

## “Weerbaar worden vanuit de gymzaal”

Een veelgehoord geluid in de huidige onderwijswereld is dat door middel van ervaringsleren prachtige leerresultaten worden geboekt. Vraagt u zich af wat dit ervaringsleren precies inhoudt? We gaan ‘back to basic’: terug naar het leren door iets gewoon eens te doen.

*Ervaringsleren is een wijze van leren waarbij de lerende zelf zich actief engageert in het exploreren van voor hem zinvolle en relevante vragen. De lerende is deel-nemer, maakt zelf zijn proces mee, (co-)construeert samen met de begeleider en anderen in de groep, zijn referentiekaders én gedragsmogelijkheden die niet alleen momenteel maar ook in de toekomst relevant zijn om te leven en te werken in de maatschappij waarvan hij deel uit maakt.<sup>1</sup>*

Dit ervaringsleren is prachtig in te zetten om sociale vaardigheden te verbeteren. Het belang van SOVA-lessen binnen de context van het probleem is ook beschreven in het artikel ‘Hoe kunnen we SOVA-trainingen verbeteren?’.<sup>2</sup> Om ervaringsleren als middel te gebruiken om de sociale vaardigheden binnen de groep te verbeteren, moet er een situatie gecreëerd worden, waarbij de zone van naaste ontwikkeling opgezocht wordt. Er moet een spanningsgebied ontstaan in de activiteit, waarbij er druk op de sociale verhoudingen van de klas komt te liggen. Op deze manier kan er geleerd worden hoe er door jou en je groepsgenoten op lastige situaties gereageerd gaat worden. Waar kan dit met een schoolklas beter geoefend worden dan in de gymzaal?

Binnen de gymzaal en met name binnen samenwerkingsopdrachten draait alles om het geven van boodschappen aan elkaar om tot een zo goed mogelijk resultaat te komen. De wijze waarop dat gebeurt, kan doorslaggevend zijn voor het resultaat en de sfeer binnen het groepje. De verschillende rollen en taken binnen de activiteit moeten op een juiste manier worden uitgevoerd door de persoon die de taak op zich neemt. Sommige taken zullen meer populair zijn dan andere, omdat dit in de ogen van leerlingen beneden hun peil is. Dat deze taken en rollen toch uitgevoerd moeten worden om tot gezamenlijk succes te komen, is iets wat geleerd moet worden. Vaak is dan al heel snel te zien hoe de hiërarchie binnen een groep in elkaar zit. Om nog meer inzicht te krijgen in de sociale verhoudingen binnen de klas kan de docent een klas ook aan het werk zetten, waarbij de juiste observatieopdrachten echte eyeopeners kunnen opleveren.

Laten we eens naar een voorbeeld in de praktijk kijken. We stellen ons voor dat er binnen de klas twee groepjes zijn gemaakt. Elk groepje heeft dezelfde vier verschillende materialen die van de ene lijn van de gymzaal over een andere lijn naar de overkant versleept moeten worden. Onderweg mag niemand van je groepje tussen de lijnen de vloer aanraken. Gebeurt dit wel, dan moet jouw hele groepje opnieuw beginnen. Je hebt het doel pas behaald op het moment dat alle spullen en alle personen van je groepje over de lijn aan de overkant zijn. Vóór het startsein krijgt elk groepje een minuut de tijd om te overleggen.

Na het geven van deze opdracht is het heel interessant om te zien wat er gebeurt. In het hoofd van iedere leerling begint namelijk een beeld te ontstaan hoe deze opdracht het beste tot uitvoer gebracht kan worden. De rollen en de taken moeten verdeeld worden en tegelijkertijd leren de leerlingen al doende wat het beste werkt om zo snel mogelijk aan de overkant te komen. Na elke ronde wordt er geëvalueerd wat er goed ging en waar nog verbeterpunten liggen. Vervolgens wordt de activiteit nogmaals gedaan. Wanneer het spel start, blijkt dat elk kind het spel op zijn eigen manier speelt. Zo is te zien dat er kinderen zijn, die:

---

<sup>1</sup> M.A. Gass (1993). Foundations of adventure therapy. In M.A. Gass (Ed.), Adventure therapy: therapeutic applications of adventure programming. Dubuque, IA: Kendall/ Hunt Publishing Co.

<sup>2</sup> Van Grol, E. (2016). *Hoe kunnen we SOVA-trainingen verbeteren?* In [www.grolweerbaarheid.nl](http://www.grolweerbaarheid.nl)

- Leiding nemen en bezig zijn met het organiseren, waarbij ze anderen naar hun verhaal laten luisteren.
- Gedwee meestappen over de materialen naar de overkant zonder echt deel te nemen
- Pas besluiten echt tot actie over te gaan en te helpen als er een materiaal in de buurt is.
- Vooral op het andere groepje letten en direct de docent attenderen als het andere groepje een fout maakt.

