

Aanvullend artikel op mijn presentatie 'Ondersteuning van kwetsbare kinderen tijdens coronacrisis.'

In dit artikel vind je de strekking van mijn verhaal in tekstvorm (en wellicht iets uitgebreider).

Een opmerking vooraf: de werkdruk is immens groot. Veel collega's willen alles en liefst nog méér doen, maar aan alles zit een grens. Ook als dat slecht uitkomt of heel triest is. Wat je hier leest is dus allerm minst iets dat je *moet* doen. Het is wat je *kunt* doen. Ook leraren zijn gewone mensen. Doe wat je kunt en wilt.
Besef dat je als leraar zéér belangrijk bent voor met name de kinderen die onveilig opgroeien.

Beste collega's we moeten op dit moment de gezelligheid van onze klas missen. Veel kinderen missen die ook. Wat een aantal van onze kinderen zeker ook missen is veiligheid. Normaal gesproken is hun klas de veilige haven. Ze komen bij een juf of meester bij wie ze terecht kunnen; een juf of meester die voorspelbaar en duidelijk is. Een klas waar ze even hun zorgen om thuis (als die er zijn natuurlijk) kunnen vergeten. School is een plek waar je gezellig met zijn allen bezig bent aan leren. En dat kán ook; juist omdat school een veilige plek is.

We weten inmiddels uit onderzoek en bevindingen uit de praktijk het volgende. Voor veel kinderen geldt dat ze:

-geen veilige thuissituatie hebben en dat die onveiligheid toeneemt met het langer duren van de coronacrisis.

-deels alleen thuis zijn, omdat hun ouders in 'cruciale beroepen' werken.

-geen eigen werkplek hebben en soms in de douche of zelf in een kast zitten om maar rustig te kunnen werken

geen internet /geen of niet voldoende digitale hulpmiddelen hebben en dat dit echt niet alleen in 'arme' gezinnen zo is.

We weten dat ouders:

-niet kunnen uitleggen zoals de juf/meester en dat dit tot ruzie en frustratie leidt. Zelfs bij leerkrachten die ook ouder zijn.

-niet altijd digitaal vaardig zijn en zeg eerlijk, kon jij al met Teams of google classroom werken? Velen van ons hebben dat pas geleerd in deze crisis.

-niet altijd een 'georganiseerd' huishouden hebben en het niet voor elkaar krijgen om hun kind om tien uur bij jouw online les te laten aansluiten

-soms moeite hebben om hun kind überhaupt aan het schoolwerk te krijgen.

-We weten dat het hebben van een 'special needs' kind, nog meer vraagt.

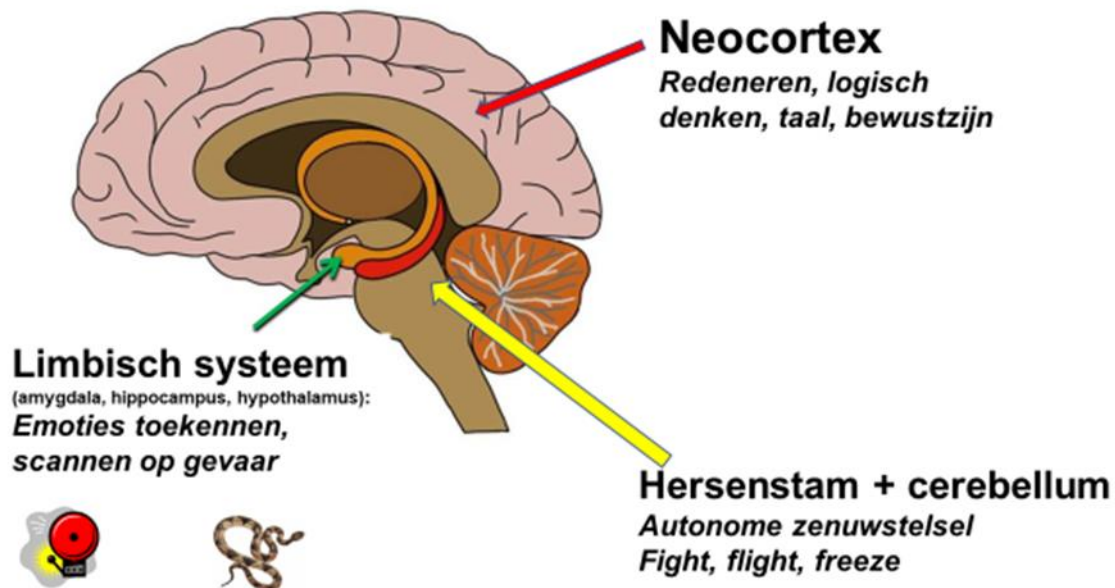
En bovenop dit alles is er de zorg om de gezondheid. Gezondheid van naaste familie, van het gezin. Voor kinderen met ouders in de cruciale beroepen, geldt dat nog meer. Het is voor veel kinderen een heel erg angstig idee dat mama of papa, die bijvoorbeeld die verpleegkundige is, nu de hele dag tussen zieke mensen loopt. De zorg hier om legt een schaduw over het lekker leren.

