

KENNISBRIEF

Jaargang 1 – nr. 2

POLDERkracht

Emotieregulatie bij kinderen met korte lontjes

PAG. 2

Van emoties naar conflicten. Wat is een window of tolerance? En wat zit er achter het explosieve gedrag? Lees het artikel over emotieregulatie hieronder.

PAG. 6

De 10 bouwstenen voor het voorkomen van en omgaan met explosief gedrag

PAG. 7

Een les uit de praktijk: hoe start je een klas (weer) op na bijvoorbeeld een zomervakantie of zoals nu na een sluiting van de scholen.

PAG. 8

Agenda POLDERplan en aanmeldlink



Van korte lontjes en volle emmertjes

"Je moet je bek houden! Ik ben echt helemaal klaar met jou! En met jullie allemaal en als je me nu niet met rust laat dan...." Dat moest Bastiaan zijn. Het was de dag na onze eerste kennismaking. Ik had wat materiaal moeten pakken in het magazijn en liep weer terug naar de klas. Zijn leerkracht was langdurig afwezig en ik zou haar vervangen. Op voorhand was ik al gewaarschuwd voor het korte lontje van Bastiaan en dat kinderen zich vaak bedreigd voelden door hem. De directeur had me te verstaan gegeven dat Bastiaan onvermijdelijk ook met mij de strijd aan zou gaan en dat het zaak was dat ik direct liet merken wie de baas is.

Onze zintuigen en gevoelens

In het dagelijks leven zien we ons vrijwel doorlopend gesteld voor de uitdaging de informatie die op ons af komt te verwerken, te interpreteren en daar op gepaste wijze op te reageren. Het gaat dan niet alleen om bewust overgedragen informatie (bijvoorbeeld de uitleg van een leerkracht aan de groep) maar ook alle onbewust overgedragen en waargenomen informatie: hoe het ruikt in het klaslokaal, een geluidje achter je, de manier van kijken van een klasgenootje bij jou in het tafelgroepje, het volume waarmee de meester of juf uitleg geeft.... En ga zo maar door.

Dit wordt allemaal waargenomen via de zintuigen. Gevoelens zijn reacties op wat je ziet, hoort, ruikt, proeft en ervaart. Toch?

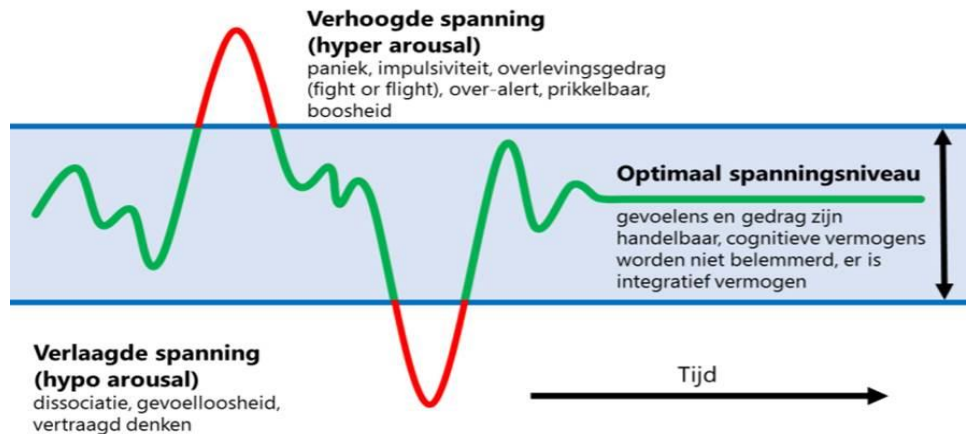
Gevoelens? Of emoties?

Gevoelens hebben een functie. In beginsel zijn het raadgevers die een signaal afgeven. Ze werken als een katalysator en zetten ons aan tot actie. Ze zorgen ook voor betrokkenheid bij anderen of bij de situatie waarin we verkeren. Maar is het wel juist om te stellen dat gevoelens worden ingegeven door wat onze zintuigen ervaren?

