

# LEER MIJ KENNEN

Maandelijkse rubriek Citadel College

In deze rubriek laten we de lerenden aan het woord. We hopen dat deze maandelijkse rubriek je mag inspireren zelf weer eens om je heen te kijken, te proeven aan iets nieuws en te ontdekken dat je nog veel meer talenten hebt die je kunt inzetten.

## Terug in de schoolbanken met: Christien Krikke

**Opleiding: Polyvagal theory: principles and practice for individuals**

**Via: Polyvagal Institute (PV)**

**Meer informatie: [PVI](https://youtu.be/uH5JQDAqA8E) of <https://youtu.be/uH5JQDAqA8E>**



## Christien, wat maakt dat jij in het onderwijs werkt? Wat vind je leuk aan het geven van het vak maatschappijleer?

"Het leukste aan het onderwijs is dat je kunt blijven leren. Voor het vak maatschappijleer vind ik het belangrijk om met elkaar in gesprek te zijn. In mijn lessen leer ik leerlingen naar elkaar te luisteren en je mening onder woorden te brengen. In de klas kom je verschillende meningen tegen. Je hoeft je mening niet te veranderen, maar het is wel belangrijk om andermans mening ook te kunnen horen en elkaar met respect te behandelen, ook al ben je het niet met elkaar eens. Dit zou volgens mij de basis van de samenleving moeten zijn."

## Interessant. En je hebt een cursus gevolgd, waar we het vandaag over gaan hebben. Kun je daar meer over vertellen?

"De cursus die ik heb gevolgd was een online cursus die Polyvagal Theory Comes to Life in Our Schools and Classrooms, heet. Via het PV instituut. Tijdens de cursus heb ik meer geleerd over de theorie en hoe je die in je les toe kunt passen. Het is een Amerikaanse, online, cursus. Ik ben dus ook twee keer om drie uur 's nachts opgestaan om de cursus te volgen."

## Vertel.

"De theorie verklaart ons (a)sociale gedrag vanuit de functie van het autonome zenuwstelsel. Dit zenuwstelsel stuurt je lichaam autonoom aan. Je hart klopt, je haalt adem. Daar zijn we ons soms bewust van, maar het hart klopt ook door als we er niet aan denken. Het stelsel detecteert hoe veilig je je voelt in een situatie. Het zenuwstelsel kan op verschillende manieren op signalen van gevaar reageren. Stephen Porges, die de polyvagaltheorie ontwikkelde, onderscheidt 3 neurocircuits die verschillend gedrag laten zien:

1. sociale betrokkenheid in een veilige situatie
2. vechten en/of vluchten als (actieve) reactie in een onveilige situatie
3. shut down (afsluiten) als (passieve) reactie en tweede niveau van afweer in een onveilige situatie

Door oefening leer je je bewust te worden van deze autonome reacties bij jezelf en een ander. Meer bewust zijn van de (fysieke) reacties van jezelf en een ander geeft je meer keuze mogelijkheden hoe je reageert in een bepaalde (onveilige) situatie. De cursus leerde in het algemeen over de autonome reacties van het zenuwstelsel, wat mij hielp mijzelf en anderen beter begrijpen. We leerden ook over reacties die bijdragen aan een verbindende en veilige communicatie."

# LEER MIJ KENNEN

Maandelijkse rubriek Citadel College

In deze rubriek laten we de lerenden aan het woord. We hopen dat deze maandelijkse rubriek je mag inspireren zelf weer eens om je heen te kijken, te proeven aan iets nieuws en te ontdekken dat je nog veel meer talenten hebt die je kunt inzetten.

## Vertel.

"De theorie verklaart ons (a)sociale gedrag vanuit de functie van het autonome zenuwstelsel. Dit zenuwstelsel stuurt je lichaam autonoom aan. Je hart klopt, je haalt adem. Daar zijn we ons soms bewust van, maar het hart k

## En hoe vertaal je dit naar de klas?

"Met deze theorie kan ik een leerling achteraf uitleggen dat die black-out tijdens een toets een eigenstandige reactie van het lichaam was. Dat het een beschermend mechanisme is omdat diegene zich onveilig voelde. Het gesprek kan dan gaan over wat een leerling nodig heeft om zich veilig te voelen. Deze theorie is een middel om op een situatie te reflecteren, maar ik kan de kennis ook als docent direct inzetten als ik zelf niet lekker in mijn vel zit of als een leerling ongewenst gedrag laat zien.

Ik kan bijvoorbeeld vrij hoog in mijn ademhaling zitten als ik mij niet op mijn gemak voel. Ik kan dan wel met een hoog stemmetje de klas aanspreken, maar ik kan de situatie ook even observeren, de tijd nemen om meer naar mijn buik te ademen om zo meer rust te ervaren. Dat maakt me kalmer en stabiel en dat heeft effect op mijn communicatie naar de klas. Dit heet co-regulatie en dat is een belangrijk begrip in de PV theorie. Als ik opgefokt ben, wordt de klas dat ook. Je hebt een wisselwerking met een klas, maar ook wij hebben in dit gesprek een wisselwerking."

## Ondertussen lopen er drie klassen langs ons heen, net klaar met een toets.

"Hier kun je eigenlijk ook zien hoe verschillend ze omgaan met stress. Niet elke leerling ervaart onveiligheid bij een toets. Niet elke leerling uit een onveilig gevoel op dezelfde manier. De ene leerling begint meteen te vertellen hoe het ging, welk antwoord ze op welke vraag hadden. Sommigen hebben heel erg de behoefte om er over te praten. De ander wil het er niet over hebben, wil niet horen wat een ander heeft ingevuld. Zoekt het toilet op. Het is nuttig om te weten waar het vandaan komt."

## Heb je een voorbeeld?

"Laatst deed een leerling iets in de klas. Heel brutaal, vond ik. Ik reageerde vanuit mijn boosheid zonder nadenken en stuurde hem eruit. Ik stuur bijna nooit iemand weg, maar dit ging voor mij te ver. De leerling was woedend. Ik zat ook hoog in mijn boosheid. Ik kreeg het warm, had een hoge hartslag. Na de les was er toevallig een collega bij. Die was heel rustig en stond ook los van de situatie. Ik werd rustiger, de leerling ook. Daarna konden we goed met elkaar bespreken hoe het verder zou gaan. Co-regulatie in de praktijk."

## Wat merken de leerlingen ervan?

"Ik geef examenvreestraining en dan leg ik het expliciet uit. Daarna kunnen ze beter woorden geven aan hun eigen reactie. Dit maakt dat ze meer begrip hebben voor zichzelf, meer acceptatie. De theorie verklaart ook heel duidelijk waarom je alleen kunt leren als je je veilig voelt. Als je in een staat van vechten/vluchten of shutdown verkeert kan je niet leren. De hersenstam sluit circuits af die ons tot leren aanzetten. Onderzoek heeft tevens aangetoond dat wanneer je in één van die twee staten bent, de kans groot is dat je signalen van een ander verkeerd interpreteert. Een neutrale gezichtsuitdrukking wordt dan eerder gezien als agressief en een angstig gezicht wordt dan gezien als boos. Als je dat begrijpt kun je heel wat miscommunicatie en onnodige stress voorkomen. Meer kennis en begrip van deze theorie kan zorgen dat we ons veiliger en meer verbonden voelen, wat een voorwaarde is om te leren."