



UNHCR
The UN Refugee Agency

LESGEVEN OVER VLUCHTELINGEN

**Werken met vluchtelingen-
kinderen met stress en
trauma in het onderwijs**

Meer lesmaterialen op: www.unhcr.org/nl

© 2019 UNHCR

INHOUD

1	Inleiding	3
2	Oorzaken van stress en trauma bij vluchtelingenkinderen	3
3	Welke symptomen kan een kind vertonen?	4
4	Hoe kunnen leerkrachten en scholen kinderen helpen?	8
5.A	Voor de basisschool	12
5.B	Voor de middelbare school	28
	Bijlage	41

Meer lesmateriaal op:
[unhcr.org/teaching-about-refugees](https://www.unhcr.org/teaching-about-refugees)

Dit handboek is samengesteld en geschreven door Mialy Dermish,
met bijdrages van Eva Alisic, Hayley Scrase, Laetitia Lemaistre,
Pieter Ventevogel, Frederik Smets en Maeve Patterson.
© 2019 UNHCR

1 Inleiding



Vluchtelingenkinderen kunnen soms moeilijk en zorgwekkend gedrag vertonen op school en in de klas. Maar lang niet alle kinderen die gewapend conflict hebben meegemaakt en op de vlucht moesten, krijgen te maken met trauma en stress.

Deze gids bevat advies over hoe je in de klas en in de school kan werken rond stress- en traumagerelateerd gedrag bij vluchtelingenkinderen. Leerkrachten kunnen in deze publicatie meer informatie vinden over welke invloed stress en trauma kunnen hebben op kinderen en leerlingen die gevlucht zijn. De gids bevat ook tips en advies over hoe leraren getraumatiseerde kinderen en leerlingen bij hun lessen kunnen betrekken.

2. Oorzaken van stress en trauma bij vluchtelingenkinderen

Trauma of stress kan ontstaan doordat vluchtelingenkinderen leven in, of vluchten voor, gewelddadige conflicten. Vaak verliezen ze daarbij vrienden en familie en moeten ze gevaarlijke en stressvolle tochten naar veiliger oorden ondernemen.

Die dagelijkse stress en de mogelijke trauma's die vluchtelingenkinderen oplopen, kunnen uitvergroot worden door omstandigheden waarin ze zich na het vluchten bevinden. Vaak weten ze niet of hun verblijfsstatus

in een nieuw land permanent is of niet. Ze leven in hun gastland vaak in slechte omstandigheden en met beperkte middelen. Vluchtelingenkinderen leven vaak ook samen met ouders of voogden die zelf worstelen met trauma of stress.

Wat zijn PTSS, toxische stress, aanpassingsstoornissen - moet ik bij mijn leerlingen een diagnose stellen om hen te helpen?

Je kan best niet zelf proberen een diagnose te stellen bij je leerlingen. Leerkrachten zijn geen therapeuten.

Als je je zorgen maakt om de geestelijke gezondheid van een van je leerlingen, verwijst hem of haar dan via officiële kanalen door naar een psychotherapeut, een vertrouwenspersoon of een arts voor een juiste diagnose. Zo ben je er zeker van dat de leerling de zorg en behandeling krijgt die hij of zij nodig heeft.

De school kan wel een erg stabiliserende, positieve en helende factor zijn in het leven van een vluchtelingkind. De sociale relaties die worden opgebouwd in de schoolomgeving kunnen helpen om na moeilijke tijden de draad van het leven weer op te pikken. Als de kinderen daarbij nog steun krijgen buiten de school van ouders, broers en zussen, andere familieleden en voogden, zullen veel kinderen en leerlingen de moeilijkheden die ze ervaren kunnen overwinnen zonder bijkomende hulp.

In deze gids vind je een aantal oefeningen die leerlingen en leerkrachten kunnen helpen in hun omgang met vluchtelingenkinderen die te maken hebben met trauma en stress. Je vindt er ook informatie over hoe je in de klas en op school een omgeving kan creëren die het welzijn bevordert van kinderen met trauma en stress.

Waarom verandert het gedrag van kinderen wanneer ze te maken krijgen met stress en trauma?

De hersenen van kinderen en van volwassenen, werken in stappen bij het verwerken van en het reageren op ervaringen en informatie. Die stappen gaan doorgaans van onmiddellijke fysieke reacties (klamme handen of een brok in de keel) naar emotionele reacties (boos of van streek zijn), tot ook het 'denkgedeelte' van onze hersenen in actie komt. Zodra het 'denkgedeelte' van onze hersenen in actie komt, kunnen we onze gedachten ordenen, even nadenken over dingen, en handelen om het best mogelijke resultaat te bereiken in bepaalde situaties.

Kinderen en leerlingen die zijn blootgesteld aan een trauma of extreme stress handelen vaak anders. Hun hersenen worden overspoeld door gewelddadige en stressvolle ervaringen die de normale verwerking van informatie en ervaringen verstoren. Het 'denkgedeelte' van de hersenen wordt uitgeschakeld terwijl de delen die emotionele en fysieke reacties veroorzaken nog steeds ingeschakeld zijn. Dit leidt tot meer extreem fysiek en emotioneel gedrag dan je in een normale situatie zou verwachten. Een leerling kan in een discussie bijvoorbeeld plots boos worden en een ander kind slaan zonder het zelf te beseffen. Een kind klaagt plots over hevige buikpijn. Een leerling kan emotioneel afstandelijk reageren tegenover iedereen in zijn omgeving en elke interactie uit de weg gaan.

3. Welke symptomen kan een kind vertonen?

Onderstaande gedragingen komen vaak voor bij kinderen die worstelen met trauma- en stressgerelateerde stoornissen.

Herbeleving van gebeurtenissen

Sommige leerlingen denken vaak terug aan

bepaalde gebeurtenissen, of ze spelen na wat is gebeurd. Vaak proberen kinderen hun gedachten te ordenen wanneer ze een gebeurtenis naspelen en proberen de afloop ervan te veranderen. Soms hebben getraumatiseerde kinderen nachtmerries. Soms kunnen ze heftig reageren op dingen die hen herinneren aan een gebeurtenis en “flashbacks” vertonen. (Alisic, 2010)

'Plots zie ik beelden en komt alles terug, alsof het opnieuw gebeurt. Ik word dan zo bang, kan niet ademen en wil uithalen of weglopen. Het is echt erg. Dan wil ik gewoon dat alles stopt, of dat ik dood ben.'

Mikaehla A., 16 jaar, van Tsjetsjenië gevlucht naar Oostenrijk (Siebert en Pollheimer-Pühringer, 2016)

Dissociatie en moeite met concentreren

In geval van langdurige blootstelling aan traumatiserende ervaringen, kan het lijken of leerlingen zich in een droom bevinden. Dat is vooral het geval bij jongere kinderen. In sommige gevallen ervaren ze het leven als een film of beleven ze gebeurtenissen versneld of vertraagd. Sommige kinderen en jongeren hebben het gevoel dat ze zich niet langer in hun lichaam bevinden. Mogelijk is ook hun geheugen aangetast en zijn ze belangrijke dingen uit hun verleden vergeten. (Siebert en Pollheimer-Pühringer, 2016)

Mostafa staart in de klas vaak voor zich uit. Wanneer zijn wiskundeleraar iets tegen hem zegt, lijkt Mostafa in de war en niet te weten waar hij is. Collega's ervaren hetzelfde. Op het einde van een lesuur kan Mostafa niet samenvatten wat ze net hebben geleerd, en is hij 'niet echt aanwezig'. Hij is 17, is gevlucht uit Afghanistan en alleen in Oostenrijk aangekomen. Zijn familie leeft in Iran, waar zijn vader onlangs is gestorven aan de gevolgen van onbehandelde diabetes. (Siebert en Pollheimer-Pühringer, 2016)

Hoe omgaan met flashbacks en momenten waarop leerlingen 'afwezig' lijken?

(SIEBERT EN POLLHEIMER-PÜHRINGER, 2016)



Er zijn een aantal dingen die je kan doen wanneer een leerling een flashback krijgt:

- Haal een paar keer diep adem en zorg ervoor dat je rustig bent voor je iets onderneemt.
- Probeer indien mogelijk oogcontact te maken of te houden.
- Spreek de leerling rustig met zijn of haar naam aan, maar raak hem of haar niet aan.
- Help de leerling zich te oriënteren: zeg zijn of haar naam en vertel dat hij of zij veilig is, waar hij of zij is, wat de datum is en wie jij bent. Herhaal dit tot de leerling weer 'aanwezig' is.
- Zorg indien nodig voor sterkere prikkels: spreek wat luider of laat weten dat je hem of haar zal aanraken en leg je hand zacht op zijn of haar arm. Als dit vaak voorkomt en je de mogelijkheid hebt, plaats dan een koude doek op de arm om te helpen de leerling weer naar het heden te brengen.
- Vertel, zodra de leerling weer in het hier en nu is, kort wat er net gebeurd is. 'Je had een slechte herinnering, maar nu ben je weer hier en veilig.'
- Stuur de leerling indien mogelijk naar de schoolverpleegkundige om wat uit te rusten en iets te drinken en eten. Als dat niet mogelijk is, probeer hem of haar dan in het klaslokaal wat te laten rusten en geef wat te eten of drinken.
- Vraag de leerling apart of hij of zij aan de klas wil vertellen wat er is gebeurd en bedenk hoe je dit met hem of haar zal doen.
- Vertel de klas kort en eenvoudig wat er is gebeurd, aan de hand van bovenstaande informatie over hoe onze hersenen informatie verwerken. Leg uit dat de leerling fysiek en emotioneel heeft gereageerd op iets dat hem of haar deed denken aan een pijnlijke gebeurtenis uit het verleden.
- Als er vragen komen, kun je voorstellen om ze op te schrijven en met de leerlingen bespreken of ze die later willen beantwoorden, schriftelijk of in een klasgesprek.

Ontwijkingsgedrag

Getraumatiseerde kinderen en jongeren zullen vaak situaties, mensen, gesprekken en gedachten vermijden die ze als bedreigend of te emotioneel ervaren. Dit ontwijkingsgedrag moet gezien worden als een poging om niet met sterke gevoelens geconfronteerd te worden. Hun emoties worden afgevlakt. (Siebert en Pollheimer-Pühringer, 2016)

"Maryam heeft hard gewerkt om Duits te leren en zal dit schooljaar ook een goed cijfer krijgen voor dat vak. Voor haar eerste taak krijgt ze goede punten. Wanneer ze daarvoor lof krijgt van haar leerkracht, lijkt ze helemaal niet blij. Ze zit er beduusd bij, alsof ze niet weet hoe ze moet reageren."

(Siebert en Pollheimer-Pühringer, 2016)

Extreem alert, prikkelbaar of waakzaam zijn

Sommige kinderen lijken voortdurend op hun hoede te zijn. Ze lijken rusteloos en nerveus. Ze schrikken snel, of zijn snel bang van geluiden of bewegingen. Soms reageren ze ook slecht op veranderingen in het klaslokaal of de schoolomgeving, bijvoorbeeld wanneer nieuwe leerkrachten aankomen of de zitplaatsen in de klas veranderd worden. 's Nachts vallen ze moeilijk in slaap, waardoor ze moe naar school komen. (Alisic, 2010)

In de klas lijkt Mahtab voortdurend op haar hoede te zijn. Ze observeert haar klasgenoten voortdurend, hoe ze bewegen, wat ze zeggen, hoe ze naar anderen kijken. Ze speurt in haar omgeving naar mogelijk gevaar en reageert heel gevoelig op lawaai, bijvoorbeeld wanneer de schoolbel gaat. Ze lijkt zelfs last te hebben van geritsel of gefluister van andere kinderen. Soms roept ze 'Stop!'

(Siebert en Pollheimer-Pühringer, 2016)

Agressief gedrag

Getraumatiseerde kinderen en jongeren kunnen zich ook agressief gedragen. Het kan gaan om fysieke confrontaties, woede-uitbarstingen en bedreigingen. Het kan voor sommigen ook heel moeilijk zijn om nadien weer rustig te worden. Adolescenten kunnen agressief gedrag ook op zichzelf richten, bijvoorbeeld door zichzelf te verwonden, zelfmoordpogingen te ondernemen, of alcohol en drugs te gebruiken. Agressief gedrag kan ook een reactie zijn op een prikkel. (Siebert en Pollheimer-Pühringer, 2016)

'De manier waarop hij me benaderde, deed me heel erg aan toen denken. Ik was bang, en plots sloeg ik hem. Ik dacht dat ik mezelf moest verdedigen, omdat hij me anders iets zou aandoen.'

