het kind.

Wanneer het kind geactiveerd is, is het kind zelf én de ratio van het kind op dat moment niet goed bereikbaar. De neo-cortex, waar ons bewustzijn en executieve functies zoals plannen, uitvoeren en actie/gevolg zitten, is op dat moment buitengesloten. Het heeft op zo'n moment geen enkele zin meer om het kind aan te spreken op de ratio (eerst denken, dan doen): het instinct heeft het hier overgenomen.

Wanneer een kind buitensporig reageert op iets kleins of overmatig veel aandacht vraagt (of juist niet!) dan weet je dat het kind zich in 'oranje' bevindt. Iets in het kind is geactiveerd waardoor het zich niet of minder prettig of veilig voelt en niet meer

proportioneel kan reageren. Ook hier speelt het zenuwstelsel een belangrijke rol want als het kind zich (onbewust) niet helemaal veilig voelt, activeert het sympatisch deel van het autonome zenuwstelsel onbewust het lichaam om zich klaar te maken voor actie (vechten of vluchten). Het brein heeft immers een signaal waargenomen en bestempelt dat als potentieel 'gevaarlijk'. Dit gebeurt volledig onbewust (autonoom). Dat betekent dat 'iets' in de klas het brein van het kind doet herinneren aan een soortgelijke gebeurtenis uit het verleden die het kind toen als overweldigend heeft ervaren. Als je iets als overweldigend ervaart, en zeker als daar het gevoel van machteloosheid bij komt kijken, het gevoel dat je geen invloed meer kunt uitoefenen, dan wordt dat als heel lastig ervaren. Het brein van het kind reageert dus op de huidige ervaring omdat het deze in een vorige

situatie als 'gevaarlijk' heeft opgeslagen. En let wel: een 'beetje' gevaarlijk bestaat niet: gevaarlijk is gevaarlijk en gevaarlijk doet de overlevingskansen verkleinen, dus moet het lichaam voorbereid worden op het nemen van actie (vechten of vluchten). Dit soort momenten, associaties met een negatieve of pijnlijke lading, noem je *triggers*. Een voorbeeld van een trigger kan zijn:

- een bepaalde (boze) blik;
- een stemverheffing;
- een plotselinge beweging of een opgestoken hand;
- maar ook het geslacht (bijvoorbeeld mannelijk) of zelfs huidskleur.

Een voorbeeld van een trigger kan een bepaalde (boze) blik zijn, een stemverheffing, een plotselinge beweging of bijvoorbeeld een opgestoken hand. De trigger roept een instinctieve reactie op die de overlevingskansen vergroot: vechten of vluchten.

Een trigger activeert daardoor verschillende processen die het mogelijk maken om te kunnen reageren op deze 'potentieel overweldigende of gevaarlijke situatie'. Deze reactie is dus instinctief en niet bewust, ook al zou je soms denken dat een kind het erom doet. De reactie overkomt het kind. Het is dan ook voor elke docent van belang om het moment te leren herkennen waarop een kind

overweldigd wordt door een ervaring. Het is daardoor niet meer goed in staat om adequaat te reageren want de vecht-vluchtrespons is geactiveerd. Het kind kan niet meer op rationeel niveau aangesproken kan worden. Het brein ervaart de situatie immers als overweldigend en bereidt daarom het lichaam voor op actie door energie in het lichaam vrij te maken:

- de blik vernauwt zodat er optimale focus is op het potentiële gevaar;
- het hormoon adrenaline wordt aangemaakt;
- er wordt (heel) veel energie in het lichaam vrijgegeven om een snelle reactie mogelijk te maken;
- de hartslag gaat omhoog;
- de ademhaling versnelt;
- er gaat meer bloed naar de spieren;
- de spijsvertering functioneert minder goed (buikkachten!);
- de ratio, gelegen in de neocortex, wordt buitengesloten, et cetera.

