PRAKTIJK

TOPIC

Veiligheid is een ‘cultuur’, geen moment

Onveiligheid door taalgebruik herkennen én voorkomen

In de gymzaal is veiligheid nooit slechts een mat, een kast of een instructie. Veiligheid is niet slechts een enkele check of losse interventie. Veiligheid is een cultuur: een gedeelde manier van werken waarin leerlingen durven te proberen, durven te falen, durven te groeien en durven zichzelf te zijn. Onveiligheid in LO ontstaat soms door grote incidenten. Maar ook door kleine, subtiele momenten: een (vaak goed bedoelde) opmerking, een lachje, een te snelle opbouw, een onduidelijke instructie, een docent die net te ver weg staat. Deze momenten lijken klein, maar vormen samen een cultuur die leerlingen kan beschermen of beschadigen. Dit artikel is gegenereerd met uitspraken van docenten via AI gekozen en ingedeeld. Deze indeling onderscheidt vier vormen van onveiligheid: fysieke, sociale, psychologische en didactische. Het beschrijft concrete uitspraken van LOdocenten die onveiligheid kunnen vergroten. Daarna volgen veilige alternatieven die een sterkere veiligheidscultuur opbouwen. Deze uitspraken zijn geselecteerd en gekoppeld aan praktijkvoorbeelden van alledag. De cultuur en pedagogische veiligheid wordt vaak bepaald door uitspraken van de docent. Alle vier genoemde onderdelen spelen daarin een rol. | Maarten Massink

Veiligheid moet een ‘cultuur’ zijn

LO is het vak waarin leerlingen het meest zichtbaar zijn. Hun lichaam, vaardigheden en durf liggen letterlijk in het midden van de zaal. Fouten zijn publiekelijk zichtbaar. Prestaties worden gezien. Sociale vergelijking is onvermijdelijk.

Daarom is veiligheid in LO altijd meerdimensionaal:

- fysiek: materiaal, ruimte, opbouw, toezicht;
- sociaal: respect, niet uitlachen, geen uitsluiting;
- psychologisch: durf, spanning, autonomie;
- didactisch: structuur, differentiatie, opbouw, organisatie.

Wanneer één domein wankelt, wankelt de hele cultuur.

1 Fysieke onveiligheid

Docenttaal kunnen risico’s vergroten. In geval van fysieke veiligheid gaat het meestal om plaatsing van materiaal, bijvoorbeeld matten en toestellen in de ruimte. Maar veel fysieke onveiligheid kan ook ontstaan door taal die leerlingen richting risico duwt of uitnodigt.

Een voorbeeld van onveiligheid. Klimmen over een landingsmat die op de zijkant recht op moet worden gehouden door medeleerlingen. Leerlingen krijgen verder geen instructie. De opdracht luidt: iedereen moet eroverheen. Er kan gebruiktgemaakt worden van kasten voor op- en afklimmen. Het kan met of zonder hulp.

Deze situatie is gevaarlijk door de labiliteit van de mat in combinatie met te weinig leerhulp. Dit kan worden versterkt door onveilige uitspraken van de docent. Veilige alternatieven zijn situaties waarin wordt geklommen over toestellen met voldoende stevigheid (wandrekken en klimtoestellen).

Onveilige uitspraken:	Waarom dit onveilig is:	Veilige alternatieven:
• "Jullie gaan uitproberen hoe dit moet." • "Het mag meteen op de manier zonder hulp als je dat durft." • "Ga maar vast beginnen, ik leg het zo uit." • "We doen dit met de hele groep tegelijk." • "Geen niveaus vandaag, iedereen is hetzelfde."	• creëren chaos; • slaan opbouw over; • vergroten valrisico's; • verminderen toezicht; • sturen leerlingen in onveilige situaties.	• "Let op, ik geef vooraf duidelijke uitleg." • "We beginnen klein, met opstap en afstap in een stabiele situatie." • "Eerst uitleg over veilig klimmen, dan starten." • "We werken in kleine groepen." • "Er zijn drie niveaus. Start bij niveau 1. Als dat goed lukt ga je verder naar niveau 2 en 3."