Mikaehla A., 16 jaar, van Tsjetsjenië
gevlucht naar Oostenrijk

(Siebert en Pollheimer-Pühringer, 2016)

Gedrag dat geen grenzen kent

Het gedrag van getraumatiseerde leerlingen kent vaak geen grenzen en loopt uit de hand. Dit kan gezien worden als een roep om meer grenzen of regels op te leggen, een verlangen naar meer houvast en een groter gevoel van veiligheid, of een roep om meer steun en om gewaardeerd te worden door anderen. (Siebert en Pollheimer-Pühringer, 2016)

Leerproblemen

Kinderen en leerlingen die worstelen met stress en trauma lijken vaak leerproblemen te hebben. Ze kunnen zich moeilijk concentreren op een taak, herinneren zich informatie niet bij het oplossen van een probleem, kunnen hun reacties moeilijk beheersen. Dat kan problemen geven bij klasactiviteiten, zoals op hun beurt wachten voor het beantwoorden van vragen. Getraumatiseerde kinderen vinden het vaak moeilijk om snel van één activiteit of idee naar een ander te schakelen.

Angsten

Bij schoolgaande vluchtelingenkinderen is de angst om achtergelaten te worden groter of langduriger dan bij klasgenoten, bijvoorbeeld wanneer ze 's ochtends afscheid nemen van een ouder of voogd. Veel kinderen zijn bang dat er elk moment opnieuw iets ergs kan gebeuren, of dat ze nog altijd vervolgd worden. Kinderen kunnen ook meer vragen stellen over de dood en doodgaan. (Siebert en Pollheimer-Pühringer, 2016)

Gewijzigde houding tegenover mensen, het leven en de toekomst

Kinderen en adolescenten verliezen in tijden van oorlog en tijdens het vluchten vaak hun vertrouwen in andere mensen. Ze hebben vaak geen of enkel negatieve verwachtingen voor hun leven en toekomst. Sommigen zijn ervan overtuigd dat ze jong zullen sterven. Ze klampen zich vast aan een negatieve houding om zich te beschermen tegen nieuwe teleurstellingen en gevaren. Dit gebeurt vooral bij kinderen en adolescenten die één of beide ouders hebben verloren. Sommige kinderen kunnen ook schuldgevoelens hebben, omdat zij nog leven en door de druk die daarmee gepaard gaat. (Siebert en Pollheimer-Pühringer, 2016)

'Hassan is als alleenstaande minderjarige vluchteling uit Somalië naar Oostenrijk gekomen. Op een dag wou hij zich van het leven beroven door vanop de eerste verdieping uit het raam te springen. Gelukkig kon een vriend hem tegenhouden. Na een kort verblijf in de jeugdpsychiatrie werd duidelijk dat zijn moeder in Somalië in het ziekenhuis ligt en zijn broers en zussen hem om geld vragen, zodat zijn moeder geopereerd kan worden. Maar Hassan is een asielzoeker die in een woonzorgcentrum leeft en eerstelijnszorg ontvangt, maar zelf bijna geen geld heeft.'

(Siebert en Pollheimer-Pühringer, 2016)

Extreem gebrek aan eigenwaarde en zelfvertrouwen

Kinderen die stress en trauma hebben gekend, kunnen worstelen met hun eigenwaarde.

Daardoor zijn ze mogelijk minder geneigd om nieuwe dingen te proberen en vertrouwen te hebben in de activiteiten en opleiding die ze nastreven.

'Wanneer de kinderen op maandag in de Duitse les wordt gevraagd om over hun weekend te praten, lukt het de 11-jarige Khadeja niet om te vertellen wat er de twee dagen ervoor is gebeurd. Haar 4-jarige broer in de kleuterschool, daarentegen, praat enthousiast over de ontmoeting met hun oom en tante, die nu in Duitsland wonen.'

Ze geeft haar notitieboek aan de leerkracht en zegt 'Ik kan het niet, ik ben dom'. Khadeja was zes toen ze in Oostenrijk aankwam, haar broer is een jaar na de succesvolle vlucht geboren.'

Zij is nooit naar de kleuterschool gegaan. Haar moeder vertelt dat Khadeja vaak ziek was, veel huilde en niet graag met andere kinderen speelt.'

(Siebert en Pollheimer-Pühringer, 2016)

'Neginah weet niet wat ze wil; ze zegt vaak 'Ik weet het niet' of 'Ik kan het niet!' Ze is flink, maakt nooit ruzie, spreekt niet in de klas en blijft liever alleen tijdens de speeltijd. Ze volgt het wekelijks schema en maakt de ene taak na de andere.'

Wanneer ze een oefening niet begrijpt, staart ze naar de muur en vraagt niet om hulp. Ze klaagt nooit en lijkt niet echt iets leuk te vinden. Ze wil niet op uitstap gaan, ook al moedigen haar ouders haar daartoe aan.'

(Siebert en Pollheimer-Pühringer, 2016)

Regressief gedrag

Soms vertonen kinderen regressief gedrag en keren ze terug naar eerdere fases in hun ontwikkeling. Ze beginnen bijvoorbeeld opnieuw met bedplassen of duimzuigen. Ze kunnen ook een grotere behoefte aan affectie en verbondenheid hebben. (Alisic, 2010 en Siebert en Pollheimer-Pühringer, 2016)

Fysieke klachten

Kinderen en leerlingen kunnen lang na stressvolle gebeurtenissen nog klagen over duizeligheid of hartkloppingen.

- Jongere schoolgaande kinderen klagen vaak over buikpijn, misselijkheid en een verminderde eetlust.
- Adolescenten hebben vaak last van hoofdpijn, migraine, nek-, rug- en buikpijn.

(Siebert en Pollheimer-Pühringer, 2016)

Andere dingen waarmee vluchtelingen-kinderen te maken krijgen die hun stress- en traumagevoel nog kunnen vergroten

Wat vluchtelingenkinderen en -leerlingen onderscheidt van andere kinderen met trauma, is dat ze vaak blootgesteld worden aan bijkomende risicofactoren, zoals:

- Leven met een ouder of voogd die ook blootgesteld is aan stress en trauma.
- Als ze nog asielzoeker zijn: leven in onzekere omstandigheden (niet weten of ze in dat land zullen blijven).
- Leven in financieel moeilijke omstandigheden, wat voor nog meer stress in hun leven zorgt.
- Leven in een nieuwe omgeving waar gemeenschapsgevoel en sociale netwerken nieuw of beperkt zijn.

- Meerdere traumatische of stressvolle gebeurtenissen meegemaakt hebben (geweld in het land van oorsprong, het verlies van een geliefde, een stresserende tocht naar veiliger oorden).

Overige factoren die het stress- en traumagevoel van kinderen nog verder kunnen aanwakkeren, zijn: Andere problemen met geestelijke gezondheid of cognitieve vaardigheden (ADHD, leerproblemen).

(Alisic, 2010 en Siebert en Pollheimer-Pühringer, 2016)

4. Hoe kunnen leerkrachten en scholen kinderen helpen?

Als leerkracht en individu | Kinderen van alle leeftijden die stress en trauma hebben meegemaakt, hebben steun van stabiele en zorgzame volwassenen nodig.

Dit kunnen bijvoorbeeld ouders, familie, vrienden, vertrouwenspersonen, jeugdwerkers of leerkrachten zijn. Zorg dat je weet wie jouw leerlingen kan helpen. Kun je een vereniging of jeugdgroep aanraden voor wie hulp zoekt?

Denk eraan dat het erg belastend kan zijn om een hechtere en meer ondersteunende relatie aan te gaan met een leerling. Een band creëren en daarna afstand bewaren kan schadelijk zijn voor een leerling die worstelt met stress en trauma. Probeer hem of haar in de plaats daarvan in contact te brengen met een groep of anderen die meer tijd hebben. Als je merkt dat je niet meer tijd kan investeren in een nauwe band met een leerling, neem dan de tijd om uit te leggen waarom je niet zoveel tijd meer hebt. Zorg ervoor dat ze begrijpen dat het niet hun fout is als je minder tijd met hen doorbrengt. Probeer om iemand anders te vinden met wie ze kunnen praten.

Kinderen die stress en trauma hebben meegemaakt, kunnen je onverwacht in vertrouwen nemen.

- Het is belangrijk dat de leerling zich op dat moment gehoord en gewaardeerd voelt en dat je dit afweegt tegen je eigen behoeften en vaardigheden als leerkracht. Als je op dergelijke momenten naar de leerling wil en kan luisteren, zorg er dan voor dat dat op een rustige plaats gebeurt. Als je geen tijd hebt of je je niet op je gemak voelt om moeilijke informatie te ontvangen van de leerling, volg dan deze richtlijnen.
- Vertel de leerling dat je wat hij of zij wil vertellen belangrijk vindt en dat je zijn of haar behoefte, pijn of moeilijkheden inziet. Bijvoorbeeld: 'Ik zie dat je met iemand wil praten en ben blij dat je naar mij bent gekomen.'
- Als je op dat moment geen tijd hebt om er met hem of haar over te praten, is het als leerkracht je taak om iemand te vinden met wie hij of zij wel kan praten. Bijvoorbeeld: "Jammer genoeg moet ik nu X doen en denk ik dat het beter is dat je er met Y over praat. Hij of zij zal beter geplaatst zijn om te luisteren en je te helpen. Mag ik je in contact brengen met Y, met wie je hierover kan praten?"
- Zorg ervoor dat je je houdt aan de schoolregels inzake vertrouwelijkheid en kindbescherming. Verwijs leerlingen door met problemen waarvoor volgens jou een diagnose nodig is.

Kinderen willen dat je hen altijd een eerlijk antwoord geeft

Kinderen kunnen vragen hebben over hoe ze zich voelen, over de invloed die hun gedrag heeft op hun klasgenoten, of over wat er met hen zal gebeuren. Als je hier niet op kan antwoorden, vertel de leerling dat dat je het antwoord niet kent. Probeer een antwoord

te vinden of verwijs hem of haar door naar iemand die het antwoord wel kent. Ontwijk de dingen niet, maar volg bovenstaande richtlijnen als je denkt dat je geen antwoord kan geven, of wanneer je je ongemakkelijk voelt bij bepaalde vragen.

Werk met ouders en voogden

Voor de ondersteuning van kinderen en jongeren is het essentieel om een goede band te creëren met de ouders, om zowel thuis als op school een stabiele en zorgzame omgeving te voorzien. Enkele suggesties:

- Communiceer regelmatig met de ouders over de vooruitgang van je leerling, over positieve resultaten en, op een positieve manier, over eventuele moeilijkheden.
- Probeer te begrijpen hoe de gezinssituatie is, welke verantwoordelijkheden het kind thuis heeft, welke relaties er spelen, hoeveel tijd ze hebben voor huiswerk en de thuiscultuur.
- Overweeg een ouderavond of maandelijkse ontbijtclub voor je klas om ouders aan elkaar voor te stellen. Zorg ervoor dat er wat spullen zijn voor broers of zussen van de leerling, zoals boeken of speelgoed, zodat de ouders weten dat ze hen kunnen meebrengen.
- Als andere ouders of kinderen in de klas laten merken dat ze contact willen leggen met nieuwe ouders of ouders van vluchtelingen, stel ze dan aan elkaar voor.
- Zorg voor een vertaler als er een taalbarrière is, zoals een andere ouder of iemand van een organisatie uit de lokale gemeenschap.
- Geef informatie over belangrijke schoolconcepten en -culturen die van belang zijn voor de schoolprestaties en persoonlijk succes. Bijvoorbeeld: de voordelen van buitenschoolse activiteiten,

welke huiswerk- en studiebegeleiding beschikbaar is, waarom voldoende slaap en rust belangrijk is.

Moedig communicatie en vragen van ouders en leerlingen aan en bevorder gesprekken met leerkrachten en schoolpersoneel in geval van problemen.

Het is belangrijk om voor jezelf te zorgen als je werkt met kinderen die mogelijk moeilijk gedrag vertonen.

Het kan nuttig zijn om bestaande hulpverleners te raadplegen, zoals schoolbegeleiders of psychologen voor leerkrachten, of om een steungroep op te richten waar leerkrachten kunnen praten over moeilijke ervaringen. De batterijen opladen na een moeilijke dag, week of periode door te sporten of mediteren, af te spreken met een vriend of geliefde, tijd door te brengen in de natuur zal je productiviteit verhogen, een betere leerkracht en beter mens van je maken.

In het klaslokaal | Creëer een stabiele omgeving voor leerlingen die worstelen met trauma en stress door een vertrouwd, dagelijks en duidelijk schema en ritme voor een schooldag in te voeren.

In een duidelijk en vertrouwd ritme zullen leerlingen weer een gevoel van controle op hun dagelijkse leven krijgen. Zorg ervoor dat dagelijkse rituelen en tradities zoveel mogelijk samen worden ingevoerd en zichtbaar uitgehangen worden in de klas. Verwijs ernaar wanneer kinderen of leerlingen zich gedesoriënteerd voelen. Als er wijzigingen moeten worden aangebracht aan het dagelijkse ritme of de klasomgeving, zorg er dan zoveel mogelijk voor dat de leerlingen mee kunnen beslissen en dat de reden voor de wijzigingen en aanpassingen duidelijk is.

