

Veiligheid als basisvaardigheid voor elke docent

Hoe jouw zenuwstelsel het leerklimaat in de klas beïnvloedt

In het onderwijs worden de vaardigheden van de docent vaak opgedeeld in verschillende rollen om zo bewuster sturing te geven aan het eigen docentengedrag. In al deze rollen zit een belangrijke, onderbelichte component die veiligheid in de klas kan maken of breken en daarmee het potentieel van de leerlingen kan aanspreken - of niet: de docent als Safe Space Houder (SSH). 'Relatie voor prestatie' is een bekende kreet, maar de essentiële rol van embodied veiligheid hierin wordt zelden genoemd. Met dit als uitgangspunt bespreken wij in dit artikel het belang van de docent als Safe Space Houder. Na het lezen van dit artikel begrijp je waarom een neurobiologische benadering van veiligheid noodzakelijk is én hoe je middels het trainen van Safe Space Houderschap de veiligheid in de klas kunt bevorderen zodat ieder kind zich optimaal kan ontwikkelen. | Jennifer Nuij en Dominique Krooijmans

Inleiding

In de eerste paragraaf bekijken we vanuit de rol van didacticus hoe ons eigen autonome zenuwstelsel (AZS) de klas beïnvloedt en waarom het belangrijk is om deze wisselwerking te begrijpen. In de tweede paragraaf, neurobiologie van veiligheid, gaan we in op de samenwerking tussen het brein en het AZS en hoe deze wisselwerking ons gedrag stuurt, zonder dat we het doorhebben. De derde paragraaf beschrijft wat 'safe space houden' betekent voor ons AZS en hoe dit doorwerkt in de klas. In de vierde en laatste paragraaf maken we het praktisch: we koppelen het begrip 'safe space' aan de verschillende docentrollen van de docent en geven je per rol een hulpvraag én een mini-tool mee om direct mee te oefenen. We beëindigen dit artikel met een uitnodiging tot nieuwsgierigheid en reflectie.

De didacticus

De rol van didacticus omvat al het denken en handelen van de docent om de leerdoelen te bereiken. Dit is wat de

docent in zijn of haar gedrag drijft: ik zie jou en ik wil jou iets leren. Alles wat de docent doet of zegt staat in het teken van het sturen van het leerproces van de leerling. Onder dit denken en handelen zitten onbewuste (neurobiologische) processen en overtuigingen verstoep die ons mensbeeld en ons beeld ten aanzien van onderwijs kleuren.

Om een goede docent, een goede didacticus te kunnen zijn, is het dan ook noodzakelijk om kleur te bekennen: Waar sta ik voor? Wat vind ik belangrijk? Hoe zie ik mijn rol en welke rol speelt een leerling hierin? Werk ik graag samen met een leerling of voel ik me meer comfortabel in de rol van

instructeur? Wat betekent samenwerken met de leerling voor mij? Hoe reageer ik op tegenslag of tegenwerking? Vanuit de neurobiologische benadering zijn deze vragen tijdens het lesgeven van groot belang. En wat dacht je van deze vragen: Wat zijn mijn triggergevoeligheden? Wanneer reageer ik alsof ik door een wesp ben gestoken? Wanneer sla ik dicht? En wanneer ga ik juist 'aan'? En deze: hoe weet ik of ik -in het moment- wel of niet veilig verbonden ben met een leerling? Kan ik met mijn volledige aandacht bij mijzelf én bij een leerling aanwezig blijven (*presence*) ook -of juist- wanneer de dingen niet gaan zoals ik wil?

Op het eerste oog lijken deze vragen weinig te maken te hebben met onderwijs of de rol van didacticus. Maar dit is schijn. Veiligheid, of beter gezegd de *embodied* ervaring van veiligheid (het belichaamde gevoel dat ik veilig ben en mezelf niet hoeft te verdedigen), zou in de rol van didacticus ten alle tijden leidend moeten zijn. Waarom? Omdat zonder deze belichaamde ervaring van veiligheid het denkbrein van een leerling niet of onvoldoende in staat is om te luisteren, nieuwe kennis op te nemen en sociaal gedrag te vertonen.