Het is voor elke docent van belang om het moment te leren herkennen waarop een kind overweldigd wordt door een ervaring, het daardoor niet meer goed in staat is om adequaat te reageren. De vecht-vluchtrespons is geactiveerd én het kind kan dus niet meer op rationeel niveau aangesproken worden.

Kortom: het lijf is gemobiliseerd om zichzelf te kunnen verdedigen. Een andere bijkomstigheid waar de docent

echt rekening mee moet houden, en wat al eerder is genoemd, is dat het kind én de ratio van het kind op dit moment niet goed bereikbaar meer zijn. De neocortex, waar ons bewustzijn en executieve functies zoals plannen, uitvoeren en actie/gevolg zit, is op dat moment buitengesloten. Het heeft op zo'n moment geen enkele zin meer om het kind aan te spreken op de ratio (eerst denken, dan doen): het instinct heeft het hier overgenomen. Het signaal vanuit het kind naar de docent is als volgt:

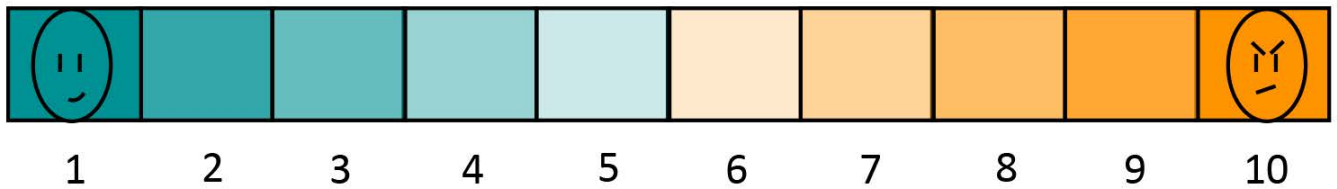
'Hier gebeurt iets wat mij overweldigd. Ik voel mij nu niet meer prettig, niet veilig. Ik overzie de situatie nu ook niet meer en ik heb mijzelf nu niet meer in de hand. Ik heb jou, docent, nu heel hard nodig. Ik heb jouw kalmte en vriendelijkheid nodig zodat de emotie zakt en ik mij weer veilig voel. Daarna kan ik er pas met je over praten.'

Hoe je hier als docent goed op kunt reageren, komt in het derde artikel aan bod.

