



Opgesteld door: Sifra van Zijtveld (CAOP) en Ruud van der Aa (Kennismakelaar Kennisrotonde)

Vraagsteller: Orthopedagoog sbo

Referentie: Kennisrotonde (2018). *Wat draagt bij aan effectieve emotieregulatie van onderwijspersoneel in het geval van (dreigend) escalerend leerlinggedrag in het sbo?* (KR. 425). Den Haag: Kennisrotonde.

November 2018

### Vraag

Wat draagt bij aan effectieve emotieregulatie van onderwijspersoneel in het geval van (dreigend) escalerend leerlinggedrag in het sbo?

- Hoe kan de organisatie het onderwijspersoneel hierbij ondersteunen?
- Welke instrumenten helpen het onderwijspersoneel daarbij?

### Kort antwoord

Lesgeven is in zeker opzicht een emotionele aangelegenheid. Echter, het onderwijsproces in de klas mag hiervan geen hinder ondervinden. In geval van extreem, escalerend leerlinggedrag, heeft de leraar de taak om het onderwijsproces zo ongestoord mogelijk te laten verlopen. Dit vraagt van de leraar dat hij zijn emoties bij (dreigend) escalerend leerlinggedrag weet te reguleren. Leraren kunnen hiervoor verschillende strategieën hanteren. Zo blijkt het effectief om een emotionele situatie te herwaarderen in niet-emotionele termen. Ook blijkt het effectief om door het tonen van emoties te leren omgaan met emoties. Voorts helpt het als de leraren binnen een school op een lijn zitten in het benoemen van gewenst leerlinggedrag. Er bestaan verschillende instrumenten en trainingen die gericht zijn op het herkennen en vervolgens reguleren van stress en emoties. Over de effectiviteit van deze instrumenten is geen informatie gevonden.

## Inleiding

Lesgeven is in zeker opzicht een emotionele aangelegenheid (Sutton, 2004; Mudrey-Camino, Knight, 2009). Leraren kunnen positieve emoties ervaren, bijvoorbeeld blijdschap, wanneer leerlingen de stof begrijpen die ze zojuist hebben uitgelegd of wanneer bepaalde doelstellingen worden behaald. Maar er kunnen ook negatieve emoties zijn, zoals frustratie of boosheid wanneer leerlingen ongehoorzaam zijn. Het is van belang dat leraren deze verschillende emoties op gepaste wijze weten te reguleren, en zo het onderwijsproces zo veel mogelijk ongestoord kunnen houden. Dit speelt sterker bij leerlingen die vaker escalerend gedrag vertonen (Battalio, Dalhoe en Shirer, 2013).

Emoties kunnen worden gezien als multi-componentiële processen (Gross, 2002). Dat betekent dat een emotie niet alleen bestaat uit een gevoel, maar ook uit bijbehorende gedachten, veranderingen in het lichaam, gevolgd door een actie en een bepaalde expressie. Wanneer je bijvoorbeeld de emotie 'angst' voelt, heb je de gedachte dat iemand je wellicht pijn doet, gaat je hart sneller kloppen, heb je wellicht de neiging om te vechten of te vluchten en is dit ook te zien in je expressie door bijvoorbeeld opengesperde ogen (Sutton, Mudrey-Camino, Knight, 2009). Hoe je met deze emoties omgaat, wordt aangeduid met de term *emotieregulatie* (Gross, 2002). Emotieregulatie betreft de processen die mensen gebruiken om hun emoties te beïnvloeden. Individuen kunnen tot op zekere hoogte reguleren welke emoties ze voelen, wanneer ze die voelen en hoe ze die ervaren en uiten.

