

Relatie voor prestatie

1

Eerst de veiligheidsgradatie; het polyvagale perspectief

Heb je wel eens een leerling in de klas gehad die zo boos was dat je aan jezelf kon merken dat het kind bij jou ook boosheid opwekte? Misschien ben je zelf wel eens boos, verdrietig, angstig of gefrustreerd geweest en voelde je jezelf kalmeren in het bijzijn van iemand die zelf kalm en vriendelijk was. Mensen zijn sociale wezens. Wanneer twee mensen, of een groep, bij elkaar zijn, stemmen onze zenuwstelsels onbewust op elkaar af. Dat wordt ook wel 'emotionele bluetooth' genoemd. Je kunt dat, mits je je er bewust van bent, opmerken én beïnvloeden. Dat is de 'afstemming' waar het in de komende artikelenreeks over gaat. En als je deze kennis begrijpt, kun je kinderen helpen die overweldigd zijn geraakt door een gebeurtenis en zich even niet meer oké voelen door middel van co-regulatie. Het doel van deze artikelenreeks is de docent handvatten te bieden om interne veiligheid bij zichzelf te kunnen waarnemen en bij het kind te stimuleren. | Jennifer Nuij

Wat voor elke docent van belang is, is het herkennen van het moment waarop een kind overweldigd wordt door een ervaring en daarbij niet meer goed in staat is om adequaat te reageren omdat de vecht-vluchtrespons actief is.

Opbouw artikelenreeks

In dit artikel (deel 1) wordt op vereenvoudigde manier en met behulp van een 'stoplichtmodel' uitgelegd hoe je kunt 'zien' dat het zenuwstelsel van het kind overweldigd is waardoor het kind zichzelf niet meer effectief kan aansturen (reguleren). Het kind is niet meer in staat adequaat op de omgeving te reageren. In het tweede artikel (deel 2) wordt de theorie achter deze gedragingen uitgelegd om vervolgens in deel 3 en 4 de vertaalslag te maken

naar het gedrag van de docent. Hoe kan hij (of zij) zijn 'emotionele bluetooth' inzetten om een prettige omgeving voor het kind te creëren waarin het tot leren kan komen?

Het stoplicht, herkennen wat er in het kind gebeurt

De invloed van het zenuwstelsel op ons gedrag

De blauwdruk van ons leven is in zekere zin al aanwezig nog vóór de conceptie heeft plaatsgevonden. Het vrouwenlichaam bereidt zo het toekomstige kindje optimaal voor op de omgeving waarin het terecht zal komen. De Ted Talk van Anna Verwaal (*From womb to world*) legt dit prachtig en eenvoudig uit. De eerste duizend dagen van (toekomstig) leven zijn dan ook cruciaal voor ons innerlijke gevoel van veiligheid en onze (toekomstige) overtuigingen. Deze zijn

leidend voor hoe ons gedrag er als kind of als volwassene uit zal zien. De basis voor ons innerlijke gevoel van veiligheid en onze overtuigingen wordt met name gelegd door de relatie met onze ouders. Wanneer onze ouders kalm zijn en hun gedrag goed afstemmen op de behoefte van hun kind(eren), zullen de kinderen zich veilig voelen en nieuwsgierig zijn wat er om hen heen gebeurt. Andersom werkt het ook zo: als ouders onbewust overtuigingen in zich meedragen die gevoelens van boosheid of angst met zich meebrengen, dan heeft dat effect op de mate van (of gebrek aan) afstemming op hun kind en dus ook op het innerlijke gevoel van veiligheid dat zich bij het kind ontwikkelt. Een ouder die zelf als kind 'tekorten' heeft opgelopen, bijvoorbeeld onvoldoende erkenning of ruimte voor authenticiteit of wanneer er zelfs sprake is geweest van mishandeling of misbruik, zal onbewust proberen deze tekorten op andere vlakken in zijn leven te verwerken. De boeken *De Fontein van Els van Steijn* en *Het is niet bij jou begonnen* van Mark Wolynn zijn prachtige studiematerialen als je geïnteresseerd bent in deze onderwerpen. Het heeft effect op de manier waarop de ouder met het kind omgaat en dát heeft weer invloed op de manier waarop kinderen zich ontwikkelen én profileren in de klas. Met deze gegevens in het achterhoofd gaan we de verschillende gedragingen van kinderen in de klas verkennen.

Groen

Een kind in de klas dat helemaal oké is, is 'groen' (zie de figuur 1 'Hoe ga je?'). Het kind voelt zich in de klas waarschijnlijk kalm maar wel alert en

Figuur 1 Hoe ga je? (leerling)

#INBALANZOPSCHOOL

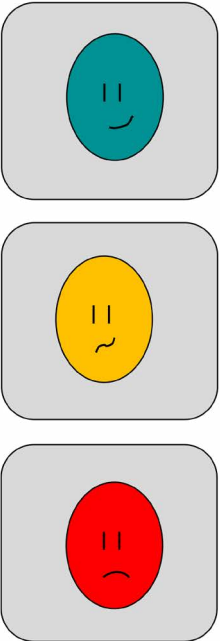
Stop eens even!
Sta even stil.
Haal even diep adem.
En voel even hoe je nu in je vel zit.

Hoe ga je?

Yes! Ik ga goed!

Ho, wacht.
Ik ga niet lekker.
Ik heb iets nodig.

Hey, ik ga niet goed
Ik moet even afkoelen/ tot rust komen.



Super! Wat fijn!
Check je straks nog een keer in?

Is ok. Wat merk je op?
Wat heb je nu nodig, denk je?
Kun je het zelf?
Wie kan je erbij helpen?

Is ok. Wat merk je op?
Wat heb je nu nodig, denk je?
Waar heb je behoefte aan?
Wat wil je nu het liefst?

Figuur 2 Hoe ga je? (docent)

#INBALANZOPSCHOOL

Stop eens even!
Sta even stil.
Haal even diep adem.
En voel even hoe je nu in je vel zit.

Hoe ga je?

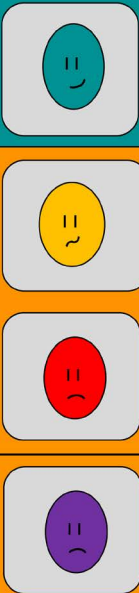
Yes! Ik ga goed!

Ho, wacht.
Ik ga niet lekker.
Ik heb iets nodig.

Hey, ik ga niet goed
Ik moet even afkoelen/ tot rust komen.

Nope!
Dit lukt mij niet meer. Ik zit vast.

VEILIGHEID



Super! Wat fijn!
Check je straks nog een keer in?

GEVAAR!

Is ok. Wat merk je op?
Wat heb je nu nodig, denk je?
Kun je het zelf?
Wie kan je erbij helpen?

Is ok. Wat merk je op?
Wat heb je nu nodig, denk je?
Waar heb je behoefte aan?
Wat wil je nu het liefst?

Is ok. Wat merk je op?
Wat heb je nu nodig, denk je?
Waar heb je behoefte aan?
Wat wil je nu het liefst?

nieuwsgierig. Dat kan ook omdat het zenuwstelsel van het kind zodanig werkt dat het kind zich veilig voelt waardoor het de nieuwsgierigheid kan opbrengen om zich heen te kijken en te leren. Als de meeste kinderen in de klas 'groen' zijn, ontstaat er een soort natuurlijke samenwerking en lijkt het een beetje alsof het allemaal vanzelf gaat; alsof alles op z'n plek valt. In deel 3 en 4 wordt duidelijk dat je dit kunt beïnvloeden met behulp van je eigen gedrag en je emotionele bluetooth.

Oranje

Een kind dat niet helemaal oké is, is 'oranje': er iets is mee aan de hand. Wat dan? Dat kan van alles zijn. De kans is groot dat het kind, zonder dat het zich beseft, boos, angstig of verdrietig is, ook al is dat niet direct te herleiden naar het gedrag van het kind.

Wanneer het kind geactiveerd is, is het kind zelf én de ratio van het kind op dat moment niet goed bereikbaar. De neo-cortex, waar ons bewustzijn en executieve functies zoals plannen, uitvoeren en actie/gevolg zitten, is op dat moment buitengesloten. Het heeft op zo'n moment geen enkele zin meer om het kind aan te spreken op de ratio (eerst denken, dan doen): het instinct heeft het hier overgenomen.

Wanneer een kind buitensporig reageert op iets kleins of overmatig veel aandacht vraagt (of juist niet!) dan weet je dat het kind zich in 'oranje' bevindt. Iets in het kind is geactiveerd waardoor het zich niet of minder prettig of veilig voelt en niet meer

proportioneel kan reageren. Ook hier speelt het zenuwstelsel een belangrijke rol want als het kind zich (onbewust) niet helemaal veilig voelt, activeert het sympatisch deel van het autonome zenuwstelsel onbewust het lichaam om zich klaar te maken voor actie (vechten of vluchten). Het brein heeft immers een signaal waargenomen en bestempelt dat als potentieel 'gevaarlijk'. Dit gebeurt volledig onbewust (autonoom). Dat betekent dat 'iets' in de klas het brein van het kind doet herinneren aan een soortgelijke gebeurtenis uit het verleden die het kind toen als overweldigend heeft ervaren. Als je iets als overweldigend ervaart, en zeker als daar het gevoel van machteloosheid bij komt kijken, het gevoel dat je geen invloed meer kunt uitoefenen, dan wordt dat als heel lastig ervaren. Het brein van het kind reageert dus op de huidige ervaring omdat het deze in een vorige

situatie als 'gevaarlijk' heeft opgeslagen. En let wel: een 'beetje' gevaarlijk bestaat niet: gevaarlijk is gevaarlijk en gevaarlijk doet de overlevingskansen verkleinen, dus moet het lichaam voorbereid worden op het nemen van actie (vechten of vluchten). Dit soort momenten, associaties met een negatieve of pijnlijke lading, noem je *triggers*. Een voorbeeld van een trigger kan zijn:

- een bepaalde (boze) blik;
- een stemverheffing;
- een plotselinge beweging of een opgestoken hand;
- maar ook het geslacht (bijvoorbeeld mannelijk) of zelfs huidskleur.