Bovenop dit alles komen ook de financiële problemen die gezinnen soms hebben of zullen krijgen. Het verlies van banen, minder geld hebben voor het eten... Ook die stress in het gezin werpt een schaduw over het lekker leren.

Stress en brein: hoe stress het leren lastig of zelfs onmogelijk maakt.

De 'drie breinen'

Over de gevolgen van een overactief stress-systeem



Anton Horeweg (2018) De traumasensitieve school

Je brein heeft globaal gezien drie delen. Twee supersnelle en een wat langzamer deel. Met het langzame deel, de neocortex, kun je logisch denken, sociaal gedrag vertonen, informatie verwerken en leren. In tijden van gevaar nemen de twee snelle delen, limbisch systeem en hersenstam, het over. Zij bepalen je gedrag. De cortex doet in tijden van gevaar maar beperkt mee. alles is gericht op overleven. Omdat onder andere je geheugen minder goed werkt, en informatie die met het gevaar te maken hebben prioriteit heeft, verwerk je andere informatie minder goed of helemaal niet.

Een voorbeeld uit de praktijk van deze periode:

Ik moest boodschappen doen in de supermarkt. De supermarkt is op dit moment een onveilige plek. Anderhalve meter afstand houden is lastig, sommige mensen houden zich daar niet aan en mensen komen van alle kanten. Ik loop dus met behoorlijk wat stress boodschappen te doen. Wat ik merkte, was dat ik vooral gespist was op bewegingen van andere mensen. Hoewel ik met het boodschappenlijstje in mijn hand rondliep, pakte ik verkeerde merken, en verkeerde producten. Ook moest ik soms drie keer naar hetzelfde schap om zaken te pakken die ik ook in één keer had kunnen pakken. Dat is wat stress met je doet. De informatie komt niet goed binnen, wordt niet goed geïntegreerd. Zie dan maar eens te gaanleren.

Samenvattend tot nu toe:

Onveilige thuissituatie,

Horeweg, A. (2020). *Kinderen in de knel tijdens coronacrisis. Wat kun jij als leerkracht doen?*

Oplopende stress bij kind en ouders, zorgen voor

Leerbelemmeringen

Wat kun je doen als leerkracht:

Wat kun je doen om (beperkt) bij te dragen aan de veiligheid en de stressvermindering bij kinderen?

Tip 1: Als je contact hebt met kinderen uit je klas, praat vooral ook over hoe het met ze gaat (en met hun ouders). Zowel één op één als 'klassikaal.' Gedeelde smart is echt halve smart. Het helpt kinderen enorm als ze weten dat zij niet de enigen zijn die zich zorgen maken of zich rot voelen.

Idee: 'Teken allemaal een smiley van hoe jij je voelt. Variant: hoe voelen je vader, moeder, broertje, zusje zich?

Gebruik om het gesprek te voeren over hoe het gaat, bijvoorbeeld de vragenlijst van Kees van Overveld.¹

Aandacht voor sociaal-emotioneel leren op afstand	
Emoties herkennen, benoemen en reguleren.	
Zelfbeseft	<ul style="list-style-type: none">Hoe is het om niet op school te zijn?Hoe voel je je? Kun je het uitleggen met een gevoelswoord?Blij: prettig, vrolijk, dolblij?Bang: niet op je gemak, ongerust, onveilig?Boos: geïrriteerd, kwaad, woedend?Verdrietig: ontevreden, bedroefd, ellendig?Wat merk je aan jezelf als je zo voelt? (Bijv. buikpijn, hoofdpijn, gespannen spieren, snelle ademhaling).
Zelfmanagement	<ul style="list-style-type: none">Wat helpt jou om rustig te worden als je zo voelt?Wat kun je tegen jezelf zeggen om de moed erin te houden?
Denken over en aan de ander; omgaan met anderen.	
Beseft van de ander	<ul style="list-style-type: none">Hoe houdt je rekening met je broer(tje), zus(je), je ouder(s)?Weet je of snap je hoe zij zich voelen?Wat zeg je tegen de ander als zij zich [emotie] voelen?Wat kun je voor de ander doen als zij zich [emotie] voelen?
Relaties hanteren	<ul style="list-style-type: none">Helpt papa of mama met je schoolwerk? Wat voor complimentje kun je geven als je blij bent met de hulp?Hoe gaat het samenwerken of samenspelen als je thuis bent? Wat vind je makkelijk of lastig?Thuis werken is heel anders dan werken in een klas. Hoe ga je daar mee om? Hoe houd je rekening met elkaar?
Verstandige keuzes maken.	
Keuzes maken	<ul style="list-style-type: none">Hebben jullie regels tijdens het schoolwerk thuis? Wat vind je van die regels? Is het makkelijk om je aan die regels te houden?Hoe los je probleempjes op?Wat doe jij om het thuis gezellig te houden?Zijn jouw keuzes alleen goed voor jezelf of ook voor de ander?