In de westerse wereld hebben emoties soms een wat negatieve bijklank. Wanneer we iemand emotioneel noemen, bedoelen we vaak dat diegene irrationeel is of geen controle heeft over zijn of haar emoties. In de praktijk kan dit tot gedrag leiden waarin we onze emoties niet (durven) laten zien. Dit is een van de redenen waarom leraren in de regel inzetten op 'down-regulating', het reduceren van negatieve emoties, met als doel het behouden van een positieve relatie met de leerlingen (Sutton, 2004; Sutton, Mudrey-Camino, Knight, 2009). We hebben geen specifieke literatuur gevonden die betrekking heeft op leerlingen in het speciaal onderwijs.

## Effecten van emotieregulatie

Verondersteld wordt dat sociaal en emotioneel competente leraren bepalend zijn voor een positief leerklimaat in de klas (Jennings & Greenberg, 2009). Sociaal- en emotioneel competent onderwijspersoneel ontwikkelt stabiele relaties met de leerlingen, ontwikkelt lessen die bijdragen aan de groei van leerlingen, stelt gedragsregels op die de intrinsieke motivatie van leerlingen bevorderen, en coachen leerlingen in conflictsituaties. Leraren, en ander onderwijspersoneel, dragen op deze manier bij aan een optimaal sociaal en emotioneel klasklimaat. Zo'n klas wordt gekenmerkt door weinig conflict, weinig stress, soepele overgangen van de ene activiteit naar de andere, een sterke focus op uitvoeren van taken, een juiste manier van het uiten van emoties, respectvolle

communicatie en het ondersteunen van de verschillende behoeftes van leerlingen (Weare, 2004).

Uit een literatuurstudie van Sutton & Wheatley (2003) blijkt dat negatieve emoties het vermogen van leraren om te ordenen en problemen op te lossen negatief beïnvloeden. Tevens blijkt dat negatieve emoties de intrinsieke motivatie van leraren kunnen verminderen. Leraren die hun emoties op een goede manier weten te reguleren blijken minder vatbaar voor een burn-out, zo blijkt uit een grootschalig kwantitatief onderzoek onder 1115 basisschool leraren (Yin, Huang & Wang, 2016). Uit laatstgenoemd onderzoek blijkt ook dat het reguleren van emoties leraren helpt om hun professionele doelen te behalen.

Uit onderzoek van onder andere Sutton (2004), Sutton, Mudrey-Camino en Knight (2009) blijkt dat self-efficacy een rol speelt in het omgaan met negatieve emoties. Leraren die over minder zelfvertrouwen beschikken, proberen minder snel hun negatieve emoties te reduceren. In algemene zin kan het vergroten van self-efficacy dus bijdragen aan het vermogen tot emotieregulatie van leraren.

### **Strategieën voor emotieregulatie**

In de literatuur wordt onderscheid gemaakt tussen twee hoofdstrategieën van emotieregulatie: cognitieve herwaardering (veranderen van de manier waarop je over potentieel emotievolle gebeurtenissen denkt) en expressieve onderdrukking (veranderen van de manier waarop je gedragsmatig reageert op potentieel emotievolle gebeurtenissen) (Gross, 2002; Cutuli, 2014). Daarbij kan onderscheid worden gemaakt tussen preventieve strategieën en responsieve strategieën (Sutton, Mudrey-Camino, Knight, 2009). Ook is er verschil in het moment van inzetten van de strategie: voor school/de les begint, tijdens een emotionele situatie of na school (Sutton, 2004). Zo kunnen leerkrachten bijvoorbeeld preventief inzetten op emotieregulatie door goed voorbereid aan de lessen te beginnen of situaties luchtiger te maken door een grap te maken. Een responsieve strategie kan zijn om weg te lopen van de situatie en tot rust te komen of om na school de situatie met partner of vrienden te bespreken.