Zorg ervoor dat iedereen zich betrokken, veilig en geborgen voelt door rituelen in te voeren voor begroeting, afscheid en erkenning.

Vaste begroetings- en afscheidsmomenten inbouwen doorheen de dag, met persoonlijke aandacht voor de leerlingen, kan bijdragen tot een gevoel van betrokkenheid en gemeenschap. Door de naam van elk kind uit te spreken zoals hij of zij of de familie het wil, geef je aan dat je rekening houdt met hun cultuur en bovendien creëer je zo een gevoel van vertrouwen en een veilige band. Als er definitief afscheid moet worden genomen, zorg er dan voor dat de leerlingen de tijd hebben om hun gevoelens uit te drukken, eventueel met een gedicht, een tekening of een afscheidslied.

Vergroot het zelfvertrouwen van leerlingen door hun participatie te stimuleren

Geef kinderen en adolescenten zoveel mogelijk inspraak. Neem bij het begin van een semester of lesuur de tijd om samen een aantal regels op te stellen en geef ze een zichtbare plaats in de klas. Wanneer een regel wordt overtreden, gebruik dan dat moment om iedereen aan de klasregels te herinneren. Bespreek indien mogelijk wat, wanneer of hoe leerlingen samen zouden willen leren. Dit zal het zelfvertrouwen en het geloof in eigen kunnen van de leerlingen vergroten.

Het kan gebeuren dat leerlingen geen belangstelling tonen voor een klasactiviteit, of weigeren om mee te werken. Misschien kan je voorzichtig met hen praten en hen aanmoedigen. Maar zet hen niet onder druk, als dat niet werkt. 'Wil je dit eens proberen?' Het maakt niet uit als het de eerste keer niet lukt. We kunnen het later altijd samen proberen als je wil. En als je echt niet wil,

hoef je het niet te doen.' Leerlingen die liever toekijken tijdens activiteiten kun je taken geven die verschillende vaardigheden stimuleren en benadrukken: je kan hen dan bijvoorbeeld een 'luisterkaart' geven, een 'woordenschatkaart' of een 'observeerkaart'. Leerlingen die niet zelf willen deelnemen aan activiteit kunnen dan met zo'n kaart vooral luisteren of nieuwe woorden opschrijven, of wat ze zien noteren tijdens verschillende activiteiten.

Herstel het vertrouwen in volwassenen door te tonen dat leerkrachten mensen zijn en fouten maken

Iedereen maakt fouten. Maar sommige kinderen uit oorlogs- en crisisgebieden hebben gezien dat volwassenen terreur kunnen zaaien, en zelfs vinden dat ze daartoe het recht hebben. Voor zulke kinderen werkt het heel bevrijdend en geruststellend om te zien dat hun leerkrachten nadenken over hun eigen woorden en daden, en het ook normaal vinden om zich te verontschuldigen tegenover hun leerlingen wanneer ze een fout hebben gemaakt.

Roep geruchten een halt toe en help bij het uitleggen van gedrag en incidenten aan klasgenoten

Geruchten kunnen zich snel verspreiden in een school. Schoolkinderen gaan vaak gebukt onder onjuiste veronderstellingen en negatieve geruchten die van thuis uit of van klasgenoten kunnen komen. Bovendien verspreiden media en andere bronnen vaak onnauwkeurigheden en onwaarheden over de moeilijkheden die vluchtelingenkinderen kunnen ervaren en de moeilijkheden waar hun klassen, school en gemeenschap mee geconfronteerd worden.

Het is beter om het kind of de kinderen in kwestie eerst te raadplegen voor je een thema

bespreekt dat het gedrag kan verklaren dat de klas heeft gezien.

Vraag of het kind wil meewerken aan zo'n uitleg. Zorg ervoor dat je eenmalige gebeurtenissen kort, eenvoudig en op een positieve manier uitlegt. Je kan de wetenschappelijke verklaring gebruiken over wat er in de hersenen gebeurt, bijvoorbeeld:


'Bij pijnlijke gebeurtenissen zal het denkgedeelte van onze hersenen, dat er normaal voor zorgt dat we kalm blijven, uitgeschakeld worden of tijdelijk niet werken, waardoor we sneller boos of verdrietig zullen reageren. Dit blijft niet eeuwig duren.'

5.A Voor de lagere school

In dit hoofdstuk vind je spellen, activiteiten, oefeningen en pedagogische methodes die je in de klas kan gebruiken om te werken rond stress en trauma. Ze zijn gericht op sociaal-emotionele ontwikkeling van kinderen en het aanleren van vaardigheden zoals zelfbewustzijn, zelfregulering, eigenwaarde, zelfredzaamheid en zelfvertrouwen.

De activiteiten zijn er ook op gericht om een dynamiek in de klas te creëren die invloed kan hebben op het individuele welzijn, zoals het verwelkomen van nieuwe kinderen, het creëren van constructieve leeromgevingen voor alle kinderen en het begrijpen van grenzen en gedragingen in de klas.

5.A.1 Activiteiten om emotionele intelligentie te ontwikkelen en kinderen in staat te stellen om hun eigen emoties en die van anderen te herkennen

 **DOELSTELLINGEN:** De emotionele woordenschat ontwikkelen en vergroten bij kinderen van wie de sociaal-emotionele ontwikkeling onderbroken is door traumatische en stressvolle ervaringen.

 **DUUR:** 10 - 15 minuten voor oefeningen 1.1, 1.2, 1.3. Oefening 1.4 kan na een inleiding op elk moment van de dag gedaan worden (10 minuten)

1.1 Emoties herkennen



Download het oefeningenblad dat bij deze activiteit hoort (zie UNHCR-website). Druk het PDF-document af.

Knip de kaarten met gelaatsuitdrukkingen uit en toon de kinderen de verschillende gezichten. Vraag hen om ze met woorden

te omschrijven, bijvoorbeeld 'blij', 'verdrietig', 'boos', 'moe', 'enthousiast', 'verrast'.

1.2 'Hints' met emoties

Kinderen kunnen in kleine groepjes of per twee spelen. Vraag hen om de emoties die ze geleerd hebben en andere emoties die ze kennen uit te beelden. Laat de leerlingen elkaar nieuwe woorden leren die ze thuis, in hun cultuur of in hun moedertaal gebruiken. Dit kun je doen na 1.1 en na 1.3, zodra hun woordenschat al wat is uitgebreid.

1.3 De emotionele woordenschat vergroten

Introduceer complexere en meer genuanceerde emotionele woorden en vraag aan de kinderen of ze weten wat ze betekenen. Zo niet, geef dan voorbeelden om de emotie uit te leggen en vraag aan de kinderen om te raden welke gezichtsuitdrukking erbij hoort. Bijvoorbeeld 'gefrustreerd', 'uitgeput', 'overdonderd', 'verbaasd'.

1.4 Gevoelens uitdrukken

Zodra kinderen in staat zijn om bij zichzelf ten minste acht emoties te herkennen, afhankelijk van hun leeftijd, kan je 'emotieborden' in de klas plaatsen. Gebruik daarvoor bijvoorbeeld een prikbord of magnetisch papier. Bovenaan elk bord noteer je een emotie.

De foto's of namen van de kinderen kunnen onder het bord in een bakje geplaatst worden. De kinderen kunnen tijdens een schooldag wanneer ze dat willen hun namen of foto's op een bepaald bord plaatsen om te laten weten hoe ze zich voelen. Als je ziet dat een kind moeite heeft met het maken van een puzzel, kun je voorstellen om zijn of haar naam op een bord te plaatsen. Als je ziet dat iemand heel blij is, kun je hetzelfde doen. Mogelijke emoties zijn: 'gefrustreerd', 'blij', 'boos', 'uitgesloten', 'enthousiast', 'zenuwachtig'.

5.A.2 Activiteiten om kinderen te helpen begrijpen hoe het voelt om nieuw te zijn in een klas



DOELSTELLINGEN: Vluchtelingenkinderen die zich aanpassen aan een nieuwe klas geruststellen en de interactie tussen vluchtelingenkinderen en kinderen van het gastland bevorderen.



DUUR: 20 minuten voor zowel de hogere als de lagere graad van de lagere school.



BENODIGDHEDEN: Werkbladen met een "onbegrijpelijke" tekst en een reeks "onverstaanbare" vragen.

2.1 Een nieuwe taal leren of in een nieuw land wonen: Lagere graad

Spreek voor de hele klas, bijvoorbeeld in een cirkel, 30 seconden lang in woorden die niemand begrijpt. Geef elk kind daarna een blad papier met daarop twee woorden of een paragraaf met compleet onbegrijpelijke tekst. Onderaan het blad kan je een paar vragen schrijven over de tekst. Vraag de leerlingen om de woorden te vertalen of te tekenen, of om hun antwoorden op de vragen op

hun blad papier te schrijven of tekenen.

Hou een groepsgesprek met de klas over de oefening en vraag aan de kinderen hoe ze zich voelden. Kies samen een aantal woorden die beschrijven hoe een kind dat de taal niet spreekt zich volgens hen kan voelen tijdens hun eerste dagen op school. Vraag de kinderen welke dingen nog nieuw kunnen zijn voor een kind dat ergens anders vandaan komt, en laat hen nog meer woorden kiezen voor hoe zo'n kind zich zou voelen.

Schrijf de woorden op kaartjes en plaats in het klaslokaal. Voorzie een bord waarop kinderen zelf suggesties kunnen plaatsen om kinderen in dergelijke situaties te helpen.

2.2 Een nieuwe taal leren of in een nieuw land wonen: Hogere graad

Geef elk kind een werkblad met daarop een tekst in een taal die ze niet begrijpen. Vraag hen om een aantal bijhorende vragen te beantwoorden. Geef hen daarvoor tien minuten de tijd. Je kan ook zelf een 'onbegrijpelijke' tekst opstellen door woorden van een bestaande tekst om te keren of spiegelen met behulp van deze website: <http://textmechanic.com/text-tools/obfuscation-tools/reverse-text-generator/>

Haal de papieren na de opdracht op, geef ze een score en verdeel de klas in kleine groepjes. Vraag hen waarom je volgens hen deze opdracht hebt gegeven.

Hou daarna een groepsgesprek met de klas over de oefening en vraag aan de kinderen hoe ze zich voelden. Kies samen enkele woorden die beschrijven hoe kinderen die de taal niet spreken zich volgens hen kunnen voelen tijdens hun eerste dagen op school.

Vraag de kinderen welke dingen nieuw kunnen zijn voor een kind dat ergens anders vandaan komt, en laat hen nog meer woorden kiezen die beschrijven hoe zo'n kind zich zou voelen.

Schrijf de woorden op kaartjes en plaats in het klaslokaal. Voorzie een bord waarop kinderen zelf suggesties kunnen plaatsen om kinderen in dergelijke situaties te helpen.

5.A.3 Activiteiten om de klas tot rust te brengen en een constructieve leeromgeving voor iedereen te creëren



DOELSTELLINGEN: Ervoor zorgen dat alle kinderen mee de grenzen en regels bepalen die een rustige klasomgeving creëren.



DUUR: 20 - 30 minuten voor elke activiteit

3.1 Inwendige rust

Vraag de kinderen in groep om terug te denken aan momenten waarop ze verdrietig, boos, geïrriteerd of gefrustreerd waren. Denk terug aan eerdere activiteiten om woorden, gedrag, acties en reacties van kinderen met zulke emoties te verklaren. Stel een lijst op van dingen die ze kunnen doen om rustig te worden en deze gevoelens te verwerken en hang die lijst op aan de muur. Als je ziet dat kinderen het op een bepaald moment moeilijk krijgen, moedig hen dan aan om één van die dingen te doen (geef hen een boek, doe ademhalingsoefeningen met hen, geef hen een andere en rustgevende activiteit). Geef hen een schouderklopje als je ziet dat ze die dingen uit zichzelf doen wanneer ze van streek zijn.

3.2 Rust in de klas brengen

Als aanvulling op 4.1 (zie verder) kun je de kinderen vragen of het nuttig zou zijn om een 'rustige ruimte' in de klas of school in te richten die kan helpen om gevoelens te verwerken of te kalmeren. Vraag welke activiteiten ze in zo'n ruimte zouden kunnen doen.