Bron: Kees van Overveld
www.keesvanoverveld.nl

Wat je ook kunt doen, is deze lijst in aangepaste vorm naar kinderen sturen, zodat ze die zelf invullen. Ik vond hem op <https://bit.ly/2JKmgel>. Je kunt de lijst daar downloaden in printable form. <https://bit.ly/2wj4OuH>. Compleet met stappenplan hoe je de lijst kunt inzetten.

Tip 2: Spreek met kinderen af dat ze je altijd mogen appen, bellen, mailen of op welke manier je dan ook contact wilt. Maak die afspraken heel expliciet: vertel bijvoorbeeld dat je niet altijd direct kunt reageren of dat kinderen na tien uur 's avonds geen antwoord meer krijgen. Als je kinderen hebt om wie je echt veel zorgen hebt, bel/skype/app die dan het liefst elke dag.² Beseft dat je een 'lifeline' bent voor kinderen die 'niemand anders hebben.'

¹ <https://bit.ly/34e6NwN>

² <https://bit.ly/34fjd7y>

Tip 3: Vertel je klas over de kindertelefoon. Veel kinderen kennen de kindertelefoon wel, maar weten er niet het fijne van. Als volwassene kom je op het idee het nummer op te zoeken, kinderen niet altijd. Leg uit dat je er ook anoniem kunt chatten. Bekijk samen het uitlegfilmpje van twee minuten. Bij de bronnen vind je meer informatie.

Tip 4: Veel kinderen (ook degenen die veilig opgroeien) zijn in deze tijd erg bezorgd. Dat blijkt onder andere uit de vele telefoontjes die de kindertelefoon krijgt over corona. Praat erover met je klas. Het is belangrijk dat kinderen hun zorgen samen kunnen bespreken. Zoals je in de tutorial van Kees kon horen, kun je strategieën om kalm worden bespreken.

Als je online bent met je klas, doe dan regelmatig 'iets leuks.' (bijv. gymganzenbord). Zo blijf je werken aan je groep en verlicht je even ieders zorgen door het samen plezier hebben.

Maak een klassenblog aan.

Er zijn scholen waar kinderen en leerkrachten een blog of een vlog maken over hoe het gaat thuis.

De leuke dingen en de minder leuke dingen. Dit delen ze met

Spreek af dat kinderen die 'nog meer willen praten' je altijd kunnen appen, mailen, bellen, enz.

Wijs op anderen die misschien beschikbaar zijn (buurvrouw, opa, enz.)

Tip 5: Praat met / luister naar ouders als je problemen vermoedt. Sommige ouders zal het water aan de lippen staan. Zaken als verlies van inkomen en werk, thuiswerken met het hele gezin om je heen en zorgen over zieke familieleden kunnen behoorlijk veel stress geven. Heb dus vooral begrip voor hun situatie. Geef eventueel voorzichtig praktische tips als je kunt en snap dat 'school' niet altijd op nummer één zal staan.

Bij twijfel over de veiligheid van een kind is altijd overleg met directie/MT nodig over verder stappen. Denk daarbij aan ouders die je totaal niet kunt bereiken, terwijl je ook niets van het kind hoort of ziet. Bedenk dat kinderen niemand anders hebben als het thuis niet veilig is en dat jij echt van groot belang bent voor ze.

Welke kinderen lopen (meer) risico?

- Natuurlijk de kinderen waarvan je (als school) al weet dat ze een onveilige situatie hebben. Dat zijn er veel. Volgens Veilig thuis zijn dat er zeker 4000. Bij die kinderen is de situatie acuut of structureel onveilig (peiling februari 2020).
- Kinderen die thuis wonen met een kindbeschermingsmaatregel. Deze kinderen hebben een zogenaamde Onder Toezicht Stelling (OTS). Ook dat zijn er veel: zo'n 20.000. Een gezinsvoogd begeleidt dan weliswaar het gezin, maar die voogd is er natuurlijk maar zo nu en dan. En ook de jeugdzorgwerkers leggen minder bezoeken af.
- Gezinnen waar al hulp is of waar risico's al zijn gezien, maar waar VT nog niet in gekend is. Deze ouders hebben dan vaak hulp geaccepteerd, maar in deze crisis hebben bijna alle mensen een wat korter lontje en is het moeilijk om met de situatie om te gaan.
- Kinderen waarvan de ouders in een scheiding zijn verwickeld. In een moeilijke tijd als deze kan zo'n zware situatie makkelijker escaleren.
- Kinderen waarvan ouders een zwaardere opvoedtaak hebben. Denk aan kinderen met heftige gedragsproblemen, ernstig ADHD of autisme, enz. De opvoedtaak is dan extra zwaar. Als je het als ouder dan zelf ook zwaar hebt, wordt de belasting soms te groot.