"We don't see the things as they are; we see them as we are" is een bekende uitdrukking. Onze waarnemingen worden ingekleurd door onze ervaringen die we opgedaan hebben in het verleden, door onze gedachten over die waarnemingen, door de context waarin we ze waarnemen en onze gemoedstoestand op dat moment. En dat raakt aan onze emoties. Emoties zijn subjectieve belevingen en zijn in biologische zin een reactie van de hersenen op een prikkel. Bij een inadequate betekenisverlening aan de binnengekomen informatie kunnen onze emoties ons overspoelen of de regie op het gedrag gaan overnemen. Emotieregulatie is het vermogen om je emoties te beheersen zodat je in staat bent om doelen te realiseren, taken te voltooien en je gedrag kunt controleren en aansturen (*Dawson en Guare*). De emotie op zich is niet het probleem, echter wel de reactie daarop.

Ieder heeft zijn eigen raampje

Wanneer mensen emoties ervaren zijn er verschillende breingebieden actief. Alle binnengekomen informatie wordt in samenwerking door verschillende breingebieden gescand op veiligheid. Het is normaal dat je emoties door de dag heen een beetje schommelen: het ene moment voel je je wat vermoeider, minder alert of geïrriteerder, het andere moment zit je wat beter in je vel, maar dit valt allemaal onder een normaal (of optimaal) spanningsniveau. Op dit niveau kunnen je gedachten en gevoelens goed samenwerken en heb je voldoende ruimte voor andere mensen. Dit niveau zie je in onderstaand overzicht afgebeeld tussen de 2 dikke blauwe lijnen en wordt wel de window of tolerance genoemd.



Siegel (1999)

Wanneer we stress of spanning ervaren en deze te hoog wordt, dan geraken we uit onze window of tolerance want stress wordt in het brein gelabeld als gevaar. Het reptielenbrein wordt geactiveerd en kan ons doen kiezen uit 3 verschillende reacties waar je vast van hebt gehoord:

- vechten (fight)
- vluchten (flight)
- bevriezen/verlammen (freeze).

Bij de eerste 2 reacties schiet je boven je window of tolerance uit. Bij de derde reactie zak je eronder.

In het geval van Bastiaan was het wel duidelijk dat hij mijlen ver boven zijn raampje geschoten was. Ook mijn eigen stresslevel werd op dat moment behoorlijk getriggerd. Niet alleen door het feit dat Bastiaan met zijn 11 jaar oud al een beer van een knul was maar ook door mijn innerlijke tweestrijd. Ergens vond ik het zielig voor Bastiaan en was mijn stellige voornemen er te zullen zijn voor dit kind. Ik zou in staat zijn achter deze facade te kijken en hem laten merken dat ik hem niet zou afwijzen. Maar de woorden van mijn directeur stonden ook nog in mijn geheugen gegrift: "Ook met jou zal Bastiaan zeker de strijd aangaan. Het is zaak hem direct te laten merken wie de baas is." Ik herpakte mezelf en stapte met ferme stap het klaslokaal in. Goedbedoeld legde ik mijn hand op zijn schouder en vroeg hem: "Wat is er aan de hand Bastiaan?" Bastiaan

bleef razen en tieren en deed met opgeven vuist een stap richting Thijs: "Ik mep hem in elkaar" spuugde hij zijn zin uit. Ik ging voor hem staan om een barrière te vormen tussen Thijs en Bastiaan en sprak streng: "Zo is het ge...." Pets! Ik kon de klap incasseren die voor Thijs bedoeld was waarna Bastiaan de klas uitrende, in zijn vaart nog een stoel omver gooïende. Het leek mij beter op dat moment maar af te zien van een gedwongen terugkeer de klas in. Laten zien wie de baas is, dat kon altijd nog. Maar wat ging er mis? Ik wist inmiddels wat ik niet moest doen maar veel liever zou ik willen weten hoe ik hier wel mee om moest gaan. Het enige waar ik nog zeker van durfde te zijn of in ieder geval wilde geloven was dat hier geen sprake kon zijn van boze opzet.

Omdat ik het zeg

In zichzelf was het advies "Laat zien wie de baas is" navolgbaar. Het is een manier van handelen waar nog steeds veel leerkrachten aan gewend zijn. Simpelweg omdat ze zelf ook zo opgevoed zijn. Soms moet je eenmaal dingen als kind, zo zit het leven nou eenmaal in elkaar. Bovendien gaat het dan allemaal ook veel sneller toch. Als de klas gewoon even doet wat jij wil, dan is de les veel eerder klaar en kun je snel weer door naar de volgende les want de tijdsdruk is hoog en de tijd een eeuwige vijand. Maar er is een groep kinderen die daar moeite mee heeft. Voor deze kinderen werkt deze strategie niet en dat leidt vrijwel steevast tot hevige conflicten.

