

REFLECTIE BIJ MODULE 3 ‘Relaties en regulatie’

REFLECTIE BIJ MODULE 4 ‘Samenwerking en zelfzorg & integreren en implementeren’

TRAUMASENSITIEF ONDERWIJS

Trauma-, stress- en verliesinventarisatie bij module 1

Hieronder staat een aantal van de meest voorkomende soorten ingrijpende of traumatische gebeurtenissen en stressoren die kinderen kunnen hebben ervaren of waaraan ze blootgesteld zijn. Bekijk de lijst, kruis alle gebeurtenissen of omstandigheden aan die van toepassing zijn op jouw leerling en geef aan op welke leeftijd het kind die ervaring heeft opgedaan.

Ervaring	Ja/nee	Leeftijd
Ernstig ongeluk		
Ernstige persoonlijke verwondingen (fysieke aanval, verkrachting)		
Ernstige ziekte en/of ziekenhuisopname		
Dood van een ouder of andere belangrijke volwassene		
Ernstige verwonding of ziekte van een ouder of andere belangrijke volwassene		
Dood van een broertje of zusje		
Ernstige verwonding of ziekte van een broertje of zusje		
Dood van iemand uit de nabije omgeving		
Ernstige verwonding of ziekte van iemand uit de nabije omgeving		
Getuige van serieuze verwonding of dood van een ander persoon		
Uit elkaar gaan/scheiden van ouders		
Getuige van interpersoonlijk geweld (huiselijk geweld, geweld in de gemeenschap, oorlogsgeweld, etc.)		
Ernstige psychiatrische ziekte bij een ouder, verzorger of familielid		
(Tijdelijke) scheiding van een ouder/verzorger		
Ouder of ander gezinslid opgepakt door politie/gedetineerd		
Alcohol- of drugsmisbruik door een ouder, verzorger of gezinslid		
Emotionele en/of fysieke verwaarlozing		
Emotionele en/of mishandeling		
Blootstelling aan seksuele activiteiten van anderen (live of online)		

TRAUMASENSITIEF ONDERWIJS

(Online) seksueel misbruik		
Gevlucht uit moederland		
Natuurramp		
(Tijdelijke) uithuisplaatsing		
(Tijdelijke) uithuisplaatsing gezinslid		
Financiële zorgen in de thuissituatie (armoede)		
Racisme of discriminatie		
(Online) gepest/vernederd		
Schoolwisseling (hoe vaak?)		
Verhuizing (hoe vaak?)		
...		
...		
...		
...		

TRAUMASENSITIEF ONDERWIJS

Werkblad 1 'Mijn leerling' bij module 1

WAT WEET IK VAN 'MIJN LEERLING'?

Voorletters: _____

Leeftijd: _____

Geslacht: _____

Dit weet ik over het leven van 'mijn leerling' voordat hij/zij bij mij in de klas kwam:

(Denk aan: Waar woont hij of zij? Bij (beide) ouders? Onder welke omstandigheden groeit hij of zij op? Zijn beide ouders betrokken bij de opvoeding? Op welke school heeft hij of zij gezeten? Wat ging er daar goed, wat niet goed?)

Welke ingrijpende of traumatische ervaringen heeft de leerling meegemaakt? Met welke stressoren heeft de leerling te maken (gehad)? Je kunt hierbij gebruik maken van de trauma- en verliesinventarisatie (zie bijlage).

Betreft het enkelvoudig, chronisch of complex trauma?

Is er iets van deze leerling dat je graag beter zou willen begrijpen? Een gedraging die verwarrend overkomt? Een reactie waar je geen wijs uit kunt worden? Schrijf dit ook op.

TRAUMASENSITIEF ONDERWIJS

Werkblad 2 'Mijn leerling' bij module 1

WELKE TRAUMAREACTIES HEB IK GEZIEN (OF DENK IK TE HEBBEN GEZIEN) BIJ 'MIJN LEERLING'?

Werkblad 1 'Mijn leerling' bij module 2

WELKE VEERKRACHT ZIE IK BIJ 'MIJN LEERLING'?

Kijk naar de dia over veerkracht. Welke veerkracht zie je bij 'jouw leerling'?

Stel jezelf de volgende vragen:

- Wanneer voelt het kind zich al veilig?
- Wanneer toont het kind al (beginnend) (zelf-)vertrouwen?
- Over welke (potentiele) talenten en interesses beschikt het kind al?
- Over welke beginnende zelfregulatievaardigheden beschikt het kind al?
- In welke situaties heeft het kind al het gevoel erbij te horen?
- Wat geeft het kind al hoop op een goede toekomst?
- Welke veilige, stabiele relaties heeft het kind al?

Wat kun jij vanuit jouw rol doen om de veerkracht van 'jouw leerling' verder te vergroten?

