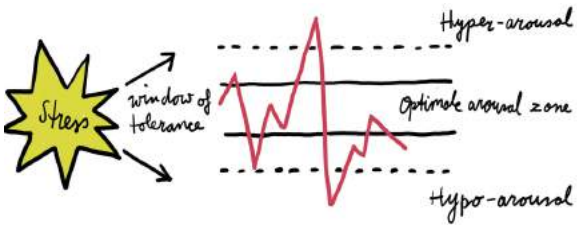


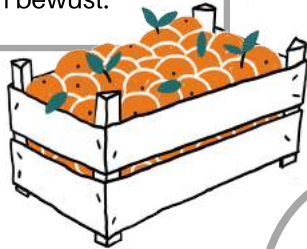
Handout traumasensitief onderwijs



Raampje (*window of tolerance*): Als een kind in zijn raampje zit, kan het goed mee doen in de klas en heeft het grip op zijn gedrag. Hoe breder het raampje is, des te meer het spanningsniveau kan variëren terwijl het kind goed blijft functioneren.

Bij te hoge stress, kan een kind buiten zijn raampje gaan. De hersenen richten zich dan op overleven. Opletten in de klas en grip hebben op eigen gedrag lukt dan niet. Kinderen die chronische stress ervaren hebben een heel smal raampje, waar ze snel uit schieten.

Triggers: tijdens een traumatische gebeurtenis geeft het brein alles wat dan wordt waargenomen het etiket 'gevaarlijk'. Een geur, geluid of plek kan zo een trigger worden: wanneer het waargenomen wordt in een andere situatie, roept het opnieuw een stressreactie op. Een kind is zich hier vaak niet van bewust.



Stressreacties houden langer aan omdat getraumatiseerde kinderen moeite hebben met het **reguleren van emoties**.

Wat gebeurt er als getraumatiseerde kinderen uit hun **raampje** gaan?

Controle over het eigen gedrag **verliezen**.

Hyper- en hypoarousal: verdedigingsmechanismen van de hersenen in een stressvolle situatie.



Hyperarousal: vechten of vluchten.

Onrustig, alert, gespannen spieren, hoge hartslag, vaak luidruchtig, agressief



Hypoarousal: bevriezen, het lichaam bereidt zich voor op gevaar.

Slappe spieren, lage hartslag en lichaamstemperatuur

Kinderen die reageren met **hyper-** of **hypoarousal** zijn beiden buiten hun raampje. Kinderen die reageren met bevriezen of vluchten vallen vaak minder op maar hebben jou ook nodig om weer in hun raampje te komen zodat ze weer tot leren kunnen komen.

TRAUMASENSITIEF ONDERWIJS

Wat kun je doen als een kind buiten zijn raampje gaat?

Blijf zelf kalm, haal rustig adem en praat ook rustig.

Vraag het kind niet of het je aankijkt, dat verhoogt de stress juist vaak.

Probeer het kind te begrijpen door onder het topje van de ijsberg te kijken. Realiseer je dat het gedrag van het kind een stressreactie kan zijn waar hij geen grip op heeft.

Het kind heeft jou nodig om zijn stress te reguleren en weer in zijn raampje te komen. Ook als het kind reageert met hypoarousal en daardoor juist niet opvalt.

Het topje van de **ijsberg** is wat je ziet: het gedrag van een kind (bijvoorbeeld schreeuwen, slaan of terugtrekken). Wat daar onder ligt zie je niet meteen: de gevoelens, gedachten, verwachtingen en overtuigingen van een kind (bijvoorbeeld 'ik kan niks', 'anderen zijn niet te vertrouwen'). Denk aan de onzichtbare koffer!



Wees een co-regulator en gebruik het steunplan.



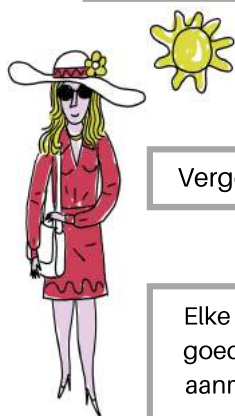
Kies voor een time-in in plaats van een time-out.

Alle kinderen hebben een **onzichtbare koffer** met opvattingen en verwachtingen over zichzelf, anderen en de wereld in het algemeen. De inhoud wordt gevormd door ervaringen die kinderen opdoen. Getraumatiseerde kinderen hebben vooral negatieve opvattingen en verwachtingen in hun koffer. Realiseer je dat die koffer al is ingepakt voordat een kind bij jou in de klas kwam. Jij kunt wel helpen de koffer opnieuw in te pakken.



Vergeet niet voor jezelf te zorgen!

Elke nieuwe positieve ervaring en elk goed voorbeeld helpt het kind bij het aanmaken en versterken van nieuwe paden.



Heb geduld. Denk er aan hoeveel druppels rode verf je nodig hebt om een pot witte verf roze te kleuren. Ook als je nog geen verandering ziet kan er al wel verandering plaatsvinden.