Bekijk of je zo'n ruimte in het klaslokaal kan inrichten. Je kan bijvoorbeeld één of meerdere manden of kartonnen dozen in de klas plaatsen, met dingen om aan te raken, te manipuleren, te lezen, enz. Je kan ook een hoelahoep of andere vorm gebruiken waarin kinderen kunnen zitten als ze wat tijd of ruimte nodig hebben. De kinderen bepalen zelf wanneer ze naar die ruimte gaan. Als je een groter lokaal hebt, kan een ruimte met een plant of iets zachts om op te zitten helpen. Kinderen mogen nooit als straf naar deze ruimte gestuurd worden. Ze kunnen aangemoedigd worden om even naar de rustige ruimte te gaan als ze daar behoefte aan hebben. Ze moeten zelf bepalen wanneer ze de ruimte verlaten. Zo stimuleren we hen om zich bewust te worden van hun eigen mechanismen om om te gaan met emoties.

3.3 Klasregels opstellen

Nadat je de vorige activiteiten hebt gedaan in de klas, kan je de kinderen vragen om in groep of in kleine groepjes een aantal regels op te stellen voor de klas. Elke regel die is opgesteld, schrijf je neer op een groot blad papier en hang je een heel jaar op in de klas. Verwijs regelmatig naar de regels en moedig de kinderen aan om er ook naar te verwijzen.

5.A.4 Hulpmiddelen voor het reguleren van emoties en gedrag in de klas. Hulpmiddelen voor kinderen om bewustzijn te creëren over emoties en hun eigen emoties en ervaringen te reguleren en verwerken.

4.1. Spanningstrapje

Kan gebruikt worden in combinatie met de kalmeerdoos (zie verder).
Het spanningstrapje en de kalmeerdoos zijn hulpmiddelen voor zelfbewustzijn en zelfregulering.



DOELSTELLINGEN: De leerlingen bewuster maken van hun eigen emoties en interne toestand en hen leren wat ze kunnen doen om zichzelf te kalmeren.



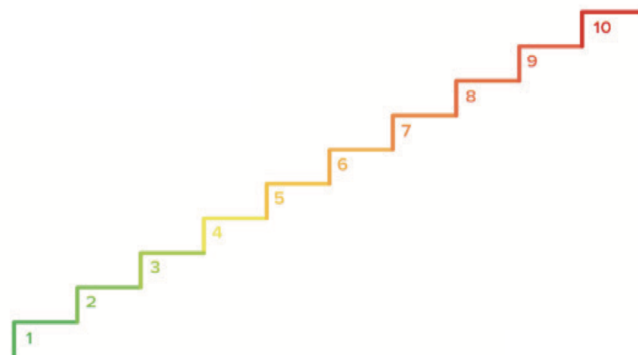
DUUR: 15 - 20 om het spanningstrapje op te zetten en uit te leggen aan leerlingen hoe het werkt. Daarna kan het spanningstrapje twee keer twee minuten per schooldag gebruikt worden.



BENODIGDHEDEN: Een grote afbeelding, tekening of bord met daarop een spanningstrapje met een schaal van 1 tot 10 (zie model hieronder).

Hoe voel je je op dit moment?

Ik voel me erg gespannen /onrustig



Ik voel me ontspannen/rustig

(Model van een spanningstrapje, naar Siebert en Pollheimer-Pühringer, 2016)

Om het spanningstrapje op te zetten, maak je eerst met de leerlingen een **lijst van woorden die emoties en gevoelens van spanning uitdrukken**. Je kan bijvoorbeeld beginnen met een lijstje van situaties die bepaalde emoties oproepen. ‘Hoe zou je je voelen als iemand je slaat?’ ‘Hoe voel je je vlak voor je naar bed gaat?’ Gebruik begrippen om spanning en emotie te beschrijven die aangepast zijn aan de leeftijd van je leerlingen. Je kan aan enkele leerlingen vragen om de emoties en situaties **uit te beelden**. Zorg ervoor dat alle leerlingen voorbereid zijn op ‘extreme handelingen’ als ze dat doen. Woorden die op de lijst geschreven en uitgebeeld kunnen worden zijn bijvoorbeeld: ‘zenuwachtig’, ‘enthousiast’, ‘gestrest’, ‘angstig’, ‘agressief’, ‘geërgerd’, ‘boos’, ‘moe’, ‘gespannen’, ‘geïrriteerd’, ‘pijnlijk’, ‘rusteloos’; maar ook ‘kalm’, ‘ontspannen’, ‘blij’ en andere woorden die je eerder bij sociaal-emotionele leeractiviteit hebt gebruikt.

Probeer om, als klas, de **woorden op het trapje te plaatsen**. Sommige woorden zullen overduidelijk bovenaan de trap moeten geplaatst worden, waar de spanning het hoogst is (bijvoorbeeld ‘gestresseerd’ of ‘angstig’). Andere woorden zullen duidelijk onderaan de trap thuishoren, waar de spanning het laagst is. (bijvoorbeeld ‘ontspannen’ of ‘kalm’). Maak altijd aan de leerlingen duidelijk dat er geen foute antwoorden zijn.

Neem het bord met de tekening van het spanningstrapje, schrijf de woorden op de lijst over op de juiste plaats op de trap en plaats de trap zichtbaar voor iedereen in de klas. Je kan de woorden ook op de trap plakken, pinnen of op een andere manier bevestigen.


Als je een klasactiviteit met het trapje wil doen, neem twee minuten pauze en vraag de kinderen hoe ze zich voelen en of ze hun **gevoelens kunnen aangeven op het spanningstrapje**. De leerlingen zullen je bijvoorbeeld antwoorden dat ze ‘gelukkig’ of ‘angstig’ zijn. Vraag de kinderen om dat gevoel een punt te geven van 1 tot 10 op de schaal, bijvoorbeeld ‘Ik ben vandaag heel blij, niet verdrietig. Ik geef mijzelf een 3 op 10’ of ‘Ik ben heel zenuwachtig vandaag. Ik zou mezelf een 7 op 10 geven.’


Vraag de leerlingen daarna wat ze zouden moeten doen om spanning te verlagen. ‘Wat zou je moeten doen om één of meerdere treden op het trapje te dalen?’ Leerlingen zullen hun eigen ideeën hebben over wat ze nodig hebben om spanning weg te nemen. Sommigen zullen hun eigen manieren ontwikkeld hebben om rustig te worden, anderen niet. Schrijf deze methoden op kaartjes en gebruik ze als basis voor de activiteit met de kalmeerdoos (zie 4.2, de kaartjes kunnen mee in de kalmeerdoos gestoken worden).


Alternatieve versie van het spanningstrapje: Leg een **lang touw op de grond** en maak met je leerlingen een denkbeeldige schaal van 1 tot 10 op het touw. Wanneer je hen vraagt om hun gevoelens en spanning te evalueren, vraag hen dan om op de juiste plaats op het touw te gaan staan, bijvoorbeeld dicht bij de ingebeelde 10 op het touw als ze meer gespannen zijn. Dit helpt de leerlingen ook ervaren in welke staat ze zijn door hun motoriek te gebruiken.

Wanneer de kinderen goed begrepen hebben hoe het spanningstrapje werkt, kan je elk kind een **wasknijper** of **speld** geven die ze kunnen personaliseren (bijvoorbeeld door ze een eigen kleurtje te geven). Wanneer de kinderen ’s ochtends de klas binnen komen, kan je hen vragen om hun knijper of speld op het bord met het spanningstrapje te plaatsen om aan te geven hoe ze zich voelen. Je kan hen dit meerdere keren per dag vragen. Als je merkt dat een kind gestresseerd is of het moeilijk heeft, kan je hen vragen om zichzelf een punt op het trapje te geven en kan je samen kijken of ze iets uit de Kalmeerdoos willen kiezen.

4.2 De kalmeerdoos

 **DOELSTELLINGEN:** Leerlingen kalmeren wanneer ze zich gespannen voelen. Wanneer een leerling neigt naar 'dissociatie', kun je de kalmeerdoos gebruiken om hen weer naar het hier en nu te halen.

 **DUUR:** Ongeveer 20 – 30 minuten om de kalmeerdoos op te zetten en uit te leggen hoe het werkt.

 **BENODIGDHEDEN:** Een grote doos of bak, eventueel met de leerlingen samen versierd, met deksel. 6 - 8 soorten materiaal om de doos te vullen. De kalmeerdoos is een verzameling kalmerende objecten die leerlingen helpen om weer rustig te worden wanneer ze zich gespannen voelen. De leerlingen of kinderen helpen mee bepalen wat in de doos gestopt wordt.

Vorbereidingen:

Begin met een gesprek over dingen die leerlingen in het verleden hebben geholpen toen ze het moeilijk hadden. Was het een kop warme chocolademelk? Of speelgoed? Of iets anders, zoals een favoriet dekentje of een favoriet muziekstuk? Vraag aan de leerlingen om materialen mee te brengen die ze graag in de kalmeerdoos zouden stoppen.

Vraag de leerlingen daarna om kaartjes met positieve gebaren te maken. Deze kaartjes beschrijven handelingen, herinneringen of andere positieve ervaringen die spanning wegnemen, zoals 'Een knuffel krijgen' of 'Herinneringen ophalen aan een mooie schoolreis.' Voeg daarna ook kaartjes met ideeën voor ontspannende bewegingen toe, waarop activiteiten staan die leerlingen kunnen doen om te ontspannen, bijvoorbeeld traag in- en uitademen, zich uitrekken, fysieke activiteiten zoals springen, salto's, rennen of andere.

De kalmeerdoos vullen:

Leg materialen voor de kalmeerdoos op een tafel, en bedek ze met een grote doek. Vergeet daarbij niet de materialen die de leerlingen eventueel zelf hebben meegebracht. Voeg ook de kaartjes met positieve gebaren en de "bewegingskaartjes" toe, want die zijn erg belangrijk. Als de kinderen zelf geen of niet voldoende materialen meegebracht hebben, kan je zelf materialen voorzien. Enkele voorbeelden:

- Speelgoedballetjes, stressballen, softballen, jongleerballen
- Stukken stof – zijde, wol, zachte doek

- Kauwgom of sterk smakende snoepjes (muntjes).
- Gedroogd fruit, noten, chocolade of kleine zoetigheden (bv. rozijnen, abrikozen, amandelen, hazelnoten enz.)
Opmerking - Hou rekening met allergieën en religieuze eetgewoonten bij het kiezen van de eetwaren.
- Knuffels
- Etherische oliën: lavendel, Japanse munt – laat de leerlingen weten dat ze de olie niet rechtstreeks op de huid mogen aanbrengen, maar het op een doekje of kledij moeten doen om te ruiken.
- Ballonnen om op te blazen – voor eenmalig gebruik.
- Zandzakjes om op het hoofd te balanceren.
- Geen geneesmiddelen!

Zorg er voor dat de materialen aangepast zijn aan de groep waarmee je de kalmeerdoos wil gebruiken. Verwijder het doek van de tafel en laat de kinderen zelf objecten uitkiezen en uitproberen naar wens. Bespreek met elk kind wat voor effect een gekozen object zou kunnen hebben en hoe het spanning zou kunnen wegnemen. Vul daarna samen met de leerlingen de kalmeerdoos en laat hen de materialen in de doos leggen. Als er nog materialen op de tafel liggen, leg die dan ook in de doos. Je kan daarna ook de doos mooi versieren samen met je leerlingen.

Gebruik van de kalmeerdoos tijdens gewone klasuren




Wanneer studenten tekenen van stress vertonen (rusteloosheid, moeite met concentreren, ruzie maken of agressief worden, voor zich uit staren, enz.) kan je hen eerst vragen om het spanningstrapje te gebruiken. Dat laat hen toe om zelf aan te geven hoe gespannen ze zijn, en om hen ook toe te laten zelf aan te geven wat ze zouden willen doen om spanning weg te nemen. Je kan vragen stellen zoals: 'Ik zie dat je een beetje rusteloos bent, hoeveel punten zou je jezelf geven op het spanningstrapje?' Je kan hen dan vragen om iets uit de kalmeerdoos te kiezen als ze denken dat dat helpt om spanning weg te nemen.

Als een leerling zichzelf al een 6 of meer geeft op het spanningstrapje, of wanneer je zelf ziet dat de leerling heel gespannen is en moeite heeft om zichzelf te controleren, kan je samen de kalmeerdoos openen en zoeken naar iets dat hem of haar zou kunnen kalmeren.

Soms kan een leerling heel hoog scoren op het spanningstrapje (geeft zelf 7-10 aan). In zulke gevallen is een fysieke activiteit vaak de enige remedie. Laat de leerling uit een van de bewegingskaartjes in de kalmeerdoos kiezen of stel voor om, als het kan, even buiten te gaan wandelen of lopen. Je kan de kalmeerdoos als leerkracht ook steeds pro-actief gebruiken. Observeer je leerlingen en vraag hen iets uit de kalmeerdoos te kiezen wanneer je denkt dat dat nuttig kan zijn.

