

Traumaspesifieke aanpak

- Allereerst is kennis van zaken over de effecten van trauma op het leren en functioneren van leerlingen een noodzaak. Met begrip voor deze leerlingen is het uithoudingsvermogen en de inzetbereidheid van leraren oneindig veel groter. De leerling zit in de knel en is niet verantwoordelijk voor de ellendige situatie waarin hij verkeert.
- Creativiteit en compassie zijn noodzakelijk in de omgang met deze leerlingen. De oude, vertrouwde aanpak van de leraar werkt vaak niet. Creativiteit, nieuwsgierigheid, flexibiliteit, geduld en begrip zijn vereisten in de omgang met deze leerlingen.
- De leerling verkeert in de survivalmodus, waardoor de hogere hersenfuncties (nadenken, zelfoverleg, beheersen van frustraties) op een laag pitje werken en de primaire angstreactions overheersen. Hierdoor laat de leerling krachtige emoties, agressie en frustratie zien, of juist stil en in zichzelf gekeerd gedrag. In beide gevallen is er geen sprake van een goede leer- en werkhouding. Het doorzien van deze trauma-response is een eerste vereiste.
- Deze leerlingen zijn gebaat bij fysieke activiteiten! Gymles, actieve pauzes en fysieke bezigheden zorgen ervoor dat het lichaam de proteïne BDNF (brain-derived neurotrophic factor) produceert. BDNF speelt een rol bij de vorming van nieuwe hersencellen en synapsen (plaatsen waar zenuwcellen contact maken) in die hersengebieden die belangrijk zijn voor het leren, het geheugen en de hogere denkfuncties.
- Sportactiviteiten met een wedstrijdelement zorgen voor extra stress en zijn dus niet geschikt voor dit doel. Het is tevens duidelijk dat het onthouden van pauzemomenten aan leerlingen met trauma contra-productief is. Deze leerlingen moeten gestimuleerd worden te bewegen!
- Voor een optimaal functioneren van de hersenen zijn rust en voldoende slaap belangrijk. Slaap is van belang voor het goed functioneren van het langetermijngeheugen, de zelfregulatie, de reactietijd en de processnelheid van de hersenen. Afhankelijk van de leeftijd is het belangrijk dat de ouders van het kind, of de puber/adolescent zelf, gewezen worden op het belang van een gezonde leef- en slaapstijl, juist vanwege de impact op de hersenen. Leerlingen kunnen ook veel baat hebben bij yoga en andere ontspanningsmethoden, waarbij het reflecteren in de plaats komt van reflex en reactie.
- Leerlingen hebben na een trauma vaak problemen met het verwerken van informatie en instructies, zowel verbaal als non-verbaal. Dit zit het leren behoorlijk in de weg. Bijkomende hindernissen zijn onder meer: de verwarring en twijfel die ze ervaren, concentratieproblematiek, geheugenproblemen, gebrek aan besluitvaardigheid, verhoogde waakzaamheid. Ook de regelfuncties die met planning en organisatie te maken hebben (doelen stellen, besluitvorming, evaluatie, anticiperen op de gevolgen van je handelen) staan onder grote druk. Het is belangrijk dat de leraar, eventueel samen met medeleerlingen, de leerling probeert te ondersteunen.
- Dit betekent niet dat er uit medelijden geringere eisen aan de leerling worden gesteld. Dat kan bij een aantal leerlingen het gevoel geven dat

ze (opnieuw) worden afgeschreven. De leraar moet dezelfde verwachtingen blijven uitspreken als hij ook uitspreekt naar andere leerlingen. Wel zullen er meer ondersteuning, stimulering en een flexibeler houding gevraagd worden van de leraar. Expliciet ingebouwde succeservaringen zijn noodzakelijk om het zelfvertrouwen en het zelfbeeld van de leerling weer op te bouwen. Dit type activiteiten moet ook nadrukkelijk in het handelingsplan opgenomen worden!

- Vanwege de impact van het trauma op de chemie en de werking van de hersenen is het te verwachten dat het gedrag van de leerling op bepaalde momenten, of zelfs voortdurend, opvallend anders zal zijn dan voorheen. Bij opvallend afwijkend gedrag van leerlingen is het noodzakelijk ook de mogelijkheid van trauma nader te onderzoeken. Het feit dat er een grote overlap van gedragingen is met gedragingen die inherent zijn aan andere problematiek, vereist professionele diagnostiek.
- Het is belangrijk dat leraren respectvol omgaan met de informatie die ze krijgen van de leerling. Het is lang niet altijd noodzakelijk tot in detail door te vragen over gebeurtenissen in het gezin. Belangrijker is dat de leerling voelt dat er een volwassene is die om hem geeft, zich zorgen maakt en hem veiligheid wil bieden.
- Zoals al genoemd, zijn de opvallende gedragingen van de leerling een overlevingsstrategie. Wanneer de chaos in het gezin of de opvoedstijl van één of beide ouders de oorzaak is van de stressreacties van de leerling, moet er zorgvuldig gecommuniceerd worden met de ouders over het gedrag van de leerling op school. Voorkomen moet worden dat informatie vanuit school de situatie voor de leerling thuis nog ondraaglijker maakt.
- In het sociaal-emotioneel functioneren vallen getraumatiseerde leerlingen vaak uit. Ze maken gebruik van strategieën en vaardigheden die ze thuis hebben aangeleerd en waarmee ze overleven in het gezin. Meestal zijn deze strategieën en vaardigheden niet passend in de schoolsituatie. De leerling moet geholpen worden bij het aanleren van sociale vaardigheden die hem helpen op school te overleven. Het gaat daarbij onder meer om het op een gepaste manier aandacht vragen van een volwassene of het oplossen van meningsverschillen met medeleerlingen.
- Deze leerlingen zijn ook gebaat bij het expliciet aanleren van een 'emotionele woordenschat'. Het op jonge leeftijd kennen van de taal van het gevoel zorgt ervoor dat leerlingen al vroeg hun emoties kunnen uitdrukken. Dit bevordert de empathische- en luistervaardigheden en helpt de leerling op een acceptabele en assertieve manier op te komen voor de eigen belangen en die van anderen. Uiteindelijk zal dat ook positieve effecten hebben op het ontwikkelen van oplossingsvaardigheden en bij het hanteren van conflicten.

Aan het einde van deze reeks aanbevelingen is het goed stil te staan bij een aantal basisvoorwaarden waaraan moet worden voldaan, wil het werken aan relatievaardigheden binnen school succesvol zijn. Binnen het schoolteam zal er een consensus moeten zijn over het nut en de noodzaak van een uniforme aanpak van gedrag. Er moet voor de leerlingen sprake zijn van duidelijk

herkenbare structuren (rituelen, sjablonen, afspraken, heldere consequenties). Bij leerlingen voor wie angst en onveiligheid een onderdeel van het dagelijks leven zijn, zorgen voorspelbaarheid en duidelijkheid voor rust en vertrouwen. Kortom: de focus op de relatie leerling-leraar moet ingebed zijn in een schoolomgeving waarin heldere regels zijn geformuleerd, die worden nageleefd.