Samenvatting:

- Leren kun je alleen als je niet te veel stress hebt.
- Praat over hoe kinderen zich voelen, waar ze bang voor zijn, wat goed gaat (Schema Kees van Overveld)
- Praat met je klas over de kindertelefoon
- Praat ook één op één met kinderen.
- Bied kinderen die vaker willen praten/ongerust zijn de mogelijkheid (Vragenlijst Karen Young)
- Doe met je hele groep een 'leuke activiteit.' (groepsvorming)
- Praat met ouders indien nodig
- Onderneem verder stappen als dat nodig is (Meldcode)
- Voor onveilig opgroeiende kinderen ben jij de 'lifeline.'

Tot slot:

Leraren geven onderwijs. Dat is ons vak. Toch moeten we op dit moment enigszins relativeren en begrijpen dat onderwijs moet, maar niet altijd mogelijk is. Ondanks ieders inspanningen. Dat is niemands schuld. Leraren werken zich drie slagen in de rondte, bijna alle kinderen zouden het liefst weer in de klas zitten en alle ouders proberen met kunst en vliegwerk hun gezin draaiend te houden. De omstandigheden zijn zoals ze zijn. Het belangrijkste is dat alle partijen blijven samenwerken. Samen kunnen we veel.

Ik weet ook: De mogelijkheden om daadwerkelijk te helpen zijn beperkter dan normaal. Dat besef knaagt bij mij en bij heel veel leerkrachten. Voorgaande ideeën kunnen misschien een kleine bijdrage zijn om kinderen te helpen. Het allerbelangrijkste voor veel kinderen zal het idee zijn dat ze hun juf of meester er voor ze is. Dat ze gewoon mogen appen of bellen als het nodig is. Want dié steun doet er echt toe!

Bronnen:

Ajrovic, S. (2020). Feiten voor bij het Skypen. Kansenongelijkheid kan toenemen door thuisonderwijs. *Volkscrant*, 27 maart 2020. <https://bit.ly/2yyqzHu>

Bouma, R. Gymganzenbord. Te downloaden via <https://bit.ly/2xSwXsO>

Dekker, M. (2020). Welke kinderen zijn thuis onveilig. *Augeo magazine*, 27 maart 2020.

Horeweg, A. (2018). *De traumasensitieve school. Anders kijken naar gedragsproblemen in de klas.*

Leemans, L. (2020). Welbevinden in coronatijd: hoe voelen je leerlingen zich? Vragenlijst welbevinden: <https://bit.ly/2wj4OuH>

Oostveen, M. (2020). De Kindertelefoon hoort veel kinderen al vastlopen. *Volkscrant*, 24 maart 2020. <https://bit.ly/2ULg0td>

van Overveld, K. (2020). Aandacht voor sociaal emotioneel leren op afstand. <https://bit.ly/2Xfxek3>

Horeweg, A. (2020). *Kinderen in de knel tijdens coronacrisis. Wat kun jij als leerkracht doen?*

Van Put, A. (2020). Zorgen over niveauverschil thuislerende kinderen: 'Verschillen straks groot.' NOS, 30 maart 2020. <https://bit.ly/39NciDC>

Young, K.(2020). Vragenlijst. 'What to Say to Help Kids Feel Calm When the World Feels Fragile.'
<https://bit.ly/2wY92Z7>

Hey Sigmund. Where the Science of Psychology Meets the Art of Being Human.

Extra ondersteuning voor kwetsbare leerlingen: <https://bit.ly/2UKumtS>

Handige sites:

www.kindertelefoon.nl (anoniem) bellen, chatten (kinderen, jongeren)

Uitleg kindertelefoon op You tube <https://youtu.be/XPTjblKNc1M>

www.jouwggd.nl (anoniem) voor bellen, chatten, informatie (jongeren).

www.deluisterlijn.nl bellen, chatten,(ouders)

Vragenlijst. <https://bit.ly/2xSxF9s>

Voor ouders en leerkrachten: <https://bit.ly/2x6A3JL>

Horeweg, A. (2020). *Kinderen in de knel tijdens coronacrisis. Wat kun jij als leerkracht doen?*