5.A.5 Activiteiten voor de ontwikkeling van zelfbeheersing bij kinderen. Activiteiten die het denkgedeelte van de hersenen activeren vóór kinderen op bepaalde situaties reageren

5.1. Stop-regel

-  **DOELSTELLINGEN:** Leerlingen grenzen leren kennen en leren om aan te geven wanneer anderen die grens overschrijden.
-  **DUUR:** Inleiding van 15 - 20 minuten.
-  **BENODIGDHEDEN:** Een set prints of kaartjes met een stopbord (zie model hieronder).



Praat met de leerlingen over dingen die kinderen doen op de speelplaats, zoals lopen, voetballen of tikkertje spelen. Vraag hen wat je kan doen wanneer iemand te ruw wordt of anderen begint lastig te vallen, bijvoorbeeld als iemand tegen iemand anders botst of als iemand geduwd wordt op de speelplaats.

Leg uit dat de klasregel is: als iemand een andere leerling lastig valt, van streek brengt of pijn doet, kan die andere leerling 'stop' zeggen.

Als de kinderen dat willen, kunnen ze daar een gebaar of woord kiezen dat 'stop' betekent, uitgestoken handen met gebogen armen, bijvoorbeeld. Deze regel geldt telkens wanneer een persoonlijke grens wordt overschreden, wanneer iemand het gedrag van een klasgenoot onaangenaam vindt. Dat kan op de speelplaats, in de klas of ergens anders zijn.

Praat over hoe vaak zoiets kan gebeuren en vraag of de kinderen vinden dat zoiets 'bij het leven hoort'. Spreek over kleine incidenten, tegen iemand botsen, iets onaangenaams zeggen, als een normaal deel van het leven en leg uit hoe

conflicten, gevechten en ruzies kunnen ontstaan. Benadruk echter dat kinderen altijd 'stop' kunnen zeggen als ze iets niet leuk vinden.

Verdeel de kinderen in kleine groepjes en vraag hen om een situatie te spelen waarin iemand stop moet zeggen. Geef de groepen kaartjes met een stopbord, zodat ze de oefeningen kunnen starten met het stopbord en later kunnen overschakelen op gebaren of woorden die 'stop' betekenen. Zorg ervoor dat iedereen die 'agressor' speelt meteen stopt als ze daarom gevraagd worden.

Vertel de leerlingen dat ze de stop-regel moeten gebruiken wanneer iets gebeurt op de speelplaats of in de klas, en dat ze het aan een volwassene moeten vertellen als het gedrag wordt verdergezet. Leerlingen kunnen ook voorbeelden bedenken waarbij de stop-regel verkeerd wordt gebruikt, bijvoorbeeld wanneer een leerkracht huiswerk aankondigt en iemand 'stop' roept omdat hij of zij de oefeningen niet wil maken.

Herhaal de oefening de eerste weken een paar keer per week in de klas en daarna misschien nog één keer per week. Vraag de kinderen of ze de regel hebben gebruikt in de klas of op de speelplaats en zo ja, bespreek de situatie die zich voordeed. Vraag hen om na te spelen wat er is gebeurd. Ze moeten de 'agressor' niet bij naam noemen, tenzij die ermee akkoord gaat om mee na te spelen.

5.2 '1 - 2 - 3'



DOELSTELLINGEN: Kinderen bewust maken van wat er op elk moment gebeurt en door hun zicht, gehoor en tastzin terug naar het hier en nu brengen. Het concentratievermogen van kinderen en leerlingen met ernstige aandachtsproblemen verbeteren.



DUUR: Enkele keren per week telkens 10 minuten.

OPMERKING: Voor deze oefening is een hoge mate van concentratie vereist en dat kan in het begin overweldigend zijn voor kinderen met aandachtsproblemen.

Vraag in groep aan de kinderen 'Wat zien jullie?', en laat hen hardop iets noemen. Vraag daarna: 'Wat horen jullie?' Vraag de kinderen heel stil te zijn en doe hen luisteren naar de geluiden in het klaslokaal. Vraag hen daarna wat ze gehoord hebben. Vraag daarna "Wat voelen jullie?", en de kinderen noemen wat ze met hun tastzin waarnemen. Herhaal dit nog twee keer, maar de tweede keer moeten de kinderen twee dingen noemen die ze zien, horen en voelen, en de derde keer moeten ze telkens drie dingen noemen.

Zvodka ze de oefening allemaal begrepen hebben, kan je kinderen vertellen dat het voor hen veel makkelijker wordt om iets op te merken als ze de antwoorden voor zich houden. Speel het spel opnieuw, maar nu in stilte, zonder dat de kinderen moeten zeggen wat ze horen, zien of voelen.

Vertel de kinderen dat ze de antwoorden niet moeten onthouden. Kinderen die niet in hun moedertaal werken, kunnen dingen in hun eigen taal noemen of zelfs tekeningen maken.

Opmerking: stilte kan beangstigend zijn voor sommige kinderen met stress en trauma. Hou de oefeningen daarom in het begin kort en zorg ervoor dat alle kinderen begrijpen dat het stil zal zijn.

5.3 Eiland van de leerkracht



DOELSTELLINGEN: Leerlingen bewust maken van persoonlijke grenzen en daar voorzichtig mee leren omgaan.



DUUR: 5 minuten voor de inleiding, toepassing kan de hele dag door.




Veel leerlingen kennen of voelen hun eigen grenzen of die van anderen niet. Daardoor respecteren ze persoonlijke bezittingen van klasgenoten soms niet, dringen ze binnen in iemands persoonlijke ruimte, of dragen ze geen zorg voor spullen van anderen wanneer ze die gebruiken. Om het overschrijden van de grenzen zichtbaar en tastbaar te maken voor jongere schoolkinderen, kun je een 'Eiland van de leerkracht' creëren.

Leg aan de kinderen uit dat het 'Eiland van de leerkracht' alleen jouw gebied is. Tot dat eiland behoort ook je bureau en alles erop, en alles waarvan je het belangrijk vindt dat niemand het aanraakt. Niemand mag bijvoorbeeld op je stoel zitten, ook niet tijdens de speeltijd. Leg uit dat je het niet leuk vindt als die grenzen overschreden worden. Bepaal samen regels en gevolgen. Wie die grenzen wil overschrijden, moet eerst toestemming vragen. Wie zich niet aan die regel houdt, krijgt een kleine taak, die je samen met de kinderen bepaalt bij het introduceren van de regel.

Kinderen kunnen ook bepalen wat voor hen persoonlijke ruimte is. Vraag hen om dat per twee of in kleine groepjes te bespreken en bepaal daarna voor de hele klas wat van hen is. Bespreek het met hen als je vindt dat ze iets kiezen dat niet realistisch of eerlijk is.

5.A.6. Oefeningen om de eigenwaarde en het zelfvertrouwen te vergroten en aan een positieve instelling te werken

6.1 Dagboek met positieve ervaringen

-  **DOELSTELLINGEN:** Zelfvertrouwen vergroten door de nadruk te leggen op leuke momenten en verwezenlijkingen.
-  **DUUR:** 20-30 minuten voor de inleiding, daarna op verschillende momenten tijdens het schooljaar.
-  **BENODIGDHEDEN:** Eén groot notitieboek per klas waarin alle leerlingen ervaringen kunnen vastleggen.

Introduceer het concept van het boek na een speciaal moment of leuke klasactiviteit en vraag de leerlingen hoe ze het moment ervaren hebben. Laat de leerlingen in kleine groepjes de activiteit documenteren en voeg de notities toe in het boek. Leg uit dat de kinderen individueel positieve momenten en verwezenlijkingen van hun schooldag kunnen kiezen en in het notitieboek bijschrijven.

Wanneer kinderen met traumatische ervaringen of stress een nieuwe taak tot een goed einde brengen, vraag hen dan of ze dat in het boek willen opnemen. Moedig hen aan om een paar van die dingen in het boek op te nemen. Dat kunnen ze doen met tekeningen, knipsels uit kranten of magazines, foto's of andere knutselwerkjes.

Zodra de kinderen vertrouwd zijn met het concept, moedig kinderen die trauma en stress hebben meegemaakt aan om af en toe in het boek te lezen. Als je tijd hebt, praat dan met hen over een aantal gebeurtenissen, probeer een positieve instelling te stimuleren en maak hen duidelijk hoe ze er sindsdien op vooruit zijn gegaan.

6.2 Leerdagboek



DOELSTELLINGEN: De aandacht van de leerlingen richten op het verbeteren van hun schoolprestaties en hen helpen zich bewust te worden van hun verwezenlijkingen en uitdagingen.



DUUR: 20 minuten op het einde van een schooldag of week



BENODIGDHEDEN: Sjablonen van een leerdagboek voor elk kind (zie model hieronder).


Wat ik interessant vond:	Wat grappig was:	Wat moeilijk was:	Wat ik goed deed:
Het beste moment van deze week:	Wat me geholpen heeft:	Wat ik nu beter kan:	Wat ik nog wil verbeteren:
Waar ik mee heb kunnen helpen:	Waar ik lof voor heb gekregen:	Wat me afleidde:	Waar ik meer over wil leren:

Vertel de kinderen dat jullie samen dingen zullen bespreken en opschrijven die tijdens de week zijn gebeurd. Deel de sjablonen van het Leerdagboek uit en vraag de kinderen om ze in te vullen.


Als ze het makkelijker vinden om erover te praten of te tekenen, verdeel de kinderen dan in groepjes of duo's en doe deze activiteit samen.

Het leerdagboek kan de leerkracht wijzen op dingen die leerlingen zeer belangrijk vinden, en ook op dingen die leerlingen moeilijk vinden. Sommigen zullen bijna elke keer iets kunnen schrijven bij 'Waar ik mee heb kunnen helpen', terwijl anderen zullen vinden dat er te weinig plaats is in het vakje 'moeilijkheden'. Probeer kinderen te stimuleren om een positieve houding aan te nemen tegenover dingen die ze moeilijk vinden of velden die ze moeilijk kunnen invullen, maar dwing hen niet om iets in te vullen als ze het niet kunnen. Een vakje kan gerust enkele weken leeg blijven. Als je een leerling zachtjes aanmoedigt, zal hij of zij er uiteindelijk wel in slagen om het in te vullen.

6.3 Sterke punten kiezen

 **DOELSTELLINGEN:** Leerlingen leren op een positieve manier te denken over hen klasgenoten en beseffen dat ze zelf ook sterke punten hebben.

 **DUUR:** Activiteit van 10 minuten.

 **BENODIGDHEDEN:** Een set 'sterke-punten-kaarten' met woorden er op, sets van kaartjes met de namen van de leerlingen. Elke naam moet twee keer op een kaartje staan. (zie model voor 'sterke-punten-kaartjes' hieronder.)

vriendelijk	beleefd	teamspeler	behulpzaam
geduldig	gevoelig	leergierig	moedig
grappig	optimistisch	oplossingsgericht	eerlijk
betrouwbaar	ijverig	onafhankelijk	spontaan
punctueel	verantwoordelijk	geconcentreerd	begaafd met...
handig	aandachtig	ordelijk	volhardend
sportief	nadenkend	flexibel	actief
muzikaal	creatief	zorgvuldig	attent

Hang alle kaarten op een zichtbare plaats, bijvoorbeeld aan de muur. Voeg nog woorden toe als je met de klas nog meer woorden kan bedenken die sterke punten beschrijven.

Stop elke naam van elke leerling twee keer in een zak. Elke leerling trekt twee namen en moet voor elke leerling een sterk punt opnoemen. Dit kunnen ze bespreken met een andere leerling in de klas. Ga na of elke leerling een positief woord heeft gekozen als sterk punt en goed kan uitleggen waarom. Overloop de hele klas en laat iedereen praten over de klasgenoten en hun sterke punten.

Later kun je de sterke-punten-kaarten gebruiken na een klasuitstap waarbij de leerlingen elkaar op een andere manier hebben kunnen leren kennen, en misschien nieuwe sterke punten van hun klasgenoten kunnen noemen.

5.A.7 Oefeningen voor het ontwikkelen van een gevoel van bekwaamheid en zelfredzaamheid

Als aanvulling kunnen de volgende klasoefeningen nuttig zijn voor het zelfbewustzijn en de eigenwaarde van leerlingen.

7.1 Lichaamsbeweging en ‘hersenspauzes’



DOELSTELLINGEN: Elke leerling de kans geven om door de dag te ontstressen en spanning weg te nemen en zo de concentratie te vergroten.

Geef leerlingen de kans om te bewegen als ze daar behoefte aan hebben. Ze kunnen een reeks strek- en buigoefeningen, sprongetjes of andere bewegingen doen, zoals de linkerelleboog naar rechtsonder duwen en omgekeerd.

Je kan muziek op zetten en met de hele klas laten dansen om iedereen weer gefocust te krijgen. Als leerlingen naar buiten kunnen om te wandelen of te rennen en frisse lucht op te snuiven, stel dan dat voor.

