

# Gedragsverandering door bewegingsonderwijs

in een school voor de scheepvaart en de transportsector in Rotterdam

In een school in Rotterdam voor het beroepsonderwijs op het gebied van de scheepvaart en de transportsector komen veel leerlingen met gedragsproblemen (10%). De school omvat het hele scala van vmbo-, mbo-, hbo- en Professional Masteropleidingen (Hietbrink, 2015). De gedragsproblemen doen zich vooral voor in de vmbo- en de mbo-opleidingen. Om deze leerlingen te helpen is het programma 'Jezelf De Baas' (JDB) ontwikkeld (van Buuren, 2016). Het is een actief programma waarbij de docent gebruikmaakt van sport- en spelactiviteiten om de jongeren te helpen met hun gedrag.

TEKST JAN VAN BUUREN EN ADRI VERMEER

**H**et doel van het programma is het vergroten van zelfinzicht en het aanleren van handelingsalternatieven in lastige situaties. JDB heeft veel invloed gehad op de inhoud van het werkplan van de vaksectie LO. Acties die met een leerling worden ondernomen in de LO-lessen worden gecommuniceerd met de mentor van de betreffende leerling en eventueel met andere docenten, die een introductie in het programma hebben gevolgd.

## Ontstaansgeschiedenis

JDB is ontstaan in 2006. De bedenker van JDB werkte als gymleraar in het speciaal onderwijs en merkte dat er in zijn omgeving weinig tot soms geen hulp was voor jongeren met gedragsproblemen. In samenwerking met STEK Jeugdzorg en Horizon Jeugdzorg in Rotterdam is het JDB-programma ontwikkeld en is een train-de-traineropleiding opgezet. Inmiddels wordt het programma binnen scholen, gemeentelijke instellingen, jeugdzorginstellingen, justitiële inrichtingen en asielzoekerscentra aangeboden als hulp voor jongeren met gedragsproblemen. De manier waarop het programma in de LO-lessen wordt toegepast komt sterk overeen met het gebruik van bewegingsactiviteiten en lichaamservaringen in de psychomotorische therapie en de bewegingsagogie.

## Uitgangspunten

Uitgangspunt is dat jongeren die zichzelf en anderen in de weg zitten door hun gedrag hulp moeten krijgen omdat zonder hulp hun opleiding in gevaar komt. Vaak hebben deze jongeren allerlei problemen. Problemen zoals schulden, contact met justitie door criminele activiteiten, verslaving of geweld. Het doel van JDB is oplossingsgerichte hulp te bieden in een veilige en gecontroleerde omgeving.

### Een voorbeeld

*Een jongere komt vanuit de gevangenis terug naar school. Hij heeft een proeftijd. Hij zat daar voor stelen van fietsen samen met een paar vrienden. Hij zegt dat hij niet mee kan doen met de gymles omdat hij zich ziek voelt, wat ook te zien is. De leraar zegt; "Fijn dat je er weer bent. Als je aan de kant wilt zitten is dat oké." Daarna volgt uitleg voor de hele groep waarin de leraar benadrukt dat we hem niet in de steek laten en dat hij, ondanks dat hij zich niet lekker voelt, er toch bij hoort. De leerling heeft daarna maar weinig LO meer gemist*

In een veilige en gecontroleerde omgeving, in dit geval in een sportzaal, worden de jongeren geconfronteerd met hun eigen gedrag en worden handelingsalternatieven geleerd. Tijdens de LO-lessen wordt de nadruk gelegd op wat de jongeren wél kunnen om het zelfvertrouwen en de eigenwaarde te vergroten.

Het gedrag van de jongeren tijdens de lessen wordt geanalyseerd door gebruik te maken van de inzichten vanuit de groepsdynamica. Groepsdynamica gaat over de processen die zich in een groep kunnen afspelen en hoe je die groepsprocessen kunt beïnvloeden.

Vinden de leerlingen een bepaalde activiteit erg leuk dan zal deze activiteit in het begin van het programma veel voorkomen. De docent probeert transfermomenten

### Een voorbeeld

*Een klas is heel druk. De leraar ziet dat al als de leerlingen bij de sportzaal aankomen. Daar is een glazen deur waarop staat: "Wacht tot je welkom wordt geheten". Vaak geeft dat al enige kalmering. Daarna mogen de leerlingen naar binnen. De leraar kiest vervolgens een activiteit waarin de leerlingen meteen hun energie kwijt kunnen. De leraar probeert uit te vinden wie de grootste onruststoker is. Maakt met hem of haar een praatje: "Wat is er aan de hand?" "Ik merk dat je niet lekker in je vel zit." "Heb je een slecht weekend gehad?" "Wat wil je dat ik doe?" "Zullen we dit in de hele groep bespreken?"*



Groeps gesprek

ten te creëren vanuit de lessen naar de belevings- en leefwereld van de jongeren. Hij gebruikt gebeurtenissen uit de lessen als voorbeelden voor situaties in het echte leven van de jongeren. Dit verloopt via individuele en groeps gesprekken.