Voor het ontstaan van een explosie is een trigger nodig; een situatie of gebeurtenis die de aanleiding vormt voor het explosieve gedrag. Ontwikkelingspsychologen hebben ontdekt dat leren gehoorzamen en dus je eigen behoefte uit stellen, een vaardigheid is die je moeten leren. De uitbarsting doet zich dus voor wanneer de eisen die de omgeving stelt niet door het kind beantwoord kunnen worden. Dat wetende doet al snel inzien dat de redenatie 'Omdat ik het zeg' niet werkt bij een leerling die zich explosief gedraagt. Heb jij een leerling ooit beter leren rekenen door eens even flink boos te worden en te laten merken wie de baas is? Een kind leren lezen door flink straf uit te delen omdat hij het nog niet kon? Met andere woorden: het kind heeft nog niet het vermogen om op een goede manier te reageren.

Volle emmertjes

Als je de trigger kunt ontdekken wordt het explosieve gedrag beter voorspelbaar. Voor buitenstaanders lijken de explosies willekeurig plaats te vinden, maar dit is vaak niet het geval. Gebleken is dat er vaak een patroon aan het gedrag ten grondslag ligt. De kunst is om dat patroon te ontdekken, omdat je dan de gedragingen kunt aanpakken.

Triggers zijn overigens wat anders dan de oorzaak. De oorzaak is vrijwel altijd gelegen in factoren die zich buiten ons gezichtsveld bevinden. Denk bijvoorbeeld aan een onveilige thuissituatie of het verdriet om een geliefd familielid dat onlangs is overleden.

De scholen zijn net deze week weer begonnen. Kinderen zullen deze periode niet allemaal op dezelfde manier beleefd hebben. Voor een aantal was het redelijk tot goed te doen om zich bij de situatie neer te leggen. Zij werden gesteund door hun ouders bij het maken van hun schoolwerk. Hun ouders zorgden voor afleiding door samen activiteiten te ondernemen waar anders geen tijd of ruimte voor is. Er zullen ook kinderen zijn bij wie het emmertje vol is gelopen. Kinderen die er getuigen van waren dat papa en mama veel vaker ruzie maakten. Kinderen die overprikkeld zijn door wekenlang met een groot gezin in een kleine ruimte binnen te moeten zitten. Of kinderen bij wie thuis sprake is van grote financiële problemen. Er zullen kinderen zijn die de opening van de school als een gelegenheid zien hun emmertje daar te kunnen legen. Vanuit hun existentiële loyaliteit willen kinderen hun ouders vaak niet lastig vallen met het legen van hun emmertje. De kans is dan ook groot dat ze met hun emmertjes jouw klas binnenstappen om de rekening te vereffenen (*Mijland; 2020*).

Het ervaren onrecht creëert een destructief recht.

Ga er maar aan staan

Wetende dat gedragsproblemen een probleem zijn van tekort schietende vaardigheden, maakt duidelijk dat boos zijn geen effect gaat sorteren.



Een handige manier voor het in beeld brengen van de triggers kan zijn om gedurende 2 à 3 weken een ABC-schema bij te houden. Dit schema en de uitleg erbij kun je vinden op onze website: <https://passendonderwijslelystaddronten.nl/wp-content/uploads/2021/02/ABC-schema.docx>. De A zal nog niet altijd in te vullen zijn omdat je daar nu juist naar op zoek bent. In dat geval kun je volstaan met dag, tijd en situatie op te schrijven, bijvoorbeeld: "*Maandagmiddag, direct na de middagpauze tijdens begrijpend lezen.*"

Sterker nog, jouw boosheid wordt door de leerling ervaren als onrechtvaardig en gaat daardoor een verslechtering van het gedrag opleveren. De leerling zal denken dat er weer iemand is die niet ziet waarom hij doet wat die doet. Hij zal nog harder gaan schreeuwen om aandacht. Andere standaardreacties die escalaties zonder meer zullen verergeren zijn:

- In discussie gaan
- Een machtsstrijd aangaan
- Preken
- De leerling voor schut zetten
- De leerling vastpakken ("*Sorry Bastiaan, ik bedoelde het goed maar weet nu beter*")
- Cynisch reageren
- Voor de leerling gaan staan ("*Nogmaals sorry Bastiaan*")
- Stem verheffen of schreeuwen ("*uh... ja... inderdaad... 3^e keer sorry*").