Een voorbeeld van een trigger kan een bepaalde (boze) blik zijn, een stemverheffing, een plotselinge beweging of bijvoorbeeld een opgestoken hand. De trigger roept een instinctieve reactie op die de overlevingskansen vergroot: vechten of vluchten.

Een trigger activeert daardoor verschillende processen die het mogelijk maken om te kunnen reageren op deze 'potentieel overweldigende of gevaarlijke situatie'. Deze reactie is dus instinctief en niet bewust, ook al zou je soms denken dat een kind het erom doet. De reactie overkomt het kind. Het is dan ook voor elke docent van belang om het moment te leren herkennen waarop een kind

overweldigd wordt door een ervaring. Het is daardoor niet meer goed in staat om adequaat te reageren want de vecht-vluchtrespons is geactiveerd. Het kind kan niet meer op rationeel niveau aangesproken kan worden. Het brein ervaart de situatie immers als overweldigend en bereidt daarom het lichaam voor op actie door energie in het lichaam vrij te maken:

- de blik vernauwt zodat er optimale focus is op het potentiële gevaar;
- het hormoon adrenaline wordt aangemaakt;
- er wordt (heel) veel energie in het lichaam vrijgegeven om een snelle reactie mogelijk te maken;
- de hartslag gaat omhoog;
- de ademhaling versnelt;
- er gaat meer bloed naar de spieren;
- de spijsvertering functioneert minder goed (buikkachten!);
- de ratio, gelegen in de neocortex, wordt buitengesloten, et cetera.

Het is voor elke docent van belang om het moment te leren herkennen waarop een kind overweldigd wordt door een ervaring, het daardoor niet meer goed in staat is om adequaat te reageren. De vecht-vluchtrespons is geactiveerd én het kind kan dus niet meer op rationeel niveau aangesproken worden.

Kortom: het lijf is gemobiliseerd om zichzelf te kunnen verdedigen. Een andere bijkomstigheid waar de docent

echt rekening mee moet houden, en wat al eerder is genoemd, is dat het kind én de ratio van het kind op dit moment niet goed bereikbaar meer zijn. De neocortex, waar ons bewustzijn en executieve functies zoals plannen, uitvoeren en actie/gevolg zit, is op dat moment buitengesloten. Het heeft op zo'n moment geen enkele zin meer om het kind aan te spreken op de ratio (eerst denken, dan doen): het instinct heeft het hier overgenomen. Het signaal vanuit het kind naar de docent is als volgt:

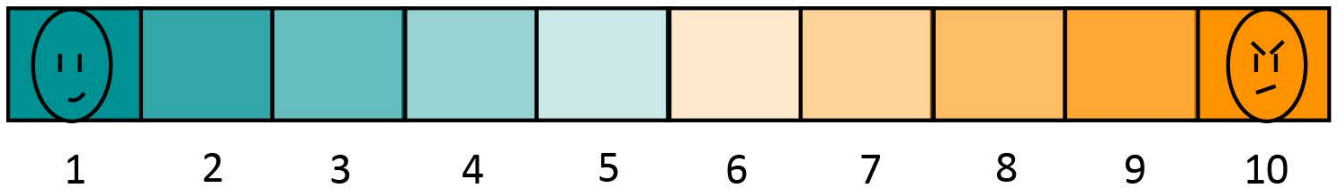
'Hier gebeurt iets wat mij overweldigd. Ik voel mij nu niet meer prettig, niet veilig. Ik overzie de situatie nu ook niet meer en ik heb mijzelf nu niet meer in de hand. Ik heb jou, docent, nu heel hard nodig. Ik heb jouw kalmte en vriendelijkheid nodig zodat de emotie zakt en ik mij weer veilig voel. Daarna kan ik er pas met je over praten.'

Hoe je hier als docent goed op kunt reageren, komt in het derde artikel aan bod.

Rood

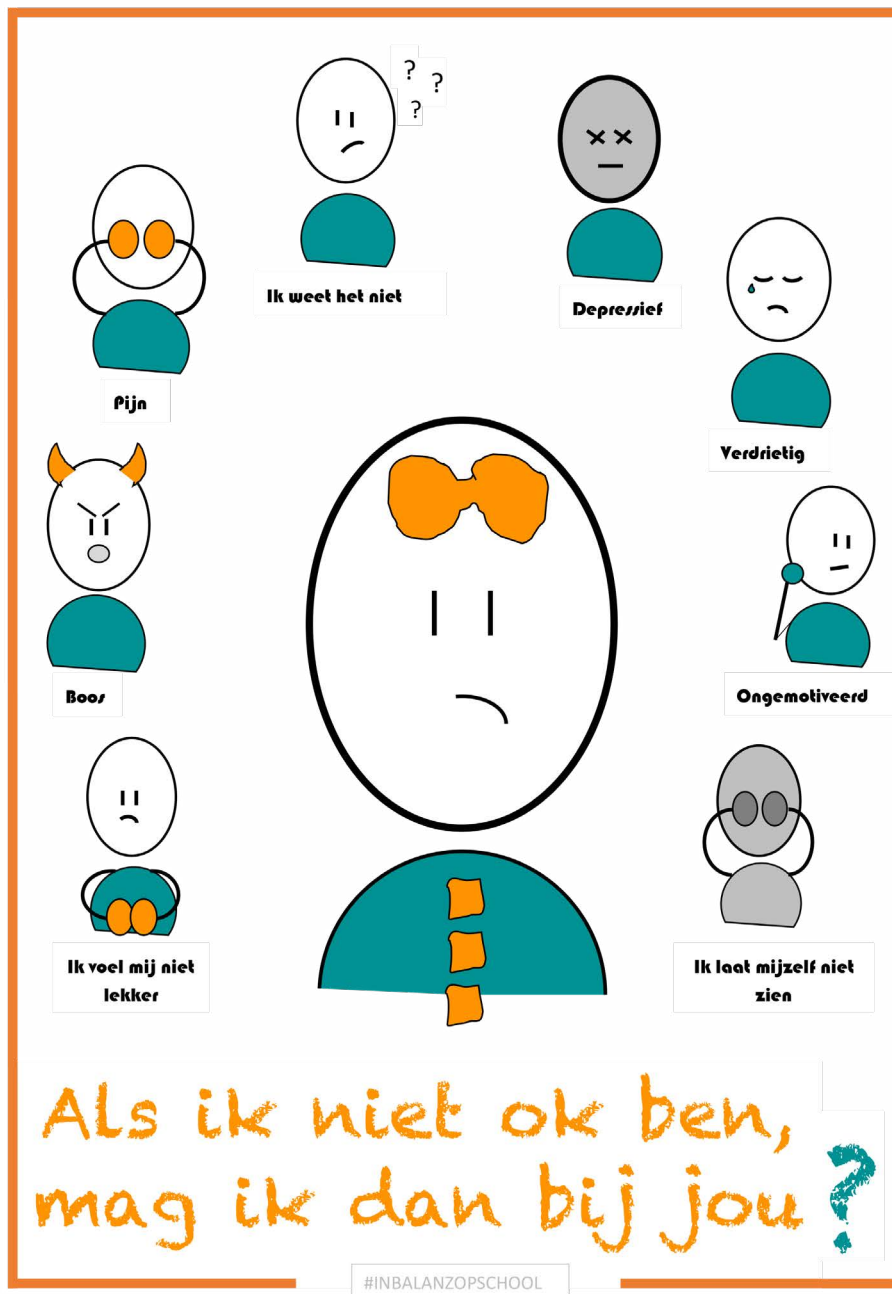
Een kind kan ook 'rood' zijn: compleet overweldigd (vaak door boosheid, angst of machteloosheid), buiten zichzelf van emotie (angst, woede)! Hier is het van belang om even een 'tweesporenbeleid' te voeren. Een kind kan 'boos' zijn en daarmee in het 'oranje' zitten. Het kan bijvoorbeeld boos zijn maar nog wel bereikbaar; het is nog wel mogelijk om contact te maken. Hiermee geef je min of meer

Figuur 3 Spectrum van boosheid



1= Ik voel boosheid maar ik kan het goed aangeven en erover praten
 10= Ik ben woest! Ik ben op dit moment onbereikbaar

Figuur 3 Mag ik dan bij jou



aan in welke mate het kind boos is en er nog contact mogelijk is. Wanneer het kind zodanig boos is dat het contact verloren is omdat het kind zo overweldigd is, dan noemen we dat vanuit het gedrag gezien vaak 'rood'. Maar, bekeken vanuit het autonome zenuwstelsel is hier 'slechts' sprake van de mate waarin de vecht-vlucht-respons actief is. Dat is een soort spectrum: deze respons staat simpelweg niet aan of uit maar kan in meerdere of mindere mate geactiveerd zijn.

Desalniettemin werkt het wel fijn voor kinderen om dit 'stoplichtsysteem' te gebruiken om te (h)erkennen wat er bij hen van binnen gebeurt (zie figuur 3).

