



Reflectievragen **vo** Traumasensitief omgaan met elkaar

Gebruik deze vragen in het mentoruur, kringgesprek of na een incident. Spreek vooraf af: je mag altijd passen, je hoeft geen persoonlijke details te delen en je kunt om een pauze vragen. Focus op gedrag, impact en herstel (niet op schuld of labels).

1. Veiligheid, grenzen en afspraken

- Wanneer voel jij je in deze klas het meest veilig om jezelf te zijn – wat gebeurt er dan concreet?
- Welke grens van jou willen anderen beter kennen (bijvoorbeeld grapjes, aanraken, plagen, appen)?
- Wat is voor jou het verschil tussen een grap en een prik? Waaraan merk je dat?
- Welke afspraak helpt ons om de discussie scherp te houden zonder dat het persoonlijk wordt?
- Hoe wil je dat anderen reageren als jij 'stop' zegt?

2. Prikkel, triggers en escalatie (zonder details)

- Wat zijn bij jou vroege signalen dat bij jou de spanning oploopt (gedachten/gevoel/lichaam/gedrag)?
- Welke situaties in school maken het voor jou sneller 'te veel' (drukke, onduidelijkheid, onrecht, tempo, toetsen)?
- Wat helpt jou het meest om weer terug te schakelen: stilte, bewegen, humor, structuur, iemand die meeloopt, iets anders?
- Wat is een goede, respectvolle manier om in de les een korte pauze te nemen zonder aandacht te trekken?
- Wat kunnen klasgenoten doen dat helpt (en wat juist niet) als jij overprikkeld raakt?

3. Perspectief nemen en impact begrijpen

- Wat was jouw bedoeling – en wat denk je dat het effect was op de ander?
- Welke aanname maakte je over de ander, en welke alternatieve verklaring is ook mogelijk?
- Welke vraag kun je stellen om te checken of je de ander goed begrepen hebt?
- Wat heb jij nodig om kritiek te kunnen horen zonder in de verdediging te schieten?
- Wat zou je willen dat anderen over jou checken voordat ze conclusies trekken?

4. Rechtvaardigheid en regels (zonder strijd)

- Wanneer voelt iets voor jou oneerlijk, en hoe merk je dat aan jezelf?
- Wat is een constructieve manier om onrecht aan te kaarten: waar, wanneer en hoe?
- Welke vorm van invloed past bij jou: vraag stellen, voorstel doen, afspraak aanpassen, mentor inschakelen?
- Hoe kunnen we regels zo formuleren dat ze logisch zijn (doel) én werkbaar (uitvoering)?
- Wat is voor jou een 'win-win'-oplossing in deze situatie?

5. Schaamte, perfectionisme en 'gezicht verliezen'

- Wat maakt het voor jou spannend om een fout toe te geven of sorry te zeggen?
- Wat is voor jou 'goed genoeg' in samenwerken – en wanneer wordt het perfectionisme?
- Hoe wil jij dat iemand je aanspreekt, zodat je niet dichtklapt of ontploft?
- Welke zin helpt jou om uit 'alles-of-niets' te komen (bijvoorbeeld "één stap is ook vooruit")?
- Wat zou herstel gemakkelijker maken zonder dat iemand gezichtsverlies voelt?

6. Herstel na gedoe (repareren in plaats van straffen)

- Wat is er precies gebeurd (feitelijk, zonder interpretatie)?
- Wie is er geraakt, en waaraan merk je dat?
- Wat heb jij nodig van de ander om weer verder te kunnen?
- Welke herstelactie past hierbij (iets rechtzetten, excuses, afspraak, hulp inschakelen)?
- Wat is ons plan voor de volgende keer als we dit patroon herkennen?

7. Hulp vragen en elkaar steunen

- Bij wie op school voel jij je het meest op je gemak om hulp te vragen, en waarom?
- Hoe wil jij dat een vriend(in) ingrijpt als het uit de hand loopt (bijvoorbeeld wegtrekken, grap, app, docent halen)?
- Wat is een signaal dat jij wilt dat anderen herkennen, zodat ze kunnen helpen?
- Wat kun jij doen om steun te geven zonder de situatie groter te maken?
- Wat is voor jou een passende manier om later weer contact te maken na conflict?

8. Groepsnormen, online gedrag en 'publiek'

- Wat is voor ons 'veilig online gedrag' (appen, foto's, memes, roddel) en waar ligt de grens?
- Wat doen we als iemand buitengesloten wordt – wat is ieders rol?
- Wat is een goede regel over 'publiekelijk corrigeren' (klas, gang, socials)?
- Hoe maken we online herstel concreet (bericht verwijderen, rectificatie, check-in met de ander)?
- Welke afspraak helpt om status-/groepsdruk te verminderen in de klas?