In al deze gevallen ben je in meerdere of mindere mate je zelfbeheersing aan het verliezen. Verlies van zelfbeheersing heeft echter een soort boemerangeffect. Kinderen wennen aan uitvallen van volwassenen waardoor je hier steeds meer van moet inzetten om hetzelfde effect te bereiken. Wanneer je je hierin laat meeslepen kom je al snel in een vicieuze cirkel waarbij de weg naar herstel van de relatie en het gedrag van jouw leerling steeds lastiger en langduriger wordt.



Zoals eerder vastgesteld is de geuite boosheid an sich niet het probleem. De uitingsvorm wel. Je kunt jouw 'Bastiaan' helpen te zoeken naar manieren om de heftige emotie te

reguleren. Bij een explosie is het van belang dat jij rustig blijft. In zo'n geval is het goed om datgene wat je ziet te benoemen ("Ik zie dat je nu heel boos bent") en handvatten te bieden voor wat wel te doen, zoals weg te lopen uit de situatie, een time-out te nemen, een rustige ademhalingsoefening of even een rondje te lopen. Als iemand heel boos is komen woorden vaak niet meer binnen. Daarom doe je er goed aan de gemaakte afspraken in een soort van stappenplan of script visueel vast te leggen en voor een aantal kinderen zelfs om deze eerst een paar keer te oefenen op een rustig moment.

Betrek het kind zelf actief bij het maken van een dergelijk script. Ga met het kind het gesprek aan wat hij in het geval van een explosie nodig heeft om weer rustig te worden. Uiteraard voer je dit gesprek preventief dus op een moment dat er geen conflicten spelen. Als leerkracht stel je je daarbij enigszins kwetsbaar op met als doel de leerling te betrekken bij de oplossing van de problemen in de klas ("Wat wil je graag dat ik doe? Wat is jouw handleiding? Zijn er ook dingen die ik niet moet doen?"). Je spreekt af wat de leerling helpt om weer terug binnen zijn window of tolerance te komen maar dus ook hoe anderen (de leerkracht, klasgenoten of een andere volwassene binnen de school) daarin helpend kan zijn. Spreek bijvoorbeeld een bepaald signaal af voor het inzetten van de gemaakte afspraak.

Beter voorkomen dan genezen

Nog mooier is het natuurlijk als je het kind kunt helpen te voorkomen dat hij compleet boven zijn raampje uitschiet. Bewustzijn van je emoties en het onder woorden kunnen brengen ervan is een voorwaarde om emoties te kunnen reguleren. Het betekent dat je onderscheid kunt maken tussen verschillende emoties en deze bij jezelf kunt herkennen. De inzet van een emotie-thermometer kan het kind daarbij ondersteunen.

Onze gevoelens worden bepaald door de gedachten die we daarbij hebben. Middels het toepassen van helpende gedachten of verbale zelfspraak kan het kind zichzelf zachtjes of in zijn hoofd toespreken: "Ik ben goed zo als ik ben", "Laat ze maar kletsen", "Ik weet dat dit weer voorbij gaat".

Zorg dat je niet alleen de tijd vrij maakt om met deze leerling oplossingsgericht te praten over zijn gedrag en emoties. Nog veel waardevoller is het kind te laten weten dat je nabij bent, en oprecht nieuwsgierig bent naar hoe het met hem gaat. Waar ligt dit kind wakker van? Heeft het bepaalde zorgen? Wees oprecht nieuwsgierig naar het verhaal achter het gedrag. Maar ook naar de antwoorden op de vraag: Waar wordt het kind blij van? Waar is hij trots op?

“Als een leerling zich slecht gedraagt, is er vaak iets wat hij slecht verdraagt.”