Uit de jarenlange ervaring met het JDB-programma in de LO-lessen blijkt dat een vaste lessenreeks niet wenselijk is. Dit omdat storend gedrag erg individueel en situatief bepaald is. Het doel is wel een breed bewegingsrepertoire te ontwikkelen, maar beoogde gedragsverandering maakt dat er veel differentiatie is in de lessen. Soms komt een groep al met ruzie binnen en moet de docent dit eerst bespreken voordat er met de eigenlijke LO-les begonnen kan worden.

#### Vier fasen

Het programma bestaat uit vier fasen: vertrouwen opbouwen, sociale vaardigheden leren, impulscontrole vergroten, leren van moreel redeneren. Deze opbouw komt uit de Agression Replacement Training (ART) ontwikkeld door Goldstein (1995). Dit is een training voor mensen met gedragsproblemen. De lessen LO verschillen van gewone lessen LO vooral wat betreft de didactische werkvormen waarin ART is verwerkt. Er wordt vooral veel bewogen en tijdens de les komen allerlei onderwerpen naar voren, die individueel of in de groep worden besproken.

ART is een multimodale cognitieve gedrags-therapeutische interventie die deelnemers op een andere manier leert te reageren dan met agressief gedrag in situaties waarin ze boos worden. Het gaat om zelfcontrole in situaties die boosheid oproepen, om pro-sociaal gedrag in plaats van agressief gedrag. ART is een training in groepsverband, die gebruikmaakt van rollenspelen. Boosheidscontroletechnieken en sociale vaardigheden worden voorgedaan en geoefend, opdat de jongeren deze vervolgens in hun eigen leefwereld kunnen toepassen. Verder wordt er via gestructureerde groepsdiscussies gewerkt aan het veranderen van gewelddadige denkcijlen van de leerlingen, zoals anderen altijd de schuld geven. Eén van de belangrijkste doelen van JBD is goed leren samenwerken met elkaar.

#### JBD-lessen sport en spel

Samenwerken wordt geleerd via drie activiteitengebieden.

1 *Verplaatsingen* zijn groepsopdrachten waarbij de deelnemers zichzelf of materialen moeten verplaatsen in de sportzaal met een aantal specifieke regels. Dit activiteitengebied leent zich uitstekend er voor om ook buiten, zoals op de parkeerplaats van de school, uit te voeren.

#### Een voorbeeld

Een groep van 20 leerlingen krijgt de opdracht om een afgezet veld te overbruggen zonder op de grond te komen. Ze mogen het opbouwen. Er mogen om te beginnen, bijvoorbeeld vier leerlingen getild worden tijdens de overtocht. Dit wordt steeds verder uitgebreid. De eindvorm, niemand raakt de grond, is nauwelijks haalbaar. Er ontstaat flinke frustratie in de groep. Dit is aanleiding voor de docent voor een groeps gesprek over het omgaan met frustratie en teleurstellingen.

2 *Groepsopdrachten* zijn opdrachten waarbij een groep leerlingen samen een oefening moet doen met een aantal specifieke regels. De oefening heeft als doel een opdracht uit te voeren met alle deelnemers van de groep.



Groepsopdrachten

#### Een voorbeeld

Een groep leerlingen moet met behulp van een parachute een voetbal de lucht in schieten en hoog houden. Zij mogen zelf uitzoeken hoe dat het beste gaat. Dit kan aanleiding zijn voor een groeps gesprek waarbij wordt besproken wat er allemaal goed ging.

3 *Vertrouwensoefeningen* zijn groepsopdrachten waarbij de leerlingen zichzelf en de ander moeten vertrouwen. Het vertrouwen wordt opgebouwd in twee richtingen, zelfvertrouwen en vertrouwen in de ander.

#### Een voorbeeld

De groep houdt een ladder vast waarbij een deelnemer de ladder zo hoog mogelijk beklimt. De deelnemers bepalen zelf hoe hoog ze gaan. Er ontstaat groepsdruk waarbij enkele 'stoere' deelnemers proberen om een leerling over te halen die niet goed durft. Deze leerling blijft weigeren om de ladder te beklimmen. Dit is aanleiding voor de docent om de 'weigeraar' in het zonnetje te zetten omdat hij niet bezweek onder de groepsdruk en zijn grenzen aan gaf.