Wanneer leerlingen zich voor langere tijd heel erg moeten concentreren, geef iedereen, en zeker leerlingen met concentratieproblemen, dan een ‘hersenspauze’ van vijf minuten die kan helpen om de klas rustig te houden.

7.2 Gezien en gehoord worden



DOELSTELLINGEN: Elke leerling de kans geven om zich verbonden te voelen op school en te werken aan hun eigenwaarde.

Soms willen leerlingen alleen maar beter begrepen worden door hun leerkrachten. Als je de mogelijkheid hebt, praat dan twee minuten per dag met leerlingen die volgens jou ergens mee worstelen, maakt niet uit waarover, en dat tien dagen na elkaar. Daarna kun je het om de andere dag doen. Zo kunnen de gesprekken geleidelijk aan informeler worden.

(Fisher, D. en Frey, J., September 2016)

7.3 Een rol hebben, welke dan ook



DOELSTELLINGEN: Elke leerling een gevoel van betrokkenheid en productiviteit geven op momenten waarop ze zich in de klas misschien minder betrokken of productief voelen.

Er voor zorgen dat elke leerling zich op elk moment van de dag betrokken voelt schept een stimulerend klimaat. Soms zijn leerlingen echter bang om deel te nemen aan een groepsactiviteit.

Voorzie daarom halskettingen met kaartjes met daarop woorden die een rol aanduiden, zoals 'waarnemer', 'notitienemer' of 'woordenschatvergroter'.

Als een leerling echt niet aan een activiteit wil deelnemen, kunnen ze een van deze kaartjes-kettingen nemen en kunnen ze een andere rol aannemen tijdens de klasactiviteiten.

Zo kan iemand een officiële 'notitienemer' of 'waarnemer' worden, waarna ze aan de leraar of aan de hele klas verslag moeten uitbrengen. Sommigen kunnen de taak krijgen om te letten op 'nieuwe woorden' die ze niet kennen, die ze later dan kunnen opzoeken of waarover ze later vragen mogen stellen.

Daarnaast zijn algemene rollen nuttig voor kinderen om een beeld te krijgen van wat het is om verantwoordelijk te zijn. Algemene rollen aan nieuwe leerlingen geven, zoals klasverantwoordelijke, conflictbemiddelaar, buddy, leerassistent of mentor, geven hen het gevoel dat ze bekwaam zijn en bijdragen aan een groter project.

5.B Voor de middelbare school

In dit hoofdstuk vind je spellen, activiteiten, oefeningen en pedagogische methodes die je in de klas kan gebruiken om te werken rond stress en trauma. Ze zijn gericht op sociaal-emotionele ontwikkeling van kinderen en het aanleren van vaardigheden zoals zelfbewustzijn, zelfregulering, eigenwaarde, zelfredzaamheid en zelfvertrouwen.

De activiteiten zijn er ook op gericht om een dynamiek in de klas te creëren die invloed kan hebben op het individuele welzijn, zoals het verwelkomen van nieuwe kinderen, het creëren van constructieve leeromgevingen voor alle kinderen en het begrijpen van grenzen en gedragingen in de klas.

5.B.1 Activiteiten om kinderen te helpen met hun gevoelens wanneer nieuwe kinderen in de klas aankomen



DOELSTELLINGEN: Een omgeving creëren waarin alle leerlingen zich veilig voelen.



DUUR: 20 minuten als klasoefening.



BENODIGDHEDEN: Werkbladen met een stuk onbegrijpelijke tekst, met daaronder een paar vragen over de tekst.

Geef elk kind een werkblad met daarop een tekst in een taal die ze niet begrijpen. Je kan ook zelf een ‘onbegrijpelijke’ tekst opstellen door woorden van een bestaande tekst om te keren of spiegelen met behulp van deze website: <http://textmechanic.com/text-tools/obfuscation-tools/reverse-text-generator/>. Elk werkblad heeft onderaan een paar vragen over de ‘onbegrijpelijke’ tekst. Vraag de leerlingen om de vragen te beantwoorden, en geef hen daar een tiental minuten voor. Het zal uiteraard bijna onmogelijk zijn voor hen om antwoorden te geven.

Haal de papieren na de opdracht op, en doe alsof je elke taak punten geeft en doet alsof jij de tekst wel begrepen hebt. Verdeel de klas daarna in kleine groepjes. Vraag de leerlingen waarom je volgens hen deze opdracht hebt gegeven. Start een groepsgesprek met de klas over de oefening en vraag aan de kinderen hoe ze zich voelden. Kies samen enkele woorden die beschrijven hoe kinderen die de taal niet spreken zich volgens hen kunnen voelen tijdens hun eerste dagen op school. Vraag de kinderen welke dingen nieuw kunnen zijn voor een kind dat ergens anders vandaan komt, en laat hen nog meer woorden kiezen die beschrijven hoe zo'n kind zich zou voelen. Schrijf de woorden op kaartjes en plaats in het klaslokaal. Voorzie een bord waarop kinderen zelf suggesties kunnen schrijven om kinderen in dergelijke situaties te helpen en om open en gastvrij te zijn voor nieuwkomers.

5.B.2 Hulpmiddelen voor het reguleren van emoties en gedrag in de klas

Hulpmiddelen om bewustzijn te creëren over emoties en ervaringen en hun eigen emoties en ervaringen te reguleren en verwerken

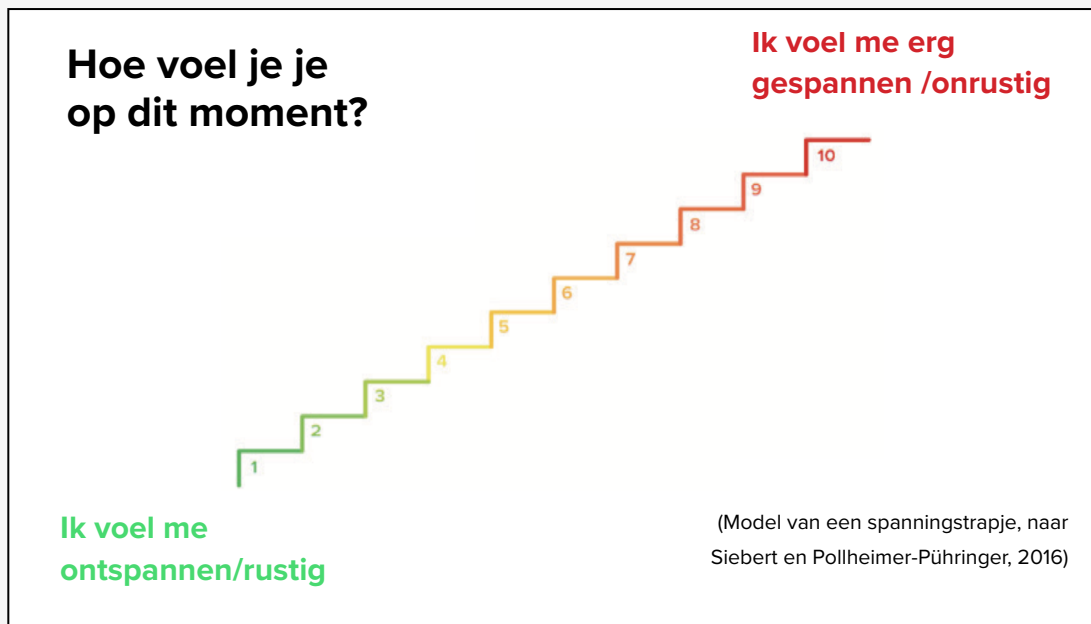
2.1. Spanningstrapje

Kan gebruikt worden in combinatie met de kalmeerdoos. Het spanningstrapje en de kalmeerdoos zijn hulpmiddelen voor zelfbewustzijn en zelfregulering.

DOELSTELLINGEN: De leerlingen bewuster maken van hun eigen emoties en interne toestand en hen leren wat ze kunnen doen om zichzelf te kalmeren.

DUUR: 15 - 20 om het spanningstrapje op te zetten en uit te leggen aan leerlingen hoe het werkt. Daarna kan het spanningstrapje twee keer twee minuten per schooldag gebruikt worden.

BENODIGDHEDEN: 15 - 20 om het spanningstrapje op te zetten en uit te leggen aan leerlingen hoe het werkt. Daarna kan het spanningstrapje twee keer twee minuten per schooldag gebruikt worden.



Om het spanningstrapje op te zetten, maak je eerst met de leerlingen een lijst van woorden die emoties en gevoelens van spanning uitdrukken. Je kan bijvoorbeeld beginnen met een lijstje van situaties die bepaalde emoties oproepen. 'Hoe zou je je voelen als iemand je slaat?' 'Hoe voel je je vlak voor je naar bed gaat?' Gebruik begrippen om spanning en emotie te beschrijven die aangepast zijn aan de leeftijd van je leerlingen. Je kan aan enkele leerlingen vragen om de emoties en situaties uit te beelden. Zorg ervoor dat alle leerlingen

voorbereid zijn op 'extreme handelingen' als ze dat doen. Woorden die op de lijst geschreven en uitgebeeld kunnen worden zijn bijvoorbeeld: 'zenuwachtig', 'enthousiast', 'gestresseerd', 'angstig', 'agressief', 'geërgerd', 'boos', 'moe', 'gespannen', 'geïrriteerd', 'pijnlijk', 'rusteloos'; maar ook 'kalm', 'ontspannen', 'blij' en andere woorden die je eerder bij sociaal-emotionele leeractiviteit hebt gebruikt. Probeer om, als klas, de woorden op het trapje te plaatsen. Sommige woorden zullen overduidelijk bovenaan de trap moeten geplaatst worden, waar de spanning het hoogst is (bijvoorbeeld 'gestresseerd' of 'angstig').

Andere woorden zullen duidelijk onderaan de trap thuishoren, waar de spanning het laagst is, bijvoorbeeld 'ontspannen' of 'kalm'. Maak altijd aan de leerlingen duidelijk dat er geen foute antwoorden zijn. Neem het bord met de tekening van het spanningstrapje, schrijf de woorden op de lijst over op de juiste plaats op de trap en plaats de trap zichtbaar voor iedereen in de klas. Je kan de woorden ook op de trap plakken, pinnen of op een andere manier bevestigen.

Als je een klasactiviteit met het trapje wil doen, neem twee minuten pauze en vraag de kinderen hoe ze zich voelen en of ze hun gevoelens kunnen aangeven op het spanningstrapje. De leerlingen zullen je bijvoorbeeld antwoorden dat ze 'gelukkig' of 'angstig' zijn. Vraag de kinderen om dat gevoel een punt te geven van 1 tot 10 op de schaal, bijvoorbeeld 'Ik ben vandaag heel blij, niet verdrietig. Ik geef mijzelf een 3 op 10' of 'Ik ben heel zenuwachtig vandaag. Ik zou mezelf een 7 op 10 geven.'


Vraag de leerlingen daarna wat ze zouden moeten doen om spanning te verlagen. 'Wat zou je moeten doen om één of meerdere treden op het trapje dalen?' Leerlingen zullen hun eigen ideeën hebben over wat ze nodig hebben om spanning weg te nemen. Sommigen zullen hun eigen manieren ontwikkeld hebben om rustig te worden, anderen niet. Schrijf deze methoden op kaartjes en gebruik ze als basis voor de activiteit met de kalmeerdoos (zie 4.2, de kaartjes kunnen mee in de kalmeerdoos gestoken worden).


Alternatieve versie van het spanningstrapje:


Leg een lang touw op de grond en maak met je leerlingen een denkbeeldige schaal van 1 tot 10 op het touw. Wanneer je hen vraagt om hun gevoelens en spanning te evalueren, vraag hen dan om op de juiste plaats op het touw te gaan staan, bijvoorbeeld dicht bij de ingebeelde 10 op het touw als ze meer gespannen zijn. Dit helpt de leerlingen ook ervaren in welke staat ze zijn door hun motoriek te gebruiken. Wanneer de kinderen goed begrepen hebben hoe het spanningstrapje werkt, kan je elk kind een wasknijper of speld geven die ze kunnen personaliseren (bijvoorbeeld door ze een eigen kleurtje te geven).

Wanneer de kinderen 's ochtends de klas binnen komen, kan je hen vragen om hun knijper of speld op het bord met het spanningstrapje te plaatsen om aan te geven hoe ze zich voelen. Je kan hen dit meerdere keren per dag vragen. Als je merkt dat een kind gestresseerd is of het moeilijk heeft, kan je het vragen om zichzelf een punt op het trapje te geven en kan je samen kijken of ze iets uit de kalmeerdoos willen kiezen.

2.2 De kalmeerdoos

 **DOELSTELLINGEN:** Leerlingen kalmeren wanneer ze zich gespannen voelen. Wanneer een leerling neigt naar 'dissociatie', kun je de kalmeerdoos gebruiken om hen weer naar het hier en nu te halen.

