



Lespraktijk

Traumasensitief onderwijs

Traumasensitief onderwijs draait om veiligheid, voorspelbaarheid, relatie en het helpen van leerlingen om weer tot leren te komen wanneer stress of triggers de overhand nemen. Hieronder staan 10 concrete, direct toepasbare voorbeelden van wat je als leraar kunt doen.

1. **Maak de dag voorspelbaar:** werk met vaste routines en een zichtbare dagplanning; kondig veranderingen en overgangen tijdig aan.
2. **Begin met relatie:** groet elke leerling, bouw korte 1-op-1 check-ins in en laat merken dat je hen ziet (zonder te pushen).
3. **Gebruik kalme co-regulatie:** blijf zelf rustig (stem, tempo, lichaamstaal), geef het kind de tijd om stress kwijt te raken voordat je corrigeert of uitlegt.
4. **Kies voor een *time-in* in plaats van een *time-out*:** bied nabijheid/steun in de klas of net buiten de prikkelbron, in plaats van het kind te isoleren als straf.
5. **Geef keuze en autonomie:** bied twee werkplekken, twee volgordes van opdrachten, of de keuze tussen mondeling en geschreven antwoorden (waar passend).
6. **Houd instructies klein en concreet:** één stap tegelijk, controleer begrip, gebruik vaste taal (bijv. "Eerst ..., dan ...") en voorkom onverwachte 'overhoringen'.
7. **Creëer een rustplek of 'regelhoek':** een afgesproken plek met duidelijke regels (wat mag je daar doen, hoelang, hoe kom je terug) en eenvoudige regulatiehulpmiddelen (bijv. ademkaart, stressbal).
8. **Let op triggers en prikkelbelasting:** pas licht/geluid/drukke waar mogelijk aan (bijv. koptelefoon, vaste plek in de kring, rustige start van de les).
9. **Herstel na incidenten:** voer een kort herstelgesprek (wat gebeurde er, wat had je nodig, wat doen we een volgende keer) en help de leerling weer 'terug de groep in' zonder schaamte.
10. **Werk samen en verwijf door waar nodig:** stem af met intern begeleider / zorgteam en ouders/verzorgers; wees duidelijk dat je ondersteunt in de klas maar geen therapeutische behandeling biedt.