#### Doelgroep

De doelgroep van de JBD-lessen sport- en spel betreft jongeren met gedragsproblemen. Als er één of twee van zulke jongeren in de klas zitten

#### Referenties

Buuren, J. van (2016). *Syllabus Gedragstraining voor jongeren met gedragsproblemen*. Spijkenisse: Eigen beheer.

Goldstein, K. (1995). *The organism: A holistic approach to biology derived from pathological data in man*. New York: Zone Books

Hietbrink, E. (2015). *STG-groep, 25 jaar op koers*. Rotterdam: STG-groep.

#### Contact

j.vanbuuren@stc-r.nl

#### Foto's

Jan van Buuren

#### Kernwoorden

gedragsverandering, vertrouwens oefeningen, gedragstraining, impulscontrole

wordt begonnen met een individueel gesprek om te weten te komen wat er met hen aan de hand is en om te vertellen hoe hun problematiek wordt aangepakt. De omgeving, zoals de school, maar ook als de leerling uit een gevangenis of een zorginstelling komt, is veelal de voornaamste hulpvrager. De motivatie om aan het gedrag te willen werken is vaak erg laag, omdat negatief gedrag op de korte termijn vaak werkt. Aan het begin van een reeks lessen wordt met iedere leerling persoonlijke doelen gesteld. Dit kunnen actuele doelen zijn, zoals niet meer uit de klas worden verwijderd, tot ontwikkelingsdoelen waarbij de leerling aan zijn toekomstig gedrag gaat werken. Bijvoorbeeld, dat hij of zij minder vaak boos wordt en de bedreigende situatie oplost door in gesprek te gaan met betrokkenen.

### Lesopbouw

De oefeningen betreffen in het begin voornamelijk fysieke activiteiten. Na verloop van tijd worden situaties besproken waar de deelnemers in hun eigen leven tegenaanlopen en waar ze moeite mee hebben. De lesopbouw volgt de vier fasen van het JBD-programma. Een vorige fase moet eerst voltooid zijn voordat er door kan worden gegaan naar een volgende fase.

*1 Vertrouwen opbouwen:* deze fase is relatiegericht, niet taakgericht; zij bestaat uit activiteiten die aansluiten bij de belevingswereld van de jongeren (hard, spannend, uitdagend, veel lawaai); inblijven en uitmaakspelen; vechtsport, met name judo vanwege de wederzijdse verantwoordelijkheid en vertrouwen; veel aandacht voor veiligheid, regels en structuur in de les; een sfeer waarin fouten gemaakt mogen worden en de leerlingen elkaar mogen aanspreken zonder emotioneel te reageren; de les moet leuk zijn. Er wordt pas overgegaan naar fase 2 als de leerlingen elkaar onderling en ook de leraar vertrouwen. Daarom zijn er in deze fase veel spelletjes. Veel jongeren hebben een zorgverplichting vanuit een school, de reklassering of de jeugdzorg. Ze zien dat zelf meestal als niet zo erg nodig. Dus veel samen doen, maar met weinig lichamelijke contact. Ze moeten elkaar nog leren kennen en nog leren vertrouwen.

*2 Aanleren sociale vaardigheden:* leren met kritiek om te gaan, leren luisteren, leren concentreren. Jongeren kunnen ook zelf aangeven wat ze willen leren, zelf belangrijk vinden, bijvoorbeeld via een testje (een lijst van tien sociale vaardigheden waaruit ze een top-drie kunnen samenstellen). Ook als een klas niet functioneert wordt via overleg met mentoren een top-drie voor de klas samengesteld waaraan gedurende minstens drie weken wordt gewerkt.

*3 Impulscontrole:* het belangrijkste is zelfbeheer-



▲ *Klas van school voor scheepvaart en transportsector, STC*

sing bijvoorbeeld via karate-oefeningen en kickboksmethodiek. Daarbij gaat het om oefeningen ver weg van elkaar naar dichtbij elkaar.

*4 Moreel leren redeneren:* bijvoorbeeld via aikido als een 'gevaarlijke' sport vanwege het werken met klemmen en worpen, veel verantwoordelijkheid dragen voor de ander, leren domineren zonder pijn te doen maar ook leren te incasseren, waarmee veel leerlingen moeite hebben.