Als didacticus worden we dus niet alleen gestuurd door onze (onbewuste) overtuigingen, maar ook door de staat



Een kind met een getriggerd zenuwstelsel zit niet in zijn leerzone

Kernwoorden

Wat laten we zien?

- In staat tot verbinden
- Spontaan, speels, creatief en nieuwsgierig gedrag
- Open blik, ontspannen gezicht
- Soepel en ontspannen lichaam, buikadem.
- Helder denken
- Voelt en geeft aan wat het nodig heeft
- Geeft in verbinding grenzen aan
- Gaat positief met verlies en tegenslag om (groeimindset online)
- Kan emoties voelen en (tot op zekere hoogte) reguleren

Kernwoorden

- Van stressor weg bewegen, zoals: achteruitdeinzen, wegdraaien, weggijken, opstaan, weglopen, etc.
- Hoge adem
- Afdleiding zoeken
- Met smoesjes komen
- Weglachen of over iets anders beginnen

Kernwoorden

- Naar stressor toe bewegen, zoals: groot maken (oprichten, rug rechten), kin vooruit en/of omhoogsteken, naar voren leunen, etc.
- Hoge adem
- Verbaal of non-verbaal aanvallen, zoals: iemand wegduwen, iets gooien, snauwen of schreeuwen, stem verheffen, ongeduld, irritatie, oordelen
- Boos kijken (fronsen), lippen samenknijpen, kaken dichtklemmen, vuisten maken

Kernwoorden

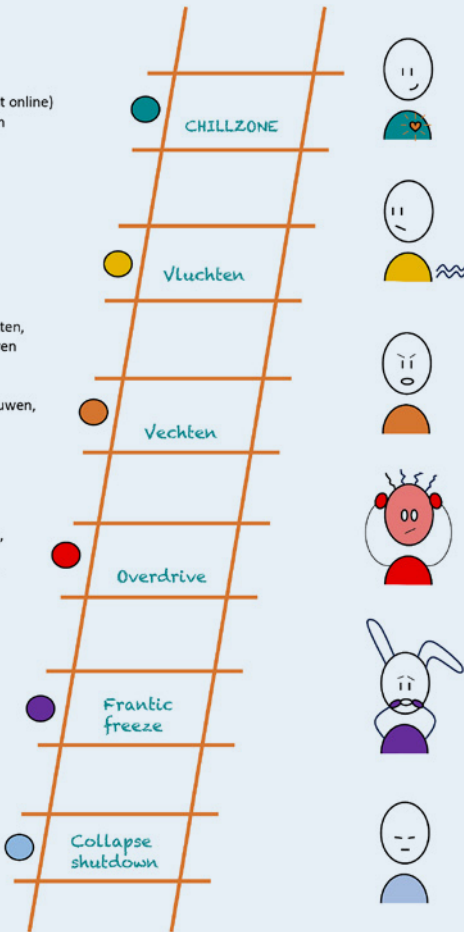
- Niet meer kunnen stoppen, bezig blijven, druk doen, rond blijven rennen
- Hoekige en onrustige bewegingen, zoals opstaan, weer zitten, heen en weer lopen
- Gespannen houding, hoge adem
- Controlegedrag, (d)rammen en dwingen
- Perfectionisme, piekeren
- Niet meer kunnen ontspannen
- Slaapproblemen
- Verstoord eetpatroon
- Starre of schichtige blik
- Weinig kunnen hebben

Kernwoorden

- Konijntje in de koplampen: bevroren en geschrokken, opengesperde ogen, staren, onbeweeglijk, bleek gezicht, ingehouden adem, angstige spanning
- Niet meer kunnen denken, sprakeloos
- Hart roffelt
- Extreem hoge spierspanning