Bovenstaande aspecten zijn slechts een paar voorbeelden van zaken die zijnte observeren. Een belangrijk verschil tussen de gymzaal en een klaslokaal betreft het 'verstoppertje'. Het is voor een kind tijdens zo'n activiteit niet mogelijk om niet iets te doen. Welk soort gedrag een kind ook laat zien, dit definieert ook meteen het gevoel van dit kind. Een leerling kan zich in de gymzaal niet sociaal verstoppertje. Dit vanwege de enorm dynamische omgeving en het 'zijn' van het kind in relatie tot deze omgeving. In het klaslokaal met stoeltjes en tafeltjes is het veel makkelijker om je voor je omgeving af te sluiten, waarbij het uiten van het gevoel veel minder opvalt. Om het 'zijn' van het kind in relatie met 'de ander' zo min mogelijk de kans te geven te verstoppertje, is een omgeving vereist waarbij je niet om 'de ander' en je omgeving heen kan. Vandaar dat de gymzaal de uitgelezen plek is om iets met de sociale verhoudingen te gaan doen.

Het is enorm belangrijk dat gedrag binnen de groep tijdens het leren in de gymzaal telkens geëvalueerd en besproken wordt. Door elke ronde positief en kort te bespreken wat er goed ging en wat er anders zou kunnen, is er gelijk reflectie op wat er net tijdens de activiteit is gebeurd. Hierna kunnen ze gelijk in de praktijk brengen wat ze net gehoord hebben en leren de kinderen door hun eigen ervaring wat wel en niet werkt. De docent is de leider van de klas en de groepsdynamiek en kan deze ook veranderen. Maar wat het beste werkt, is dat kinderen onderling elkaar ook op gedrag gaan verbeteren. Als een leerling vanuit zijn eigen directe omgeving hoort dat zijn gedrag anders moet, wordt dat veel beter onthouden.

Echter, hoe wordt een kind weerbaar? Er zijn verschillende factoren, die het verschil kunnen maken tussen je veilig en geaccepteerd voelen in de klas en gepest worden. Enkele aspecten worden hier kort benoemd

- Het karakter van het kind en daarbij alle ervaringen en situaties die het kind maken tot wie het is.
- De 'klik' binnen de klas. In de ene groep zal het kind zich meer thuis voelen dan in de andere groep door het verschil in dynamiek en onderwerp.
- Gezamenlijkheid. Persoonlijk ben ik van mening dat gezamenlijkheid een grote rol speelt: het creëren van een 'wij-gevoel' binnen de klas. Anders gezegd is dit de verbondenheid die ervaren wordt binnen de groep. Het voordeel van deze gezamenlijkheid is dat mensen heel ver willen gaan om deze in stand te houden. Als voorbeeld kunt u denken aan twee militairen, die letterlijk voor elkaar door het vuur willen gaan. Niet omdat ze dat verplicht zijn, maar omdat ze dat voor elkaar over hebben. Ofwel: hoeveel ruimte durf ik de ander te geven zonder dat ik bang ben dat dit ten koste gaat van mijn eigen ruimte of 'zijn'? Het gaat dus over het geven en nemen binnen de klas. Hoe hoger deze waarde, hoe meer gezamenlijkheid en beleving er ervaren wordt. Bijvoorbeeld: wanneer een broer of zus per ongeluk hete koffie over je heen morst, kun je dat doorgaans veel beter hebben dan wanneer een onbekend iemand dat doet. Dit komt omdat je elkaar heel goed kent en er een fantastische band is tussen jullie.

Om een kind weerbaar te maken en te leren om voor zichzelf op te komen, is het niet alleen noodzakelijk om het kind vaardigheden eigen te maken. Indien een kind voor zichzelf moet opkomen, ligt dat grotendeels aan zijn omgeving. Daarom is pesten ook een groepsprobleem. Het feit dat er binnen een groep gepest wordt of dat sommige gedragingen zo ervaren worden, zegt heel veel over de groepsdynamiek van die groep. Immers: is de sfeer binnen de klas wel veilig genoeg, zodat de

gepeste zijn eigen grenzen in de klas aan durft te geven? Is de sfeer wel zodanig dat andere klasgenoten het ook durven op te nemen voor het slachtoffer? Het is een feit dat er binnen elke groep een hiërarchie aanwezig is. Het gaat er dan ook om hoe er met die hiërarchie wordt omgegaan. Zijn mensen bijvoorbeeld bang dat ze hun huidige positie verliezen wanneer ze het voor iemand opnemen? Of willen ze juist van positie veranderen ten koste van de ander? Dit laat zien dat de sfeer binnen elke groep zeer bepalend is. Het streven van elke school is daarom om de sfeer binnen elke klas zo veilig en positief mogelijk te houden, waarbij iedereen zichzelf kan zijn en leerlingen ook ruimte kunnen geven aan het 'zijn' van de ander. Voor een school is dit extra van belang vanwege het verplichtende en terugkerende karakter. Schoolkinderen zijn namelijk verplicht om telkens naar dezelfde mensen en dynamiek terug te keren. Voelt een kind zich dan niet thuis binnen deze dynamiek van de schoolklas, dan is het extra vervelend dat een kind zo vaak in deze omgeving aanwezig moet zijn.

