

BONUS TOPIC

Relatie voor prestatie; eerst de veiligheidsgradatie 4

Praktische tools voor disregulatie in de klas

In de afgelopen drie artikelen van 'Relatie voor prestatie; eerst de veiligheidsgradatie' is er aandacht besteed aan het herkennen van disregulatie bij een kind door middel van signaalgedrag (deel 1). Ook is er besproken hoe deze gedragingen aangestuurd worden vanuit het autonome zenuwstelsel door middel van neuroceptie: de onbewuste beoordeling op gevaar of veiligheid van input vanuit de omgeving, het eigen lichaam én de relatie met de ander(en). De polyvagaaltheorie, de 'wetenschap van veiligheid', lag hieraan ten grondslag (deel 2). In het derde deel is het belang van co-regulatie voor de zelfregulatie van het kind aangetoond. In dit laatste artikel, de finale, worden praktische tools aangeboden die direct gebruikt kunnen worden in de klas of in de gymzaal. | Jennifer Nuij



Note

Zo nu en dan wordt het begrip 'traumasensitief' gebruikt maar je kunt het woord ook weglaten. Alle kinderen, juist kinderen in een triggerstaat, zijn gebaat bij een begripvolle, compassievolle docent.

Warning

Het is niet jouw taak als docent om te werken met opgeslagen survivalstress in het kind. Werken met het autonome zenuwstelsel is sensitieve materie die grondige kennis,

vakkundigheid en getrainde gevoeligheid vraagt (!). Wanneer je het signaleert, of wanneer je een vermoeden hebt, is het advies om dit te bespreken met de interne begeleider of zorgcoördinator. Het is wel je taak om het kind in het hier en nu te begeleiden zodat het terug kan keren naar een kalmere staat én te voorkomen dat het kind weer getraumatiseerd wordt. Focus je als docent dus op zelfregulatie en vervolgens co-regulatie.

Compassiebril

Het allerbelangrijkste dat ten grondslag ligt aan traumasensitief onderwijs is het erkennen en herkennen van de gevolgen van trauma, kennis van Adverse Childhood Experiences (ACE's) en de werking van het autonome zenuwstelsel (AZS). Ons brein en ons autonome zenuwstelsel (inclusief onze veiligheidsradar) heeft slechts één doel en dat is overleven. Om dat te kunnen waarborgen heeft ons zenuwstelsel verschillende 'staten' ontwikkeld die kunnen worden geactiveerd bij het

waarnemen van een situatie die het brein heeft gekenmerkt als ‘onveilig’. Even simpel gezegd: als onze veiligheidsradar een ‘bliebje’ geeft, en dat gaat geheel buiten ons bewustzijn om(!), dan zal het AZS zélf een triggerstaat activeren die, volgens het AZS, de beste keuze is bij deze situatie. Bij kinderen met een ‘rugzakje’ of ‘onzichtbare koffer’ zorgt het overactieve stressstelsel ervoor dat de kleinste dingen de alarmbellen doen rinkelen. Dat gezegd hebbende, kunnen we stellen dat ons gedrag helemaal niet zo ‘vrijwillig’ of ‘bewust’ is als we denken! Sterker nog: het AZS is de baas in huis (Krooijmans & Nuij, 2024)! Alleen wanneer onze chillzone online is, kunnen we gebruikmaken van de mogelijkheden van de cortex en de daarbij behorende luxe om ons eigen gedrag bewust aan te sturen. De chillzone noemen we ook wel ‘de verbindingstaat van ons AZS’. Het is de staat waarin we:

- ons fijn voelen;
- die de toegankelijkheid verschaft om ons te kunnen verbinden met anderen (sterker nog, alleen in de chillzone zijn we fysiologisch in staat om te verbinden, in de triggerstaat zijn we alleen maar bezig met verdedigen!).
- kunnen leren. Verbinden is weer essentieel voor ons brein om te ontdekken en nieuwe dingen te leren.

Als we vanuit deze wetenschap, door onze compassiebril, naar onze kinderen en leerlingen kijken, dan verdienen onze leerlingen het dat wij hun gedrag vanuit een compassievolle houding bekijken: wat zit er (mogelijk) achter dit gedrag? En vervolgens: wat heeft dit kind nodig om weer terug te keren naar een kalme staat zodat het ontvankelijk wordt? En het allerbelangrijkste: wat kan ik als docent daarin betekenen en wat moet ik vooral niet doen?



