

VAREN OP VEERKRACHT

*Praktische handvatten voor het lesgeven
in tijden van stress*

Lesgeven aan getraumatiseerde kinderen

Een praktisch handboek voor
het basisonderwijs



Leony Coppens

Marthe Schneijderberg

Carina van Kregten

u i t g e v e r i j

SWP

VAREN OP VEERKRACHT

Praktische handvatten voor het lesgeven in tijden van stress

'In het begin vond ik het nog wel leuk
maar nu wordt het maar saaier en saaier.'

(Ruben uit Borger)

'Ik wil echt heel graag weer naar school,
daar ben ik echt op aan het wachten.'

(Joris uit Heerlen)

Leony Coppens, klinisch psycholoog en auteur van *Lesgeven aan
getraumatiseerde kinderen. Een praktisch handboek voor het
basisonderwijs.*

<http://www.leonycoppens.nl/>

Naomi Vandamme, GZ-psycholoog en auteur van *Veerkracht bij
kindertrauma. Handboek voor hulpverleners.*

<http://www.thementalbox.com/>

De meeste kinderen zijn heel blij dat ze na de meivakantie weer naar school mogen. Ze kijken ernaar uit om hun leerkracht en hun vrienden en vriendinnen weer te zien. Weer naar school gaan draagt ook bij aan het gevoel dat alles weer goed komt. De meeste leerkrachten zullen ook blij zijn dat de scholen weer open gaan. Maar een deel van de leerkrachten vindt het geen goed plan en maken zich grote zorgen om hun eigen gezondheid en/of die van anderen. In dit artikel geven we adviezen en praktische ideeën die leerkrachten kunnen helpen zo goed mogelijk les te geven en steun te bieden in een periode die voor iedereen stressvol is. Varen op de veerkracht en het versterken daarvan bij kinderen en leerkrachten staat hierin centraal.

Jouw steun helpt kinderen de stress te verdragen

Veel kinderen ervaren sinds de uitbraak van het coronavirus extra stress. En deze stress zal ook nog een periode voortduren. Gelukkig kunnen de meeste kinderen deze stress met steun uit hun omgeving goed hanteren en is hun veerkracht voldoende om als deze periode voorbij is weer van de stress te herstellen. Toch kunnen alle kinderen hier de komende periode steun vanuit school bij gebruiken. Sommige kinderen hebben deze steun en aandacht vanuit school extra hard nodig omdat zij meer stress en/of minder steun thuis (hebben) ervaren. Of omdat ze om een andere reden kwetsbaarder zijn doordat ze bijvoorbeeld nog heel jong zijn, of door een vorm van autisme of een verstandelijke beperking minder begrijpen van wat er aan de hand is en waarom alles zo anders gaat.

Uit onderzoek weten we dat aanhoudende stress negatieve effecten kan hebben op de ontwikkeling en het functioneren van kinderen. Tegelijkertijd weten we dat als kinderen voldoende steun ervaren van mensen in hun directe omgeving ze in staat zijn om goed met de aanhoudende stress om te gaan. Hierdoor blijven de negatieve effecten uit of beperkt. De stress wordt dan verdraagbaar. Leerkrachten kunnen belangrijke steunfiguren zijn.

De komende periode is een tijd van pionieren en werk in uitvoering. Er zullen dus situaties of vragen opduiken waar je ondanks je eigen kennis en ervaring en adviezen van anderen geen direct antwoord op hebt. Realiseer je dat dit onvermijdelijk is en heb compassie met jezelf en je collega's. Jullie doen het allemaal zo goed als jullie kunnen in heel uitdagende omstandigheden.

Tips voor het bieden van steun aan kinderen en het vergroten van hun veerkracht

1. Waar besteed ik in het begin vooral aandacht aan?
2. Hoe kan ik individueel met een kind in gesprek gaan?
3. Hoe kan ik mijn dagprogramma aanpassen?
4. Wat kan ik nog meer doen om kinderen te helpen minder last van stress te hebben?
5. Hoe werk ik aan een groepsgevoel als ik maar de helft van de kinderen in de klas heb?
6. Welke kinderen hebben extra aandacht nodig?
7. Hoe kan ik goed samenwerken met ouders?
8. Hoe ga ik om met vragen en zorgen van kinderen?
9. Hoe kan ik aan kinderen merken hoe het met ze gaat?
10. Wat kan ik nog meer doen om de veerkracht van de kinderen te vergroten?
11. Waar moeten we als team rekening mee houden?
12. Hoe zorg ik goed voor mezelf?



1. Waar besteed ik in het begin vooral aandacht aan?

Doe het in het begin rustig aan. Ga niet in een te hoge versnelling met het idee dat er veel achterstallig werk ingehaald moeten worden. Het is belangrijk dat kinderen de ruimte voelen om de ervaringen van afgelopen weken te kunnen delen.

Begin de eerste week bijvoorbeeld elke dag met een moment om verhalen te delen. Bedenk je dat kinderen heel verschillende dingen meegemaakt hebben. Je kunt bijvoorbeeld de volgende dingen vragen:

- Wat je vond je vervelend / niet fijn?
- Wat was er juist wel fijn / bijzonder?
- Wat miste je het meest?
- Wat ga je missen nu je weer gewoon naar school kunt gaan?
- Wat heeft je geholpen op de momenten dat je je rot / verdrietig / bang / ... voelde?
- Had je iemand met wie je kon praten over je gevoelens?
- Waren er mensen die jou een goed gevoel konden geven als je het moeilijk had? Bijvoorbeeld door je te troosten of door je te helpen met je huiswerk als het even niet meezat.
- Heb je nieuwe dingen geleerd over je jezelf of je broertjes, zusjes, vader of moeder?

Maak voorafgaand aan het delen van de verhalen afspraken over hoe je op elkaars verhalen reageert, zoals: we luisteren naar ieder zijn verhaal en alle emoties zijn oké.

In het praten over de gebeurtenissen kun je bijvoorbeeld gebruikmaken van een emotieposter en een spanningsthermometer. Je kunt een spanningsthermometer gebruiken waarop kinderen zelf – na jouw uitleg – aan kunnen geven hoe de verschillende stadia van spanning er bij hen uitzien. In [bijlage 1](#) onderaan dit artikel vind je zo'n thermometer. Je kunt ook een verhalenbord maken waar kinderen tekeningen over de periode thuis ophangen.