2 Sociale onveiligheid

Woorden kunnen uitsluiting versterken. Sociale onveiligheid is subtiel: fluisterlachjes, teamkeuze, hiërarchie, opmerkingen die schaamte vergroten. LO-docenten kunnen dit onbedoeld versterken.

Hier zijn vele voorbeelden te geven zoals werken aan demonstraties, individueel of met een groepje. In de afsluiting wordt dit aan (een deel van) de klas getoond. De rest van de klas is publiek en mogen soms een beoordeling geven. Denk hierbij aan een uitvoering met turnen, atletiek, judo, muziek en bewegen. Dit kan onveiligheid opleveren. Maar denk ook aan het samenstellen van teams waarbij teams worden gevormd of gekozen door de leerlingen zelf. De laatst gekozenen ondergaan hun lot vaak gelaten. Zij zullen niet zo snel protesteren, omdat ze dan vaak kritiek krijgen of opmerkingen door sommige leerlingen tijdens of na de les. De eerst gekozenen verdedigen vaak dit systeem omdat het hun ego streelt. Daarom is het een hardnekkig fenomeen.

Sociale veiligheid ontstaat wanneer de gebruikte taal gelijkwaardigheid, inclusie en respect versterken.

3 Psychologische onveiligheid

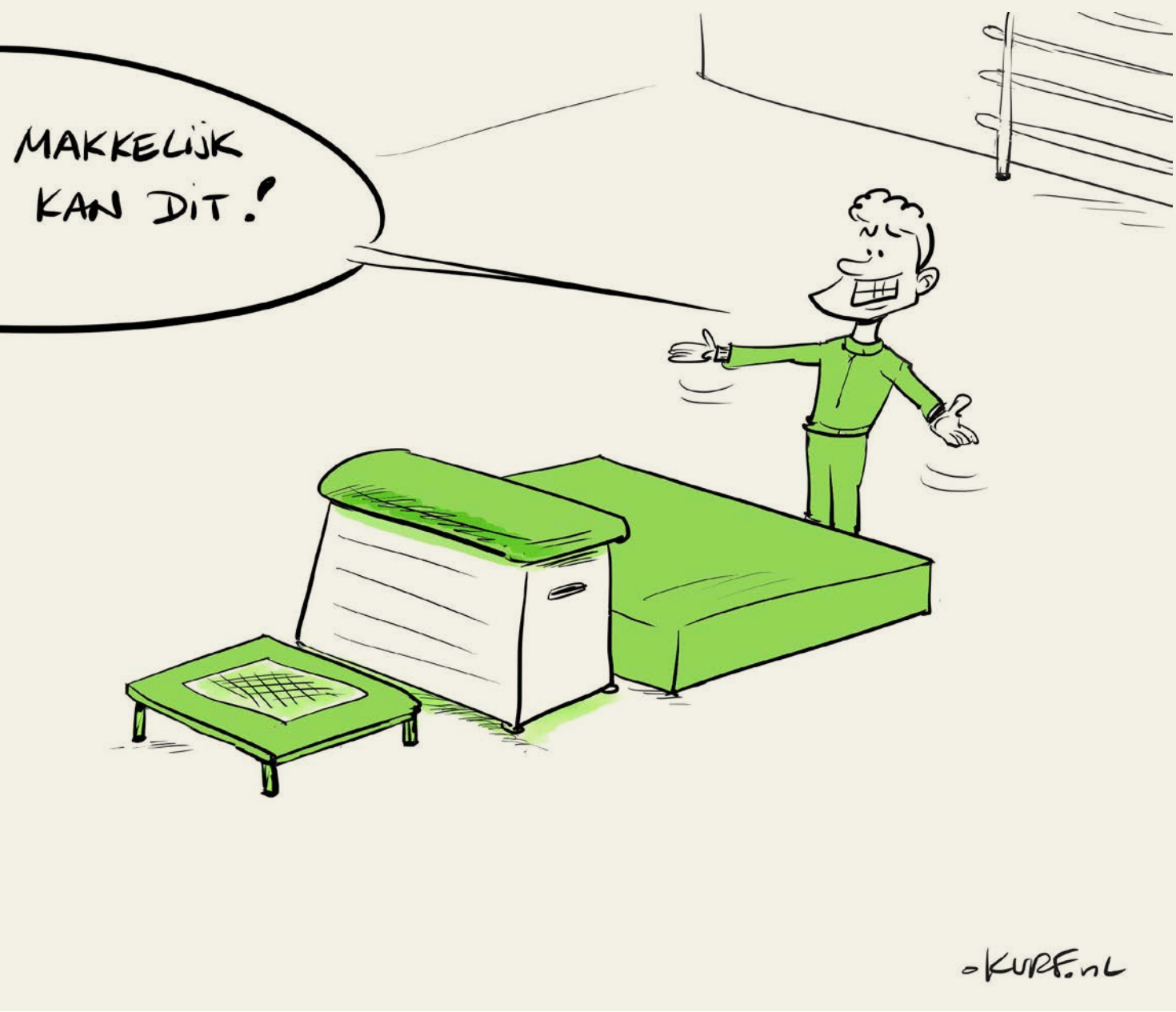
Door taalgebruik kun je de druk opvoeren. Psychologische onveiligheid is niet altijd zichtbaar. Het leidt tot spanning, vermijding en bevriezen. Hier worden leerlingen aangesproken op hun (werk)houding, gebrek aan lef of gebrek aan inzet.