In een overzichtsartikel verwijst Cutuli (2014) naar verschillende experimentele onderzoeken waaruit blijkt cognitieve herwaardering als strategie leidt tot minder negatieve emoties en minder emotioneel gedrag, zonder dat de actor daar fysiek nadeel van ondervindt. Deelnemers die hun emoties onderdrukken daarentegen, ervaren minder positieve emoties en er verandert voor hen niets aan de negatieve beleving van de emotie. Ander (kwantitatief) onderzoek laat zien het belangrijk is om te leren gebeurtenissen niet te persoonlijk te nemen en te blijven bedenken dat het om kinderen gaat (Sutton, 2004).

Een 'emotiedagboek' kan leraren helpen in het identificeren van patronen en situaties waarin hun emoties getriggerd worden (Sutton, 2004). Verder helpt het leerkrachten om tijdens de emotionele gebeurtenis te reflecteren op eigen handelen. Zo kunnen leerkrachten bijvoorbeeld terugdenken aan een situatie waarin zij de grip op hun emoties verloren en boos werden (Sutton, 2004).

Voorts helpt het om van tevoren te bedenken hoe je in de klas wilt reageren. Veel leraren reageren reactief op gedragsverstoringen en komen weinig toe aan proactieve maatregelen. Uit een vragenlijstonderzoek van Battalio, Dalhoe en Shirer (2014) onder 98 leraren die werkten met leerlingen met lichte handicaps, blijkt dat juist proactief handelen belangrijk is.

Uit kwalitatief onderzoek (interviews met docenten en leerlingen, plus lesobservaties) van Walraven, Kieft en Broekman (2011) blijkt dat schoolbrede aanpakken gebaseerd op positieve gedragsinterventies kunnen helpen om probleemgedrag bij leerlingen te beperken. Hierbij gaat het erom dat de leerlingen weten wat er van hen wordt verwacht en waarin alle docenten op dezelfde manier duidelijk maken wat gewenst gedrag is.

Fried (2011) vindt op basis van literatuurstudie aanwijzingen dat in een omgeving waar het gebruikelijk is je emoties te tonen, mensen beter in staat zijn om hun emoties te reguleren.

## **Instrumenten**

Er bestaan verschillende instrumenten en trainingen die in aansluiting op de genoemde strategieën inzetten op herwaardering van emoties, bewustwording van eigen emoties en proactief handelen behulpzaam zijn bij het reguleren van emoties van onderwijspersoneel. Hierbij wordt ook gebruik gemaakt van nieuwe technologie. Zo is er de app *Hoofdzaken*, ontwikkeld door de vakgroep Psychiatrie & Psychologie van Maatstricht UMC+. Door een aantal keer per dag je emoties te monitoren, kan je ontdekken hoe de context (waar ben je, met wie, wat je doet) invloed heeft op je stemming, en leren wat je kunt doen om dit positief te veranderen. Een ander voorbeeld is de app *What's up?* die technieken gebruikt uit de cognitieve gedragstherapie (CGT), die inzicht moet geven in je gedachten en hoe deze gedachten je emoties beïnvloeden. Tot slot noemen we *Yuno* (afgeleid van "You know"), gericht op bewustwording van stress en frustratie bij medewerkers en jongeren binnen de jeugdzorg. Yuno maakt gebruik van een technologie die deelnemers op het lijf kunnen dragen: het biofeedbacksteentje Spire. Deze meet ademhalingspatronen en kan herkennen of de drager kalm is, geconcentreerd is of stress ervaart. Hierover worden signalen afgegeven aan de drager om bewustwording te creëren. Op een mobiele applicatie worden de daarbij gemeten patronen inzichtelijk gemaakt voor de drager. Een persoonlijk actieplan heeft aan hoe het stressniveau omlaag gebracht kan worden.

Wij hebben geen onderzoek gevonden naar de effectiviteit van deze trainingen en instrumenten.

## Geraadpleegde bronnen

Battalio, R., Dalhoe, A. en Shirer, D. (2013). Walking the Fine Line: How High School Teachers "Manage" Behavioral Issues. *The Clearing House*, 86: 190–194. DOI: 10.1080/00098655.2013.804802.

