

Kijken naar trauma: Sociaal-emotioneel leren als basis

Kees van Overveld

Dit artikel komt voort uit een workshop gegeven tijdens de conferentie van het Seminarium voor Orthopedagogiek ‘Trauma vanuit meervoudig perspectief’ op 18 maart 2022.

In dit artikel gaan we in op trauma, stress en sociaal-emotioneel leren.

TRAUMA BIJ KINDEREN

Met de meeste kinderen gaat het goed. Helaas krijgt een deel van de kinderen tijdens hun jonge leven te maken met ingrijpende gebeurtenissen. Die gebeurtenissen zijn zo heftig dat er een kans bestaat dat een kind een psychische deuk oploopt.

Die nare gebeurtenissen staan in de literatuur bekend als *adverse childhood experiences*. Denk hierbij aan

- Mishandeling (fysiek, emotioneel, seksueel)
- Verwaarlozing (emotioneel, fysiek)
- Overige problemen in het gezin (huiselijk geweld, verslaafde ouders, ouders in de gevangenis, ouders met psychische problemen, scheiding, armoede, overlijden van een ouder)
- Chronisch pestgedrag

Die psychische deuk (trauma) leidt vervolgens tot gedrag dat de omgeving niet wenselijk acht, zoals schoppen en slaan. Omdat het gedrag van het kind langere tijd kan aanhouden, wordt er al snel aangemen dat er ‘iets’ niet helemaal goed zit bij het kind. De conclusie dat er sprake zal zijn van adhd of een gedragsstoornis, wordt dan snel getrokken.

STRESS

Kinderen met trauma gaan in de loop van de tijd steeds slechter functioneren. De gebeurtenissen die ze hebben meegemaakt, beïnvloeden het vermogen om (potentieel) stressvolle situaties op kalme wijze te benaderen.

Stress staat helder nadenken behoorlijk in de weg. Zo kan het gebeuren dat kinderen op een druk schoolplein zich als snel in het nauw gedreven voelen. Primaire emoties als angst, frustratie of boosheid spelen dan op. De emoties zijn zo sterk dat het rationele deel van de hersenen buiten spel wordt gezet. Wat volgt is een emotionele reactie die door de omgeving vaak als buitenproportioneel wordt opgevat (‘Moet je daar nu zó overdreven op reageren? Dat vind ik wel heel gek hoor!’).

Het kind kan echter niet anders. De voortdurende stress zorgt regelmatig voor kortsluiting in het brein. Het goed reguleren van de emoties wordt in de loop van de tijd steeds moeilijker.

WAT ZEGGEN DE EXPERTS?

Leren omgaan met trauma is complex. Zijn wij binnen het onderwijs wel in staat om een zinvolle bijdrage te leveren? Hebben wij wel de juiste kennis huis? Leerkrachten zijn toch geen therapeuten? Een rondgang langs een aantal invloedrijke auteurs leert dat we wel degelijk een belangrijke bijdrage kunnen leveren.

Zo zeggen Perry en Szalavitz dat scholen zeker een bijdrage kunnen leveren mits er op een andere manier naar het schoolsysteem wordt gekeken. Door de bijna obsessieve gerichtheid op cognitieve ontwikkeling worden de emotionele en lichamelijke behoeften van kinderen bijna compleet genegeerd. Scholen kunnen veel meer tijd besteden aan het



opbouwen van vriendschappen en het creëren van oefenmomenten voor empathie en hartelijkheid dan zij nu doen.

Van der Kolk ziet goed onderwijs als de grootste hoop voor kinderen met trauma. Hij ziet graag een school waar kinderen worden gezien en gekend én waar ze leren om hun emoties en gedrag te reguleren.

Leerkrachten zouden kinderen moeten leren hoe hun lichaam en hersenen werken, hoe ze hun emoties kunnen begrijpen en hoe ze met die emotie zouden kunnen omgaan.

Coppens wijst erop dat veel gedrag van kinderen niet wordt begrepen. Leerkrachten en opvoeders hebben onvoldoende door dat een gebrekkige zelfregulatie de oorzaak is van de agressie of de rusteloosheid in het kind. Dit onbegrip zorgt ervoor dat kinderen niet de juiste ondersteuning krijgen waardoor de stress en het ongewenste gedrag juist niet afnemen.

Als je de boeken van deze en andere auteurs leest, kan je de conclusie trekken dat de gebrekkige zelfregulatie een rode draad is in de ervaren gedragsproblematiek van kinderen met een trauma. Die gebrekkige zelfregulatie heeft betrekking op de emotionele competenties van kinderen. En daar zit een kans voor het onderwijs. Als we het hebben over emotionele competenties dan hebben we het over sociaal-emotioneel leren.