Stel het kind centraal en vat het niet persoonlijk op. Een kind met signaalgedrag heeft jÓuw hulp nodig.

Tien mogelijke triggers

Een trigger is een prikkel die in het brein wordt geassocieerd met een traumatische of overweldigende situatie of gebeurtenis. De trigger zorgt ervoor dat het lichaam in een ‘triggerstaat’ wordt gebracht: *freeze, fight of flight*. Een trigger vindt in het onderbewuste plaats. Dat maakt het zo lastig; vaak begrijpt het kind, de jongeren óf de volwassene zelf óók niet waar de reactie vandaan komt. Toch is het goed om in de gaten te houden of bepaalde situaties ervoor zorgen dat het kind gedysreguleerd raakt. Hieronder staan enkele voorbeelden van mogelijke triggers. De voorbeelden zijn bewust uitgekozen op situaties die zich in het regulier onderwijs óók voor kunnen doen! Voorbeelden van mogelijke triggers zijn:

- 1 Je stem verheffen/harde stemmen: er kan een onbewuste associatie zijn met ruzie, uitgescholden worden, of eerdere negatieve ervaringen op school.
- 2 Uit de klas sturen of apart zetten (Time-Out): er kan een onbewuste associatie zijn met verwaarlozing of mishandeling zoals opgesloten worden, alleen thuis gelaten worden, niet naar binnen kunnen omdat er niemand thuis is, weggestuurd worden van huis, alleen moeten vluchten, etc. Daarnaast kan een getriggerd zenuwstelsel, dat wordt geïsoleerd i.p.v. gecoreguleerd, maakt dat er een oud freeze-programma gaat draaien en ten tweede het AZS wil in een kudde zijn. Het apart zetten van een kind in de klas als consequentie of als straf is biologisch gezien, dus voor het zenuwstelsel, hetzelfde als naar de buitenkant worden geduwd in de kudde, wat een onveilige plek is en dus een extra trigger.
- 3 Een onderwerp in de lesstof wat

het kind associeert met wat er is gebeurd.

- 4 Een (dwingende) opdracht krijgen: er kan een onbewuste associatie zijn met de (eveneens onbewuste) overtuiging dat het kind het niet kan en dus niet aan de verwachting kan voldoen; al dan niet met eventuele consequenties zoals boze of vernerende opmerkingen krijgen en/of verlies van controle (zoals overgeplaatst worden naar een andere school).
- 5 Stille... Hier kan een onbewuste associatie gemaakt worden met ‘stilte voor de storm’, wachten wanneer de volgende explosieve situatie ontstaat. Kinderen die in bed liggen, kunnen zich ook ineens ongemakkelijk voelen bij stilte en gebrek aan afleiding.
- 6 Gevoelens... Sterke gevoelens, zowel positief als negatief, kunnen ervoor zorgen dat een kind uit z’n chillzone schiet. Een ander woord voor chillzone is emotionele tolerantiezone en die is per kind verschillend.
- 7 Intimiteit en positieve aandacht: kinderen die te maken hebben gehad met misbruik of andere vormen van geweldpleging kunnen bij persoonlijk contact of een compliment herinnerd worden aan een vroegere gebeurtenis waardoor goed bedoeld persoonlijk contact, zoals een onverwachte hand op de schouder of een compliment voor het kind als onveilig voelt.
- 8 Oogcontact: dwing dit dan ook nooit af! Iemand niet kunnen of willen aankijken is een vorm van (zelf) reguleren. Als je het als volwassene fijn en belangrijk vindt dat het kind je aankijkt, zul je dit kunnen uitlokken vanuit een veilige relatie. Met het afdwingen van aankijken, laat je het kind zien dat je juist onveilig bent.
- 9 Speciale dagen die het kind herinneren aan een belangrijke gebeurtenis: denk aan een overlijden, arrestatie, geweldsincident, maar ook (voor anderen) reguliere dagen zoals Vaderdag, Moederdag, verjaardagen en andere feestdagen.
- 10 Geen overzicht hebben: dit is met name van belang voor de plek die je een kind geeft in de klas. Er kan een onbewuste angst aangesproken worden dat er dingen achter

de rug om gebeuren en dat kan heel onveilig voelen. Onthoud daarbij: onduidelijk = onveilig.