Door er expliciet ruimte voor in te bouwen in je dagstructuur en in je klaslokaal laat je de kinderen weten dat hun ervaringen belangrijk voor je zijn. Het werkt ook uitnodigend waardoor het voor kinderen veiliger voelt om hun zorgen met jou of de klas te delen.

2. Hoe kan ik individueel met een kind in gesprek gaan?

Naast de verschillende manieren waarop kinderen hun ervaringen met elkaar kunnen delen is het ook belangrijk om kinderen de gelegenheid te bieden om dingen met jou alleen te bespreken. Vertel kinderen dat je geïnteresseerd bent in wat ze hebben meegemaakt: in de leuke en ook de vervelende dingen. Zeg dat niet alleen op de eerste dag maar herhaal dat de eerste week regelmatig. Ontwerp daarnaast bijvoorbeeld een praatkaart die kinderen op je bureau kunnen leggen wanneer ze even behoefte hebben om te praten. Als een kind met je wil praten op een moment dat je er echt geen gelegenheid voor hebt, geef dan aan dat je het heel belangrijk vindt om zijn of haar verhaal te horen en op welke moment je er tijd voor vrijmaakt. Vanzelfsprekend is het vervolgens van groot belang dat je je aan die belofte houdt.

Uit onderzoek weten we dat kinderen vaak vertrouwelijke informatie over nare dingen die ze meemaken delen met hun leerkracht. Realiseer je dat jij als leerkracht juist nu een heel belangrijke rol kunt spelen in het leven van de kinderen in je klas. Maak tijd en ruimte om even één-op-één met kinderen te kletsen. Luister naar ze met een open houding, benoem en normaliseer hun gevoelens en wees eerlijk. Zeg bijvoorbeeld niet 'Je hoeft niet bang te zijn', maar beter 'Ik begrijp dat je er bang door wordt. Hoe kan ik je helpen als je bang voelt?' Kinderen kunnen dat vaak goed aangeven.

Houd er rekening mee dat een kind niet altijd direct vertelt wat er echt speelt en gewoon even uitprobeert in welke mate je emotioneel beschikbaar voor hem/haar bent. Wees je bij het luisteren bewust van je eigen emotionele reactie. Een kind voelt het als je echt met hem meeleeft, maar heel emotionele reacties kunnen kinderen er ook van weerhouden om hun zorgen en problemen met je te delen.

Kunnen kinderen hun zorgen niet direct met je delen, wees dan geduldig en creëer extra gelegenheden om met het kind te praten. Ook als je de zorgen en problemen niet weg kunt nemen, helpt het als je de zorgen en gevoelens erkent en het kind het gevoel geeft dat je er voor hem of haar bent.

Veel kinderen vinden het lastig om je aan te kijken als ze moeilijke dingen bespreken. Het helpt dan om ze te vragen of het tijdens het praten ergens mee bezig wil zijn. Je kunt bijvoorbeeld kletsen terwijl je samen een karweitje doet of je laat het kind tekenen of ergens mee friemelen tijdens het gesprek.

3. Hoe kan ik mijn dagprogramma aanpassen?

Er valt veel voor te zeggen om de dag op school weer zo normaal mogelijk te laten verlopen omdat die duidelijke structuur bekend is en daarmee het gevoel van veiligheid wordt vergroot. Plan de dag echter iets minder vol dan je gewend bent en zorg voor voldoende afwisseling tussen activiteiten. Probeer in de eerste weken extra momenten in te lassen waarin kinderen kunnen bewegen en ontspannen. Veel kinderen hebben minder kunnen bewegen terwijl ze dit in stressvolle omstandigheden juist extra nodig hadden. Help kinderen om te leren hun lichaam en hoofd te ontspannen door bijvoorbeeld ademhalingsoefeningen, (spier)ontspanningsoefeningen, yoga, zingen en dansen. Kijk voor voorbeelden van oefeningen die je in de klas kunt doen naar [bijlage 2](#) onderaan dit artikel.

4. Wat kan ik nog meer doen om kinderen te helpen minder last van stress te hebben?

Voor de meeste kinderen helpt het weer naar school gaan al bij het verlagen van de stress. Ze kunnen weer spelen en plezier hebben met hun klasgenoten en ze kunnen ook steun vinden bij hun vertrouwde leerkracht. Wat je daarnaast kunt doen is extra activiteiten aan je dagprogramma toevoegen waar kinderen veel plezier aan beleven en om kunnen lachen. Positieve emoties maken kinderen niet alleen gelukkiger, maar helpen ook om op een effectieve manier om te gaan met stressvolle gebeurtenissen. Laat de kinderen in kleine groepjes zelf activiteiten of spelletjes bedenken waar ze vrolijk van worden en maak daar een overzicht van waar jullie uit kunnen kiezen. Je kunt hier zelf ook activiteiten aan toevoegen. Bijvoorbeeld: vraag kinderen een foto of een voorwerp mee te nemen van iets dat hen herinnert aan een leuke activiteit of periode in hun leven.

Ook al lijken al die extra activiteiten in eerste instantie tijdverlies, uiteindelijk win je er tijd mee. Hoe beter kinderen in hun vel zitten en hoe sterker het saamhorigheidsgevoel, des te gemakkelijker het leerproces verloopt en des te beter de kinderen terugveren na deze stressvolle periode.

5. Hoe werk ik aan een groepsgevoel als ik maar de helft van de kinderen in de klas heb?

Nu de kinderen niet met zijn allen tegelijk naar school gaan maar er in kleine groepen les wordt gegeven is het goed om te bedenken hoe je toch een groepsgevoel creëert. Het gevoel dat je bij een groep hoort versterkt de veerkracht van kinderen.

Als de maatregelen straks verder versoepeld worden wil je graag dat de klas weer voelt als één groep in plaats van twee groepen die worden samengevoegd. Een paar voorbeelden:

- Bedenk creatieve opdrachten waar je met de hele groep aan werkt. Je kunt bijvoorbeeld alle kinderen vragen om een tekening te maken op een vierkant vel papier waar je later een groot kunstwerk van maakt. Je kunt aan de tekeningen een bepaald (positief) thema koppelen of een andere rode draad bedenken waardoor je er gemakkelijk een geheel van kunt maken.
- Laat de kinderen uit de ene groep aan het einde van de middag een tekening of briefje met een korte leuke boodschap op hun tafeltje leggen voor hun klasgenoot die er de dag erna zit.
- Vraag de kinderen om leuke dingen te bedenken die jullie straks als de groep weer een geheel is kunnen doen.