Ivo Mijland

Dit alles neemt op het eerste gezicht wat meer tijd in beslag dan 'laten zien wie de baas is'. Maar is lesgeven aan volgelopen emmertjes niet hetzelfde als dweilen met de kraan open? Je wil iets in dat emmertje erbij stoppen dat al zo vol zit. Door eerst ruimte te creëren met aandacht voor de relatie en de behoeften van het kind kun je dan zomaar ineens op een dag een enveloppe tegenkomen op je bureau met een kaartje en een lippenstift: "Voor u.. U bent de mooiste en liefste juf die ik ooit heb gehad. groetjes van Bastiaan"

Bronnen

- Dawson, P. & Guare, R. (2009). *Slim maar*.
- Greene, R.W. (2014). *Het explosieve kind*.
- Mijland, I. (2019). *Cerveau Mijland*.



- Mijland, I. (2020). Een volle emmer. www.lbbo.nl/publicaties
- Overveld, K. van (2011). Korte lontjes en coole gasten. Gericht omgaan met agressie in school. *Beter begeleiden, 2011 (5): 6 - 8*



De 10 bouwstenen voor het voorkomen en stoppen van explosief gedrag

- 1. Investeer in een goede relatie met jouw leerlingen.**
Wees oprecht nieuwsgierig naar de leerlingen als persoon.
- 2. Probeer inzicht te krijgen in de triggers van het explosieve gedrag.**
Je kunt daarbij gebruik maken van het ABC-schema.
- 3. Weet dat ook gedrag een te leren vaardigheid is.**
- 4. Vat het explosieve gedrag niet persoonlijk op.**
Het is zelden tegen jou als persoon gericht.
- 5. Ben je ervan bewust dat je betekenis verleent aan situaties vanuit jouw eigen referentiekader.**
“We don’t see the things as they are. We see them as we are.”
- 6. Probeer je eigen rust te bewaren.**
Gun jezelf even een time-out wanneer dit niet lijkt te gaan lukken.
- 7. Betrek het kind bij het bedenken van een oplossing.**
Doe dit op een rustig moment en niet wanneer de lont in het kruidvat schiet.
- 8. Help het kind zijn eigen emoties te herkennen en te benoemen.**
- 9. Keur het explosieve gedrag af, maar niet het kind.**
- 10. Zorg voor de P(ret)-factor**
Vergeet niet te lachen! Sluit iedere dag, hoe zwaar deze ook was, goed af en begin iedere dag met een schone lei. Zorg dat lesgeven en leren een feest blijft!

Een les uit de praktijk

Mijn naam is Esther Dauvillier, ik ben 29 jaar en opgegroeid in Dronten. Daar werk ik nu 8 jaar op De Zonnewijzer. Ik ben begonnen als middenbouw leerkracht, maar ondertussen sta ik voor de bovenbouw en ben ik bouwcoördinator.

De start van het schooljaar: Gouden weken

Het belangrijkste in mijn groepen is elk jaar weer het neerzetten van een goede sfeer en het creëren van een echte groep waarin ieder kind het gevoel heeft erbij te mogen horen. Daarbij ga ik uit van een aantal belangrijke pijlers: **grenzen, bespreekbaar maken, ik-boodschap**. Ook heb ik gedurende de jaren veel te maken gehad met zij-instroom en ook dit is een belangrijk onderdeel van je groepsvorming, omdat de onderlinge verhoudingen op die manier weer veranderen.

Grenzen

Het schooljaar start en je kunt de klok er op gelijk zetten dat leerlingen jou gaan uitproberen. Ik heb sommige kinderen voor het vierde jaar in de groep en nog gebeurt het. Dat is ook niet zo gek; kinderen vragen om veiligheid en duidelijkheid door die grenzen af te tasten. Het is aan jou als leerkracht om die grenzen te benoemen en te bewaken. Dat doe ik eigenlijk altijd door heel duidelijk te benoemen tot waar leerlingen kunnen komen en als ze toch die grens over gaan, wat dan de consequentie is. Ook werk ik vaak met keuzes: Je kunt dit óf dit; kies maar wat je zelf wilt. Op die manier geef je leerlingen de regie over hun gedrag, terwijl jij zelf je grenzen bewaakt.