Kernwoorden

- Onbeweeglijk of trage bewegingen (verlamd)
- Kijkt naar beneden of nietsziend in de verte, starende blik, lege ogen, uitdrukkingloos gezicht
- Passief, onverschillig en/of gevoelloos
- Hangende schouders, slappe spiertonus en in elkaar gezakte houding
- Nergens zin in, niet vooruit te branden
- Uit contact, geïsoleerd



#INBALANZOPSCHOOL

Afbeelding 1 De autonome ladder 2.0: de wereld en ik

van ons AZS. Wanneer dit systeem in een triggerstand staat, beïnvloedt dat ons gedrag én de sfeer in de klas. Zenuwstelsels - dat van jou en van je leerlingen - reageren op elkaar. Een zenuwstelsel voelt haarfijn aan of het andere gespannen is. Dit heeft direct effect op de ervaring van veiligheid. Je kunt pas een veilige ruimte bieden, als je die zelf ook belichaamt. Binnen de beperkingen van dit artikel is dit laatste ons focuspunt. In de volgende paragraaf maken we eerst een uitstapje naar de samenwerking tussen ons brein en ons AZS, om vervolgens te bespreken hoe we als docent de *embodied safe space* vanuit onze verschillende rollen kunnen waarborgen.

Neurobiologie van veiligheid

Ons lichaam beschikt over een ingenieus systeem dat ons helpt om te overleven: ons brein in combinatie met ons autonome zenuwstelsel. We noemen dit onze neurobiologie. Hierin beschikt ons lichaam over een veiligheidsradar. Deze veiligheidsradar - Stephen Porges noemt dit 'neuroceptie' - scant 24/7 de omgeving en onze relaties om te checken of er bedreigende factoren (triggers) zijn. Dit kunnen grote triggers zijn, zoals een storm of een auto die hard komt aanrijden. En onze veiligheidsradar herkent ze ook op een subtieler niveau: zoals een boze blik, een lichaam dat verstijft of een stem die ineens scherp klinkt.

Hoe gevoelig onze veiligheidsradar is afgesteld, wordt voor een belangrijk deel bepaald in onze eerste levensjaren. In deze fase heeft ons brein nog geen taal tot zijn beschikking, we kunnen nog niet 'naar onszelf kijken' of onszelf reguleren. Een triggerervaring wordt hierdoor al snel overweldigend en verankerd in een 'intens woordeloos gevoel' van fysieke sensaties, impulsen en emoties. Dit overweldigende, woordeloze gevoel kan ons als volwassene zomaar ineens weer overvallen. Simpelweg omdat onze veiligheidsradar - vanuit dat vroege verleden - alarm heeft geslagen. Dit maakt dat we op latere leeftijd onbewust wel 'voelen' dat iets niet veilig is, maar daar vaak geen woorden aan kunnen geven. Of fel reageren zonder dat we weten waarom.

Op het moment dat onze veiligheidsradar een te groot alarmsignaal geeft, zal ons AZS een gepaste triggerreactie kiezen. Dit gebeurt in een nanoseconde en volledig buiten het bewustzijn om, we hebben hier geen grip op. Ons AZS is de baas in huis.

In de biologische basis is zo'n triggerreactie hiërarchisch. In de autonome ladder (zie afbeelding 1) geven we een vereenvoudigde weergave van de verschillende triggerstaten:

- chillzone: kalm, verbonden, gereguleerd. De chillzone is onze leerzone;
- vluchten: letterlijk of figuurlijk weggaan, afstand nemen, uit contact gaan;
- vechten: verbaal of fysiek reageren, ongeduld of irritatie uiten;
- bevroren: verstarren, verlammen, shut down.

Let op: ons zenuwstelsel kan meerdere triggerstaten tegelijk online hebben, of ze juist maskeren. Denk aan de leerling die lacht terwijl hij gepest wordt, of de collega die vriendelijk blijft terwijl hij vanbinnen kookt. Ons AZS kiest vanuit veiligheid voor een sociaal acceptabele reactie die de echte triggerstaat verbergt.

