

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!

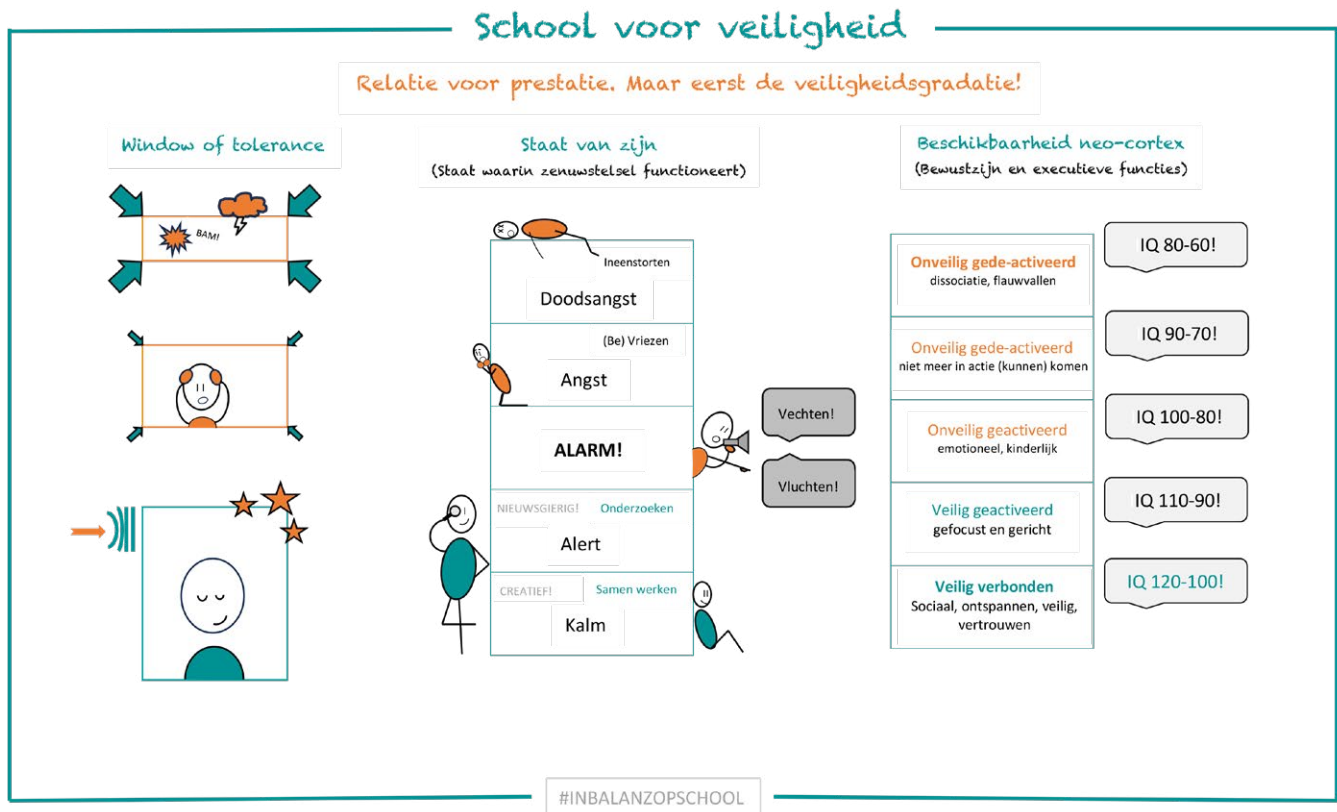
Reflectievraag

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."

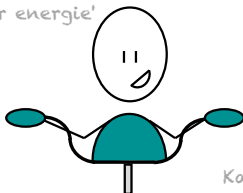
Lezen Rustig plekje zoeken
Naar buiten Wandelen
Yoga Fijne muziek luisteren

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

Fysiologi-
sche 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.

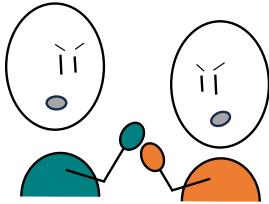
Als je dit artikel aandachtig leest zul je hoogstwaarschijnlijk hebben opgemerkt dat het helemaal niet zo makkelijk is om een goede co-regulator te zijn, omdat wij zelf ook onze triggers hebben. Ook óns zenuwstelsel, dat van de docent, reageert op prikkels uit de omgeving. En daar waar kinderen, net 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

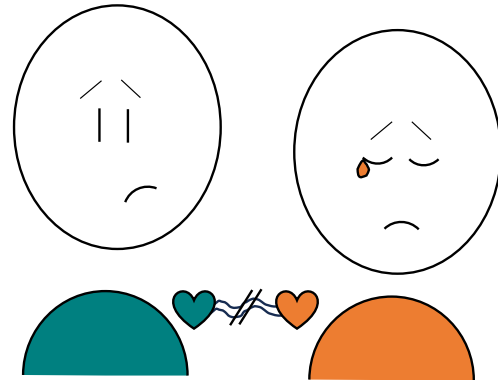
Aandachtig luisteren

Hoe intens luisteren lijden kan verzachten

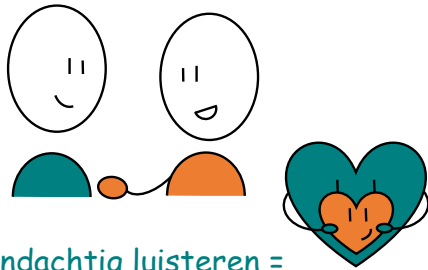


Boosheid = schending
(van persoonlijke grenzen)

Schending + scheiding
=
lijden



Schending = scheiding
(je verliest het contact)

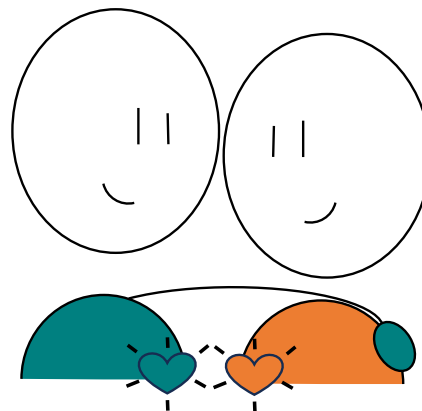


Aandachtig luisteren =
Lijden verzachten

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



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