Nog roder: paars

Voor docenten is het goed om hier nog een dimensie aan toe voegen. Het stoplicht voor docenten wijkt dus iets af dan voor kinderen: een kind dat er écht doorheen zit, dat het gevoel heeft geen grip meer te hebben en het helemaal niet meer weet, zit in het

paars en is niet meer boos of agressief maar juist heel introvert. Dat noemen we 'ineenstorting'. Het is voor de docent echt heel lastig, misschien wel nauwelijks mogelijk, om écht contact te maken. Het kind heeft mogelijk door een meegemaakte overweldigende (traumatiserende) situatie of door een langdurige overweldigende (thuis) situatie (bijvoorbeeld door mishandeling, verwaarlozing of misbruik) geleerd dat vechten of vluchten geen zin meer heeft. Het brein geeft

zich dan letterlijk over aan de situatie: het trekt zich terug en laat alles over zich heen komen. Het verschil tussen 'rood' en 'paars' is dat bij activatie van de vecht-vluchtrespons (rood) de energie daadwerkelijk omgezet kan worden in een actie (vechten of vluchten). Maar bij paars is de energie wél aanwezig is maar kan niet meer worden benut. Met andere woorden: de energie is wél in het lijf aanwezig maar het lijf kan er niets meer mee. Het individu is 'geïmmobiliseerd' geraakt, het heeft zich overgegeven aan de situatie en voelt zich hoogstwaarschijnlijk machteloos en hulpeloos. Vaak gaat deze staat van 'zijn' gepaard met dissociatie: een staat van zijn waarbij het bewustzijn de ervaring buiten het bewustzijn houdt. Volledig uit verbinding zijn met zichzelf, ofwel buiten het lichaam treden om niet meer te hoeven voelen wat er in het lichaam gebeurt. Dat kan, overigens, ook in verschillende gradaties, net zoals het spectrum van boosheid (zie figuur 4).

Tot slot

Nu is het niet aan de docent om met behulp van deze kennis kinderen te gaan 'diagnosticeren'. Wat wel heel belangrijk en ook de taak is van de docent is het herkennen van de staat waarin het kind zich bevindt. Op zoek naar de manier waarop je als docent het kind kan helpen om weer terug te keren naar een staat van zijn waarin het zenuwstelsel weer veiligheid ervaart en durft vertrouwen. Het overweldigde kind laat dit immers duidelijk in het gedrag zien: 'Help, ik kan het niet meer zelf!'. We zeggen in het onderwijs bovendien niet voor niets: eerst de relatie, dan de prestatie. Eigenlijk hoort daar nog voor: Eerst de veiligheidsgradatie! Eerst een kalm zenuwstelsel dat de wereld als een vriendelijke plek beschouwd. Dan pas kan het kind in relatie treden want verbinding is alleen mogelijk als je je veilig voelt en dáárna kan het pas tot prestatie komen. Zoals Bruce Perry zegt: *Regulate, relate, reason.*

Het vervolg

In het volgende artikel wordt de theorie achter het 'stoplicht' uitgelegd: de polyvagaaltheorie, oftewel de 'wetenschap van de veiligheid'. In het derde

en vierde artikel zullen er handvatten worden aangeboden die je als docent kunt inzetten om kinderen in oranje en rood (of zelfs paars) te helpen. De woorden 'zelfregulatie' en 'co-regulatie' spelen in ieder geval een belangrijke rol! Wordt vervolgd! ●



Bronnen

Aanbevolen websites en literatuur:
www.inbalanzopschool.nl
www.augeo.nl
www.eqfit.nl
 Activeer de nervus vagus – Luc Swinnen
 De tijger ontwaakt – Peter Levine
 De Fontein – Els van Steijn
 De mythe van normaal – Gabor Maté
 De polyvagaaltherapie in therapie – Deb Dana
 De traumasensitieve school – Anton Horeweg
 Het nieuwe ademen – James Nestor
 Traumasparen – Bessel van der Kolk
 Wanneer het lichaam nee zegt – Gabor Maté
 Wat is je overkomen – Oprah Winfrey & Bruce Perry
 Voor meer aanbevelingen kijk op www.inbalanzopschool.nl/aanbevelingen

Contact

jen.nuij@gmail.com

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

Kernwoorden

polyvagaaltheorie, relatie voor prestatie, zelfregulatie, co-regulatie

Relatie voor prestatie

Eerst de veiligheidsgradatie; het polyvagale perspectief

Deel 2: Begrijpen wat er in het kind gebeurt (2/3)

In het vorige artikel is met behulp van een metafoor, een stoplicht, op vereenvoudigde manier uitgelegd hoe je aan een kind kunt herkennen of het goed met hem of haar gaat en of het zenuwstelsel van een kind overweldigd is, waardoor het niet meer effectief kan reageren. Het werken met het stoplicht maakt het makkelijker herkenbaar om, zonder al te veel theorie, te 'zien' wat er gebeurt.

In dit artikel wordt de theorie achter het stoplicht, de polyvagaaltheorie, uitgelegd. Wanneer je deze kennis begrijpt, bij jezelf en je leerlingen gaat herkennen én je in staat bent deze te vertalen naar de klas dan zal er een wereld voor je opengaan. | Jennifer Nuij en Marie-Liz de Jong

De polyvagaaltheorie

De polyvagaaltheorie wordt ook wel de 'wetenschap van veiligheid' genoemd. Het is een theorie van Stephen Porges die laat zien dat ons zenuwstelsel op verschillende manieren reageert op het ervaren van veiligheid of onveiligheid (zowel innerlijke ervaringen als ervaringen die van buitenaf invloed op ons hebben). Denk hierbij aan de stressreacties *freeze*, *fight* of *flight*. De polyvagaaltheorie omschrijft dus de manier waarop ons zenuwstelsel informatie verzamelt, beoordeelt en hoe het op basis van deze interpretatie een passende reactie kiest op de ervaring in het hier en nu. Onze reactie op een ervaring of gebeurtenis is veelal onbewust: hij is 'autonoom' en persoonsafhankelijk. Met behulp van deze kennis over de polyvagaaltheorie begrijp je straks nóg beter waarom je zelf in bepaalde situaties reageert zoals je doet, kun je het

gedrag van anderen, zoals kinderen uit je klas, beter verklaren én signaleren wanneer een kind zich niet veilig voelt.

Fawning

Een vierde en minder bekende reactie is *fawning*, ook wel *people-pleasing* genaamd. *Fawning* is een coping strategie waarbij je anderen gaat pleasen om zo een conflict te voorkomen. Met andere woorden: je beschermt je eigen positie door de ander te geven wat je denkt dat hij/zij nodig heeft. Denk hierbij aan: jezelf wegcijferen, geen 'nee' kunnen zeggen, je aanpassen aan de ander, gevoelens niet willen delen (of zelfs moeite met identificeren hoe je je voelt), schuld-gevoelens hebben, geen duidelijke grens kunnen aangeven, te veel hooi op je vork nemen, et cetera. Bij kinderen is *fawning* herkenbaar

wanneer een kind enorm graag vriendjes wil zijn. Andere kinderen ervaren dit soms als ontzettend irritant, waardoor het kind onbewust tot zondebok gemaakt kan worden. Kinderen die *fawn*-gedrag vertonen kleuren gedragsmatig binnen de lijntjes om niet op te vallen. Ze zijn lief en maken braaf hun huiswerk, maar ze zijn niet authentiek. Deze kinderen laten feitelijk niet zien wij zij écht zijn.

Scan of klik op de QR-code naar de *fawn-respons*



Het zenuwstelsel

Ons zenuwstelsel, ons brein en de zenuwen, zijn verantwoordelijk voor het behoud van het organisme. De zenuwen vangen informatie op uit de zintuigen zoals zien, horen, voelen, proeven, ruiken. Maar er zijn nog drie 'zintuigen' die óók belangrijke input leveren:

- Het evenwichtsorgaan dat informatie levert over snelheid en richting van bewegen en balans.
- De proprioceptie die informatie levert over houdingen en bewegingen van spieren en gewrichten.

- De interoceptie die informatie levert vanuit de weefsels in je lichaam. Denk aan signalen van honger, pijn en ziekte.

Al deze informatie wordt vanuit de zintuigen naar ons brein gestuurd waar het vervolgens wordt geïnterpreteerd. In afbeelding 1 is te zien dat ons zenuwstelsel uit verschillende delen bestaat. In dit artikel focussen we ons op het autonoom zenuwstelsel, oftewel dat deel van ons zenuwstelsel dat zelfstandig functioneert, buiten ons bewustzijn om. Denk aan onze hartslag, ademhaling, bloeddruk, et cetera. Het autonoom zenuwstelsel is namelijk óók betrokken bij onze reactie op bijvoorbeeld stress, trauma of angst.

Primaire impulsen

Het autonome zenuwstelsel kent twee primaire impulsen die ons handelen sturen:

- 1 de drang, nee, biologische noodzaak, om ons met anderen te verbinden;
- 2 onze overlevingsresponsen.

Soms werken deze twee impulsen met elkaar samen en soms zijn ze juist in strijd met elkaar (zie afbeelding 2). Ze zijn eigenlijk heel herkenbaar: je wil iets maar de ander heeft een andere wens of behoefte.