6. Welke kinderen hebben extra aandacht nodig?

Sommige kinderen zijn om uiteenlopende redenen kwetsbaarder voor het ontwikkelen van klachten/problemen door de actuele omstandigheden. Deze kinderen hebben extra aandacht nodig. Denk bijvoorbeeld aan:

- kinderen die al eerder ingrijpende omstandigheden of gebeurtenissen hebben meegemaakt zoals kinderen die een vorm van kindermishandeling hebben meegemaakt, kinderen die hun land ontvlucht zijn, kinderen van wie (recent) een ouder of een belangrijke andere naaste is overleden.
- kinderen van wie je weet dat er specifieke stressvolle omstandigheden zijn/waren naast de gevolgen van het coronavirus. Denk bijvoorbeeld aan armoede, conflicten of spanningen tussen ouders, een familielid dat (ernstig) ziek is, een beperking heeft of psychische problemen.
- kinderen van wie naasten besmet en ernstig ziek zijn (geweest) door het coronavirus.

- kinderen die door al bestaande gezondheidsproblemen zelf of van wie familieleden meer risico lopen om ernstig ziek te worden als ze besmet raken met het coronavirus. Voor deze groep kinderen geldt dat ze mogelijk nog niet terug naar school kunnen als hun klasgenoten dat al wel kunnen. Ze kunnen zich hierdoor anders of afgewezen voelen en daardoor langer of extra met negatieve emoties en gedachten kampen. Bedenk dan wat je kunt doen om hen het gevoel te blijven geven dat ze gewoon bij de groep horen en hoe je ze kunt laten voelen dat je met ze meeleeft.
- kinderen die tijdens de afgelopen schoolweken thuis (te) weinig steun hebben gekregen van hun ouders.

7. Hoe kan ik goed samenwerken met ouders?

Je kunt ervoor kiezen om de ouders van kinderen die het extra moeilijk hebben te bellen om samen met hen te kijken hoe jullie het kind – met oog voor zijn/haar emotionele welbevinden – een boost kunnen geven tijdens het weer oppakken van het schoolse leven. Ook is het belangrijk om bij desbetreffende ouders te checken hoe zij deze periode hebben ervaren. Veel ouders hebben het heel zwaar gehad thuis, mogelijk iemand verloren of te maken gekregen met onzekerheden op werk. Ouders kunnen onderling ook extra spanningen hebben ervaren. Wanneer ouders weten dat je hen ziet, hen niet veroordeelt en met hen meeleeft, creëer je mogelijk meer ruimte om ondanks de stressvolle periode toch op een positieve samenwerking met deze ouders te kunnen rekenen. Dit helpt de veerkracht van het kind te versterken.

8. Hoe ga ik om met vragen en zorgen van kinderen?

Kinderen kunnen zich om verschillende dingen zorgen maken als ze weer naar school komen. Sommige kinderen zijn misschien bang dat zal blijken dat ze thuis onvoldoende hebben gedaan. Kinderen kunnen ook bang zijn om alsnog besmet te worden nu ze opeens weer wel met veel kinderen om zich heen contact hebben. Nodig kinderen actief uit om hun zorgen met je te delen.

Je kunt ook zelf als leerkracht een Q&A-lijst maken: een lijst met een aantal vragen waarvan je denkt dat de kinderen in je klas ermee kunnen zitten en de bijbehorende antwoorden. Bijvoorbeeld: Wordt de juf/meester boos als ik al mijn opdrachten niet heb gedaan? Kan het zijn dat we binnenkort opnieuw thuis moeten blijven? Wat moet ik doen als ik denk dat ik besmet ben? Ik had geen computer thuis en ik ben bang dat andere kinderen me gaan uitlachen, wat moet ik doen?

Door een Q&A op te stellen en in de eerste dagen in de klas te bespreken, kun je bij kinderen al meteen spanningen wegnemen doordat ze met bepaalde vragen zitten die ze niet direct kunnen verwoorden of durven te vragen.

9. Hoe kan ik aan kinderen merken hoe het met ze gaat?

Kinderen laten vaak door hun gedrag zien hoe het met ze gaat. Sommige kinderen kunnen drukker gedrag laten zien, andere kinderen worden misschien juist stiller. Er is ook een groep kinderen die er alles aan doet om niets aan hun gedrag te laten merken, juist als ze zich onveilig voelen. Je kunt het gedrag zien als het topje van de ijsberg. Wat er onder het gedrag zit kun je niet direct zien.

Vraag je af wat er onder het gedrag van de kinderen zit: welke gevoelens hebben ze en welke gedachten gaan er door hen heen? Reageer niet te veel op het gedrag zelf maar probeer aan te sluiten bij de gevoelens en gedachten die eronder liggen. Heb ook oog voor de kinderen die juist proberen om niet op te vallen. Jongere kinderen laten vaak ook in hun spel zien wat er in hun leven speelt. Bied ze de kans om dit te uiten in hun spel maar let er ook op dat ze niet in herhalend spel blijven hangen. Gebeurt dat wel dan is het goed om eens aan de ouders te vragen of dit (spel)gedrag hen ook opvalt en bespreek het bijvoorbeeld eens met een collega of de intern begeleider.



10. Wat kan ik nog meer doen om de veerkracht van de kinderen te vergroten?

Stimuleer maatschappelijke participatie

Uit onderzoek weten we ook dat maatschappelijke participatie kan bijdragen aan de veerkracht van kinderen. Als kinderen het gevoel hebben dat ze bijdragen aan een groter geheel, bevordert dat een gevoel van controle, zingeving, samenwerking en verbondenheid.

Je kunt bijvoorbeeld kaartjes maken voor een verpleeghuis in de buurt van school of waar een grootouder van een kind uit de klas verblijft. Of je organiseert een geldinzamelingsactie voor de voedselbank omdat daar nu meer mensen gebruik van maken omdat ze door de coronacrisis hun baan of inkomsten kwijt zijn geraakt.

Daarnaast kun je kinderen ook iets laten knutselen, tekenen of schrijven om degenen die thuis geholpen hebben met het schoolwerk te bedanken. Besteed wat extra aandacht aan kinderen van wie je vermoedt dat ze geen of weinig hulp hebben gekregen. Bespreek met hen wat ze willen maken en voor wie.