Wat absoluut niet vergeten mag worden, is dat een kind weerbaarder moet worden binnen die omgeving: de omgeving van de klas. Er moet hulp worden verleend vanuit de context waarbinnen het probleem speelt. Wanneer er binnen een groepsprobleem op individueel niveau geïntervenieerd wordt, kan dat zeker wel helpen. Het resultaat is echter het grootst als er geïntervenieerd wordt binnen de context met alle sociale verhoudingen zoals ze echt zijn. Hierover meer in dit artikel 'Hoe kunnen we SOVA-trainingen verbeteren?'<sup>3</sup> Bovendien is het bewezen dat lichaamsbeweging van invloed is op het emotioneel welzijn bij kinderen en jongeren.<sup>4</sup> Dit bewijs betreft vooral het zelfvertrouwen en gevoel van eigenwaarde<sup>5</sup>, waarbij een gymles op school geassocieerd wordt met een hogere tevredenheid met het leven.<sup>6</sup> Ook lijkt het erop dat lichaamsbeweging ervoor zorgt dat je leert hoe je goed met angst of stress om kan gaan, waarbij sporten er zelfs voor kan zorgen dat je het ontstaan van angst en stress leert tegengaan.<sup>7</sup>

Hoe kan dit proces nu het beste worden vormgegeven? Zoals eerder in dit artikel beargumenteerd, is het uitstekend mogelijk om sociale verhoudingen in de gymzaal naar voren te halen en eventueel te veranderen. In deze omgeving kunnen we makkelijk een arrangement opbouwen, waarbij de druk op de sociale verhoudingen – in een gecontroleerde situatie - zodanig hoog kan worden dat mensen zich niet meer kunnen verstoppen en gedwongen worden om zichzelf te laten zien. Kernwoorden hierbij zijn: positieve benadering, kwaliteiten benoemen en concrete oplossingen geven. Mensen, zeker kinderen in die leeftijd, zijn op zoek naar duidelijkheid en consequentheid. Het is op die manier het meest helder wat er van hen verwacht wordt. Daarom is het essentieel dat er bij de opdracht die ze doen enkele positieve punten in combinatie met verbeterpunten benoemd worden. Bijvoorbeeld: *"Fantastisch om te zien dat jullie zo dicht bij elkaar konden staan zonder dat iemand naast de mat stapte. Help elkaar ook als dit misschien toch per ongeluk gebeurt."* Of: *"Super om te zien dat jullie de kast, toen deze in de buurt was, met zoveel mogelijk kracht naar voren probeerden te duwen. Houd er alleen wel rekening mee dat je het meest efficiënt werkt als er zoveel mogelijk kinderen helpen en iedereen precies weet wat hij/zij moet doen. Plus: als je praat kan je dat het best aardig doen; van boos worden gaat niemand sneller rennen."* Als een groep verandering nodig heeft, is dit hét moment om daar iets mee te doen. Tijdens de gymles kunnen ze leren om op een nieuwe manier samen te werken en anders met de ander om te gaan. In de eerste plaats met het doel om de spullen

<sup>3</sup> Van Grol, E. (2016). *Hoe kunnen we SOVA-trainingen verbeteren?* In [www.grolweerbaarheid.nl](http://www.grolweerbaarheid.nl)

<sup>4</sup> Dishman, R. (1995). *Physical activity and public health: mental health*. *Quest* 995;47:362-385. doi:10.1080/00336297.1995.10484164

<sup>5</sup> Leary, M. (1999). *Making Sense of Self-esteem*. *Directions in Psychological Research*. 1999;8:32-39. doi:10.1111/1467-8721.00008.

<sup>6</sup> Gilman, R. (2001) *The relationship between life satisfaction, social interest, and frequency of extracurricular activities among adolescent students*. *J Youth Adolesc*. 2001;30:749-767. doi:10.1023/A:1012285729701.

<sup>7</sup> Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute. *Physical Activity as a Coping Strategy for Stress*. <http://www.cflri.ca/pdf/e/rf9804.pdf> [Date accessed: 2012 Aug 20] Research File 98-04, 1998.

en het groepje zo snel mogelijk naar de overkant te krijgen. Een ander doel is om door te krijgen dat deze fijnere en betere manier van omgaan met elkaar ook heel goed in andere situaties gebruikt kan worden. Het is de taak van de docent om deze ervaringen te blijven benoemen, ook in de andere omgevingen. Zo wordt de waarde van gezamenlijkheid blijvend in herinnering gebracht.

Mijn pleidooi is dus om probleemgedrag binnen de context aan te pakken. Hiervoor is de gymzaal een prachtige plek om de sociale verhoudingen naar voren te halen en eventueel te veranderen. Leerlingen moeten ruimte voor zichzelf durven te nemen en ook zeker ruimte durven te geven aan het 'zijn' van de ander. Het streven is om dit op een zo positief mogelijke manier te doen. Hierdoor ontstaat de fijne en veilige klassensfeer waar iedereen naar streeft!