Het autonome zenuwstelsel wordt gevormd door relaties en ervaringen uit onze kindertijd. Gaandeweg ontwikkelen deze ervaringen zich en gelukkig is dat een leven lang mogelijk. Dat betekent dat ons autonome zenuwstelsel wordt gevormd door

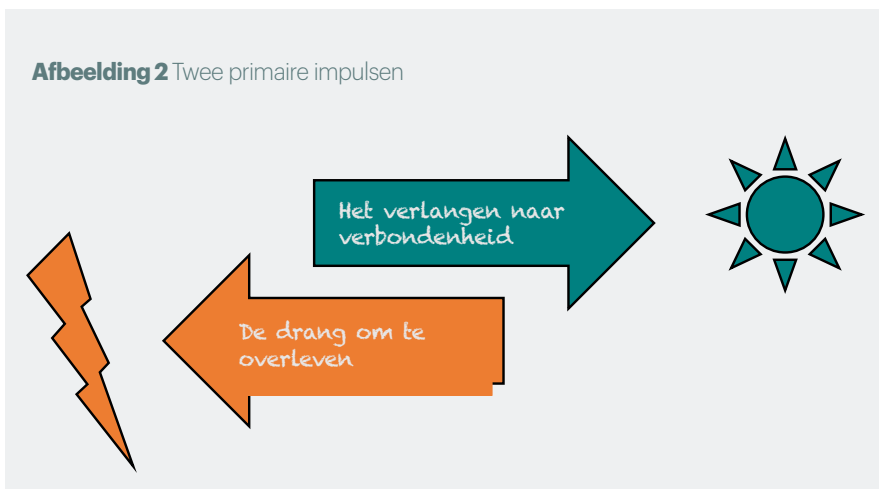
onze omgeving én dat hij wordt aangestuurd (oftewel gereguleerd) door de interacties die we met anderen aangaan. De interactie tussen twee mensen maakt namelijk dat de zenuwstelsels van twee mensen bij elkaar onderzoeken hoe het met de ander gaat, of deze een potentieel gevaar vormt, of er misschien verontrustende signalen waarneembaar zijn óf dat alles veilig en wel is. Dat wordt ook wel ‘emotionele bluetooth’ genoemd.

Wanneer de signalen van de ander als prettig, vriendelijk en kalm beoordeeld worden, zorgt dit voor verbinding. De interactie wordt als veilig beschouwd en het maakt ruimte voor nieuwe mogelijkheden. Maar, wanneer de signalen van het ene systeem naar het andere als minder veilig, dus onveilig, worden geïnterpreteerd, dan gebeurt het tegenovergestelde: de reactiviteit wordt vergroot en/of ingesleten overlevingspatronen worden versterkt. Met andere woorden: je raakt geactiveerd, je wordt alert gemaakt, omdat je brein iets heeft geïnterpreteerd als potentieel gevaarlijk. En een ‘beetje gevaarlijk’ bestaat nu eenmaal niet...

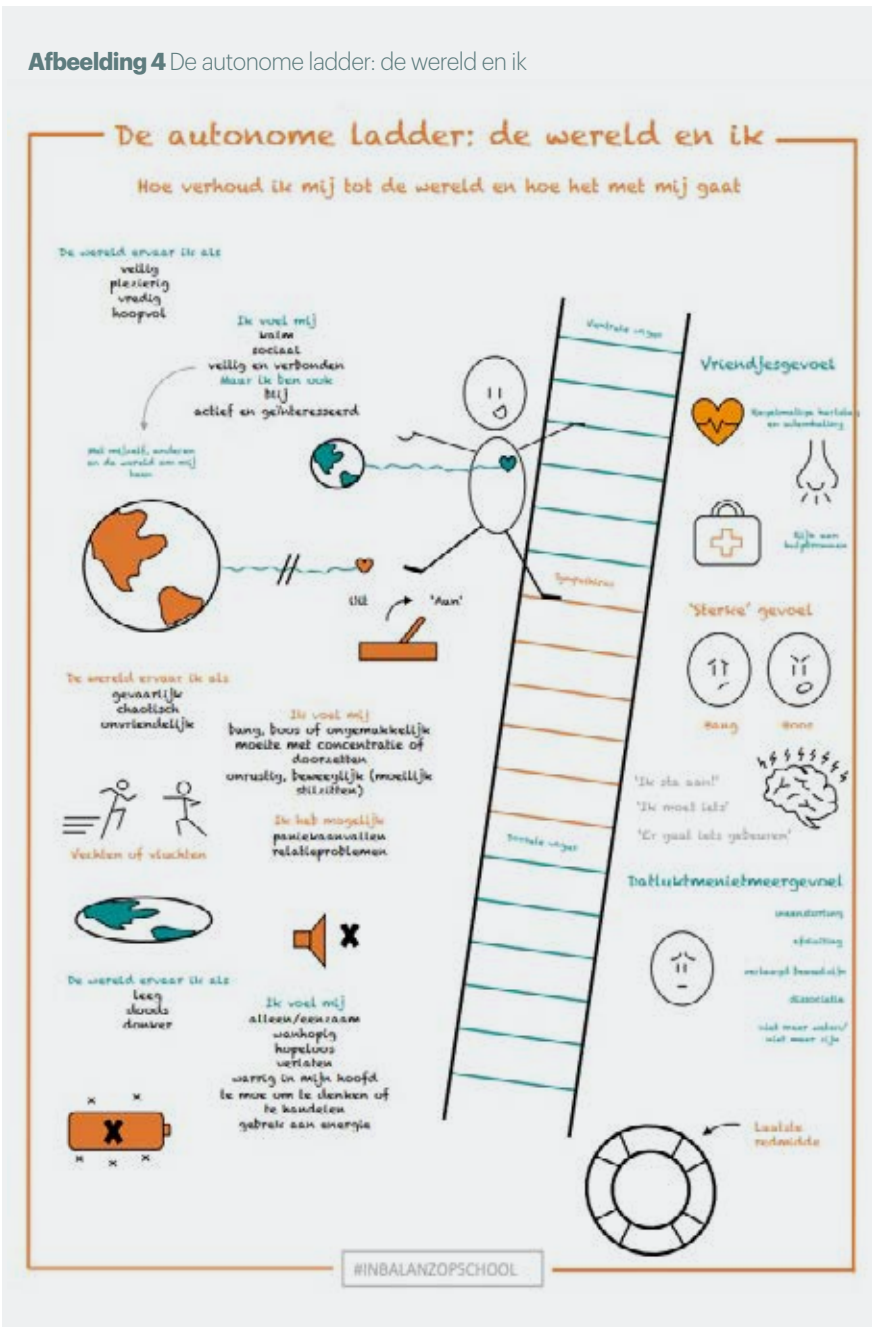
Neuroceptie is het onbewuste proces in ons brein dat voortdurend ons lichaam, de omgeving en interacties ‘scant’ op gevaar zonder gebruik te maken van het denkende brein.

Neuroceptie: ons persoonlijke beveiligingssysteem

Het zal ondertussen duidelijk zijn dat wanneer onze zintuigen prikkels waarnemen (zien, horen, voelen, proeven, ruiken, evenwicht, proprioceptie) deze informatie naar ons brein wordt gestuurd ter beoordeling. De informatie gaat daar langs een ‘beveiligingssysteem’ waarbij het systeem op zoek gaat naar signalen van veiligheid of gevaar in het eigen lichaam, in de omgeving én tussen mensen. Dat noemen we ‘neuroceptie’. Neuroceptie is het onbewuste proces in ons brein dat voortdurend ons lichaam, de omgeving en interacties ‘scant’ op gevaar zonder gebruik te maken van het denkende brein. Neuroceptie is als ‘ontdekken zonder



Afbeelding 4 De autonome ladder: de wereld en ik



heeft als het op deze manier reageert. De reactie was ooit een gezonde reactie op een ongezonde situatie en dezelfde reactie wordt in soortgelijke situaties toegepast.

‘Het onvermogen om verdedigingsystemen af te remmen in een veilige omgeving leidt tot een chronische hyperwaakzame, gealarmeerde toestand’ (Dana, 2020).

Hiërarchie van drie systemen

De manier waarop ons autonoom zenuwstelsel reageert is voorspelbaar. Er zit een patroon in dat herkenbaar is als je er weet van hebt. Deze voorspelbaarheid wordt hiërarchie genoemd en is te vergelijken met een ‘ladder’: de autonome ladder (zie afbeelding 4).

De ‘nervus vagus’, de tiende hersenzenuw of zwervende zenuw, speelt een hoofdrol in de polyvagaaltheorie. Bovenaan de ladder bevindt zich het ventrale vagale systeem. De nervus vagus werkt hierbij nauw samen met de negende zenuw die naar de zintuigen van het gezicht gaat. Dat vormt samen het sociale betrokkenheidssysteem. Wanneer dat deel van het zenuwstelsel actief is, voel je je kalm, veilig en verbonden. De wereld om je heen ervaar je als vreedzaam, plezierig en hoopvol. De ventrale baan reageert dus op signalen van veiligheid en stimuleert gevoelens van veiligheid en verbondenheid (zie ook artikel Mad in the Netherlands in de aanbevelingen).

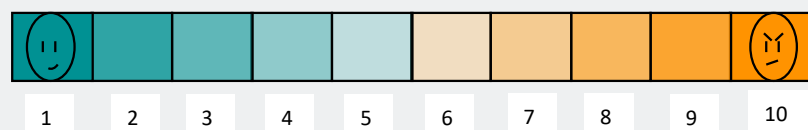
Als je in een situatie terecht komt die (zo) overweldigend is dat het ventrale vagale systeem niet meer in staat is om de situatie de baas te kunnen

bewustzijn’ (Dana, 2020). Neuroceptie leidt dan ook tot een inschatting van een situatie (gevaar of veilig?) die veranderingen in het autonome zenuwstelsel, emoties én gedragingen in gang zet, nog voordat het brein een ervaring begrijpt of er zelfs betekenis aan verleent. Met andere woorden: ons brein kiest een adequate reactie op een prikkel zonder dat ons bewustzijn daarvan op de hoogte is. Het bewustzijn heeft daarin géén inspraak.