TRAUMASENSITIEF ONDERWIJS

Werkblad 2 'Mijn leerling' bij module 2

WAT ZIT ER IN DE KOFFER VAN 'MIJN LEERLING'?

Gebaseerd op wat je weet over het gedrag van de leerling en de traumageschiedenis, wat voor overtuigingen en verwachtingen draagt jouw leerling mee in zijn onzichtbare koffer?

Over zichzelf?

Over jou en andere volwassenen in het algemeen?

Over de wereld in het algemeen?

TRAUMASENSITIEF ONDERWIJS

Werkblad 3 bij module 2

MIJN EIGEN 'ONZICHTBARE KOFFER'.

Iedereen heeft een onzichtbare koffer met overtuigingen en verwachtingen die meestal al vroeg in het leven gevormd zijn. Jouw overtuigingen en verwachtingen spelen ook een rol in de relaties die je aangaat met je leerlingen. Door je bewust te zijn van je eigen overtuigingen en verwachtingen kun je je eigen gedrag beter sturen.

Breng op dit werkblad je eigen overtuigingen en verwachtingen in kaart.

Wat ben je gaan geloven en verwachten over jezelf? (Bijv.: ik doe ertoe, ik ben slim/ verantwoordelijk/ een doorzetter/ goed zoals ik ben, ik hoor erbij, ik kan nieuwe dingen leren, als ik fouten maak dan leer ik daarvan, als ik fouten maak dan val ik door de mand, ik ben minder dan anderen/ nergens goed in/ anders/ niet goed genoeg/ niet de moeite waard, ik hoor er niet bij, ik sta er alleen voor, als ik niet hard werk stel ik anderen teleur, ik kan dingen minder goed dan anderen)

Over anderen? (Bijv.: anderen kunnen me helpen/ steunen me/ zien me staan, als ik mijn emoties uit zullen anderen me steunen, als ik mijn emoties uit kunnen anderen daar niet mee omgaan/laten anderen me vallen, anderen zijn beter/ niet te vertrouwen, anderen doen je pijn, anderen laten je in de steek)

Over de wereld in het algemeen? (Bijv. de wereld is mooi/ veilig/ een feest/ onvoorspelbaar/ onveilig/ een slangenkuil)

Inzicht in (de gevolgen van) deze overtuigingen en verwachtingen helpt je om in contacten met getraumatiseerde kinderen rust te ervaren, positief te denken en kalm te reageren.

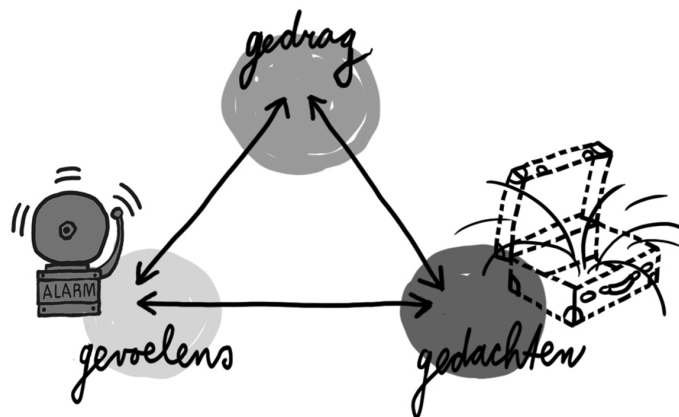
TRAUMASENSITIEF ONDERWIJS

Werkblad 4 'Mijn leerling' bij module 2

GGG-DRIEHOEK VAN 'MIJN LEERLING'?

Je gaat nu oefenen met de GGG-driehoek bij je eigen leerling. Beschrijf specifiek de situatie waarin je leerling problematisch gedrag liet zien:

Geef een korte beschrijving van het gedrag boven het bolletje 'gedrag' van de driehoek.



Nu is het tijd om jouw 'traumabril' op te zetten. Houd alles wat je weet over de traumageschiedenis van je leerling en de relaties met zijn ouders (opvoeders) in je achterhoofd. Denk na over de opvattingen en verwachtingen in de onzichtbare koffer van jouw leerling. En denk aan wat voor jouw leerling triggers kunnen zijn.

Gebaseerd op wat je denkt dat er in de koffer zit, welke gedachten zou het kind gehad kunnen hebben in deze situatie? Schrijf deze op. Gebaseerd op waar de alarmbel van af kan gaan en welke gevoelens de gedachten kunnen oproepen, welke gevoelens kan jouw leerling in deze situatie hebben gehad? Schrijf deze op.

Waar kan je je met reactie het beste op richten? Op het gedrag, de gedachten en/of de gevoelens?