Gevoel van veiligheid vergroten

De docent hoeft niet opgeleid te zijn als traumaspecialist om toch een belangrijke rol te kunnen vervullen, namelijk die van 'co-regulator'. Dat betekent dat wanneer een kind 'uit zijn raampje' schiet, vanuit de literatuur ook wel *Window of Tolerance*, oftewel chillzone, als het autonome zenuwstelsel van het kind zich in een triggerstaat bevindt, dat het kind aan de docent een kalme, begripvolle, betrouwbare en dus compassievolle partner heeft die voor het kind kan functioneren als anker en het gevoel van veiligheid weer kan terugbrengen. Bij getraumatiseerde kinderen, maar ook kinderen met ADHD, is hun raampje overigens kleiner waardoor deze kinderen sneller uit hun raampje (kunnen) schieten.

Er zijn verschillende opties die je als docent hebt. In de graphic '50 tips voor meer veiligheid in de klas' staan vijf (hoofd)categorieën met verschillende suggesties. Scan de QR-code of klik [hier](#) naar de graphic of download de graphic op www.inbalanzschool.nl.



De categorieën zijn:

- **Compassiebril:** dit is de bril waardoor de docent naar de leerling kijkt. Zoals eerder benoemd is het erkennen en herkennen van de impact van trauma de basis van (trauma)sensitief onderwijs. Het perspectief waarvandaan je het gedrag van het kind observeert, heeft een behoorlijke impact op hoe het gedrag op je overkomt én hoe je er dus zelf op reageert.
- **Co-regulatie:** co-regulatie komt voor zelfregulatie! 'We kunnen het AZS leren reguleren. Maar, dit reguleren begint bij onszelf. Alleen wanneer wij als volwassene zelf in onze chillzone zitten, kunnen we het kind helpen om in zijn chill-zone terug te komen', zegt Dominique Krooijmans (ontwikkelaar Autoom Leiderschap en auteur van het boek Autoom Leiderschap; persoonlijke leiderschap vanuit het autonome zenuwstelsel (in press)). Met andere woorden: onze kinderen én leerlingen hebben óns, de volwassen begeleiders, nodig om te oefenen met het leren van deze vaardigheid.
- **Zelfregulatie voor de docent:** om als docent te kunnen co-reguleren, moet

je zelf stevig in je chillzone zitten. Met andere woorden: je kunt pas een ander helpen als het goed gaat met jezelf. Als jouw zenuwstelsel zich in een triggerstaat bevindt, en je doet alsof je kalm bent, dan prikt het zenuwstelsel van de ander daar dwars doorheen en slaat direct alarm. Dus: wat heb je nodig om je uitgerust te voelen en goed in je vel te zitten? Vermoeidheid is overigens een van de eerste dingen waardoor je chillzone down gaat!

- **Vergroot het gevoel voor veiligheid:** het gevoel van veiligheid van de individuele leerling heeft impact op het gedrag van individuele kind én op het gedrag van de gehele klas. Er zijn eenvoudige tips die je snel kunt toepassen die het gevoel van veiligheid in de klas vergroten. Eigenlijk weten we de meeste wel, maar door ze nóg bewuster in te zetten kun je dat gevoel van veiligheid dus nog meer vergroten.
- **(Non-) verbale communicatie:** ook ons autonome zenuwstelsel bepaalt voor het overgrote deel onze reacties dus als we onbewust uit onze chillzone in een triggerstaat schieten (bijvoorbeeld omdat we ergens boos om worden) dan activeert het AZS misschien wel de triggerstaat 'vechten'. Dat kun je terugzien in het gezicht (fronsen, mondhoeken naar beneden), terug horen in de stem (harder praten, fellere toon en/of oordelen), terugzien in de

Hoe ga je?

Stop eens even!
Sta even stil.
Haal even diep adem.
En voel even hoe het nu met je gaat.

Yes! Ik ga goed!
Super, wat fijn!
Check je straks nog even in?