Stimuleer nieuwe competenties

Besteed ook aandacht aan nieuwe competenties die kinderen hebben ontdekt bij zichzelf tijdens de periode thuis. Door ook hier aandacht aan te geven bouw je aan zelfwaardering en zelfvertrouwen. Het helpt om een lijst te maken waarin je al een aantal competenties benoemt zoals: beter leren luisteren naar mama en papa, zelfstandiger schoolwerk doen, videobellen met de computer, goed knutselen, beter samenspelen met broertjes of zusjes, leren omgaan met verveling, leren zelf spelletjes te verzinnen, klusjes doen in huis, helpen met koken.

Activeer het steunnetwerk

Sociale contacten zijn erg belangrijk voor de veerkracht van kinderen. Door geïsoleerd te zijn van vrienden en familie hebben sommige kinderen geen toegang gehad tot hun steunfiguren terwijl ze die juist extra nodig hadden. Denk aan grootouders, ooms en tantes, broers of zussen op kamers en vrienden. Daarom is het nu een goed moment om een activiteit te organiseren rondom het thema 'steunnetwerk'. Je kunt kinderen bijvoorbeeld vragen de belangrijke mensen in hun omgeving te tekenen. Vervolgens kun je hen erbij laten schrijven wat ze hebben gemist van deze persoon tijdens de coronaperiode en/of waar ze weer naar uitkijken als er weer gewoon contact kan zijn. Op basis van de tekening kun je dan vragen stellen als:

- Wie zijn de belangrijke personen in je leven?
- Hoe heeft die persoon jou in het verleden geholpen als je het moeilijk had? Kan je daar een voorbeeld van geven.
- Wat heb je gemist aan je vrienden en wat waardeer je na deze periode nog meer van ze?
- Wat zijn manieren om toch contact te houden?
- Wat zou jij voor een ander (kunnen) betekenen?



Door zo'n activiteit krijg je als leerkracht al snel zicht op wie de belangrijke personen zijn in het leven van het kind. Bij de kinderen die extra zorg behoeven kun je er op letten dat je deze personen meeneemt in je begeleidingsplan. Denk hierbij aan een oma die altijd een luisterend oor biedt of een oudere broer die het kind helpt om huiswerk te maken. Je komt er ook achter welke kinderen mogelijk een gebrek aan steunfiguren in hun leven hebben en bij wie je als leerkracht wellicht een belangrijke rol speelt in het leven.

11. Waar moeten we als team rekening mee houden?

Hoewel de meeste mensen in Nederland veel vertrouwen hebben in het overheidsbeleid zijn er toch grote verschillen in hoe mensen denken over (de gevolgen van) het virus en de genomen maatregelen. Dit geldt ook voor het weer open gaan van de scholen. We zien dit terug in de media en dit kan ook doorspelen op de scholen en in de klassen zelf. Juist bij ingrijpende gebeurtenissen is de kans groot dat er verschillende zienswijzen ontstaan tussen mensen. We kennen dat bijvoorbeeld uit de praktijk wanneer een kind op school vertelt dat hij thuis wordt mishandeld of misbruikt en vervolgens een deel van het team direct gelooft wat er verteld is en actie wil ondernemen terwijl een ander deel van het team juist openlijk twijfelt of het wel helemaal waar is wat de leerling vertelt. Dit noemen we splitsing. Als je als team weet dat splitsing vaak voorkomt in stressvolle omstandigheden kun je hier op anticiperen en op zoek blijven gaan naar de nuances in de discussie en zo niet in die valkuil stappen. Bespreek met elkaar dat het normaal is dat deze stressvolle tijd met heftige emoties gepaard gaat en ga pijnlijke onderwerpen niet uit de weg. Zorg voor heldere afspraken en (hygiëne)protocollen. Communiceer zo transparant mogelijk met elkaar en hou oog en begrip voor de verschillende emoties en manieren van reageren. Focus op het gezamenlijke doel: dat school weer een fijne plek is voor alle kinderen en dat kinderen zich rustig en veilig moeten kunnen voelen om aan leren toe te komen.

12. Hoe zorg ik goed voor mezelf?

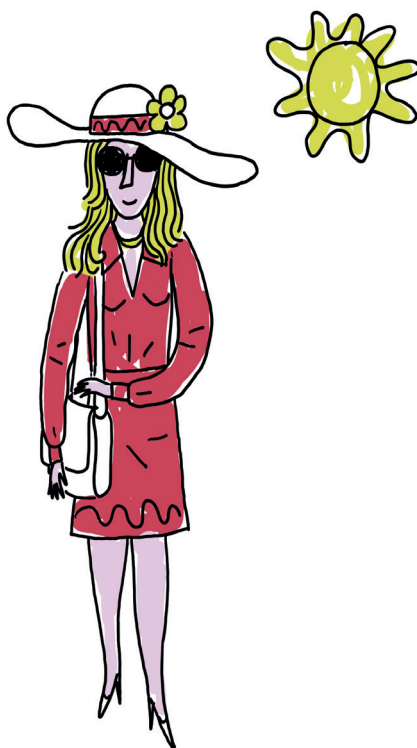
De huidige periode is niet alleen stressvol voor kinderen maar ook voor de leerkrachten en andere onderwijsprofessionals. Ook hier geldt dat iedereen verschillende dingen kan hebben meegemaakt en dat de ervaringen bij de ene collega een ander effect hebben (gehad) dan bij de andere collega. Ook het plotseling overschakelen op online lesgeven en de frustraties en soms de machteloosheid die gepaard gingen met deze nieuwe omstandigheden hebben veel van iedereen gevraagd. En hoewel er veel lof in de media is geuit voor het werk van leerkrachten kunnen sommige actuele berichten in de media ('opgelopen achterstanden', 'lestijd inhalen in de zomervakantie') de gevoelens van stress en frustratie ook vergroten.