Onveilige uitspraken:	Waarom dit onveilig is:	Veilige alternatieven:
• "Kom op, stel je niet aan." • "Jij mag het even voordoen." • "Jullie kiezen zelf de teams." • "Doe niet zo raar, doe gewoon mee, iedereen kijkt." • "Kom op, de rest kan het ook." • "We hebben toch eerlijke teams gekozen." • Als zij je niet willen hebben kun je misschien met hun meedoen."	• vergroten schaamte; • bevestigen hiërarchie; • normaliseren uitsluiting; • maken leerlingen hyperbewust van hun lichaam; • versterken groepsdruk.	• "Wat heb je nodig om dit veilig te proberen?" • "Wie willen jullie graag als voorbeeld of doen jullie het samen?" • "Ik (docent) maak evenwichtige teams voor een bepaalde periode." • "Iedereen leert op zijn eigen tempo en kiest een rol of een eigen uitvoering." • "Aan wie willen jullie het laten zien; de klas, een groepje, of de docent?"





Denk hierbij aan bewegingssituaties waar durf en lef een rol spelen. Bijvoorbeeld aanspringen naar een zwaaiende trapeze op sprong- of reikhoogte vanaf een hoge kast. Of het klimmen op of over een wandrek (hoogtevrees). Of strekhangzwaai aan de ringen, terwijl de leerling moeite heeft met strekhangzwaaien vanwege overgewicht. Maar ook het durven boksen met een tegenstander/klasgenoot. Het opbouwen van een acrobatiek- of turnsituatie met hulpverlening door klasgenoten. Leerlingen kunnen opzien tegen de opdracht en zich angstig voelen. Goed bedoelde opmerkingen kunnen het angstgevoel versterken.



De volgende uitspraken versterken dit:

Onveilige uitspraken:	Waarom dit onveilig is:	Veilige alternatieven:
• "Dit is makkelijk, iedereen kan dit." • "Je moet gewoon durven." • "Niet bang zijn, er gebeurt niks." • "Je bent de enige die dit nog niet durft." • "Als je het niet durft, blijf je maar aan de kant zitten kijken." • "Je kan het wel als je maar wil."	• ontkennen spanning; • vergroten schaamte; • koppelen durf aan status; • maken falen publiekelijk; • verminderen autonomie.	• "Er zijn drie niveaus. Kies wat bij jou past." • "Pas de situatie aan zodat je wil meedoen." • "Durf groeit stap voor stap, neem kleine stapjes." • "Spanning is oké, daar mag je best voor uitkomen." • "Hoe kunnen anderen doen zodat jij ook kan meedoen?" • "Kies een andere rol die veilig voelt (assistent, coach, jury)."