Deze kennis is binnen ons vakgebied cruciaal: wanneer het AZS van een leerling zich bedreigd voelt, raakt zijn of haar denkbrein offline. Afhankelijk van de triggerstaat kan het brein dan weinig tot geen nieuws opnemen,

verwerken of opslaan. Overleven komt voor leren: eerst veiligheid, dan verbinden, dan leren.

Safe space

Bekeken door de lens van onze neurobiologie is het waarborgen van een safe space 'veiligheid 3.0'. Het gaat hierbij niet alleen om fysieke, maar ook om mentale en emotionele veiligheid. Om een leerling in zijn of haar leerzone te krijgen, moeten we als docent deze drie niveaus van veiligheid uitstralen én in de klas kunnen waarborgen:

- Fysieke veiligheid: persoonlijke grenzen, afstand, aanrakingen. Deze ervaring van veiligheid kan per moment verschillen: wat nu oké is, kan over tien minuten te veel zijn.
- Mentale veiligheid: oordeelloosheid, nuancering, ruimte voor verschil. Sarcasme of te snel te moeilijke vragen krijgen kan al triggeren.
- Emotionele veiligheid: ruimte voor emoties, zonder oordeel. Een niet goed afgestemd grapje kan voor een AZS al een trigger zijn.

Hoe ziet het verschil tussen lesgeven met of zonder safe space eruit (zie tabel 1)?

Safe space in de verschillende rollen - tijd voor de praktijk

Stel je voor: je staat in de gymzaal, de les loopt wat stroef. Een leerling mopert, schopt kwaad een bal opzij en roept: "Wat een (...) bekijk het maar, ik kap ermeel!" Je voelt iets gebeuren in je lijf. Misschien stokt je adem, worden je kaken vierkant en wil je het liefst meteen ingrijpen. Ondertussen zie je de rest van de klas ongemakkelijk naar je kijken. Dit is zo'n moment waarop je als docent - vaak onbewust - reageert



Zonder een belichaamde ervaring van veiligheid is ons denkbrein niet (goed) in staat om te luisteren, nieuwe kennis op te nemen en sociaal gedrag te vertonen

vanuit een bepaalde triggerstaat van je zenuwstelsel; je gaat vechten, vluchten of bevriezen. Een triggerstaat die direct een negatieve invloed heeft op de safe space in de klas. Een safe space die al onder (hoog)spanning staat door de uitroep van die gefrustreerde leerling. Wat doe je?

Kunnen we als docent die essentiële veilige ruimte houden, ook wanneer het spannend wordt? En hoe ziet SSH er concreet uit in de verschillende rollen die we als docent vervullen? Om deze praktische vertaalslag te maken, nemen we je mee langs iedere rol (zie afbeelding 2). Per rol krijg je een praktisch inzicht, een hulpvraag én een concrete mini-tool om morgen al mee te oefenen.

Didacticus

'Ik waarborg de veiligheid en ik ben er om jou iets te leren.'
Als didacticus geef je richting aan het leerproces. Dit lukt alleen wanneer je brein en AZS in de chillzone zijn.
Hulpvraag: Heb ik kennis over hoe het AZS werkt, bij mezelf en bij mijn leerlingen, zodat ik kan herkennen wat er gebeurt en effectief kan (co-)reguleren?

Mini-tool: Stel jezelf per les één keer de vraag: Wat is nu écht nodig voor veiligheid in deze les?

Observator

'Ik observeer de veiligheid, de klas, de leerlingen en de voortgang van het leerproces.'

In deze rol kijk je precies en zonder oordeel. Je ziet niet alleen gedrag, maar ook signalen van spanning of ontspanning.

Hulpvraag: Zijn er signalen van mezelf, de klas of de leerlingen die wijzen op onrust of onveiligheid?