Om de leerlingen in deze stressvolle periode goed te kunnen steunen is het belangrijk dat leerkrachten extra goed voor zichzelf zorgen. Zelfzorg begint met het respecteren van je eigen grenzen en het bewust zijn van je eigen gevoelens en gedachten. Zelfzorg begint bij jezelf maar het is ook een taak voor het schoolmanagement om goede zelfzorg te faciliteren. Ook kun je als team het belang van zelfzorg uitspreken en aangeven wat je als individu en daarmee als team helpt om deze

periode veerkrachtig te blijven. Misschien kun je het thema 'zelfzorg' in overleg met je collega's en directeur op de eerstvolgende teamvergadering zetten. Je kunt ook gezamenlijk een zelfzorgplan voor de leerkrachten opstellen. Spreek hierin duidelijk af welke extra activiteiten voor welke periode ingevoerd zullen worden. Denk bijvoorbeeld aan een buddysysteem om elkaar op te vangen als er veel onrust is in de klas of als je het je even niet lukt om kalm te blijven. Maak ook gebruik van ieders expertise en ervaring. Misschien is er iemand in het team die ook in andere klassen yoga-oefeningen kan doen of andere bewegingsactiviteiten die helpen om te ontspannen. Een dergelijk wisselsysteem voor korte momenten op een dag kan een energieboost geven. Het vraagt uiteraard enige flexibiliteit maar draagt ook bij aan een gezamenlijk gedragen doel als team. Neem ook regelmatig de tijd om met elkaar terug te kijken en stil te staan bij wat er goed ging en onderzoek hoe je hier in de komende weken op voort kunt bouwen.

Bijlagen:

1. [Spanningsthermometer](#)
2. [Zelfregulatieoefeningen voor in de klas.](#)



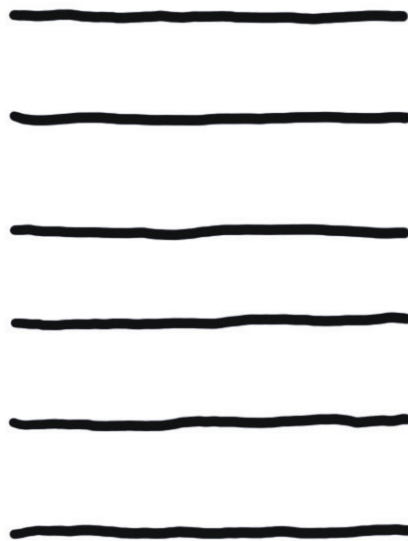
Voor meer informatie over het boek *Lesgeven aan getraumatiseerde kinderen* (4e druk 2018, Uitgeverij SWP), zie www.swpbook.com/1794.

Bijlage 1

De Spanningsthermometer

Op de spanningsthermometer kun je aangeven hoe gespannen je je voelt. Soms voel je helemaal geen spanning in je lichaam en ben je een beetje dromerig of afwezig. Dan zit je helemaal onder in de thermometer. Iets daarboven voel je je helemaal ontspannen. Hoe hoger je op de thermometer komt hoe meer spanning je ervaart. Je kunt de thermometer verschillende kleuren geven of je kunt er woorden naast schrijven zoals: afwezig, ontspannen, een beetje gespannen, behoorlijk gespannen, erg gespannen, uit mijn raampje. Je kunt de thermometer gebruiken om op te merken hoe gespannen je je voelt en om het aan iemand anders duidelijk te maken.

spanningsthermometer



Bijlage 2

Bevorderen van de zelfregulatie: activiteiten voor in de klas

Voorbeelden van mindfulness-, ontspannings-, yogaoefeningen

De volgende activiteiten kun je doen met de hele groep. Je kunt de activiteiten ook individueel toepassen om een kind te helpen zichzelf te reguleren. Waar bij de activiteit staat dat kinderen de ogen dicht mogen doen, is het belangrijk om te vertellen dat ze ook altijd hun ogen open mogen houden als ze zich daar prettiger bij voelen. Sommige oefeningen lenen zich er goed voor om ze te herhalen. Na afloop van een oefening kun je kinderen vragen hoe ze zich voelen en of ze een verschil merken in hun lichaam.

Activiteit: *Waar kom jij vandaan?*

Situatie: *Op de stoel*

- Vraag 1: Waar kom je net vandaan? Kun je vertellen waar je net vandaan komt? Kun je er in je hoofd aan denken zonder iets te zeggen?
- Vraag 2: Waar ben je nu? Kijk om je heen en maak oogcontact met elkaar. Zie je misschien iets nieuws of valt je iets op? Is het warm in de klas of koud? Voel je je billen op de stoel? Voel je je uitgerust of ben je juist een beetje moe?
- Vraag 3: Wat ga je zo meteen doen? Voel maar even of je er zin in hebt. Is er nog iets dat je dwars zit, voordat je kunt beginnen? Kan iemand je daarbij helpen?

Uitleg/theorie:

Als kinderen op school aankomen, kan de stress al flink opgelopen zijn. Dit is een kalmerende activiteit die kinderen helpt tot rust te komen alvorens je begint met het dag- en lesprogramma. Bij jonge kinderen helpt het om hen de antwoorden hardop te laten vertellen. Bij oudere kinderen kan het voldoende zijn dat ze er in zichzelf aan denken zonder dat ze er iets over hoeven te zeggen. Iedere vraag leidt de kinderen meer naar het hier-en-nu en activeert de bovenste hersendelen. Door kinderen op deze manier de dag te laten beginnen, begeleid je hen in de overgang van een huiselijke situatie naar een schoolsituatie, of naar een nieuwe situatie op school. Je onderstreept dat iedereen iets anders kan voelen en denken, dat het soms moeilijk is om te weten wat je voelt en denkt en dat alle gevoelens en gedachten oké zijn.

Activiteit: *Geuren ruiken*

Situatie: In de kring

Nodig: Twee flesjes etherische olie

Open twee flesjes etherische olie en druppel van elk wat op een zakdoekje. Let op dat de kinderen niet kunnen zien wat ze ruiken. Laat vervolgens één kind met de ene zakdoek met de klok mee langs alle neuzen van de kinderen gaan en een ander kind met de andere zakdoek tegen de klok in. De kinderen proberen de geur te herkennen. Ze mogen pas zeggen wat ze denken, als alle kinderen beide geuren hebben geroken. Daarna kun je de flesjes nog een keer langs laten gaan, zodat iedereen het nog een keer kan ruiken.

Uitleg/theorie:

Met deze geuroefening leid je kinderen met hun aandacht naar hun reukzintuig en naar het hier-en-nu. Als je geen etherische olie ter beschikking hebt, kun je natuurlijk ook iets anders gebruiken. Neem bijvoorbeeld pepermunt en sinaasappel of iets anders dat gemakkelijk herkenbaar is voor kinderen.