Psychologische veiligheid ontstaat wanneer leerlingen (ook onderling) mogen falen zonder schaamte.

//

Psychologische onveiligheid leidt tot spanning, vermijding en bevriezen

> Onveiligheid ontstaat door taal die druk, snelheid, vergelijking, hiërarchie of chaos versterkt

4 Didactische onveiligheid

Didactische onveiligheid kan ontstaan door een verkeerd gekozen organisatie, opbouw en instructie. Het gaat hier om (een combinatie van) pedagogische en methodische onveiligheid. Daarin kunnen psychologische, sociale en fysieke onveiligheid (hiervoor besproken) een belangrijke rol spelen.

Situatie: ophurken op een schuin vlak vanuit een minitrampoline, daarna rollen op het schuine vlak van landingsmatten. Wanneer dit lukt probeer je meteen te rollen op het schuine vlak met afzet van de minitrampoline. De docent staat naast de trampoline samen met een leerling/assistent aan de zijkant. Dit om het ophurken en recht rollen en/of direct rollen te begeleiden en te voorkomen dat een leerling van de mat afrolt aan de zijkant. Er dient voldoende ruimte te zijn om te rollen (twee landingsmatten achter elkaar). Deze situatie lijkt goed gekozen.

Hoewel de situatie goed gekozen is kunnen sommige uitspraken ook een gevoel van onveiligheid oproepen, vooral bij onzekere en/of minder vaardige leerlingen.

Onveilige uitspraken:	Waarom dit onveilig is:	Veilige alternatieven:
• "Ga maar gewoon proberen, het lukt vanzelf." • "Je hoeft niet bang te zijn, er gebeurt niks." • "Sneller! Harder! Hoger!" • "Ik kijk even bij de andere groep, jullie redden het wel."	• overschatten vaardigheden; • negeren spanning; • stimuleren snelheid boven controle; • verminderen toezicht; • vergroten blessurerisico.	• "We beginnen bij niveau 1." • "Spanning is oké. Kies wat nu veilig voelt." • "Waarmee wil jij beginnen?" • "Hoe wil jij geholpen worden?" • "Ik blijf hier staan."

Didactische veiligheid ontstaat door structuur, methodische opbouw en overzicht in de juiste pedagogische setting waarin differentiatie en respect voor verschillen een belangrijke rol spelen. Het juiste taalgebruik is zeer bepalend voor de veiligheid.

Taal bouwt cultuur

Wanneer je alle uitspraken naast elkaar legt zie je een patroon. Onveiligheid ontstaat door taal die druk, snelheid, vergelijking, hiërarchie of chaos versterkt. Wellicht gebruik je ook wel eens dergelijke uitspraken die onbedoeld onveiligheid kan veroorzaken. Dat is niet de bedoeling. Het is belangrijk je te realiseren hoe een opmerking bij een leerling kan aankomen. En zeker ook hoe opmerkingen van leerlingen onder elkaar kunnen aankomen. Hiervoor moet je de leerlingen leren kennen. Een opmerking kan voor de één onveilig voelen terwijl de ander geen onveiligheid ervaart. Dit bespreekbaar maken draagt bij aan een cultuur van veiligheid. Dit begint in les 1.

Veiligheid ontstaat door taal die rust geeft. Leerlingen die opgejaagd worden als het gaat om durf en lef voelen spanning. Het wegnemen van die spanning kan door deze spanning te herkennen en te erkennen en te benoemen. De leerling mag het spannend vinden, zelfs zo spannend dat hij ervoor kiest even niet mee te doen. Het biedt leerlingen autonomie. Als er in de opbouw en bijbehorend taalgebruik een situatie ontstaat die de spanning wegneemt waardoor de leerling weer kan meedoen stimuleert dat. Daarbij is het belangrijk dat ieder niveau van deelname gelijkelijk gewaardeerd wordt. Ieder stapje telt en verdient waardering. Niet alleen de hoogste stap. Hiermee kun je de hiërarchie doorbreken. Vooral als je als docent ook naast de leerling gaat staan die jouw (positieve verbale) nabijheid nodig heeft om de volgende stap te maken.