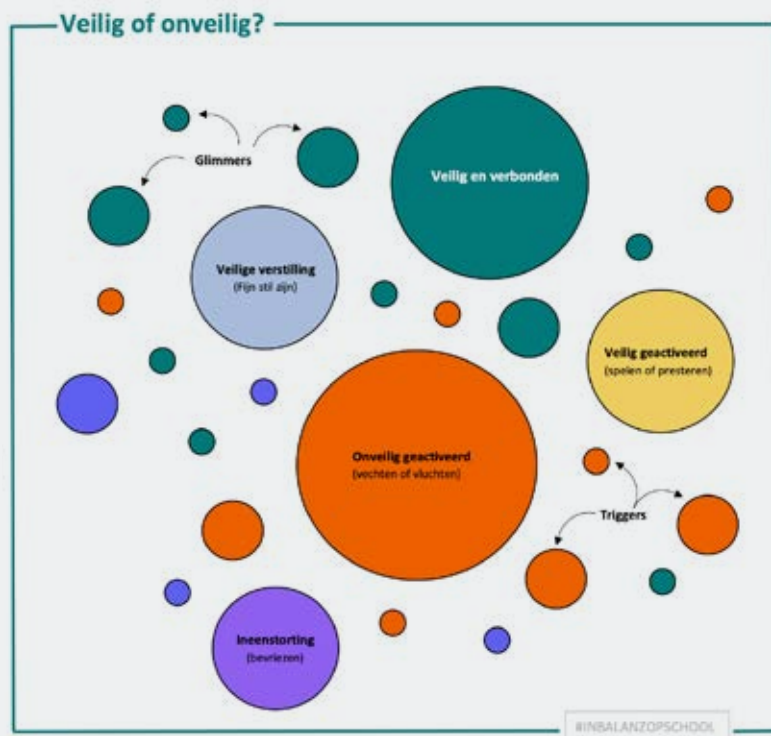
tegenover andere kinderen of de docent in de klas. Dat betekent dat het kind minder adequaat kan reageren (zie ook afbeelding 3). Het zenuwstelsel van het kind heeft immers geleerd dat het de meeste kans op veiligheid

Deze kennis is van groot belang voor leerkrachten. De omgeving waarin een kind opgroeit, kan leiden tot een versterkte reactie van het zenuwstelsel

Afbeelding 3 Spectrum van boosheid



Afbeelding 5 Veilig of onveilig?



Afbeelding 6 Waar zit je nu?

Waar zit je nu?

Vriendjesgevoel
Ventrale vagus

Sterkeijfn-gevoel
Sympathicus

Dat lukt me niet meer-gevoel
Dorsale vagus

Lustel naar fjne, rustige muziek.

Ik, doen! Fjne keuze!
Als papa, mama, de juf of meester, je broer of zus of vriend(en) even bezig is, kan een knuffel tegen je aandrukken of de hond aaien ook fjn zijn. Lustel naar lekkere muziek of denk aan iets fjns denken.

Ik ben ok. Of: Ik ben boos, bang of verdrietig. Wil je mij helpen?

Ik ben niet ok. Ik ben boos, bang of verdrietig. Ik wil ervan wegreppen of ik wil vechten!

Ik ben écht niet ok. Ik ben boos, bang of verdrietig. Het lukt me niet meer.

Deze vories heb je ook mee

Ga lekker naar **buiten!** Ga naar een speeltuin, of in het zonnetje zitten, maak een wandeling, ga bresjes zoeken, vogeltjes tellen, de hond uitlaten of eventjes varen.

Haal een paar keer diep adem en adem heel rustig uit. Stil is al supergoed om je fjner te voelen!

Laat iemand anders je helpen: (video) bel iemand op bij wie je je fjn voelt of geef iemand een gone knuffel!

Denk aan iets fjns. Hoe voelde dat ook alweer?

4 sec in
7 sec vast
8 sec uit
(Max. 4x)

8 sec in
8 sec uit
Bijv. 10x

WINSBALANZSCHOOL

Tabel 1 Drie tabelsystemen

(Parasympatisch) Ventrals vagus	Sympathicus	(Parasympatische) Dorsale vagus
Neo-cortex (bewustzijn, ratio en executieve functies)	Zoogdierenbrein, ook wel limbisch systeem	Reptielenbrein
200 miljoen jaar oud	400 miljoen jaar oud	500 miljoen jaar oud
Treedt in werking als we ons veilig voelen.	Treedt op als we ons onveilig voelen. Dit is een spectrum (zie ook afbeelding 3).	Treedt op als we ons zeer onveilig voelen. Veelal gaat de situatie gepaard met (extreem) geweld of zelfs levensbedreiging.
Zorgt voor mogelijkheid tot betrokkenheid, sociaal gedrag, verbinding en creativiteit. Wordt ook wel 'Social Engagement systeem' (sociale betrokkenheidssysteem) genoemd.	Zorgt voor een vecht- of vluchtreactie als reactie op potentieel gevaar: <ul style="list-style-type: none"> • in mindere mate: adaptieve zelfbescherming door middel van actie; • in ruime mate: agressie of actieve vlucht. 	Zorgt voor een reactie waarin we 'bevriezen'. Reageren 'lukt niet meer'. Een veel voorkomende reactie hierop is 'dissociëren', het buitensluiten van het bewustzijn bij deze overweldigende ervaring.
Lichamelijk: ontspannen (dit wordt ook wel de rest and digest-fase genoemd). Emotioneel: betrokken, nieuwsgierig, ontspannen maar wel alert. Gedrag: is in staat zichzelf te reguleren en adequaat te reageren op anderen.	Vechten Lichamelijk: klaar om aan te vallen. Hartslag omhoog, adrenaline komt vrij. Emotioneel: boos, of angstig. Gedrag: stem verheffen of schreeuwen, ruzie maken, controle zoeken over anderen, met deuren gooien. Vluchten Lichamelijk: (intense) spanning verdooving. Emotioneel: je voelt je bang, maakt je zorgen, bent aan het piekeren of over analyseren. Gedrag: weggelopen, vermijden, muur optrekken, je terugtrekken.	Lichamelijk: geen contact meer met of gevoel meer in je lichaam. Emotioneel: uitgecheckt, niet aanwezig, gedissocieerd. Gedrag: twijfelen, geen keuzes kunnen maken, geen motivatie, lui, hoofd vol watten.
In kindertaal: Vriendjesgevoel: bij vriendjes voel je je fijn en is verbinding mogelijk.	In kindertaal: Sterkzijn-gevoel: sterke gevoelens zoals angst of boosheid nemen de overhand. Er wordt in het lichaam veel energie vrijgemaakt om snel te kunnen handelen: vechten of vluchten.	In kindertaal: 'Dat lukt niet meer-gevoel': je bent 'aan de grond genageld' of je systeem schakelt zichzelf uit door bijv. flauwvallen ('je voor dood houden'). Of simpelweg: dat kan ik (nu) niet meer.

blijven (regulatie), wordt het volgende systeem geactiveerd: het sympathisch zenuwstelsel. Dit systeem zorgt ervoor dat je alerter wordt en het activeert bepaalde functies in het lichaam die het mogelijk maken om adequaat te kunnen reageren. Het zorgt dus voor 'in beweging komen'. Dit kennen we als de vecht-vluchtrespons. In je lijf merk je dat je onrustiger wordt, omdat er veel energie in je lijf wordt vrijgemaakt om adequaat op de situatie te kunnen reageren en je ervaart de wereld om je heen als chaotisch, onvriendelijk of onvoorspelbaar. Maar het is ook mogelijk dat je bewustzijn of zelfs je brein geen uitweg meer ziet en dat reageren zinloos lijkt. Dan dalen

we nog verder af naar het dorsale vagale systeem. Met behulp van dit systeem geef je je letterlijk over aan de situatie: je raakt geïmmobiliseerd, je bewustzijn wordt verlaagd, je voelt minder pijn en je sluit je af voor de rest van de wereld. De dorsale baan reageert dus op signalen van extreem gevaar: de ultieme bescherming! Dit is ook het punt waarop mensen dissociëren; waarbij je als het ware buiten je lichaam treedt, alsof je vanaf de buitenkant naar jezelf kijkt. Dit is een beschermingsmechanisme wat ervoor zorgt dat je de (verwachte) pijn in de overweldigende ervaring niet meer hoeft te voelen. Voorbeelden kunnen zijn: seksueel misbruik, (ernstige)

mishandeling of levensbedreigende situaties. Om weer terug te keren naar het ventrale vagale systeem moeten we opnieuw, via het sympathisch systeem, omhoog bewegen, liefst op zo'n veilig mogelijke manier (zie tabel 1).

Trauma is not what happened to you, it's what happened inside you as a result of what happened to you. – Gabor Maté

Klimmen en dalen

Gedurende de dag bewegen we allemaal door deze systemen heen. Dat is heel normaal. Het wordt lastig als je

zelf, of een kind uit je klas, niet meer zo makkelijk door de systemen heen beweegt. De veerkracht en flexibiliteit, oftewel *window of tolerance* is niet meer zo groot. Dat betekent dat het vermogen van je zenuwstelsel om effectief aan te passen aan de omgeving (sterk) verminderd is. Dat kan ertoe leiden dat je vast blijft zitten in een toestand van sympathische of dorsale vagale disregulatie waardoor het beschermingssysteem sneller reageert dan misschien nodig is óf dat een normaal signaal (bijvoorbeeld een neutrale blik) als bedreigend wordt ervaren. De weg terug naar veiligheid en verbondenheid lijkt dan ver weg, zo niet onmogelijk, omdat je minder signalen van veiligheid oppikt en vooral dreiging ziet. Dat betekent dat de leerkracht hier een aantal belangrijke taken aan kan ontleen:

- bij zichzelf waarnemen in welke staat hij/zij zich bevindt;
- zichzelf kunnen reguleren, denk aan de 'emotionele bluetooth';
- signaleren of er kinderen zijn die (te) sterk geactiveerd zijn;
- vergroten van signalen van veiligheid in de klas;
- co-reguleren wanneer een kind te sterk geactiveerd is.

Vervolg

In artikel 3 gaan we het stoplichtmodel en polyvagaaltheorie vertalen naar praktische handvatten voor in de klas. Er worden tips gegeven hoe je als docent sensitief kunt reageren op een kind dat zich niet fijn voelt en zichzelf niet goed meer kan reguleren.