Activiteit: *Luisteren naar de geluiden*

Situatie: Op de stoel

Vraag de kinderen rustig te gaan zitten. Voel je je billen op de stoel en je voeten op de grond? Laat ze vervolgens hun aandacht richten op alle geluiden om hen heen: Welke geluiden hoor je allemaal? Welke geluiden komen van binnen in de klas? En welke van buiten? Wat is het verste geluidje dat je kunt horen? Probeer nu eens vier verschillende geluiden te horen. Hoor je ook geluiden in jezelf?

Na de oefening kun je aan de kinderen vragen wat ze allemaal gehoord hebben. Wisten ze dat er zoveel geluiden te horen waren? Eindig de oefening door de kinderen te vragen hun handen als een koptelefoon op hun oren te leggen.

Uitleg/theorie:

Door deze oefening leren kinderen hun aandacht te richten op de geluiden om zich heen en leren ze te differentiëren. Ze ervaren dat ze kunnen kiezen waar ze wel en geen aandacht aan geven. Bij wat oudere kinderen kun je proberen of ze één geluidje kunnen loslaten door hun aandacht op alle andere geluiden te richten. Deze oefening is ook erg leuk om een keer buiten te doen.

Activiteit: *Bubbel je mee?*

Situatie: *Op de stoel*

Vraag de kinderen hun billen te voelen op hun stoel en hun voeten op de grond en te letten op hun ademhaling. Vraag ze de ogen te sluiten en vertel het volgende:

Stel je voor dat je in een heel mooie, glanzende bubbel zit. Van de bovenkant van je hoofd tot en met de onderkant van je voeten. Van je buik tot je rug. Deze bubbel hoort bij jou! De bubbel moet niet te klein of te groot zijn. Het is belangrijk dat je er lekker in kunt bewegen. Hij moet precies goed voelen en helemaal veilig voelen. De bubbel luistert naar wat jij denkt. Als jij denkt dat hij groter moet worden, dan wordt hij groter, als je denkt dat hij kleiner moet worden, dan wordt hij kleiner. Oefen er maar eens mee. Maak hem een klein beetje groter... en weer een klein beetje kleiner. Doe het nog maar een keer. Eerst groter... dan weer kleiner. Maak hem precies zo groot als jij prettig vindt. De bubbel kan heel dun zijn, net als een zeepbel. Hij kan ook dik en stevig zijn. Maak hem maar zoals jij dat wilt. Je kunt hem ook een kleur geven als je dat wilt. Misschien kun je door je bubbel heen kijken, misschien ook niet. Kun je de bubbel zo maken dat je de geluiden en de mensen om je heen niet meer zo goed merkt? Geeft dat je een prettig gevoel of juist niet? Als je een prettig gevoel hebt in je bubbel, kun je altijd je eigen bubbel maken en ernaartoe gaan.

Activiteit: *Bubbeldouche*

Situatie: *Op de grond*

Nodig: *Mini-gong*

Vraag de kinderen op de grond te gaan liggen en hun lijf te voelen. Vraag hen daarbij te letten op hun ademhaling. Vraag ze de ogen te sluiten en vertel het volgende:

Laten we allemaal weer teruggaan naar onze bubbel. Maak de bubbel maar precies zoals jij fijn vindt. Groot of klein, met een dikke wand of juist niet. Soms heb je een gevoel dat niet fijn is of zwaar voelt. Een vervelend gevoel in je maag, chaos in je hoofd, een brok in je keel of iets anders. Je voelt je niet fijn en je wilt dat gevoel kwijt. Maak een opening boven in de bubbel. De opening kan groot of klein zijn, precies zoals jij wilt. Laat nu een douche in je bubbel stromen. Het water voelt lekker warm aan. Je kunt onder in de bubbel een gaatje maken. Daar stroomt alles door naar buiten dat je kwijt wilt. Blijf net zo lang onder de douche tot alle minder fijne gevoelens zijn weggespoeld. Maak dan de bubbel weer dicht en blijf nog lekker even liggen. Je mag je ogen opendoen als je een geluidje hoort.

[Maak een lief tingelend geluidje met de mini-gong.]

Activiteit: *Als een uil*

Situatie: *Op de stoel*

Ga op het puntje van je stoel zitten en houd je handen achter je rug in elkaar gestrengeld. [Doe het voor.] Haal rustig adem en draai rustig je hoofd naar links. Adem uit en draai je hoofd weer terug. Adem weer in en draai je hoofd naar rechts. Probeer zo ver mogelijk over je schouder te kijken. Adem weer uit terwijl je je hoofd weer naar het midden draait.

Uitleg/theorie:

Een eenvoudige, korte yoga-oefening voor tussendoor, als je het gevoel hebt dat er te veel of juist te weinig energie is in de klas. Het gaat erom dat de kinderen moeten focussen op zichzelf en op de ademhaling.

Activiteit: *Kudde bizon*

Situatie: *Op de stoel*

Vouw je armen voor je lichaam en houd je duimen omhoog. Dat zijn de horens van de bizon. Roffel met je voeten of je hakken op de grond, zodat je met zijn allen het geluid van een kudde bizon maakt.

Uitleg/theorie:

Een eenvoudige, korte yoga-oefening voor tussendoor, als je het gevoel hebt dat er te veel of juist te weinig energie is in de klas. Het gaat erom dat de kinderen moeten focussen op zichzelf en op de ademhaling.

Activiteit: *Lieve kleine baby*

Situatie: *Op de stoel*

Je zit op je stoel en trekt je benen rustig op. Sla je armen om je benen heen en wieg langzaam heen en weer alsof je een baby bent die gewiegd wordt.

Uitleg/theorie:

Een eenvoudige, korte yoga-oefening voor tussendoor, als je het gevoel hebt dat er te veel of juist te weinig energie is in de klas. Het gaat erom dat de kinderen moeten focussen op zichzelf en op de ademhaling.

Activiteit: *Als een boom*

Situatie: *Naast de stoel*

Ga naast je stoel staan en plaats je voeten stevig op de grond. Stel je voor dat je een boom bent en er wortels groeien uit je voeten, heel lange wortels zodat de boom niet zomaar om kan waaien bij een storm. Kan de boom ook op één been staan? Zet je voet van je andere been tegen de binnenkant van je enkel of knie of bovenbeen van het staande been. Adem rustig in en uit en kijk of het je lukt om zo stil als een boom te blijven staan.

Uitleg/theorie:

Een eenvoudige, korte yoga-oefening voor tussendoor, als je het gevoel hebt dat er te veel of juist te weinig energie is in de klas. Het gaat erom dat de kinderen moeten focussen op zichzelf en op de ademhaling.