Ho, wacht. Ik ga niet lekker. Ik heb iets nodig.
Het is ok. Wat merk je op? Wat heb je nu nodig, denk je? Kun je het zelf? Wie kan je erbij helpen?

Hey, ik ga niet goed. Ik heb iets nodig. Ik moet even afvoelen/tot rust komen
Het is ok. Ik blijf bij je. Ik zie dat je even moet afvoelen. We gaan ervoor zorgen dat dat kan.

#INBALANZSCHOOL

De inzichtsdriehoek

Gevoelens Gedachtes

Gebeurtenis

Gedrag

Ik merkte dat ik boos werd. 'Dat is niet eerlijk!'

Ik ging slaan

#INBALANZSCHOOL

Lesgeven vanuit verwondering en compassie

Het gedrag van een kind is nooit 'probleemgedrag'. Ook is het kind zelf nooit een 'probleem'. Een kind dat opvallend gedrag laat zien, vertoont 'signaalgedrag'. Het kind laat op natuurlijke wijze zien dat het niet ok is en hulp nodig heeft van een betrouwbare, kalme volwassene. Als je begrijpt dat het gedrag van het kind niet bewust is, maar een verdedigingsmechanisme, kun je het kind helpen om zich weer veilig te voelen en het een andere keer anders te doen.

Observatiebril
Ik zie dat je dit lastig vindt.
Ik zie dat je je niet fijn voelt.

Verwonderingsbril
Wat is er aan de hand?
Laten we samen nieuwsgierig zijn.

Compassiebril
Ik ben er voor je.
Hoe kan ik je helpen?

#INBALANZSCHOOL

houding (groter maken of naar voren bewegen), etc. Dus zelfs als dat helemaal niet onze bedoeling is, communiceren we via ons AZS wat er werkelijk in ons gebeurt. Ook hiervoor geldt: de signalen die je non-verbaal uitzendt, hebben de meeste impact op ons gevoel voor veiligheid.

- Tot slot staan er in de graphic enkele suggesties over overtuigingen, zelfvertrouwen en *sense of belonging*.

De boeken *De traumasensitieve school* (Horeweg, 2018) en *Lesgeven aan getraumatiseerde kinderen* (Coppens Leony & Van Kregten, 2021) staan bordevol tips over het handelen van de docent, maar ook over de manier waarop je je klaslokaal kunt inrichten én hoe je routines en rituelen kunt gebruiken om het gevoel van veiligheid in de klas te vergroten. Er is helaas in dit artikel niet voldoende ruimte om daar expliciet op in te gaan, maar grof gezegd kun je stellen: zorg voor een rustige omgeving en voor een hoge mate van voorspelbaarheid. Ondersteun dit met integer maar wel begripvol gedrag. Begrenzen is een belangrijk onderdeel van het gevoel van veiligheid, vooral als dit op een veilig manier gebeurt.

Helpende gedachtes

Er zijn helpende gedachtes voor de docent én helpende woorden voor het kind (zie tabel 1). Als je deze helpende gedachtes en woorden voor jezelf helder hebt, kun je deze sneller inzetten op het 'moment suprême'. Deze tabel is samengesteld met behulp van het boek *Lesgeven aan getraumatiseerde kinderen* (Coppens Leony & Van Kregten, 2021), aangevuld met mijn eigen ervaring. Print de tabel eventueel