 **DUUR:** Ongeveer 20 – 30 minuten om de kalmeerdoos op te zetten en uit te leggen hoe het werkt.

 **BENODIGDHEDEN:** Een grote doos of bak, eventueel met de leerlingen samen versierd, met deksel. 6 - 8 soorten materiaal om de doos te vullen: De kalmeerdoos is een verzameling kalmerende objecten die leerlingen helpen om weer rustig te worden wanneer ze zich gespannen voelen. De leerlingen of kinderen helpen mee bepalen wat in de doos gestopt wordt.

Vorbereidingen: Begin met een gesprek over dingen die leerlingen in het verleden hebben geholpen toen ze het moeilijk hadden. Was het een kop warme chocolademelk? Of speelgoed? Of iets anders, zoals een favoriet dekantje of een favoriet muziekstuk? Vraag aan de leerlingen om materialen mee te brengen die ze graag in de kalmeerdoos zouden stoppen.

Vraag de leerlingen daarna om kaartjes met positieve gebaren te maken. Deze kaartjes beschrijven handelingen, herinneringen of andere positieve ervaringen die spanning wegnemen, zoals 'Een knuffel krijgen' of 'Herinneringen ophalen aan een mooie schoolreis'.

Voeg daarna ook kaartjes met ideeën voor ontspannende bewegingen toe, waarop activiteiten staan die leerlingen kunnen doen om te ontspannen (bijvoorbeeld traag in- en uitademen, zich uitrekken, fysieke activiteiten zoals springen, salto's, rennen of andere).

De kalmeerdoos vullen: Leg een heleboel materialen voor de kalmeerdoos op een tafel, en bedek ze met een grote doek. Vergeet daarbij niet de materialen die de leerlingen eventueel zelf hebben meegebracht. Voeg ook de kaartjes met positieve gebaren en de 'bewegingskaartjes' toe, want die zijn erg belangrijk. Als de kinderen zelf geen of niet voldoende materialen meegebracht hebben, kan je zelf materialen voorzien.

Enkele voorbeelden:

- Speelgoedballetjes, stressballen, softballen, jongleerballen

- Stukken stof – zijde, wol, zachte doek
- Kauwgom of sterk smakende snoepjes (muntjes).
- Gedroogd fruit, noten, chocolade of kleine zoetigheden (bv. rozijnen, abrikozen, amandelen, hazelnoten enz.) Opmerking - Hou rekening met allergieën en religieuze eetgewoonten bij het kiezen van de eetwaren.
- Knuffels
- Etherische oliën: lavendel, Japanse munt – laat de leerlingen weten dat ze de olie niet rechtstreeks op de huid mogen aanbrengen, maar het op een doekje of kledij moeten doen om te ruiken.
- Ballonnen om op te blazen – voor eenmalig gebruik.
- Zandzakjes om op het hoofd te balanceren.
- Geen geneesmiddelen!

Zorg er voor dat de materialen aangepast zijn aan de groep waarmee je de kalmeerdoos wil gebruiken. Verwijder het doek van de tafel en laat de kinderen zelf objecten uitkiezen en uitproberen naar wens. Bespreek met elk kind wat voor effect een gekozen object zou kunnen hebben en hoe het spanning zou kunnen wegnemen. Vul daarna samen met de leerlingen de kalmeerdoos en laat hen de materialen in de doos leggen. Als er nog materialen op de tafel liggen, leg die dan ook in de doos. Je kan daarna ook de doos mooi versieren samen met je leerlingen.

Gebruik van de kalmeerdoos tijdens gewone klasuren: Wanneer studenten tekenen van stress vertonen (rusteloosheid, moeite met concentreren, ruzie maken of agressief worden, voor zich uit staren, enz.) kan je hen eerst vragen om het spanningstrapje te gebruiken. Dat laat hen toe om zelf aan te geven hoe gespannen ze zijn, en om hen ook toe te laten zelf aan te geven wat ze zouden willen doen om spanning weg te nemen. Je kan vragen stellen zoals: 'Ik zie dat je een beetje rusteloos bent, hoeveel punten zou je jezelf geven op het spanningstrapje?' Je kan hen dan vragen om iets uit de kalmeerdoos te kiezen als ze denken dat dat helpt om spanning weg te nemen.

Als een leerling zichzelf al een 6 of meer geeft op het spanningstrapje, of wanneer je zelf ziet dat de leerling heel gespannen is en moeite heeft om zichzelf te controleren, kan je samen de kalmeerdoos openen en zoeken naar iets dat hem of haar zou kunnen kalmeren.

Soms kan een leerling heel hoog scoren op het spanningstrapje (geeft zelf 7-10 aan). In zulke gevallen is een fysieke activiteit vaak de enige remedie. Laat de leerling uit een van de bewegingskaartjes in de Kalmeerdoos kiezen of stel voor om, als het kan, even buiten te gaan wandelen of lopen.

Je kan de kalmeerdoos als leerkracht ook steeds pro-actief gebruiken. Observeer je leerlingen en vraag hen iets uit de kalmeerdoos te kiezen wanneer je denkt dat dat nuttig kan zijn.

5.B.3 Activiteiten voor de ontwikkeling van zelfbeheersing bij leerlingen. Activiteiten die het denkgedeelte van de hersenen activeren vóór leerlingen fysiek of emotioneel op bepaalde situaties reageren.

3.1. Stop-regel



DOELSTELLINGEN: Leerlingen grenzen leren kennen en leren om aan te geven wanneer anderen die grens overschrijden



DUUR: Inleiding van 15 - 20 minuten.



BENODIGDHEDEN: Geen.

Praat met de leerlingen over dingen die kinderen doen op de speelplaats, zoals lopen, voetballen of tikkertje spelen. Vraag hen wat je kan doen wanneer iemand te ruw wordt of anderen begint lastig te vallen, bijvoorbeeld als iemand tegen iemand anders botst of als iemand geduwd wordt op de speelplaats.

Leg uit dat de klasregel is: als iemand een andere leerling lastig valt, van streek brengt of pijn doet, kan die andere leerling 'stop' zeggen. Als de kinderen dat willen, kunnen ze daar een gebaar of woord kiezen dat 'stop' betekent, uitgestoken handen met gebogen armen, bijvoorbeeld. Deze regel geldt telkens wanneer een persoonlijke grens wordt overschreden, wanneer iemand het gedrag van een klasgenoot onaangenaam vindt. Dat kan op de speelplaats, in de klas of ergens anders zijn.

Praat over hoe vaak zoiets kan gebeuren en vraag of de kinderen vinden dat zoiets 'bij het leven hoort'. Spreek over kleine incidenten, tegen iemand botsen, iets onaangenaams zeggen, als een normaal deel van het leven en leg uit hoe conflicten, gevechten en ruzies kunnen ontstaan. Benadruk echter dat kinderen altijd 'stop' kunnen zeggen als ze iets niet leuk vinden. Verdeel de leerlingen in kleine groepjes en vraag hen om een situatie te spelen waarin iemand stop moet zeggen. Zorg ervoor dat iedereen die 'agressor' speelt meteen stopt als ze daarom gevraagd worden.

Vertel de leerlingen dat ze de stop-regel moeten gebruiken wanneer iets gebeurt op de speelplaats of in de klas, en dat ze het aan een volwassene moeten vertellen als het gedrag wordt verdergezet. Leerlingen kunnen ook voorbeelden bedenken waarbij de stop-regel verkeerd wordt gebruikt, bijvoorbeeld wanneer een leerkracht huiswerk aankondigt en iemand 'stop' roept omdat hij of zij de oefeningen niet wil maken.

Herhaal de oefening de eerste weken een paar keer per week in de klas en daarna misschien nog één keer per week. Vraag de kinderen of ze de regel hebben gebruikt in de klas of op de speelplaats en zo ja, bespreek de situatie die zich voordeed. Vraag hen om na te spelen wat er is gebeurd. Ze moeten de 'agressor' niet bij naam noemen, tenzij die ermee akkoord gaat om mee na te spelen.

3.2 '1 - 2 - 3 - 4 - 5'



DOELSTELLINGEN: Kinderen bewust maken van wat er op elk moment gebeurt door hun zicht, gehoor en tastzin terug naar het hier en nu brengen. Het concentratievermogen van kinderen en leerlingen met ernstige aandachtsproblemen verbeteren.



DUUR: Enkele keren per week telkens 10 minuten.

OPMERKING: Voor deze oefening is een hoge mate van concentratie vereist en dat kan in het begin overweldigend zijn voor leerlingen met aandachtsproblemen.

Vraag in groep aan de leerlingen 'Noem vijf dingen die je ziet', en laat hen hardop zeggen wat ze zien.

Vraag daarna: 'Noem vijf dingen die je hoort'. Nu moeten de leerlingen heel stil zijn en luisteren naar de geluiden in het klaslokaal. Vraag hen daarna wat ze gehoord hebben.

Vraag daarna 'Noem vijf dingen die je voelt', en de leerlingen zeggen wat ze met hun tastzin waarnemen.

Herhaal deze oefening, maar de tweede keer moeten de leerlingen de dingen opschrijven. Leerlingen die niet in hun moedertaal werken, kunnen dingen in hun eigen taal benoemen als dat makkelijker is. Probeer het spel ook in stilte te spelen.

Opmerking: stilte kan beangstigend zijn voor sommige leerlingen die stress en trauma hebben ervaren. Hou de oefeningen daarom in het begin kort en zorg ervoor dat alle leerlingen begrijpen dat het stil zal zijn.

3.3 Eiland van de leerkracht



DOELSTELLINGEN: Leerlingen bewust maken van persoonlijke grenzen en daar voorzichtig mee leren omgaan.



DUUR: 5 minuten voor de inleiding, toepassing kan de hele dag door.

Veel leerlingen kennen of voelen hun eigen grenzen of die van anderen niet. Daardoor respecteren ze persoonlijke bezittingen van klasgenoten soms niet, dringen ze binnen in iemands persoonlijke ruimte, of dragen ze geen zorg voor spullen van anderen wanneer ze die gebruiken.

Om het overschrijden van de grenzen zichtbaar en tastbaar te maken voor jongere schoolkinderen, kun je een 'Eiland van de leerkracht' creëren.

Leg aan de kinderen uit dat het 'Eiland van de leerkracht' alleen jouw gebied is. Tot dat eiland behoort ook je bureau en alles erop, en alles waarvan je het belangrijk vindt dat niemand het aanraakt.

Niemand mag bijvoorbeeld op je stoel zitten, ook niet tijdens de speeltijd. Leg uit dat je het niet leuk vindt als die grenzen overschreden worden.

Bepaal samen regels en gevolgen: wie die grenzen wil overschrijden, moet eerst toestemming vragen. Wie zich niet aan die regel houdt, krijgt een kleine taak, die je samen met de kinderen bepaalt bij het introduceren van de regel.

Kinderen kunnen ook bepalen wat voor hen persoonlijke ruimte is. Vraag hen om dat per twee of in kleine groepjes te bespreken en bepaal daarna voor de hele klas wat van hen is. Bespreek het met hen als je vindt dat ze iets kiezen dat niet realistisch of eerlijk is.

5.B.4 Oefeningen om de eigenwaarde en het zelfvertrouwen te vergroten en aan een positieve instelling te werken

4.1 Dagboek met positieve ervaringen



DOELSTELLINGEN: Zelfvertrouwen vergroten door de nadruk te leggen op leuke momenten en verwezenlijkingen.



DUUR: 20-30 minuten voor de inleiding, op verschillende momenten tijdens het schooljaar.



BENODIGDHEDEN: Eén groot notitieboek per klas waarin alle leerlingen ervaringen kunnen vastleggen.

Introduceer het concept van het boek na een speciaal moment of leuke klasactiviteit en vraag de leerlingen hoe ze het moment ervaren hebben. Laat de leerlingen in kleine groepjes de activiteit documenteren en voeg de notities toe in het boek.

Leg uit dat de kinderen individueel positieve momenten en verwezenlijkingen van hun schooldag kunnen kiezen en in het notitieboek bijschrijven.

Wanneer kinderen met traumatische ervaringen of stress een nieuwe taak tot een goed einde brengen, vraag hen dan of ze dat in het boek willen opnemen. Moedig hen aan om een paar van die dingen in het boek op te nemen.

Dat kunnen ze doen met tekeningen, knipsels uit kranten of magazines, foto's of andere knutselwerkjes.

Zodra de kinderen vertrouwd zijn met het concept, moedig kinderen die trauma en stress hebben meegemaakt aan om af en toe in het boek te lezen. Als je tijd hebt, praat dan met hen over een aantal gebeurtenissen, probeer een positieve instelling te stimuleren en maak hen duidelijk hoe ze er sindsdien op vooruit zijn gegaan.

4.2 Leerdagboek



DOELSTELLINGEN: De aandacht van de leerlingen richten op het verbeteren van hun schoolprestaties en hen helpen zich bewust te worden van hun verwezenlijkingen en uitdagingen.