Activiteit: *Plafond verven*

Situatie: *Naast de stoel*

Stel je voor dat er een pot verf voor je op de grond staat. Pak in gedachten een kwast en bind die rechtop boven op je hoofd. Je kunt hem met een touwtje onder je kin vastmaken. Ga met je hoofd helemaal naar beneden, zodat je met de kwast in de verfpot komt. Kom weer overeind en maak rustige verfbewegingen met je hoofd. Eerst van links naar rechts en daarna van boven naar beneden. Doe het rustig, zodat de kwast niet van je hoofd valt. Je kunt natuurlijk ook figuurtjes verven op het plafond, zoals rondjes of hartjes. Vergeet niet de kwast steeds weer even in de verf te dopen.

Uitleg/theorie:

Een eenvoudige, korte yoga-oefening voor tussendoor, als je het gevoel hebt dat er te veel of juist te weinig energie is in de klas. Het gaat erom dat de kinderen moeten focussen op zichzelf en op de ademhaling.

Activiteit: *De sneeuwpop*

Situatie: *Naast de stoel*

Stel je voor dat het winter is. Je bent een mooie, stevige sneeuwpop. Je neus is een wortel en je ogen zijn twee zwarte stenen. Je mond is gemaakt van kleine steentjes. Je hebt een mooie das om en een hoge hoed op. Misschien heb je nog wel meer versiering. Bedenk maar hoe je er verder uitziet. Je staat stevig en stoer in de winterkou. Onbeweeglijk, helemaal bevroren. Dan komt de zon tevoorschijn. Voel de

warme zonnestralen maar op je hoofd en op je buik en rug. Je begint te smelten en wordt zacht. Het wordt steeds warmer... en warmer. Je voelt je hele lichaam warm en zacht worden. Heel langzaam word je kleiner... en kleiner... en zachter... en zachter. Eerst smelt je buitenkant en daarna je binnenkant. Langzaam zak je steeds verder in elkaar. Tot je alleen nog maar een plasje water op de grond bent.

Laat de kinderen nog even als plasje zitten of liggen, rustig ademhalend. Vraag de kinderen daarna eerst hun vingers en hun voeten te bewegen en laat ze zich daarna even goed uitrekken.

Uitleg/theorie:

Deze ontspanningsoefening helpt kinderen weer tot rust te komen. Als het te warm is om een sneeuwpopoefening te doen, kun je de sneeuwpop ook vervangen door een ijsje. Sommige kinderen belanden in hun overgave als een plasje water op de grond. Andere kinderen zitten onderuitgezakt op hun stoel.

Activiteit: *Springen als een kikker*

Situatie: *Op de grond*

Alle kinderen zitten als kikkers op hun hurken. Laat ze vanuit de hurkzit als kikkers tien keer zo hoog mogelijk in de lucht springen. Tel samen met de kinderen, terwijl ze zo hoog mogelijk springen. Door zo te springen richten de kinderen hun aandacht op hun lichaam en raken ze opgebouwde stress kwijt. Na tien keer springen, mogen ze op hun rug 'in slaap' vallen op de grond. Laat de kinderen luisteren naar hun hartslag, die langzaam rustiger wordt. Nodig ze uit hun hand op hun hart te leggen, zodat ze het extra goed voelen bonzen. Vraag eens of ze hun hart ook op een andere plek kunnen voelen.

Terwijl de kinderen op de grond naar hun hart luisteren, kun je uitleggen dat hun hart nu hard gewerkt heeft en dat dit heel gezond is. Sporten zorgt er bijvoorbeeld ook voor dat je hart sneller gaat kloppen en dat is ook gezond. Leg uit dat het ook goed is om je hart af en toe tot rust te brengen. Zoals nu. Je kunt ze voorstellen de diepe buikademhaling te gebruiken om hun hart nog verder tot rust te brengen. Ze kunnen hun hart sneller en ook langzamer laten kloppen.

Uitleg/theorie:

Met deze oefening leren kinderen te ervaren dat ze controle hebben over hun lichaam.

Activiteit: *Luisteren naar de golven*

Situatie: *Op de grond*

Laat de kinderen op de grond liggen met hun benen gestrekt en hun armen langs hun lichaam, en vraag hen de ogen te sluiten. Vertel hen dat hun lichamen zwaar worden, waardoor ze steeds verder in de vloer zakken. Noem in een rustig tempo een voor een de verschillende lichaamsdelen op. Voel je tenen, voeten, benen, billen, schouderbladen... en voel je oogleden rusten op je ogen. Laat de kinderen zich dan voorstellen dat ze op een lekker warm strand liggen. Voel de zon op je gezicht en luister naar de golven in de zee. Misschien hoor je ook de zeemeeuwen. Ga met je aandacht naar je ademhaling. Je ademt net zo rustig als de golven die je in de zee hoort.

Geef hen even de tijd om rustig te ademen en vraag hen dan hun ogen weer open te doen.

Uitleg/theorie:

Deze oefening helpt kinderen zich rustig te voelen en beter op te letten.

Voorbeelden van ademhalingsoefeningen

De volgende activiteiten kun je doen met de hele groep. Je kunt de activiteiten ook individueel toepassen om een kind te helpen zichzelf te reguleren. Waar bij de activiteit staat dat kinderen de ogen dicht mogen doen, is het belangrijk om te vertellen dat ze ook altijd hun ogen open mogen houden als ze zich daar prettiger bij voelen. Sommige oefeningen lenen zich er goed voor om ze te herhalen. Na afloop van een oefening kun je kinderen vragen hoe ze zich voelen en of ze een verschil merken in hun lichaam.

Activiteit: *Vierkant ademen*

Situatie: *Op de stoel*

Nodig: *Rietjes*

Vraag de kinderen goed op hun stoel te gaan zitten. Teken een vierkant op het bord en vertel dat je een ademhalingsoefening gaat doen die iedereen helpt zich weer rustig te voelen. Het vierkant laat zien dat er vier stappen zijn.

- Stap 1: Adem in door je neus en tel ondertussen rustig tot vier.
- Stap 2: Houd je adem vier tellen vast.
- Stap 3: Adem uit en tel ondertussen rustig tot vier.
- Stap 4: Houd je adem opnieuw vier tellen vast.

Uitleg/theorie:

Deze oefening helpt kinderen hun ademhaling tot rust te brengen. Herhaal deze oefening meerdere keren zodat alle kinderen hiertoe de kans hebben. Bij jonge kinderen helpt het om hen zich te laten voorstellen dat ze uitademen door een rietje.