Rood

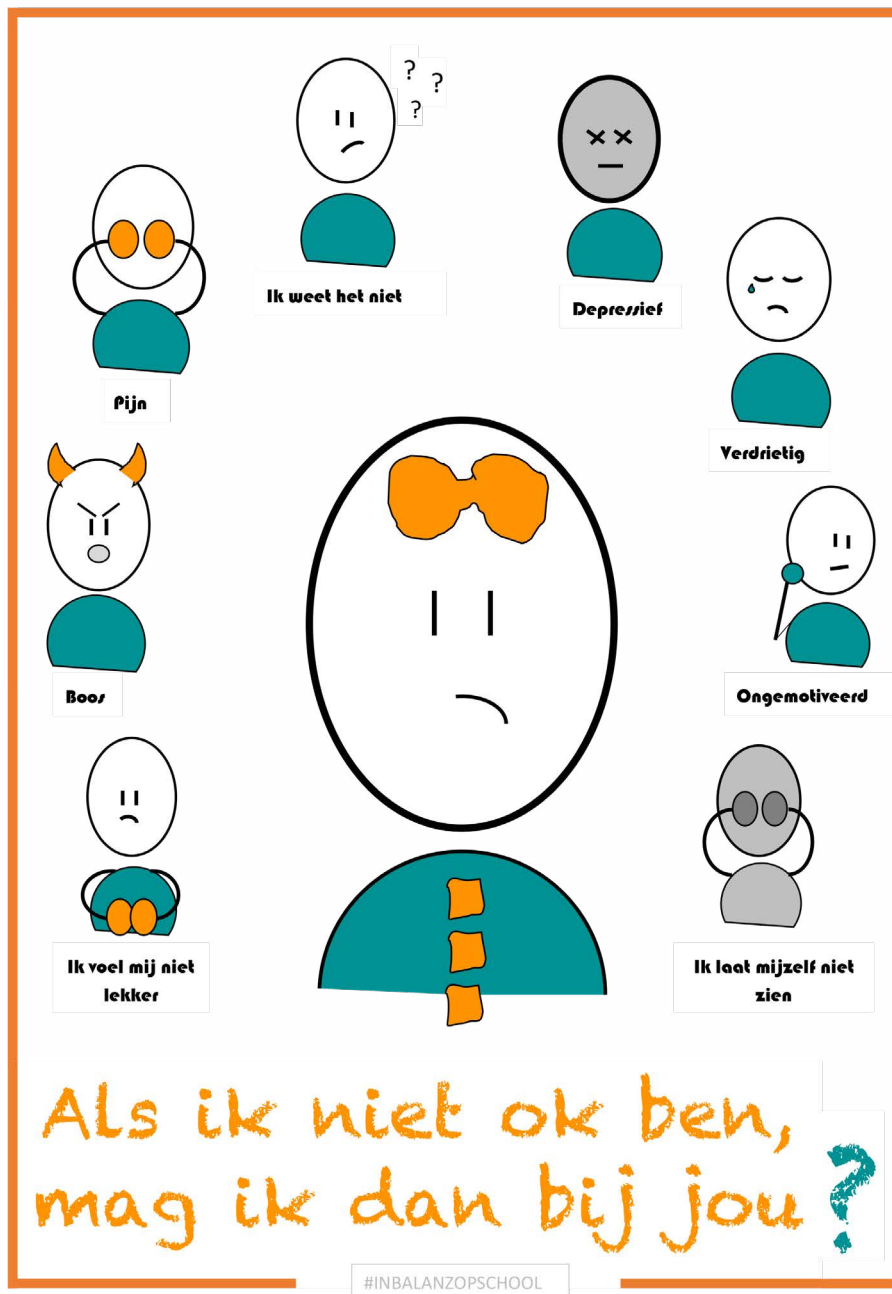
Een kind kan ook 'rood' zijn: compleet overweldigd (vaak door boosheid, angst of machteloosheid), buiten zichzelf van emotie (angst, woede)! Hier is het van belang om even een 'tweesporenbeleid' te voeren. Een kind kan 'boos' zijn en daarmee in het 'oranje' zitten. Het kan bijvoorbeeld boos zijn maar nog wel bereikbaar; het is nog wel mogelijk om contact te maken. Hiermee geef je min of meer

Figuur 3 Spectrum van boosheid



1= Ik voel boosheid maar ik kan het goed aangeven en erover praten
 10= Ik ben woest! Ik ben op dit moment onbereikbaar

Figuur 3 Mag ik dan bij jou



aan in welke mate het kind boos is en er nog contact mogelijk is. Wanneer het kind zodanig boos is dat het contact verloren is omdat het kind zo overweldigd is, dan noemen we dat vanuit het gedrag gezien vaak 'rood'. Maar, bekeken vanuit het autonome zenuwstelsel is hier 'slechts' sprake van de mate waarin de vecht-vlucht-respons actief is. Dat is een soort spectrum: deze respons staat simpelweg niet aan of uit maar kan in meerdere of mindere mate geactiveerd zijn.

Desalniettemin werkt het wel fijn voor kinderen om dit 'stoplichtsysteem' te gebruiken om te (h)erkennen wat er bij hen van binnen gebeurt (zie figuur 3).