Met dank aan Wilma Dijk en Stefanie van Ruijven ●



Bronnen

Aanbevolen websites en literatuur:
www.inbalanzopschool.nl
www.ugeo.nl
www.eqfit.nl
<https://madinthenetherlands.org/onveilige-hechting-polyvagaal-theorie/>
<https://7zintuigen.nl/prikkelverwerking/zintuigen-en-hun-prikkels/>
 Activeer de nervus vagus – Luc Swinnen
 De tijger ontwaakt – Peter A. Levine
 De Fontein, vind je plek – Els van Steijn
 De mythe van normaal – Gabor Maté
 De polyvagaaltheorie in therapie – Deb Dana
 De traumasensitieve school – Anton Horeweg
 Het nieuwe ademen – James Nestor
 Traumaspooren – Bessel van der Kolk
 Wanneer je lichaam nee zegt – Gabor Maté
 Wat is je overkomen – Oprah Winfrey & Bruce Perry

Aanbevolen filmpjes op YouTube:
Trauma and the nerve system: a polyvagal perspective
Reset nervus vagus
 Voor meer aanbevelingen kijk op www.inbalanzopschool.nl/aanbevelingen

Contact

jen.nuij@gmail.com

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

Kernwoorden

polyvagaaltheorie, relatie voor presentatie, zelfregulatie, co-regulatie

BONUS

EN VERDER

Relatie voor prestatie

3

In het eerste artikel is met behulp van een metafoor, een stoplicht, op vereenvoudigde manier uitgelegd hoe je aan een kind kunt herkennen of het goed gereguleerd is. De polyvagaaltheorie, ook wel de wetenschap van veiligheid, stond in het tweede artikel centraal omdat het prachtige handvatten biedt voor pedagogische interventies in het onderwijs. Welk deel van het autonome zenuwstelsel van het kind actief is, bepaalt immers het gedrag én de leeropbrengst van het kind. In dit derde artikel staat dan ook co-regulatie centraal: De vaardigheid waarbij je als volwassenen je gedrag afstemt op dat van de ander om de fysiologische staat, zoals activatie van de stressrespons, te kunnen helpen reguleren. | Jennifer Nuij

Vooruitblikken

Dit derde artikel gaat over signaalgedrag en het belang van leren reguleren: Leren om jezelf staande te kunnen houden in verschillende situaties, al dan niet met behulp van iemand anders. Het vertrekpunt van de docent is als volgt: Door welke bril bezie je je leerlingen en met welke intentie ga je de interactie aan? Wanneer je de begrippen 'signaalgedrag', 'zelfregulatie' en de 'co-regulatie' echt kent én begrijpt, begrijp je ook wat er nodig is om elk kind zich fijn en veilig te kunnen laten voelen. Pas dan, als de chillzone 'online' is, kan een kind in de leerstand komen. Met andere woorden: relatie voor prestatie. Maar eerst de veiligheidsgradatie!

Signaalgedrag van het kind

Opvallend gedrag wordt vaak als probleemgedrag bestempeld, omdat het in veel gevallen stoort (druk,

agressief, schreeuwen door de klas, onveilig gedrag naar medeleerlingen of docenten), óf omdat het kind niet mee lijkt te doen (teruggetrokken en stil). Maar: Is probleemgedrag eigenlijk wel een probleem of is er iets anders aan de hand? Misschien is 'signaalgedrag' hier meer op z'n plaats. Het kind maakt namelijk niet 'bewust' de keuze om zich 'opvallend' of 'storend' te gedragen. Kinderen, maar ook volwassenen, laten via hun gedrag zien dat zij zich wel of niet oké voelen, dat zij iets missen of iets nodig hebben en/of dat zij zichzelf nu even niet goed kunnen reguleren.

Signaalgedrag is dus het topje van de ijsberg. Het autonome zenuwstelsel van het kind communiceert op deze manier iets met de omgeving, ook met jou als docent, en doet daarmee een belangrijke oproep aan jou om te helpen zich weer fijn en veilig te

voelen. Het overweldigde kind, dat zich niet meer fijn en veilig voelt, heeft een kalme, vriendelijke, invoelende of begripvolle volwassene nodig om terug te keren tot veiligheid en daarmee tot zelfregulatie te komen, via co-regulatie dus. Wanneer je als docent op een kalme, vriendelijke en compassievolle manier reageert dan zal het kind jou kunnen gaan ervaren als een betrouwbare en veilige docent. Verbinding is dan ook een biologisch noodzaak. Maar, voor verbinding is veiligheid nodig, voor veiligheid is zelfregulatie nodig en voor zelfregulatie is co-regulatie nodig. Zonder co-regulatie is zelfregulatie niet mogelijk; niet voor volwassenen, maar al helemaal niet voor (jonge) kinderen.

Andersom is echter ook het geval: Als het zenuwstelsel van het kind jou, of de interactie, als onveilig beschouwd dan wordt de reactiviteit vergroot en worden ingesleten overlevingspatronen versterkt!

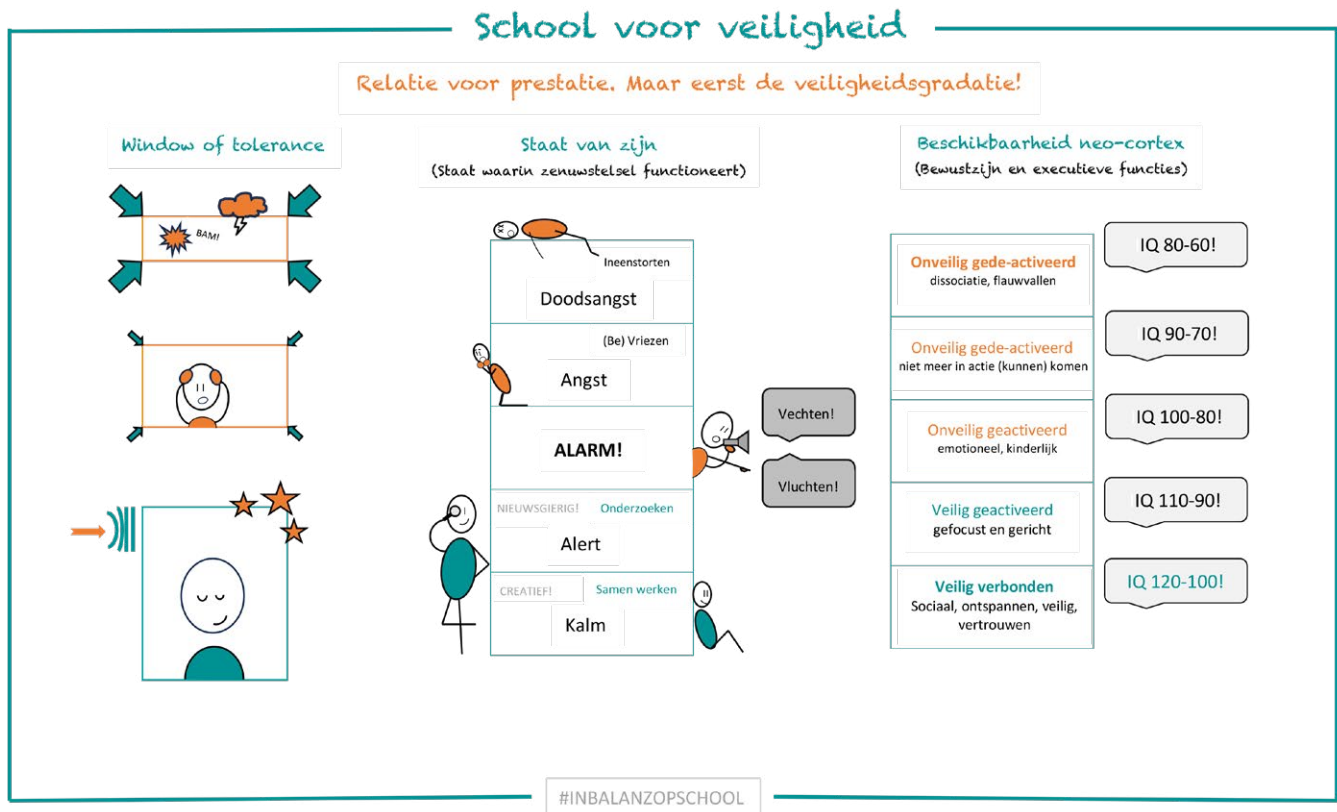
Reflectievraag

Heb jij een kind in de klas dat opvallend gedrag vertoont en/of dat soms een reactie geeft die je niet kunt plaatsen?

Signaalgedrag van de docent

Om het gevoel van veiligheid in de klas te vergroten is het van het grootste belang dat de docent zich bewust is van de signalen die hij of zij afgeeft aan de kinderen door middel van verbale

Afbeelding 1 School voor veiligheid Als je kalm bent, in het groen, oftewel veilig verbonden dan is window of tolerance groot en je chillzone 'online'



én non-verbale communicatie. Bij neuroceptie (zie artikel 2) zijn onze spiegelneuronen namelijk actief. Afstemmen en co-regulatie kan pas als de chillzone online is. Zie ook afbeelding 1 'School voor veiligheid'.

Reflectievraag

Ben jij je als docent wel eens bewust op welke manier jouw eigen staat van zijn de kinderen in de klas beïnvloedt? Zo ja, draag je voldoende zorg voor jezelf, of voor collega's, om ervoor te zorgen dat je samen voor de klas kunt staan, waarbij onze chillzone online is?

Docenten hebben zelf echter ook triggers en stressresponsen. Een docent kan, in tegenstelling tot een kind, wel zelf ervoor zorgen dat hij zijn triggers verwerkt door bewuster waar te nemen wat er in de eigen innerlijke wereld gebeurt bij een situatie die als lastig ervaren wordt. Bijvoorbeeld door je af te vragen wat je dat dan precies lastig vindt. Wat voel ik op dit moment? Welke signalen

geeft mijn lijf? Wat gebeurt er met mijn ademhaling? Met mijn hartslag? Met mijn lichaamstemperatuur? Waar in mijn lijf voel ik de reactie opkomen als het spannend wordt? Wat is het precies dat deze situatie lastig maakt voor mij?