Activiteit: *Diep ademen*

Situatie: *Op de grond*

Nodig: *knuffel of pittenzakje*

Vraag de kinderen op de grond te gaan liggen met een knuffel of pittenzakje op hun buik. Vertel dat als ze diep ademhalen en ze hun longen laten vollopen met lucht, ze zullen merken dat hun buik omhoog gaat. Laat de kinderen kijken naar wat er gebeurt met de knuffel of het pittenzakje op hun buik. Gebruik de stappen van vierkant ademen.

- Stap 1: Adem in door je neus en tel ondertussen rustig tot vier.
- Stap 2: Houd je adem vier tellen vast.
- Stap 3: Adem uit en tel ondertussen rustig tot vier.
- Stap 4: Houd je adem opnieuw vier tellen vast.

Uitleg/theorie:

Met deze oefening leren kinderen de diepe buikademhaling te ervaren.

Activiteit: *Bewegende pauwenveren*

Situatie: *Op de stoel*

Nodig: *Pauwenveren*

Vraag de kinderen de pauwenveer voor zich te houden. Vraag hen tijdens de oefening op de pauwenveer te letten. Gebruik de stappen van vierkant ademen.

- Stap 1: Adem in door je neus en tel ondertussen rustig tot vier.
- Stap 2: Houd je adem vier tellen vast.
- Stap 3: Adem zo lang mogelijk uit en zie hoe de pauwenveer beweegt.
- Stap 4: Houd je adem opnieuw vier tellen vast.

Activiteit: *Schhhh de stoomtrein*

Situatie: *Op de stoel*

Ga na of alle kinderen weten wat een stoomtrein is. Neem ze daarna mee door de volgende stappen.

- Stap 1: Doe je ogen even dicht en stel je voor dat je een stoomtrein bent. Een kleine of een grote, een glanzende zwarte of een rode of een andere kleur die je mooi vindt. Doe nu je ogen maar open.
- Stap 2: Zit rechtop.
- Stap 3: Haal heel diep en langzaam adem. Vul je longen zoveel mogelijk met lucht, zodat je buik er groter door wordt.
- Stap 4: Als je langzaam uitademt, maak je een schhhhh-geluid net zoals de stoomtrein dat doet wanneer de stoom uit de motor naar buiten komt. Kijk of je zoveel mogelijk stoom de klas in kunt blazen.
- Stap 5: Als je alle lucht uit je longen hebt geblazen, haal je opnieuw langzaam en diep adem. Houd je adem even vast en blaas de stoom weer uit. Beweeg je armen net als de wielen van de stoomtrein terwijl je stoom blaast.

Uitleg/theorie:

Dit is een speelse ademhalingsoefening. Door deze oefening meerdere keren te herhalen leren kinderen het verschil te voelen in hun lichaam.

Activiteit: *Zzzzoemen als een bij*

Situatie: *Op de stoel*

- Stap 1: Ga gemakkelijk zitten en stel je voor dat je een bij bent die lekker rustig op een mooie bloem zit.
- Stap 2: Haal rustig en diep adem door je neus en laat je longen helemaal vol met lucht stromen.
- Stap 3: Als je rustig uitademt, maak je zachtjes het zoemende geluid van een bij. Kijk eens hoe lang je kunt zoemen.
- Stap 4: Als je uitgezoemd bent, haal je nog een keer diep adem door je neus. Voel hoe de lucht via je neus naar binnen stroomt.
- Stap 5: Bij de volgende uitademing zoem je harder. Laat maar horen hoe jouw bij kan zoemen.
- Stap 6: Als je uitgezoemd bent en weer langzaam hebt ingeademd, zoem dan weer zachtjes uit. Alsof de bij de bloemen niet wakker wil maken.

Vraag de kinderen na afloop of ze het verschil voelden in hun lichaam wanneer ze hard en zacht zoemden.

Activiteit: *Brullen als een leeuw*

Situatie: Naast de stoel

- Stap 1: We gaan een oefening doen, genaamd Brullen als een leeuw, om daarmee gedachten en gevoelens waar we van af willen, kwijt te raken. Stel je voor dat je een machtige leeuw bent, die enorm kan brullen!
- Stap 2: Ga op je hielen zitten en maak je groot, zoals een machtige en trotse leeuw. Maak je klaar om te gaan brullen!
- Stap 3: Denk aan een gevoel of gedachte die je graag kwijt wilt. Bal je vuisten en blijf hard knijpen, terwijl je aan dat gevoel of die gedachte denkt.
- Stap 4: Haal diep adem en laat die brul maar horen! Steek je tong erbij uit en open je armen naar voren. Gooi het gevoel of de gedachte eruit!
- Stap 5: Als je uitgebruld bent, haal je weer langzaam en diep adem door je neus. Je balt weer je vuisten en laat die brul nog een keer horen!

Laat de kinderen nog een paar keer rustig in- en uitademen na de laatste brul, zodat hun lichaam weer tot rust kan komen.

Uitleg/theorie:

Deze oefening helpt om negatieve gedachten en gevoelens kwijt te raken.

Activiteit: *Raketlancering!*

Situatie: Naast de stoel

Vraag de kinderen of ze genoeg ruimte hebben om hun armen te bewegen. Neem ze daarna mee door de volgende stappen.

- Stap 1: Adem allemaal rustig in en houd je adem vast, terwijl ik aftel voor de raketlancering. Klaar?
- Stap 2: Sta rechtop. Houd je handen gevouwen voor je borst. Maak je klaar voor de lancering.
- Stap 3: Duw je handen tegen elkaar en haal diep adem, terwijl ik tot 5 tel. Als ik bij 5 ben, blaas je je adem uit, alsof de raket wordt gelanceerd. Je maakt met je handen een beweging van een opstijgende raket. Als je handen helemaal bovenaan zijn, spreid je ze en laat ze alle twee met een boog weer langs je lichaam landen.
- Stap 4: 1-2-3-4-5, adem uit en stijg op, maak halve cirkels met je armen!
- Stap 5: Haal diep adem en doe je handen weer voor je borst.

Herhaal de oefening een paar keer en nodig de kinderen uit hun armen zo ver mogelijk te strekken. Vraag ze na afloop wat er anders voelt in hun lichaam.

Bronnen: www.yokidoki.nl en www.kidsrelaxation.com