Een veilige cultuur

Het is belangrijk dat je als docent die veilige cultuur uitdraagt en heldere normen bewaakt samen met de leerlingen. Daarbij spelen de volgende aspecten een belangrijk rol.

Plezier maken

Juist vanwege gedrag en handelen in speelse en competitieve vormen is lukken en mislukken direct zichtbaar. Daarin speelt plezier hebben en lachen een belangrijke rol. Maar uitlachen en lachen om andermans fouten is een 'no-go'. Dit moet direct en acuut bewaakt worden. Lachen met elkaar is prima. Uitlachen waarbij een ander belachelijk wordt gemaakt moet direct afgekeurd en besproken worden in een reflectiemoment in de betreffende les.

Positief coachen

In de les doen zich veel momenten voor waarop docent en leerlingen aanwijzingen willen geven. Dat is heel goed en toont de betrokkenheid. Er moet wel geleerd worden hoe leerlingen elkaar aanwijzingen geven. De docent is daar in een belangrijk voorbeeld. Het gaat om positief coachen; elkaar tips en tops geven, waarbij je benoemt wat goed gaat (top) en een tip geeft hoe het nog beter zou kunnen. Vooral dat laatste is moeilijk. Het is de vraag of iedereen het juiste inzicht heeft en het krijgen van te veel tips kan tot verwarring leiden. Tips geven kun je laten doen door coaches aan te wijzen die goed zicht hebben op de activiteit en die de medeleerling ook echt op weg helpen.

Grenzen respecteren

Tijdens de activiteiten is het goed leerlingen te leren grenzen te herkennen en te erkennen. Niet alle leerlingen hebben dezelfde frustratietolerantie grens. Bij de één loopt de emmer snel vol qua emotie. Bij de ander zal niet zo snel zichtbaar zijn waar de grens ligt. Het is wel belangrijk hierop zicht te krijgen en dit ook bewust en bespreekbaar te maken, zodat leerlingen ook leren omgaan met verschillen en leren hiernaar te handelen.

Team samenstellen
Het is belangrijk dat iedere leerling zich gewaardeerd voelt. Dat is heel moeilijk als je iedere les LO geconfronteerd wordt met je eigen onvermogen. Bijvoorbeeld met het maken van teams waarbij leerlingen zelf teams mogen samenstellen. De minder populaire leerlingen worden keer op keer geconfronteerd met hun zwakke positie. Ze zullen dit niet altijd naar voren brengen of hiertegen protesteren, omdat dat ze nog minder populair maakt. De meer populaire leerlingen willen dit graag handhaven, omdat het hun positie en populariteit steeds weer bevestigt. Hier moeten we de andere leerlingen in bescherming nemen. Het is goed hierover met elkaar regels te maken en met elkaar toe te zien op de naleving ervan.

Voorspelbare rituelen
Iedere les even terugkomen op de regels qua omgang en (sociale) veiligheid geeft het belang aan van die regels. Dit vraagt tijdens de les en aan het eind van de les af en toe een korte reflectie op deze regels. Je stopt bewust het spel om veiligheid te herstellen. Voorbeelden:
- "Stop. Wat gebeurde hier? Is dit veilig voor iedereen?"
- "Stop. Komt iedereen nu voldoende aan bod?"
- "Stop. Wat kun jij nu doen in deze situatie om hem te helpen?"

Hierdoor wordt veiligheid en kunnen meedoen een gedeelde verantwoordelijkheid.

Veilige demonstraties
Een demonstratie laten zien is een kwetsbaar moment. Veilige didactiek voorkomt schaamte. Met voorbeelden geven kun je foto's/video's gebruiken of pictogrammen, leskaarten en kijkwijzers. Of je doet het zelf voor. Sommige leerlingen vragen of ze een voorbeeld mogen geven. Soms kan dat prima. Maar wees je ervan bewust dat dit ook níet altijd gewaardeerd wordt.

Differentiatie is de standaard
Dat betekent voorbeelden op verschillende deelnameniveaus. Differentiatie is geen extraatje, maar een voorwaarde voor veiligheid. Voorbeelden:
- drie niveaus bij elke oefening;
- verschillende rollen aangeven zoals coach, jury, helper;
- alternatieven aangeven zonder stigma waardoor iedereen zich gewaardeerd voelt.