Nog roder: paars

Voor docenten is het goed om hier nog een dimensie aan toe voegen. Het stoplicht voor docenten wijkt dus iets af dan voor kinderen: een kind dat er écht doorheen zit, dat het gevoel heeft geen grip meer te hebben en het helemaal niet meer weet, zit in het

paars en is niet meer boos of agressief maar juist heel introvert. Dat noemen we 'ineenstorting'. Het is voor de docent echt heel lastig, misschien wel nauwelijks mogelijk, om écht contact te maken. Het kind heeft mogelijk door een meegemaakte overweldigende (traumatiserende) situatie of door een langdurige overweldigende (thuis) situatie (bijvoorbeeld door mishandeling, verwaarlozing of misbruik) geleerd dat vechten of vluchten geen zin meer heeft. Het brein geeft

zich dan letterlijk over aan de situatie: het trekt zich terug en laat alles over zich heen komen. Het verschil tussen 'rood' en 'paars' is dat bij activatie van de vecht-vluchtrespons (rood) de energie daadwerkelijk omgezet kan worden in een actie (vechten of vluchten). Maar bij paars is de energie wél aanwezig is maar kan niet meer worden benut. Met andere woorden: de energie is wél in het lijf aanwezig maar het lijf kan er niets meer mee. Het individu is 'geïmmobiliseerd' geraakt, het heeft zich overgegeven aan de situatie en voelt zich hoogstwaarschijnlijk machteloos en hulpeloos. Vaak gaat deze staat van 'zijn' gepaard met dissociatie: een staat van zijn waarbij het bewustzijn de ervaring buiten het bewustzijn houdt. Volledig uit verbinding zijn met zichzelf, ofwel buiten het lichaam treden om niet meer te hoeven voelen wat er in het lichaam gebeurt. Dat kan, overigens, ook in verschillende gradaties, net zoals het spectrum van boosheid (zie figuur 4).

Tot slot

Nu is het niet aan de docent om met behulp van deze kennis kinderen te gaan 'diagnosticeren'. Wat wel heel belangrijk en ook de taak is van de docent is het herkennen van de staat waarin het kind zich bevindt. Op zoek naar de manier waarop je als docent het kind kan helpen om weer terug te keren naar een staat van zijn waarin het zenuwstelsel weer veiligheid ervaart en durft vertrouwen. Het overweldigde kind laat dit immers duidelijk in het gedrag zien: 'Help, ik kan het niet meer zelf!'. We zeggen in het onderwijs bovendien niet voor niets: eerst de relatie, dan de prestatie. Eigenlijk hoort daar nog voor: Eerst de veiligheidsgradatie! Eerst een kalm zenuwstelsel dat de wereld als een vriendelijke plek beschouwd. Dan pas kan het kind in relatie treden want verbinding is alleen mogelijk als je je veilig voelt en dáárna kan het pas tot prestatie komen. Zoals Bruce Perry zegt: *Regulate, relate, reason.*

Het vervolg

In het volgende artikel wordt de theorie achter het 'stoplicht' uitgelegd: de polyvagaaltheorie, oftewel de 'wetenschap van de veiligheid'. In het derde

en vierde artikel zullen er handvatten worden aangeboden die je als docent kunt inzetten om kinderen in oranje en rood (of zelfs paars) te helpen. De woorden 'zelfregulatie' en 'co-regulatie' spelen in ieder geval een belangrijke rol! Wordt vervolgd! ●



Bronnen

Aanbevolen websites en literatuur:
www.inbalanzopschool.nl
www.augeo.nl
www.eqfit.nl
 Activeer de nervus vagus – Luc Swinnen
 De tijger ontwaakt – Peter Levine
 De Fontein – Els van Steijn
 De mythe van normaal – Gabor Maté
 De polyvagaaltherapie in therapie – Deb Dana
 De traumasensitieve school – Anton Horeweg
 Het nieuwe ademen – James Nestor
 Traumasparen – Bessel van der Kolk
 Wanneer het lichaam nee zegt – Gabor Maté
 Wat is je overkomen – Oprah Winfrey & Bruce Perry
 Voor meer aanbevelingen kijk op www.inbalanzopschool.nl/aanbevelingen

Contact

jen.nuij@gmail.com

Jennifer Nuij is docent bewegingsonderwijs op het Damstede Lyceum (havo/vwo) in Amsterdam en eigenaar van www.inbalanzopschool.nl

Kernwoorden

polyvagaaltheorie, relatie voor prestatie, zelfregulatie, co-regulatie