



Lespraktijk - preventie Traumasensitief onderwijs

Schooltrauma's voorkomen

Preventief werken betekent dat je (onbedoelde) beschadigende ervaringen op school minimaliseert door een veilig, rechtvaardig en voorspelbaar klimaat te bouwen, en door escalaties vroeg te herkennen en te de-escaleren. Deze 10 tips richten zich op klas-, school- en teamniveau en kun je toepassen voor álle leerlingen.

1. **Investeer in psychologische veiligheid:** maak expliciet dat fouten maken mag, dat vragen stellen veilig is en dat iedereen erbij hoort (ook als gedrag lastig is).
2. **Maak regels en grenzen voorspelbaar én redelijk:** formuleer 3-5 positieve klasafspraken, oefen ze, en handhaaf consequent zonder vernedering of sarcasme.
3. **Vermijd 'publieke schaamte':** corrigeer bij voorkeur privé, wees voorzichtig met leerlingen 'voor de klas zetten', en gebruik geen labels ("jij bent ...") maar beschrijf gedrag ("ik zie dat ...").
4. **Gebruik escalatieladders en vroege signalen:** spreek met de leerling af wat stresssignalen zijn en welke stappen helpen voordat het misgaat (pauze, water, korte looptaak, rustplek).
5. **Werk met proportionele, herstelgerichte gevolgen:** laat consequenties logisch aansluiten op het gedrag (herstellen/goedmaken) en voorkom zware straffen voor kleine overtredingen.
6. **Hanteer een 'belastbaarheid eerst'-aanpak:** bij overprikkeling of sterke stress gaat reguleren vóór presteren; bouw taken op in kleine haalbare stappen en vier vooruitgang.
7. **Let op machtsdynamiek:** gebruik taal die keuze en waardigheid bewaart ("Je kunt nu A of B doen") en voorkom fysieke nabijheid/aanraking als dat niet nodig is.
8. **Maak overstappen en toetsen veilig:** kondig toetsvormen aan, bied oefenmomenten, geef duidelijke criteria, en voorkom onverwachte toetsing die controleverlies kan oproepen.
9. **Richt het team eenduidig in:** stem aanpakken op gedrag, sancties, pauzeregelingen en terugkeer na incidenten af, zodat leerlingen niet per leraar 'een ander systeem' ervaren.
10. **Organiseer structurele nazorg en monitoring:** check na incidenten of moeilijke perioden proactief in, leg ondersteunende afspraken vast, en betrek zorg/ouders tijdig bij terugkerende stresspatronen.

Bij veel vo-leerlingen werkt traumasensitief én preventief handelen vooral goed als je het vertaalt naar **autonomie binnen duidelijke kaders**: samen heldere afspraken maken, voorspelbare grenzen hanteren, en leerlingen stap voor stap meer regie geven over planning, hulp vragen, herstel en prikkelmanagement. Hieronder staan de tips in die 'eigenaarschap'-vorm.

Tip/principe	Concreet in VO met groeiend eigenaarschap
1. Psychologische veiligheid	<ul style="list-style-type: none"> • Maak 'leerafspraken' expliciet: <i>we mogen oefenen</i>. • Laat leerlingen een persoonlijke leerdoelzin kiezen ("Ik wil ..."). • Gebruik korte reflecties: "Wat werkte vandaag?" / "Wat neem je mee?" (1 minuut exit-ticket).
2. Voorspelbare grenzen	<ul style="list-style-type: none"> • Co-creëer 5 klasnormen + 'waarom'. • Laat leerlingen meebeslissen over de uitvoering (bijv. telefoons in tas/telefoonhotel) binnen een vast schoolkader. • Maak een transparant stappenplan: waarschuwing → keuze → consequentie → herstel.
3. Geen publieke schaamte	<ul style="list-style-type: none"> • Werk met een discreet signaal ("Ik kom zo"). • Gebruik feedbacktaal in de <i>ik-vorm</i> ("Ik merk ..., ik heb nodig ...") en laat de leerling een verbeteractie kiezen uit 2 opties.
4. Vroege signalen en de-escalatie	<ul style="list-style-type: none"> • Maak met leerlingen een mini-'zelfsignaleringskaart': triggers → signalen → wat helpt → wie kan helpen. • Geef een <i>pauzeprotocol</i>: hoe vraag je pauze, waar ga je heen, hoelang, en hoe kom je terug (met terugkeerzin/taak).
5. Herstelgericht	<ul style="list-style-type: none"> • Gebruik een vast herstelgesprek (3 vragen) en laat de leerling een herstelactie formuleren. • Leg het vast als <i>herstelplan</i> (1 alinea) dat de leerling bewaart; bij herhaling wordt het plan aangescherpt in plaats van zwaarder te straffen.
6. Belastbaarheid eerst	<ul style="list-style-type: none"> • Leer leerlingen een eigen 'belastingmeter' gebruiken (1-5). Koppel er keuzestappen aan: 3 = korte pauze; 4 = rustplek + begeleider; 5 = uit de situatie + zorg. • Laat leerlingen een strategie kiezen (adem, water, bewegen, stille plek) en achteraf evalueren.
7. Macht en waardigheid	<ul style="list-style-type: none"> • Vervang strijd door keuze: "Je kunt nu meedoen, of 2 minuten reset en dan instappen." • Bij discussie: "Schrijf je tegenargument op; na de instructie is er 2 minuten tijd voor vragen." Zo behoud je regie én respect.

8. Toets- en prestatieveiligheid	<ul style="list-style-type: none"> • Maak succescriteria zichtbaar (rubric/voorbeeldantwoord). • Bied keuze in voorbereiding (oefentoets, samenvatformat, mondeling checkmoment). • Laat leerlingen een toetsvoorbereidingsplan maken (wanneer/wat/hoe) en inleveren als 'bewijs van aanpak'.
9. Team-eenduidigheid	<ul style="list-style-type: none"> • Maak één gezamenlijke schooltaal: pauzeprotocol, herstelgesprek, terugkeerafspraak. • Geef mentoren een vaste 'eigenaarschap'-routine (wekelijkse check: planning–stress–steun) zodat leerlingen niet bij elke docent opnieuw hoeven te onderhandelen.
10. Nazorg en monitoring	<ul style="list-style-type: none"> • Plan korte follow-ups na incidenten (na 1 dag en na 1 week). • Laat de leerling zelf monitoren (simpel logje: situatie-keuze-effect). • Bij toenemende spanning/schoolmijding: maak een opbouwrooster met de leerling (kleine haalbare stappen) en één vaste contactpersoon.