Differentiatie zorgt ervoor dat iedereen succeservaringen kan opdoen.

Kleine groepen
Spelen in kleine teams geeft alle leerlingen meer (speel)kansen en minder hiërarchie, meer balcontact, meer veiligheid. Voorbeelden:
- 3 tegen 3 basketbal;
- minitrefbal met vier leerlingen per veld;
- stationswerk in groepjes bij turnen.

Bij groepswerk in kleine groepjes is de nabijheid van de docent niet overal mogelijk. Het is belangrijk dat het werken in groepjes veilig is.

Docentnabijheid
De docent staat indien mogelijk in de beweegactiviteit. Voorbeelden:
- Bij turnen nabij het toestel/beweegsituatie als hulpverlener.
- Bij spel speelt docent soms mee en geeft daarmee een voorbeeld van veilig speelgedrag.
- De docent begeleidt die situatie waarin meer risico is op onveiligheid.
- Docent houdt hierbij ook het oog op andere situaties en wisselt af indien noodzakelijk.
- Nabijheid vergroot het gevoel van veiligheid door op tijd ingrijpen bij onveiligheid.

Fouten normaliseren
Het is heel belangrijk dat leerlingen fouten mogen maken. Fouten maken is geen falen, maar het hoort bij de groei. Voorbeelden:
- Reflectie: "Wat ging mis en wat leerde je daarvan?"
- Als docent geef je een voorbeeld. Jij maakt bewust een fout en benoemt de leerwaarde.
- Spanning bij leerlingen moet je als docent herkennen (vermijding, bevriezen, stil gedrag).
- Leerlingen moeten leren spanning te benoemen, zodat de docent het kan begeleiden.

Het effect is dat leerlingen durven spanning te benoemen en fouten durven te maken.

Cultuur bestendigen
Een veilige LO-cultuur blijft alleen bestaan wanneer ze zichtbaar en herhaalbaar is. Bijvoorbeeld met eindrituelen. Elke les eindigt met een korte reflectie. Voorbeeldvragen:
- "Wie voelde er spanning bij bepaalde onderdelen?"
- "Waren er onderdelen vandaag die onveilig voelden?"
- "Heeft iedereen in de klas vandaag kunnen meedoen?"
- "Welke maatregelen kunnen spanning verminderen of wegnemen?
- "Wie voelde zich door een ander gestimuleerd om mee te doen?"
- "Wat maakte dat je gestimuleerd werd om mee te doen?
- "Wat kunnen we daarvan meenemen naar de volgende les?"

Maak veiligheid zichtbaar door gebruik van vaste taal, rituelen, posters, rolmodellen. Veiligheid wordt dan tastbaar en herkenbaar. De impact van een veilige LO-cultuur is groot. Wanneer veiligheid structureel wordt ingebouwd, verandert de hele dynamiek van de les. Leerlingen durven meer, omdat de faalangst daalt. Het plezier stijgt en de motorische ontwikkeling versnelt. Blessures nemen af. Groepsdynamiek verbetert. Deelname stijgt, ook bij kwetsbare leerlingen. Docentstress daalt. Een veilige LO-cultuur is geen luxe. Het is de voorwaarde voor leren, bewegen en groeien.

Slot
Veiligheid is meer dan een 'onderdeel' van LO. Veiligheid ís het uitgangspunt. Wanneer LO-docenten veiligheid centraal stellen in normen, rituelen, didactiek en interacties, ontstaat een leeromgeving waarin leerlingen durven, groeien en plezier ervaren. Niet omdat de les perfect is, maar omdat de cultuur sterk is. Welke taal je gebruikt is heel belangrijk. Met dit artikel probeer ik je bewust te maken van het belang van het juiste woordgebruik als het gaat om veiligheid. ●

Contact
m.massink@upc.nl
Tekening
John Körver
Kernwoorden
onveilig taalgebruik, fysieke en sociale onveiligheid, psychologische en didactische onveiligheid, veilige cultuur