Mini-tool: Zet aan het begin van de les je 'camera-oog' aan: beschrijf in je hoofd feitelijk wat je ziet, alsof je een filmopname maakt. Geen oordeel, alleen observatie.

Presentator

'Ik geef instructie en voorbeelden.'

Instructie geven doe je niet alleen met woorden, maar ook met je stem, je blik en je houding. Jouw lichaam communiceert voortdurend veiligheid of onveiligheid.

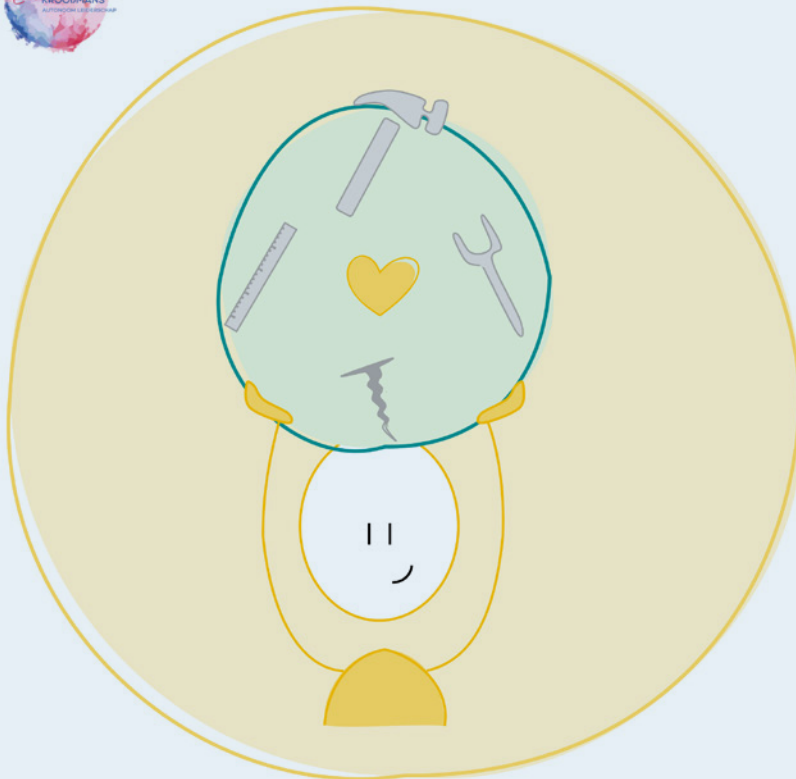
Hulpvraag: Wat zijn mijn persoonlijke veiligheidssignalen en zijn ze online terwijl ik instructie geef?

Tabel 1 Lesgeven met of zonder safe space

Zonder safe space	Met safe space
Leerdoelen zijn leidend. De docent is vooral bezig met: 'Dit moet ik vandaag behandelen.'	Veiligheid is leidend. De docent is afgestemd op het fysieke, mentale en emotionele klimaat in de klas en past zijn handelen en leerdoelen hierop aan.
De docent reageert op gedrag, zonder stil te staan bij wat eronder zit.	De docent checkt de staat van het zenuwstelsel van de leerling: Wat zie ik? Wat voel ik? In welke staat zit deze leerling? Zie ook de autonome ladder.
De docent probeert gedrag bij te sturen vanuit controle of macht.	De docent co-reguleert: Hoe kan ik je helpen terug te keren naar je chillzone, zodat je systeem weer beschikbaar is voor leren?
De docent houdt vast aan het tempo, ook als leerlingen afhaken.	De docent past het tempo aan, verandert de werkvorm en checkt in de klas: Wat hebben jullie nu nodig om in je chillzone terug te komen?
Er is weinig ruimte voor nieuwsgierigheid of (kritische) vragen van leerlingen.	Verwondering en open vragen worden ingezet om verbinding te maken en veiligheid te stimuleren: Waar denk je aan? Hoe kom je hierop?

De docent als Safe Space holder

- Wat betekent dit voor de safe space? -



De docent als didacticus: ik wil jou iets leren.