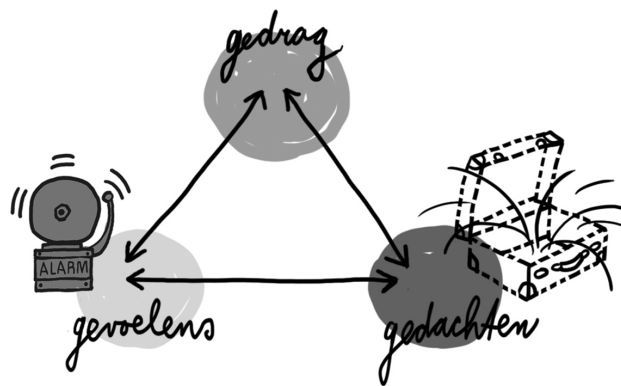
TRAUMASENSITIEF ONDERWIJS

Werkblad 'Mijn leerling' 5 bij module 2

GGG-DRIEHOEK VAN DE LEERKRACHT

Beschrijf hier de situatie en het problematisch gedrag van je leerling (zoals je dit op het vorige werkblad hebt beschreven):

Beschrijf hieronder jouw eigen gedachten, gevoelens en gedrag in de situatie dat je leerling het betreffende probleemgedrag laat zien.



Hoe helpt het je om je bewust te zijn van je eigen driehoek? Hoe is jouw driehoek van invloed op de driehoek van je leerling?

TRAUMASENSITIEF ONDERWIJS

Werkblad 'Mijn leerling' 2 bij module 3

MIJN STEUNPLAN



Mijn naam is:

Deze mensen zijn belangrijk voor mij:

Over mijn verleden:

TRAUMASENSITIEF ONDERWIJS

Dit zijn mijn triggers: *(zie de bijlage voor voorbeelden)*

Door deze onderwerpen in boeken, films, gesprekken of in de les raak ik van slag: *(zie de bijlage voor voorbeelden)*

Zo merk ik of laat ik zien dat ik me niet veilig of niet fijn voel: *(zie de bijlage voor voorbeelden)*

Dit zijn mijn stressbestrijders: *(zie de bijlage voor voorbeelden)*:

TRAUMASENSITIEF ONDERWIJS

Dit kan mijn meester/juf het beste doen als ik me niet veilig of niet fijn voel:

Dit kan mijn meester/juf beter *niet* doen als ik me niet veilig of niet fijn voel:

Mijn sterke kanten:

TRAUMASENSITIEF ONDERWIJS

BIJLAGE BIJ MIJN STEUNPLAN

Het werkblad *Mijn steunplan* helpt om het gevoel van veiligheid van een kind te vergroten. Je vult het als leerkracht samen met een kind in. In de bijlage staan voorbeelden die je hierbij kunt gebruiken. Vaak is het handig om deze samen met een kind door te nemen. Je kunt ook een paar voorbeelden opnoemen zodat een kind minder snel overspoeld raakt.

Voorbeelden van triggers

Hieronder staat een lijst met voorbeelden van triggers. Triggers zijn dingen die je hoort, ziet, voelt, denkt, ruikt of proeft en die je een vervelend gevoel geven omdat ze je herinneren (vaak zonder dat je dat weet) aan nare dingen die je hebt meegemaakt. Als je bijvoorbeeld een keer een brand hebt meegemaakt, kun je je daarna heel vervelend of bang voelen als je rook ruikt, een brandweerauto ziet of een sirene hoort.

- aangeraakt worden
- harde geluiden
- hard stemgeluid
- schreeuwen
- mensen die ruzie maken
- alleen zijn
- stilte
- me vervelen, niets te doen hebben
- iemand is boos of kijkt streng/boos
- iemand komt te dichtbij
- politie of andere mensen in een uniform
- een speciale persoon (wie?)
- een speciale plek (welke?)
- verjaardagen
- omkleden bij gym
- iemand in de ogen kijken
- ik word naar voren geroepen in de klas
- ik moet iets voorlezen of voordoen in de klas
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Voorbeelden van onderwerpen in boeken, films, gesprekken of in de les waardoor kinderen van slag kunnen raken:

- oorlog
- geweld
- ruzie
- ziekte

TRAUMASENSITIEF ONDERWIJS

- overlijden
- politie
- verdwalen
- eenzaamheid
- seksualiteit of seksueel misbruik
- kindermishandeling
- niet bij eigen ouders kunnen wonen
- racisme
- armoede
- vluchtelingen
- andere landen en culturen
- Vaderdag
- Moederdag
- ouders
- feest- en verjaardagen
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Voorbeelden van hoe kinderen (laten) merken dat ze zich niet veilig of niet fijn voelen:

- buikpijn
- hoofdpijn
- niet durven praten
- niet uit hun woorden komen, stotteren
- iemand niet aan durven kijken
- zich terugtrekken (bijvoorbeeld naar het toilet)
- voor zich uit staren
- zweten
- trillen
- rood/warm gezicht
- snellere hartslag
- moeilijk ademen of snel ademen
- benauwd gevoel
- (bijna) huilen
- niet op kunnen letten
- wiebelen op hun stoel, niet stil kunnen zitten
- heen en weer lopen
- brutaal zijn
- boos of agressief worden
- minder of niet eten
- veel eten
- hun kaken strak aanspannen

TRAUMASENSITIEF ONDERWIJS

- filmpjes of vervelende gedachten in hun hoofd
- drukte in hun hoofd
- stemmen in hun hoofd
- opvallende dingen zeggen (zoals?)
- opvallende dingen doen (zoals?)
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Voorbeelden van stressbestrijders

Hieronder staat een lijstje met dingen die je kunt doen als je je niet fijn voelt. Kijk maar of er iets tussen staat dat jou kan helpen.

- naar een veilige plek gaan (waar in school of waar op het schoolplein?)
- naar _____ (vertrouwde persoon binnen school) gaan
- in de buurt van de leerkracht zijn
- met een vriend/vriendin (wie?) zijn
- muziek luisteren
- water drinken
- een knuffel of een ander voorwerp vasthouden (welke knuffel of welk voorwerp helpt jou?)
- een (verzwaarde) deken om je heen hebben
- ergens op kauwen of zuigen
- iets hebben om mee te friemelen
- een ademhalingsoefening doen
- een ontspanningsoefening doen
- bewegen (hoe?)
- een (strip)boek lezen
- een tekening maken
- schrijven
- iets pakken uit je EHBO-does: een doos die je al eerder hebt gevuld met dingen waarvan je je fijner gaat voelen
 - tekenspullen
 - schrift, dagboek
 - chewies of iets anders om op te kauwen
 - kneedgum, tangle of stressbal
 - puzzels
 - bellenblaas
 - bodylotion, handcrème (met een rustgevende geur)
 - borstel
 - een knuffel of een bijzondere schelp of steen (iets dat een goed gevoel geeft)
 - muziek

TRAUMASENSITIEF ONDERWIJS

- een voorwerp met de geur van een veilig, vertrouwd persoon (bijvoorbeeld een doekje)
- een foto van een van een veilig, vertrouwd persoon
- een plaatje of foto van een fijne (veilige) plek
- geplastificeerde foto's of kaarten met afbeeldingen van stressbestrijders
- _____

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

TRAUMASENSITIEF ONDERWIJS

Werkblad 'Mijn leerling' 2 bij module 3

STRESSBESTRIJDERS VOOR 'MIJN LEERLING'?

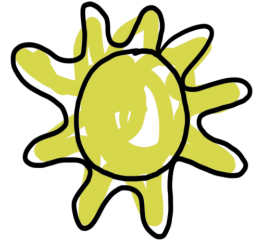
Welke stressbestrijders zou je kunnen gebruiken bij 'jouw leerling'?

Op pagina 191 t/m 193 in 'Lesgeven aan getraumatiseerde kinderen' vind je voorbeelden van stressbestrijders.

TRAUMASENSITIEF ONDERWIJS

Werkblad 1 bij module 4

ZELFZORGPLAN VOOR DE LEERKRACHT



Wat zijn voor jou signalen van oplopende spanning en stress?

Fysiek: _____

Gedrag: _____

Psychisch: _____

Welke dingen doe je om goed voor jezelf te zorgen?

Per dag: _____

Per week: _____

Per maand: _____

Wat kan beter?

Per dag: _____

Per week: _____

Per maand: _____

Wat zijn je bronnen van veerkracht? (o.a.: het gevoel ergens bij te horen, vertrouwen in jezelf, inspirerende rolmodellen, positief toekomstperspectief, nieuwe dingen leren, sociale contacten, plezier hebben)

TRAUMASENSITIEF ONDERWIJS

Besteedt jouw school aandacht aan stressgerelateerde klachten?
Kun je hiervan een voorbeeld geven?

Wat kan beter?

Wat doet je leidinggevende om stressgerelateerde klachten bij leerkrachten te voorkomen?

Wat kan beter?

TRAUMASENSITIEF ONDERWIJS

Werkblad 2 'Mijn leerling' bij module 4

WAT HEB IK GELEERD OVER 'MIJN LEERLING' EN HOE GA IK DEZE KENNIS TOEPASSEN?

Bekijk de werkbladen die je in de afgelopen modules hebt ingevuld over 'jouw leerling'. Heb je in de training nieuwe dingen geleerd over je leerling? Ben je zijn gedrag anders gaan bekijken?

Schrijf op wat het belangrijkste is dat je nu weet of begrijpt over 'jouw leerling?'

Wat ga je met dit inzicht en welk gevolg heeft dit voor jouw manier van lesgeven (wat ga je concreet juist meer of minder of anders doen)?