DUUR: 20 minuten op het einde van een schooldag of week



MATERIALEN: Sjablonen van een leerdagboek voor elk kind (zie model hieronder).


Wat ik interessant vond:	Wat grappig was:	Wat moeilijk was:	Wat ik goed deed:
Het beste moment van deze week:	Wat me geholpen heeft:	Wat ik nu beter kan:	Wat ik nog wil verbeteren:
Waar ik mee heb kunnen helpen:	Waar ik lof voor heb gekregen:	Wat me afleidde:	Waar ik meer over wil leren:

Vertel de kinderen dat jullie samen dingen zullen bespreken en neerschrijven die tijdens de week zijn gebeurd. Deel de sjablonen van het Leerdagboek uit en vraag de kinderen om ze in te vullen.


Als ze het makkelijker vinden om erover te praten of te tekenen, verdeel de kinderen dan in groepjes of duo's en doe deze activiteit samen.

Het leerdagboek kan de leerkracht wijzen op dingen die leerlingen zeer belangrijk vinden, en ook op dingen die leerlingen moeilijk vinden. Sommigen zullen bijna elke keer iets kunnen schrijven bij 'Waar ik mee heb kunnen helpen', terwijl anderen zullen vinden dat er te weinig plaats is in het vakje 'moeilijkheden'. Probeer kinderen te stimuleren om een positieve houding aan te nemen tegenover dingen die ze moeilijk vinden of velden die ze moeilijk kunnen invullen, maar dwing hen niet om iets in te vullen als ze het niet kunnen. Een veld kan gerust enkele weken leeg blijven. Als je een leerling zachtjes aanmoedigt, zal hij of zij er uiteindelijk wel in slagen om het in te vullen.

4.3 Sterke punten kiezen

 **DOELSTELLINGEN:** Leerlingen leren op een positieve manier te denken over hen klasgenoten en beseffen dat ze zelf ook sterke punten hebben.

 **DUUR:** Activiteit van 10 minuten.

 **MATERIALEN:** Een set 'sterke-punten-kaarten' met woorden er op, sets van kaartjes met de namen van de leerlingen (elke naam moet twee keer op een kaartje staan). (zie model voor 'sterke-punten-kaartjes' hieronder.)

vriendelijk	beleefd	teamspeler	behulpzaam
geduldig	gevoelig	leergierig	moedig
grappig	optimistisch	oplossingsgericht	eerlijk
betrouwbaar	ijverig	onafhankelijk	spontaan
punctueel	verantwoordelijk	geconcentreerd	begaafd met...
handig	aandachtig	ordelijk	volhardend
sportief	nadenkend	flexibel	actief
muzikaal	creatief	zorgvuldig	attent

Hang alle sterke-punten-kaarten op een zichtbare plaats, bijvoorbeeld aan de muur. Voeg nog woorden toe als je met de klas nog meer woorden kan bedenken die sterke punten beschrijven.

Stop elke naam van elke leerling twee keer in een zak. Elke leerling trekt twee namen en moet voor elke leerling een sterkte opnoemen. Dit kunnen ze bespreken met een andere leerling in de klas. Ga na of elke leerling een positief woord heeft gekozen als sterk punt en goed kan uitleggen waarom. Overloop de hele klas en laat iedereen praten over de klasgenoten en hun sterke punten.

Later kun je de kaarten gebruiken na een klasuitstap waarbij de leerlingen elkaar op een andere manier hebben kunnen leren kennen, en misschien nieuwe sterke punten van hun klasgenoten kunnen noemen.

5.B.5 Oefeningen om een goede sfeer in de klas te creëren en om alle leerlingen een betrokken en positief gevoel te geven.

Naast bovengenoemde activiteiten en hulpmiddelen kunnen de volgende oefeningen helpen om iedereen een positief en betrokken gevoel te geven in de klas en in het leven.

5.1 Lichaamsbeweging en oefeningen



DOELSTELLINGEN: Elke leerling de kans geven om door de dag te ontstressen en spanning weg te nemen en zo de concentratie te vergroten.



DUUR: 5-10 minuten.

Geef leerlingen de kans om te bewegen als ze daar behoefte aan hebben. Ze kunnen een reeks strek- en buigoefeningen, sprongetjes of andere bewegingen doen, zoals de linkerelleboog naar rechtsonder duwen en omgekeerd. Je kan muziek op zetten en met de hele klas laten dansen om iedereen weer gefocust te krijgen. Als leerlingen naar buiten kunnen om te wandelen of te rennen en frisse lucht op te snuiven, stel dan dat voor. Wanneer leerlingen zich voor langere tijd heel erg moeten concentreren, geef iedereen, en zeker leerlingen met concentratieproblemen, dan een ‘hersenspauze’ van vijf minuten die kan helpen om de klas rustig te houden.

5.2 Hersenspauzes



DOELSTELLINGEN: Elke leerling de kans geven om door de dag te ontstressen en spanning weg te nemen en zo de concentratie te vergroten



DUUR: 5-10 minuten.

Wanneer leerlingen zich voor langere tijd heel erg moeten concentreren, geef iedereen, en zeker leerlingen met concentratieproblemen, dan een ‘hersenspauze’ van vijf minuten die kan helpen om de klas rustig te houden. Ideeën voor spelletjes tijdens deze hersenspauzes zijn:

- Steen, papier, schaar - Leerlingen spelen dit spel per twee
- Luchttekenen -De leerlingen spelen dit per twee, één van hen tekent met zijn vinger iets in de lucht, de andere moet raden wat het is.
- In groep een verhaal vertellen - De leerlingen gaan per acht in een cirkel zitten en zeggen om de beurt een woord en vertellen zo een verhaal. Ze kunnen ook een hele zin zeggen.

5.3 Gezien en gehoord worden



DOELSTELLINGEN: Elke leerling de kans geven om zich verbonden te voelen op school en te werken aan hun eigenwaarde.



DUUR: Twee minuten voor tien dagen / of twee minuten per dag gedurende vijf dagen.

Soms willen leerlingen alleen maar beter begrepen worden door hun leerkrachten. Als je de mogelijkheid hebt, praat dan twee minuten per dag met leerlingen die volgens jou ergens mee worstelen, maakt niet uit waarover, en dat tien dagen na elkaar. Daarna kun je het om de andere dag doen. Zo kunnen de gesprekken geleidelijk aan informeler worden.

(Fisher D. en Frey J., 2016)

5.4 Een rol hebben, welke ook.



DOELSTELLINGEN: Elke leerling een gevoel van betrokkenheid en productiviteit geven op momenten waarop ze zich in de klas misschien minder betrokken of productief voelen.

Er voor zorgen dat elke leerling zich op elk moment van de dag betrokken voelt schept een stimulerend klimaat. Soms zijn leerlingen echter bang om deel te nemen aan een groepsactiviteit.

Voorzie daarom halskettingen met kaartjes met daarop woorden die een rol aanduiden, zoals 'waarnemer', 'notitienemer' of 'woordenschatvergroter'. Als een leerling echt niet aan een activiteit wil deelnemen, kunnen ze een van deze kaartjes-kettingen nemen en kunnen ze een andere rol aannemen tijdens de klasactiviteiten. Zo kan iemand een officiële 'notitienemer' of 'waarnemer' worden, waarna ze aan de leraar of aan de hele klas verslag moeten uitbrengen. Sommigen kunnen de taak krijgen om te letten op 'nieuwe woorden' die ze niet kennen, die ze later dan kunnen opzoeken of waarover ze later vragen mogen stellen.

Daarnaast zijn algemene rollen nuttig voor kinderen om een beeld te krijgen van wat het is om verantwoordelijk te zijn. Algemene rollen aan nieuwe leerlingen geven, zoals klasverantwoordelijke, conflictbemiddelaar, buddy, leerassistent of mentor, geven hen het gevoel dat ze bekwaam zijn en bijdragen aan een groter project.

5.5 Mindfulness-activiteiten



DOELSTELLINGEN: Elke leerling de kans geven om te kalmeren, zich te heroriënteren en terug te keren naar het hier en nu.

Yoga en meditatie kunnen leerlingen helpen om terug naar het hier en nu te keren. Als je ervaring hebt met yoga of meditatie, stel je leerlingen dan een yoga- of meditatiesessie te doen wanneer ze gespannen lijken. Je kan dit ook regelmatig doen, elke dag of week.

Je kan yoga, meditatie en ademhalingsoefeningen ook als kaart toevoegen aan de kalmeerdoos. Onderstaande oefeningen zijn voorbeelden waar je mee kan starten:

- **Terugtellen van 50 met ademhalingen** - Vraag de leerlingen om recht te staan en een minuut lang een beetje rond te wandelen. Vraag hen daarna om met de voeten lichtjes uit elkaar op de grond te staan. Vraag de leerlingen om één hand op hun hart en één op hun buik te plaatsen.

Ze moeten hun ogen sluiten en elke keer wanneer ze inademen terugtellen van 50 naar 0. In het begin zal dit moeilijk zijn en kun je beginnen van 10 tot 0.

- **'Vierkante' ademhaling** – Vraag de leerlingen om een denkbeeldig vierkant te tekenen, beginnend in de linkerbenedenhoek. Bij het inademen tekenen ze in drie tellen de linkerzijde naar boven. Dan houden ze drie seconden hun adem in, terwijl ze van links naar rechts de bovenzijde van het vierkant tekenen.

Daarna ademen ze drie seconden uit en beelden zich in dat ze de rechterzijde van het vierkant naar beneden tekenen. Tot slot houden ze hun adem weer drie tellen in, terwijl ze zich inbeelden dat ze van rechts naar links de onderzijde tekenen.

Bijlage

Symptomen bij kinderen en adolescenten die stresserende en traumatische gebeurtenissen hebben meegemaakt:

Jonge kinderen: Angst voor het donker of voor dieren; ernstige rusteloosheid 's nachts, verstoorde slaap; bedplassen of ontlasting, ook al zijn ze al zindelijk; moeite met spreken; problemen met de eetlust (te veel of te weinig eten); overmatig huilen of schreeuwen; blokkeren; beven; grote angst om alleen gelaten te worden; vastklampen aan de ouders; angst voor vreemden; regressief gedrag.

Schoolgaande kinderen: Terugkerende gedachten, beelden, vragen; jammeren; vastklampen; verhoogde waakzaamheid, schrikreflex; overdreven fysieke opwinding; rusteloosheid; verhoogde prikkelbaarheid en agressief gedrag thuis en op school; rivaliteit met broers of zussen voor de aandacht van hun ouders; nachtmerries, angst voor het donker, nachtelijke rusteloosheid, moeite met inslapen of doorslapen; niet naar school willen gaan; bedplassen, ontlasting; zich afzonderen van leeftijdsgenoten; verlies van interesse; concentratieproblemen, geheugen- en aandachtsproblemen (incl. leerproblemen); interpersoonlijke problemen op school als gevolg van rusteloos en agressief gedrag; zich gedragen als een klein kind, bv. duimzuigen; psychosomatische klachten (hoofdpijn, buikpijn, huiduitslag, enz.); eetproblemen (te veel of te weinig); ongelukkig zijn (depressie, neerslachtigheid, verdriet); angsten op het vlak van veiligheid die ze vroeger niet kenden; traumatische gebeurtenissen worden regelmatig nagespeeld en getekend; schuldgevoelens; risicogedrag.

Adolescenten: Slaapstoornissen, nachtmerries; terugkerende herinneringen en gedachten verbonden aan de traumatische gebeurtenis (herbeleving); eetstoornissen, misselijkheid; steeds meer opstandig gedrag; huiselijke taken en plichten weigeren, of overmatig verantwoordelijk gedrag of zich overmatig verantwoordelijk voelen voor familie of anderen; problemen op school (vechten, zich afzonderen, de aandacht trekken, spijbelen, enz.); verminderde concentratie, aandacht, herinnering en uithouding; verlies van interesses; zich afzonderen van de vriendengroep; zich eenzaam voelen; piekeren; angst- en paniekaanvallen; psychosomatische klachten; het gevoel hebben dat ze geen toekomst hebben, met soms zelfs zelfmoordgedachten; grijpen naar medicijnen, alcohol of drugs voor troost; zelfbeschadigend gedrag; soms geseksualiseerd en promiscue gedrag.

Referenties

Fisher D. en Frey D. (September 2016) Show & Tell: A Video Column / Two Times Ten Conversations. Educational Leadership (Volume 74 (1) pp.84-85

Siebert en Pollheimer-Pühringer (2016) Flucht und Trauma im Kontext Schule, Handbuch für PädagogInnen. Wien: UNHCR Österreich

Alisic (2010) Toolkit Kind en Trauma Informatie voor leerkrachten van groep 5 t/m 8. Utrecht: Universitair Medisch Centrum