Bespreekbaar maken

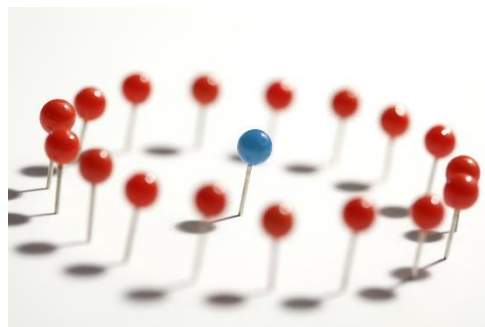
Ook zul je merken dat leerlingen na een tijdje elkaar gaan uitproberen, er ontstaan kleine ruzietjes of ze maken opmerkingen naar elkaar waar jij (en de leerling) geen fijn gevoel van krijgt. Het is erg belangrijk om te laten merken dat je dit ziet/hoort. Soms zeg je er iets van, als dat nodig is, soms kijk je of leerlingen het zelf kunnen oplossen. Maar benoemen, dat doe ik áltijd. Ook als ze het wel zelf hebben opgelost. Dan krijgen ze een compliment, omdat ze het hebben opgelost. Ik benoem vaak ook waarom bepaalde opmerkingen of handelingen/gedragingen niet leuk zijn voor een ander, zodat jij laat merken dat in jouw klas dit niet past bij de goede sfeer die je graag creëert. Ook als er dingen gebeuren waar ik zelf geen fijn gevoel van krijg, of die ik liever niet heb, maak ik dit gelijk in het moment bespreekbaar.

Ik-boodschap

Nu heb ik al een aantal keer benoemd dat ik dingen bespreekbaar maak of benoem in de klas. Dat doe ik vrijwel altijd vanuit de ik-boodschap. Ik begin vaak mijn zinnen met "ik vind..." of "ik zie..." Soms is dat genoeg om een leerling van gedrag te laten veranderen en soms krijg je ook heel eerlijk terug te horen waarom iets gebeurt. Ook kan het zijn dat jij dingen verkeerd opvat of verkeerd ziet. Door een ik-boodschap te gebruiken houd je het vaak wat luchtiger en wat vriendelijker, terwijl je toch dingen kunt benoemen. Ook als ik leerlingen dingen zie doen waar ik blij van word, die een compliment verdienen spreek ik vaak aan met een ik-boodschap. "ik zie dat..." afsluitend met "wat fijn!".

Zij-instroom

Zelf vind ik het erg belangrijk om een groep er klaar voor te maken als er een nieuw iemand in de klas komt. We regelen samen een plekje voor diegene en ik leg eigenlijk altijd een kaart neer waarop “Welkom in onze klas” staat. Met de kinderen bespreek ik ook wat ik van hen verwacht. Ik benoem dat het eng is, dat het spannend is en dat we iemand een fijn gevoel willen geven. Van school wisselen doe je niet zomaar en dit zijn dingen die je in een bovenbouw gewoon kunt bespreken. Soms is het zo dat iemand niet gelijk wordt opgenomen in de groep en dan ben ik van mening dat jij daar als leerkracht wat harder voor moet werken. Koppel diegene aan een maatje, benoem veel positieve dingen van de leerling en als er toch kleine conflictjes zijn, ga ik terug naar eerder benoemde dingen: bespreekbaar maken, maar ook grenzen. Geef ook duidelijk aan je groep aan wat je in gedrag verwacht naar een nieuw iemand, en benoem daarbij ook zeker de grenzen.



Voor mijn gevoel heb ik eigenlijk elk jaar “leuke” groepen. Maar ik heb er af en toe ook erg hard voor moeten werken, want een docent op de PABO zei ooit tegen mij: “Je krijgt de klas die je verdient.”

Als leerkracht krijg je deze kennisbrief doorgestuurd via jouw intern begeleider. Wil je deze voortaan rechtstreeks ontvangen? Meld je dan aan via het aanmeldformulier op onze [website](#).

REMINDER:

POLDerplan agenda

- 3 maart 2021 – online Thema café ‘Emotieregulatie bij kinderen met korte lontjes’ (verdieping op bovenstaand artikel). Tijd: 14:30-16:00 uur
- 10 maart 2021 – online Workshop ‘leerlingen met een lage cognitie’. Tijd: 14:30-16:00 uur

Inschrijven via de website van Passend Onderwijs:

www.passendonderwijslelystaddronten.nl/agenda/