### Methoden van didactisch handelen

- De leerlingen leren stil te staan bij en na te denken over wat er in de lessen gebeurt via leren concentreren en leren luisteren.
- Leren omgaan met verantwoordelijkheid en vertrouwen, opbouw van weinig naar veel verantwoordelijkheid.
- Met elkaar ontdekken waar elke leerling goed in kan zijn via een breed aanbod van sport- en spelactiviteiten.
- Zoeken naar transfer situaties: gedrag van de leerlingen tijdens de lessen in verband brengen met gedrag in situaties buiten de lessen.
- Het aanleren van handelingsalternatieven in bedreigende situaties, bijvoorbeeld door te leren hoe bij een fout op een andere manier gereageerd kan worden of door het toepassen van het van SODA-principe (STOP, ONTPAN, DENK, ACTIE).

### Evaluatie

Er worden meerder evaluatievormen gebruikt binnen het programma en de LO-lessen. Voor aanvang van de lessen wordt een observatielijst ingevuld door de leerlingen. Deze lijst wordt na afloop van een aantal lessen weer ingevuld. De lijst geeft een bepaalde score op verschillende gedragsthema's. De scores worden gebruikt om te vergelijken: is er wel of geen verbetering. Iedere les wordt na afloop besproken: wat ging er goed en wat kan er verbeterd worden? Wat vond je leuk en wat vond je lastig? Wat wil je vaker doen en wat wil je liever niet meer doen?

▼ *Vertrouwensoefeningen met ladder*



# Veelzijdig leren door het werken met pisteplannen op de KSE

Een kind doet enorm zijn best, boekt in een paar weken enorme progressie in zijn motorische ontwikkeling en wordt afgerekend met een 4. Dit terwijl een andere leerling met een matige inzet een 10 haalt. Gewoon omdat hij toevallig een goed uithoudingsvermogen heeft. Dat voelt niet goed, dat gaan we veranderen.

TEKST NAMENS DE GEHELE SECTIE LO, ARJEN VAN ESCH

**I**n 2014 zijn wij als sectie lichamelijke opvoeding (LO) na gaan denken over de toekomst van ons vak. Waar staan we nu, wat doen we? En is dit eigenlijk wel wat we willen?

We hebben durven dromen en stappen durven maken. LO is een motorisch vak in een cognitief ingerichte school. Daarom hebben we ons vergeleken met een schiereiland: een stukje paradijs dat afhankelijk is van het vasteland. Een stukje paradijs dat aansluit bij het vasteland, maar wel met een eigen identiteit. In de gesprekken met de vaksectie deelden we de gezamenlijke mening, namelijk dat cijfers geven voor motorische vaardigheden geen meerwaarde was voor ons vak. We willen onze leerlingen niet afrekenen, we willen ze motiveren en bewuster maken waar ze mee bezig zijn in de les LO en in hun sportwereld. Gedachtengangen die geleid hebben tot onze visie:

*Met plezier in bewegen elke leerling begeleiden naar een actieve en verantwoorde deelname aan een bewegingsvolle samenleving.*

Deze visie past goed bij de kernwaarden van de school: *Samenwerken, waarden en ruimte*

*geven om te groeien.* Kinderen mogen leren, kinderen mogen fouten maken, kinderen mogen zijn wie ze zijn.

## De visie wordt werkelijkheid

Vanaf het schooljaar 2016-2017 zijn wij het nieuwe pad definitief ingeslagen. We zijn met ons vernieuwende onderwijs gestart met de brugklassen en deze lichter heeft op de vernieuwende manier de hele onderbouw doorlopen. En hoewel er nog steeds dingen worden aangepast en verbeterd, hebben we inmiddels een stabiele basis weten neer te zetten in de onderbouw. Een basis die passend is bij de visie van de school en waarbij we ernaar streven om het beste uit iedere leerling te halen.

Om dit te bereiken hebben we een vernieuwde leeromgeving ontworpen, waarin we werken met de zogenaamde *pisteplannen*. De pisteplannen zijn geschreven op vier beweegniveaus: beginner, aspirant, gevorderd en expert (zie figuur 1). Dit alles komt samen in een persoonlijk sportfolio, waarin een leerling kan zien hoe en waarmee hij bezig is geweest dit schooljaar.

Het werken met een pisteplan heeft als doel om leerlingen meer inzicht te geven in wat we van hen verwachten (feedup), in de vorderingen die de leerlingen boeken en de te ondernemen stappen in het eigen leerproces (feedback en feedforward). Daarnaast zijn we met behulp van onze pisteplannen beter in staat om de leerlingen leerhulp op maat te bieden en tegemoet te komen aan hun motivatie.

## Werkwijze pisteplannen

Binnen ons vernieuwde bewegingsonderwijs worden leerlingen aan het einde van de eerste les ingedeeld in een beweegniveau (pistekleur). Tijdens deze les probeert een leerling een zo hoog mogelijke pistekleur te halen. Sommige leerlingen

▼  
Figuur 1. Pisteplan waarin de verschillende niveaus weergegeven worden.