Tabel 1 Helpende gedachtes voor de docent én voor het kind

Helpende gedachtes voor docent	Helpende woorden naar het kind
Dit gaat niet over mij. Dit kind is nu overweldigd.	Ik ben en blijf bij je. Ik wil er graag voor je zijn. Ik wil begrijpen hoe moeilijk dit voor je is. Waarmee kan ik helpen?
Dit gaat niet over mij. Dit kind voelt zich onveilig.	Dit is vast lastig voor je maar ik weet dat je het kan. Ik heb vertrouwen dat je er doorheen komt. Hoe kan ik je erbij helpen?
Dit kind probeert zichzelf te beschermen.	Ik zie dat het een heftige reactie bij je oproept. Ik blijf even bij je zitten. Als het kind rustig is geworden, kun je het kind vragen: Wat vond je er lastig aan? En de vervolgvraag: Hoe zou jij hier de volgende keer mee willen omgaan en hoe kan ik je hierbij helpen? (Deze vragen helpen in het hier en nu te blijven.)
Dit is onvermogen, geen onwil.	Soms gebeuren er dingen zonder dat je het wil. Zullen we samen kijken hoe we dit kunnen voorkomen?
Als dit kind het anders kon, zou hij het ook wel anders doen.	Je hoeft het niet in je eentje te doen. Laat mij je helpen.
Dit gedrag heeft niets met mij te maken. Het is het resultaat van overtuigingen uit zijn 'rugzakje' of 'onzichtbare koffer'.	Laten we het opdelen in stapjes zodat het je gaat lukken. Welke stapjes kun je bedenken?
Ik wil deze negatieve overtuiging niet bevestigen of versterken. Dit kind is de moeite waard.	Dat was echt lastig voor je. Dat is ok. We leren allemaal, elke dag.
Dit kind heeft veel herhaling nodig om nieuw gedrag aan te leren. Dat kost tijd.	Ik zie dat je onrustig bent. Wat kan helpen om je weer wat rustiger te laten voelen zodat je weer kunt meedoen? <ul style="list-style-type: none"> • Pauze: even pauze nemen. • Plekje: een ander of rustig plekje opzoeken. • Proberen: ik ga het eerst zelf proberen.



Zelfregulatie komt voor co-regulatie en een voorwaarde voor zelfregulatie is zelfzorg! In een triggerstaat is zelfzorg immers al een stuk lastiger want daar heb je je chillzone voor nodig

uit en plak deze op je bureau, computer of in je werkkamer zodat je er regelmatig zicht op hebt. Of maak je eigen Inbalanzopschool-map met graphics en visuals!

Tot slot

Via deze weg wil ik de KVLO bedanken voor de mogelijkheid om deze artikelenreeks te publiceren. Deze reeks luidt een nieuw tijdperk in waarbij er meer aandacht is voor onderliggende processen die ten grondslag liggen aan het gedrag en de leerprestaties van onze

leerlingen. We hoeven niet te medicaliseren of labelen. Dat werkt stigmatiserend en beperkend. We kunnen uitgaan van de krachten en kwaliteiten van de kinderen én we kunnen hen helpen om hun chillzone te vergroten en zichzelf te leren reguleren. Van hieruit kunnen we hen helpen nieuw gedrag en nieuwe gewoontes aan te leren. Stapje voor stapje, zonder de hoge verwachtingen los te laten door naast hen te gaan staan. En daarnaast is het goed om af en toe ook in de spiegel te kijken: hoe gaat het met mij en wat heb ik nodig? Want zelfzorg en zelfregulatie leer je het beste door te zien hoe anderen, met name de volwassenen, dat doen. En zelfregulatie komt voor co-regulatie en een voorwaarde voor zelfregulatie is zelfzorg! In een triggerstaat is zelfzorg immers al een stuk lastiger want daar heb je je chillzone voor nodig.

Met dank aan Dominique Krooijmans, Anton Horeweg en Leony Coppens.

Scan of klik [hier](#) naar de gehele artikelenreeks (deel 1, 2, 3 en 4) ●

Podcast Disregulatie bij leerlingen, een trend of incident?



In deze podcast bespreken Maarten Massink, Hans Koppies (orthopedagoog en LO-docent) en Jennifer Nuij (LO-docent en oprichter van 'In balans op school') de impact van de lockdown op leerlingen. Hans Koppies heeft in verschillende publicaties gewezen op de negatieve gevolgen van de lockdown voor onze leerlingen. Jennifer Nuij heeft een reeks artikelen geschreven in LO Magazine van de KVLO, getiteld 'Relatie voor prestatie', waarin zij het belang van een veilige leeromgeving benadrukt. Docenten melden een toename van problematisch gedrag onder jongeren. Maar is dit een trend of slechts een incident? Luister mee en ontdek het antwoord!

Scan of klik [hier](#) naar alle podcasts van de KVLO
Of ga rechtstreeks naar alle podcasts van de KVLO op [Spotify](#)



Bronnen

Scan of klik [hier](#) naar de bronnen



Contact

jen.nuij@gmail.com

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

Foto's

Wilfried Deelen

Kernwoorden

signaalgedrag, zelfregulatie, co-regulatie, chillzone