De docent als organisator: ik organiseer (lerend) gedrag.



De docent als observator: ik kijk hoe dingen zich ontwikkelen.



De docent als presentator: ik geef instructie en voorbeelden.



De docent als pedagoog: ik bewaak de grenzen consequent.



#INBALANZOPSCHOOL

Afbeelding 2 De docent als Safe Space Houder

Mini-tool: Check bij jezelf terwijl je praat: hoe adem ik? Voel ik mijn voeten? Zijn mijn spieren ontspannen? Kijk ik met vriendelijk en rustige ogen naar de leerling die ik aanspreek?

Organisator

'Ik organiseer gedrag en doe interventies.' Iedere keer dat je het gedrag van een leerling bijstuurt, kan dit een trigger zijn. Juist dan is veiligheid cruciaal. Hulpvraag: Pleeg ik mijn interventie op een manier die veilig is voor mijzelf, de leerling en de klas?

Mini-tool: Voordat je een leerling aanspreekt: adem één keer diep in en uit. Ontspan bewust je spieren. Kom in je chillzone en zorg - terwijl je handelt - dat je je voeten op de grond blijft voelen.

Coach

'Ik moedig gewenst (leer)gedrag aan.' Aandacht is een krachtig middel en ook potentieel spannend. Sommige leerlingen bloeien op van aanmoediging, anderen kruipen juist weg. Hulpvraag: In welke AZS-staat zit deze leerling? Wat heeft zijn/haar AZS nodig om (meer) in de chillzone te komen, zodat hij of zij iets nieuws kan proberen? Mini-tool: Geef vandaag met je eigen chillzone online, één leerling een compliment over inzet - niet over resultaat.

Pedagoog

'Ik bewaak de kaders en begren.' Begrenzen hoort erbij. Hoe doe je dit zó, dat je verbinding houdt en de veiligheid niet verliest?

Hulpvraag: Hoe houd ik de safe space online (voor mezelf, voor de leerling en de klas) terwijl ik begrens?

Mini-tool: Voordat je begrenst, stel jezelf deze vraag: als ik deze leerling was, hoe zou ik willen worden aangesproken?

Tot slot

Het houden van safe space gaat niet over perfectie. Het gaat over oefenen, bijstellen en leren van wat niet werkt. SSH vraagt dan ook om een groeimindset. Alleen dan kunnen we onszelf én onze leerlingen steeds terugbrengen in de chillzone, die effectieve leerzone.

We sluiten dit artikel af met een vraag aan jou als lezer: Welke kleine aanpassing kun jij deze week doen om de safe space van jouw klas te vergroten? Kies één rol. Experimenteer. En kijk eens wat er gebeurt.

Meer weten?

Wil je meer informatie om de safe space in de klas te bevorderen? Lees: Eerste hulp bij overprikkeling; wie is de baas in huis? (Krooijmans & Nuij, 2024). En download de graphic '50 tips voor meer veiligheid in de klas' via www.inbalanzopschool.nl/downloads. Lees de blogs van Dominique op www.dominiquekrooijmans.com of abonneer je op de LinkedIn-nieuwsbrief 'Autonoom Leiderschap'. ●



Contact

jen.nuij@gmail.com

Jennifer Nuij is docent bewegingsonderwijs op het Damstede Lyceum in Amsterdam Noord, motorische remedial teacher, Athletic Skills Model-instructeur (specialist) en oprichter van het online-platform In balanz op school.

info@dominiquekrooijmans.com

Dominique Krooijmans ontwikkelde het concept Autonoom Leiderschap (persoonlijk leiderschap vanuit het autonome zenuwstelsel) en de methode Embodiment Coaching met als uitgangspunt 'leven en leren vanuit je chillzone'. Ze spreekt, coacht, traint en publiceert en is oprichter van de School voor Embodiment.

Kernwoorden

fysieke veiligheid, mentale veiligheid, emotionele veiligheid, autonome zenuwstelsel, safe space