Mindful aanwezig zijn in je lijf is essentieel: het autonome zenuwstelsel communiceert immers via ons lijf! Pas wanneer wij met onze 'survivalstress' gewerkt hebben, kunnen we ervoor zorgen dat deze triggers niet meer geactiveerd kunnen worden in de klas. Dat vraagt om nieuwsgierigheid en moed. Durf jij dat?

Reflectievraag

Heb jij een idee welke dingen jou triggeren of welke dingen bij jou een copingstrategie activeren?

Zelfregulatie

Het woord zelfregulatie is nu al meerdere keren gevallen maar wat is dat nu precies? Zelfregulatie is de mate waarin je je eigen emoties en gedrag kunt sturen en beïnvloeden. Zelfregulatie is

echter óók de mate waarin je bij jezelf een innerlijk gevoel van veiligheid kunt verzorgen. Dat wil zeggen dat je in het hier en nu erbij kunt blijven en kalm kunt blijven, ook als het spannend wordt. Zelfregulatie, in ieder geval in dit artikel, gaat dus over het optimaliseren van processen van onder andere je innerlijke belevingswereld en de fysieke waarnemingen die je tegelijkertijd in je lijf kunt voelen.



Voel je je kalm, fijn en veilig en ervaar je de wereld als vriendelijk en vol kansen? Dan is je chillzone online

Afbeelding 2 ID-kaart 'Leren reguleren'

ID-kaart 'Leren reguleren'



1. Resetten

30 sec

30 sec

2. Fysiologische zucht

Adem diep in door je neus
Adem nog een klein beetje in door je neus
Adem nu lang en hoorbaar uit door je mond



3. Tappen (kloppen) Of heen en weer wiegen



Klop ritmisch op je borst.
Of: wieg jezelf heen en weer

4. Warmte en waarnemen

Leg je hand op de plek waar je last van hebt.
Voel eens een paar minuten achter elkaar wat er gebeurt met de pijn, of het ongemak, dat je voelt.
Verandert het? Wat verandert er?

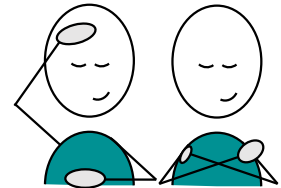


5. Visualiseren



Denk aan:
het bos of het strand,
je huisdier, iemand die jou een fijn gevoel geeft.

6. Containment: jezelf een veilig gevoel geven; alsof iemand je vasthoudt



7. Affirmaties

"Ik ga vandaag alles aan vanuit rust."

"Ik ben sterk en gezond."

"Ik ben kalm en ontspannen."

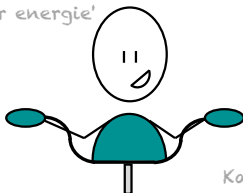
Lezen Rustig plekje zoeken
Naar buiten Wandelen
Yoga Fijne muziek luisteren

9. Zelfzorg

Wangen of voeten masseren Water drinken
Mindfulness Slapen
Douchen

13. Handrem activeren

'Minder energie'



11. Vertrouwen

Dit gaat (ook) weer voorbij.

14. Observeer en reflecteer

Wat voel ik en waar voel ik dat?
Kan ik dat observeren zonder erin te zwelgen?
Kan ik het benoemen? Waar zit het in mijn lijf? Hoe voelt het?

15. Gronden: zintuigen gebruiken om in het hier en nu te komen:

Horen: wat hoor je? Voelen: wat voel je? Zien: wat zie je? Ruiken: wat ruik je? Proeven: wat proef je?

Gewaarworden: wat voel je in je lijf? Hoe voelt dat?

8. Ademen

BOX breathing

4-7-8

4-7-8

Fysiologische zucht

12. Dank

Dak boven mijn hoofd
Kansen die ik krijg
Mijn Leven
Vrienden
Fijn gesprek
Mooi weer

baaheid

Liefde die ik ontvang
Mijn vertrouwen
Kleren aan mijn lijf
Pap en mam

Om jezelf te kunnen reguleren moet je prikkels uit je omgeving op waarde kunnen schatten om daar adequaat op te kunnen reageren. Neuroceptie speelt daarbij een belangrijke rol (zie ook artikel 2), maar ook veerkracht: ruimte en energie om flexibel te kunnen reageren. Dat laat de *window of tolerance* in afbeelding 1 'School voor veiligheid' goed zien. Ook moet je je bewust zijn van wat er in jouw innerlijke wereld gebeurt. Je moet 'mindful' zijn, aandacht hebben voor je gedachtes, gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen in het hier en nu. Alleen dan kun je je bewust worden van wat er in jou gebeurt, wat dat met je doet en wat je nodig hebt om je beter te voelen. Dat zijn belangrijke tussenstappen die veel volwassenen ook wel lastig vinden!

Reflectievragen

Hoe gaat het nu met jou, op dit moment? Hoe voel je je? Wat voel je in je lichaam gebeuren? Zijn er delen van je lijf die jouw aandacht meteen vragen? Zo ja, wat geeft dat deel aan en wat heeft het nodig? Wat heeft het nodig om zich te kunnen ontspannen en weer veilig te kunnen voelen?

Co-regulatie: De essentie van opvoeden

Wanneer anderen ons helpen om onze emoties, gevoelens, gedachtes en acties in goede banen te leiden, kunnen wij terugkeren naar een gevoel van veiligheid; oftewel terugkeren binnen onze *window of tolerance*, ook wel de *chillzone* (zie afbeelding 1 School voor veiligheid). Voel je je kalm, fijn en veilig en ervaar je de wereld als vriendelijk en vol kansen? Dan is je *chillzone* online. Dat principe, waarbij je met behulp van een ander je gemoedstoestand via het zenuwstelsel reguleert, noemen we dus *co-regulatie*. De eerste vorm van *co-regulatie* komt vanuit de ouders maar eigenlijk kan iedereen een *co-regulator* voor een ander zijn. Een *co-regulator* kan onder andere:

- Zichzelf goed (blijven) reguleren. Dus innerlijke kalmte verzorgen waarbij de *chillzone* online is en blijft, ook als het spannend wordt.

- In het hier en nu blijven zodat hij of zij in contact blijft met zijn of haar eigen lijf en belevingswereld, ook als het spannend wordt.
- De signalen van het kind goed interpreteren en opmerken dat de ander (in dit geval het kind of de jongere) buiten de *chillzone* belandt (oftewel *window of tolerance*, ook wel 'raampje' genoemd in traumasensitief onderwijs).
- Benoemen wat er aan emoties, gevoelens, gedachten en/of gewaarwordingen in het hier en nu voltrekken.
- Voorbij het gedrag van het kind kijken waarbij je betekenis probeert te geven aan het gedrag van de ander (het kind of de jongere), zodat je begrijpt waarom het kind of de jongere doet zoals hij doet (en vaak is *disregulatie* het simpelste antwoord: "Ik kan even niet meer kalm blijven, daar heb ik je bij nodig", zegt het kind dan in feite). Dit heet ook wel 'mentaliseren'.
- Tijdig reageren op signalen van het kind met een kalme, compassievolle en afgestemde reactie, zodat het kind kan terugkeren naar een veilige verbinding. Daarna is het bewuste deel, het oplossingsgerichte deel, van de hersenen pas weer beschikbaar.

Voorbeeld

Als een jong kind, bijvoorbeeld een baby, zich niet fijn voelt en de ouders niet, niet tijdig of niet met kalmte dan wel begrip reageren, zal de baby steeds meer uit zijn doen raken. Wanneer er niet, nauwelijks of onvoldoende aan de emotionele of fysieke behoefte van het kind tegemoet gekomen wordt, zal het kind het uiteindelijk opgeven (rood). Dan wordt het onverschillig, murw, stil en trekt het zich terug. Er is immers geen hoop meer en het kind geeft zich over aan de situatie. Het verliest niet alleen het contact met de opvoeder en de omgeving, maar óók met zijn lijf! Dit is een fysiek pijnlijke ervaring en ervaart het zenuwstelsel van het kind als ondraaglijk. Het 'Still-face'-experiment laat fantastisch zien hoe het gebrek aan afstemming werkt! Zoek het vooral eens op YouTube op!



Als je zelf als kind geen goede *co-regulator* hebt gehad, hoe kun je dan je leerlingen *co-regulatie* bieden als het spannend wordt?

Co-regulatie is topsport!

Een goede *co-regulator* is van essentieel belang om zelfregulatie te leren. De reactie en de mate van afstemming van de opvoeders op het kind, de ouders maar ook docenten, bepaalt dus in grote mate of en hoe het kind zichzelf op latere leeftijd staande kan houden. Maar als je zelf als kind geen goede *co-regulator* hebt gehad, hoe kun je dan je leerlingen *co-regulatie* bieden als het spannend wordt? Dat is dan eigenlijk niet goed mogelijk. Je kunt namelijk wel 'weten' dat je kalm moet blijven, maar als je zelf nog chronische (survival) stress in je lijf hebt zitten zul je als docent éérs moeten werken aan je (eigen) zelfregulatie.