SOCIAAL-EMOTIONEEL LEREN

Leerlingen leren in de loop van hun leven hoe ze moeten omgaan met zichzelf en de ander. Het gedrag dat je daarbij vertoont komt voort uit de waarden die je meekrijgt van je ouders en/of je vrienden in de buurt. Dit levenslange leerproces wordt ook wel aangeduid als sociaal-emotioneel leren (SEL). Binnen het concept van sociaal emotioneel leren

worden vijf SEL-competenties onderscheiden. Deze competenties kunnen worden gebundeld in drie hoofdgroepen: *ik*, *jij* en *wij*. Het onderstaande schema geeft dat mooi weer.

De ik-competenties staan ook wel bekend als de emotionele competenties (Hoe ga ik om met mijzelf?). In de rest van dit artikel staan deze emotionele competenties centraal.

Wie benieuwd is naar meer informatie over de betekenis en inhoud van de drie groepen competenties verwijzen we graag naar het werk van Van Overveld.

1 Besef van zichzelf

Besef hebben van zichzelf verwijst naar de vaardigheid om bij jezelf emoties op te merken. Het is belangrijk dat een kind de lichamelijke signalen herkent (buikpijn, spierspanning, transpiratie) die samenhangen met angst, frustratie, woede of bijvoorbeeld verdriet.

Naast het herkennen van de emotie gaat het bij deze competentie ook om het kunnen en willen uiten van die emotie. Het bezitten van een gevarieerde emotiewoordschat is hierbij een vereiste. Emoties zijn niet positief of negatief. Ze zijn vooral informatief. Je moet er wat mee. Datgene wat je er mee dóet, kan positief of negatief zijn. En dan komen we vanzelf bij zelfmanagement terecht.

2 Zelfmanagement

Zelfmanagement is het controleren van je gedachten en je handelingen, waardoor op weloverwogen wijze



een strategie kan worden bedacht en ingezet om een (mogelijk) probleem effectief en doelgericht het hoofd te bieden. Daarbij houd je rekening met (heftige) emoties die je bij jezelf bemerkt.

SEL	Ik-competenties	1. Besef van zichzelf
		2. Zelfmanagement
	Jij-competenties	3. Besef van de ander
		4. Relaties kunnen hanteren
	Wij-competenties	5. Keuzes maken



TRAUMA EN EMOTIONELE COMPETENTIES

We hebben gezien dat kinderen met trauma vaak problemen hebben met het reguleren van hun emoties. Leerkrachten die veel aandacht besteden aan sociaal-emotioneel leren in de klas zijn zeer goed in staat om de juiste ondersteuning aan het gestreste kind te bieden. Hier volgen enkele laagdrempelige tips die makkelijk te realiseren zijn:

- Voor sommige kinderen is het niet duidelijk waardoor de stressreacties worden veroorzaakt. Zij hebben blijkbaar onvoldoende kennis van de triggers in hun omgeving. Stel het kind de vraag ‘Wat is jouw trigger?’ Die triggers zijn aanwezig in de klas, op het plein maar ook in de thuissituatie. Maak het kind dus bewust.
- Werk aan het leren herkennen van innerlijke en uiterlijke signalen die voorafgaan aan een emotionele uitbarsting (maagpijn, hartkloppingen, warm of

koud worden, hoofdpijn, kippenvel, vlekken in je nek enz.). Laat de leerling aanwijzen waar in het lichaam de emotie wordt gevoeld.

- Zoek samen met het kind naar manieren om de heftige emotie te reguleren, zoals diep adem halen, weglopen van de situatie, een time-out nemen.

We zien dat kinderen met trauma vaak problemen hebben met het reguleren van hun emoties.

- Leer het kind gebruik te maken van verbale zelfspraak. Verbale zelfspraak is het jezelf zachtjes of in je hoofd toespreken met woorden of korte zinnen. Voorbeelden: “Stop!”, “Laat ze maar praten. Ik luister toch niet”, “Even tot 10 tellen”.
- Werk aan een emotiewoordschat met bijvoorbeeld emotiekaartjes.
- Laat het kind zijn emoties uiten. Leren zeggen wat de situatie of de ander bij je te weeg brengt, kan ook door het gebruik van een emotiethermometer.
- Pedagogische stijl van de leraar: Wees warm en sensitief maar wijs ongewenst gedrag af. (Ik vind je als persoon aardig maar dit gedrag keur ik af).
- Zorg voor voorspelbaarheid en rust in klassikale situaties.

Ik wens je veel succes bij het toepassen van deze tips!
Contact: info@keesvanoverveld.nl

BRONNEN

- Coppens, L., Schneiderberg, M., & Van Kregten, C. van (2021). *Lesgeven aan getraumatiseerde kinderen. Een praktisch handboek voor het basisonderwijs* (7e herziene druk). Uitgeverij SWP.
- Perry, B., & Szalavitz, M. (2020). *De jongen die opgroeide als hond en andere verhalen uit het dagboek van een kinderpsychiater* (11^e herziene druk). Uitgeverij Scriptum.
- Van der Kolk, B. (2019). *Traumasporen. Het herstel van lichaam, brein en geest na overweldigende ervaringen* (5^e druk). Uitgeverij Mens.
- Van Overveld, K. (2017). *SEL. Sociaal-emotioneel leren als basis*. Uitgeverij Pica.