Cutuli, B. (2014) Cognitive reappraisal and expressive suppression strategies role in the emotion regulation: an overview on their modulatory affects and neural correlates. *Frontiers in Systems Neuroscience*, September 2014, 9, 175.  
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnsys.2014.00175/full>

Fried, L. (2011). Teaching teachers about emotion regulation in the classroom. *Australian Journal of Teacher Education (Online)*, 36(3), 1.  
[https://ro.ecu.edu.au/cgi/viewcontent.cgi?referer=http://scholar.google.nl/&http\\_sredir=1&article=1543&context=ajte](https://ro.ecu.edu.au/cgi/viewcontent.cgi?referer=http://scholar.google.nl/&http_sredir=1&article=1543&context=ajte)

Frenzel, A. C., Pekrun, R., Goetz, T., Daniels, L. M., Durksen, T. L., Becker-Kurz, B., & Klassen, R. M. (2016). Measuring teachers' enjoyment, anger, and anxiety: The Teacher Emotions Scales (TES). *Contemporary Educational Psychology*, 46, 148-163.  
[http://eprints.whiterose.ac.uk/99438/1/Frenzel\\_et\\_al.\\_Teacher\\_Emotions\\_Scales\\_preprint.pdf](http://eprints.whiterose.ac.uk/99438/1/Frenzel_et_al._Teacher_Emotions_Scales_preprint.pdf)

Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.  
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1017/S0048577201393198>

Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of educational research*, 79(1), 491-525.

Sutton, R. E. (2004). Emotion regulation goals and strategies of teachers. *Social Psychology of Education*, 7, 379–398.

Sutton, R. E., & Harper, E. (2009). Teachers' emotion regulation. In *International handbook of research on teachers and teaching* (pp. 389-401). Springer, Boston, MA.

Sutton, R. E., Mudrey-Camino, R., & Knight, C. C. (2009). Teachers' emotion regulation and classroom management. *Theory into practice*, 48(2), 130-137.

Sutton, R.E. & Wheatley, K. (2003). Teachers' emotions and teaching: A review of the literature and directions for future research. *Educational Psychology Review*, 15(4), 327.

Yin, H., Huang, S., & Wang, W. (2016). Work environment characteristics and teacher well-being: The mediation of emotion regulation strategies. *International journal of environmental research and public health*, 13(9), 907.  
<https://www.mdpi.com/1660-4601/13/9/907/htm>

Walraven, M., Kieft, M. en Broekman, L. (2011). *Passend onderwijs aan leerlingen met gedragsproblemen. Ervaren docenten uit het voortgezet onderwijs aan het woord*. Oberon: Utrecht.

<https://www.oberon.eu/data/upload/Portfolio/files/passendonderwijs-aan-leerlingen-met-gedragsproblemen.pdf>

Weare, K. (2004). *Developing the emotionally literate school*. London: Sage.  
[https://books.google.nl/books?hl=nl&lr=&id=GWdoZLTz09UC&oi=fnd&pg=PP2&dq=Developing+the+Emotionally+Literate+School.+and+Wilkinson,+Gus&ots=0GTxi8fEgd&sig=GiYsyu3oIswgxZ316\\_ww8\\_LOJVw&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.nl/books?hl=nl&lr=&id=GWdoZLTz09UC&oi=fnd&pg=PP2&dq=Developing+the+Emotionally+Literate+School.+and+Wilkinson,+Gus&ots=0GTxi8fEgd&sig=GiYsyu3oIswgxZ316_ww8_LOJVw&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)

## Meer weten?

Er zijn verschillende apps voor emotieregulatie op de markt: [What's up?](#), [Yuno](#) en [Hoofdzaken](#).

## Onderwijssector

(S)BO

## Trefwoorden

emoties, emotieregulatie, strategieën, (speciaal) basis onderwijs, escalerend leerlinggedrag, grip op emoties, positief leerklimaat.