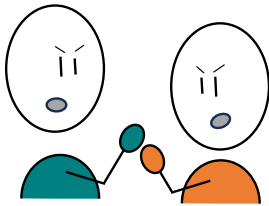
Als je dit artikel aandachtig leest zul je hoogstwaarschijnlijk hebben opgemerkt dat het helemaal niet zo makkelijk is om een goede *co-regulator* te zijn, omdat wij zelf ook onze triggers hebben. Ook óns zenuwstelsel, dat van de docent, reageert op prikkels uit de omgeving. En daar waar kinderen, net als wij, voortdurend door de autonome ladder heen en weer bewegen en er dus voortdurend kinderen rondlopen die even *gedisreguleerd* zijn, is het van groot belang dat de docent een grote *chillzone* heeft. En let op: vermoeidheid is één van de belangrijkste oorzaken waarom de *chillzone* 'down' gaat!

Co-regulatie is dus topsport. Zelfzorg is voor iedereen (die met kinderen werkt),

Afbeelding 3 Aandachtig luisteren

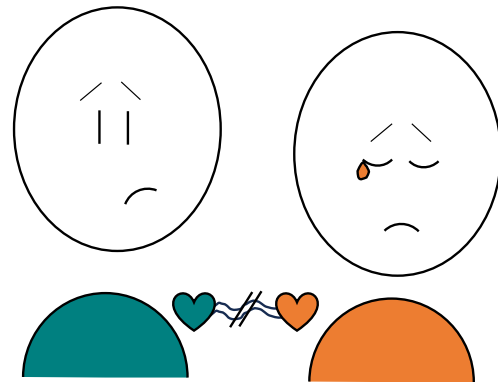
Aandachtig luisteren

Hoe intens luisteren lijden kan verzachten

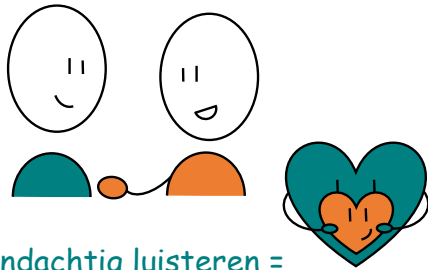


Boosheid = schending
(van persoonlijke grenzen)

Schending + scheiding
=
lijden



Schending = scheiding
(je verliest het contact)

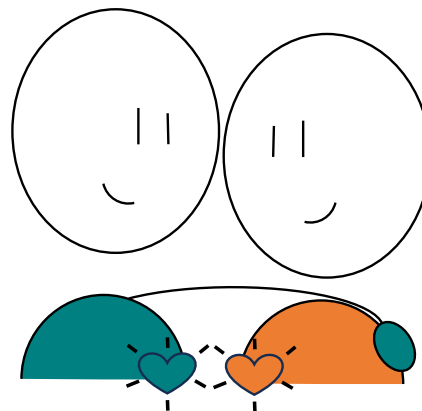


Aandachtig luisteren =
Lijden verzachten

Aandachtig luisteren
=
De ander laten uitspreken wat zijn
hart vertelt

Aandachtig luisteren

=
Niet spreken maar ruimte creëren in
je eigen beleving om de ander te
laten spreken en lijden te verzachten



#INBALANZOPSCHOOL

maar zeker voor ouders en docenten, van het allergrootste belang. Alleen dan kunnen kinderen leren hoe ze zichzelf kunnen reguleren.

Holding space: Aanwezig zijn zonder te sturen, interpreteren of invullen

Holding space is een situatie bewust ervaren, lichamelijke sensaties (zoals warmte, kou, spanning, plaats in het lichaam) en emoties gewaarworden én benoemen zonder het te willen veranderen. Een manier om heel mindful om te gaan met lastige emoties. *Holding space* betekent dat je met al je aandacht bij jezelf stilstaat of juist bij iemand anders die jou even nodig heeft. Zonder oordeel, zonder eigen interpretatie of invulling, zonder oplossing te zoeken of aan te bieden, zonder de uitkomst van de woorden of de gebeurtenis te willen beïnvloeden en zonder de ander het gevoel te geven dat hij of zij tekortschiet. Je creëert dus een veilige 'ruimte' waarin mensen hun eigen waarheid kunnen uitspreken en kunnen doorvoelen wat er met en in hen gebeurt (zie ook afbeelding 3 Aandachtig luisteren). Dat helpt om een vervelende gebeurtenis of situatie goed te doorvoelen en verwerken. Vaak ontstaan inzichten en oplossing vanzelf uit de ruimte die wordt geboden, want wanneer de chillzone online is kunnen we pas werkelijk helder denken. Een getriggerd zenuwstelsel kan niet helder denken, heeft geen toegang tot z'n neutrale intuïtie.

Bij *holding space* gaat het er dus om te herkennen dat iemand zich gedisreguleerd voelt, dat de ander het vooral nodig heeft dat je de emotionele behoefte van de ander vanuit openheid ziet en hoort en dat je bereid bent om diep te luisteren naar datgene wat zich aandient. Wanneer je dat doet staat je hart wagenwijd open voor de ander en bied je de ander onvoorwaardelijke support zonder enige vorm van oordeel of controle. Er 'gewoon' zijn, fysiek aanwezig zijn en met je volle aandacht. *Holding space* is dus een mooie tool voor een co-regulator!

Tot slot

Dit artikel was tot nu toe het lastigst om te schrijven. Het betreft hier ontzettend

complexe interacties tussen heden en verleden, tussen beleving en (feitelijke) waarneming. Het komt erop neer dat als we gedrag bij leerlingen, maar ook collega's, partners en eigen kinderen, kunnen bezien vanuit het autonome zenuwstelsel en niet direct oordelen, dat er dan véél meer ruimte ontstaat om elkaar verder te kunnen helpen. Dan vergroten we met elkaar het gevoel van veiligheid vanuit acceptatie en wederkerigheid.

Er zijn maar weinig mensen (laat staan kinderen!) die bewust een relatie of interactie willen verzieken. Er ligt altijd iets ten grondslag aan niet-constructief gedrag, vaak een trigger of misschien wel een trauma. We kunnen kinderen echter alleen de beste vorm van co-regulatie bieden als wij met onszelf aan de slag gaan. Niet omdat we anders niet goed genoeg zijn, maar omdat onze leerlingen erbij gebaat zijn dat we een grote chillzone hebben en dat onze chillzone gedurende de hele lesdag zoveel mogelijk online is. En om eerlijk te zijn: ik heb dit zelf niet geleerd. Ik vind het zelf best lastig, omdat mijn zenuwstelsel erg gevoelig is voor de dingen die buiten mij én binnen mij afspelen. Dat neemt niet weg dat ik er wel mee aan de slag ga, zodat ik mijn *window of tolerance* kan vergroten en ook steeds meer kan zijn wie ik écht ben. Ik ben niet mijn triggers, ik ben niet mijn gedrag. Ik ben een authentiek wezen met een liefdevolle inslag. Dat zijn wij allemaal al en dat zal altijd zo blijven, ongeacht wat we meemaken. Wanneer we het puin opruimen die ons 'zelf' bedekken, komt deze ware, liefdevolle kant weer volledig tot zijn recht. En als ik op mijn best ben, dan kan ik de allerbeste versie van mijzelf zijn. Voor mijzelf, voor de wereld om mij heen én voor mijn leerlingen.

Op naar het laatste deel!

In het vierde en laatste deel zal ik proberen om zo concreet mogelijk gedrag te beschrijven dat kinderen laten zien in de les waarbij ik steeds de koppeling maak met het autonome zenuwstelsel. Het moet de ultieme tool worden om als docent te leren werken met de kennis van het autonome zenuwstelsel, zodat je ervoor kunt zorgen dat elk kind 'in het groen' kan komen en daarmee in de leerstand. Maar nog belangrijker: dat

het kind zich gewoon superfijn voelt bij jou in de klas en zich optimaal kan ontwikkelen.

Dit artikel is mede tot stand gekomen dankzij de feedback van verschillende connecties uit mijn professionele netwerk. Ik ben hen enorm dankbaar voor de inhoudelijke feedback en ondersteuning bij het schrijven van dit artikel. Veel dank aan Dominique Krooijmans, Wilma Dijk en Stefanie van Ruijven. Door op deze manier kennis te delen versterken we het professioneel handelen en vergroten we het gevoel van veiligheid van de kinderen in Nederland. ●

Contact

jen.nuij@gmail.com

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

Kernwoorden

signaalgedrag, zelfregulatie, co-regulatie, chillzone

BONUS TOPIC

Relatie voor prestatie; eerst de veiligheidsgradatie 4

Praktische tools voor disregulatie in de klas

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



Note

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

Warning

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

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

Compassiebril

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

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

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

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



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

Tien mogelijke triggers

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

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

het kind associeert met wat er is gebeurd.

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

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

Gevoel van veiligheid vergroten

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

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



De categorieën zijn:

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

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

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

Hoe ga je?

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

Yes! Ik ga goed!

Super, wat fijn!
Check je straks nog even in?

Ho, wacht. Ik ga niet lekker. Ik heb iets nodig.

Het is ok. Wat merk je op?
Wat heb je nu nodig, denk je?
Kun je het zelf?
Wie kan je erbij helpen?

Hey, ik ga niet goed. Ik heb iets nodig. Ik moet even afvoelen/tot rust komen

Het is ok. Ik blijf bij je.
Ik zie dat je even moet afvoelen.
We gaan ervoor zorgen dat dat kan.

#INBALANZSCHOOL

De inzichtsdriehoek

Gevoelens Gedachtes

Gebeurtenis

Gedrag

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

Ik ging slaan

#INBALANZSCHOOL

Lesgeven vanuit verwondering en compassie

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

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

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

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

#INBALANZSCHOOL

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

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

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

Helpende gedachtes

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

Tabel 1 Helpende gedachtes voor de docent én voor het kind

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



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

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

Tot slot

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

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

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

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

Podcast Disregulatie bij leerlingen, een trend of incident?



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

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



Bronnen

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



Contact

jen.nuij@gmail.com

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

Foto's

Wilfried Deelen

Kernwoorden

signaalgedrag, zelfregulatie, co-regulatie, chillzone