

# Help, dit durf ik niet!

Een oorverdovend geluid klinkt door de gymzaal. Het geluid heeft wat weg van een luchalarm maar het is niet de eerste maandag van de maand. Het geloei vult de hele ruimte, kinderen kijken om naar de bron, die bij het wandrek staat. Geen alarm dat afgaat maar een brullend kind. Alex staat voor het wandrek, klimmen durft hij niet. Alex heeft namelijk hoogtevrees.

TEKST EN FOTO'S LEON PLOEM

**T**oen Alex voor de eerste keer in de gymles kwam in groep 3, leek er niet veel aan de hand. Alex deed lekker mee met alle onderdelen. Hij vroeg wel veel aandacht, zocht bevestiging of hij alles wel goed had begrepen. Als er iets lukte, wilde hij dit trots laten zien. Al met al een normaal kind. Maar toen kwam dat wandrek... Het schuine wandrek. Dat hoge wandrek. Dat gigantische wandrek, zo hoog als een huis. Samen met het wandrek kwam ook het luchalarm, want wat bleek? Zodra Alex de hoogte in moest stond hij doodsangsten uit.

Tijdens de gymles komt angst wel vaker voor. Sociale angst zie je bijvoorbeeld wanneer je tweetallen of teams moet maken. Ook het aangeven van grenzen kan voor sommige kinderen erg lastig zijn, wat naar mijn idee een uiting van sociale angst is. Ook is er veel angst in beweging te onderscheiden. Hoeveel leerlingen zijn er bang voor een koprol of hoeveel durven er niet van de glijbaan af te gaan? In het geval van Alex; hoeveel kinderen hebben er hoogtevrees? Als gymleerkracht komen wij vaak met angst in aanraking, de manier waarop wij hiermee omgaan is mijns inziens ontzettend belangrijk!

▼  
Wandrekklimmen

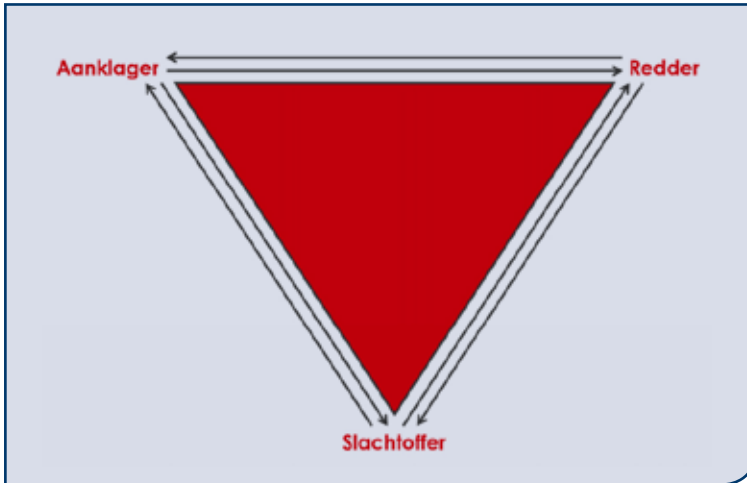


“Ga maar op de laagste sport staan, ik sta erbij. Zal ik je arm even vasthouden? Dan weten we zeker dat je niet zult vallen. Heel goed, nu staan we erop. Zullen we hier even blijven staan of gaan we alvast eentje hoger?” In het begin van het traject ging dit langzaam maar het eigen zeggenschap geven in het omgaan met de angst vind ik belangrijk. Ik geef Alex ook een keuze, gaan we op de onderste sport of al hoger. Hij heeft keuze maar ongeacht zijn keuze neemt hij wel deel aan de oefening. Rustig aan. Babystapjes. Elke les gaan we voor een succesbeleving. Foutloos leren is prioriteit! Elke les sta ik er bij het wandrek bij. “Wat ziet die onderste sport er eigenlijk makkelijk uit! Je kunt zien dat we die veel hebben geoefend! Kom, we gaan er eentje hoger, pak je hand hier maar aan vast. Nee Alex, niet aan mij! Aan het wandrek, grappenmaker!” Babystapjes.

## Helpen in plaats van redden

Alex moest vooral vertrouwen opbouwen. Hij moest erop vertrouwen dat ik hem echt zou helpen maar ook dat ik hem niet zou dwingen. Ook moest hij in zichzelf vertrouwen, wat ik probeerde te stimuleren door hem zeggenschap te geven. Dit vind ik in de omgang met angsten enorm belangrijk, het kind moet voor een groot deel eigen baas blijven. In het geval van Alex; ik ga hem niet hoger tillen dan dat hij durft klimmen. Een kind dat bang is om over de kop te gaan, ga ik niet zelf in een koprol gooien. Niet alleen omdat dit gewoon zwaar traumatisch zal zijn voor het kind maar ook omdat het kind daar niks van leert. Als ik het kind hoger neerzet, dan klim IK hoger. Als ik het kind rondgooi, maak IK de koprol. In plaats van het kind te helpen, neem ik de rol van redder aan. Daar is niemand bij gebaat.

Kijkend naar het helpen in sociale interactie, dan zullen wij dit vaak ook doen zoals hierboven genoemd. Veel van ons zullen ook bekend



▲  
Dramadriehoek  
van Karpman

zijn met de dramadriehoek van Stephen Karpman (1968). Hierin worden verschillende rollen benoemd die bij interactie onbewust een negatief effect op elkaar hebben, waardoor een 'drama' ontstaat. De beschreven rollen zijn de aanklager, het slachtoffer en de redder. Hiervoor vind ik de redder het interessantst omdat ik als leerkracht er extra voor wil waken dat ik niet in deze rol beland. Als redder probeer je het probleem van een ander op te lossen op een niet fijne manier. Je biedt hulp of geeft advies zonder dat hierom gevraagd is, je gedraagt je superieur tegenover een ander en je hebt geen vertrouwen in het eigen kunnen van de ander. Als je vanuit deze onbewuste intentie helpt, zul je geen passende, op lange termijn werkende oplossing kunnen bieden.

## Het kind moet voor een groot deel eigen baas blijven

Bijna geen enkele les is zonder akkefietjes. Als er een kind naar mij toe komt om te klagen over het gedrag van een ander, zal mijn eerste vraag altijd zijn: "Heb je dit al zelf tegen hem/haar gezegd?" Als dit zo is kijk ik samen met het klagende kind, het slachtoffer, naar diens eigen opties. Wat heeft het kind al gedaan en wat zou hij/zij nog meer kunnen doen? Ik wil ook best de ander er bijvragen, zodat we samen kunnen bespreken wat er gebeurd is. Als ik dan met deze kinderen in gesprek ben zal ik toch proberen de oplossing zoveel mogelijk uit henzelf te laten komen. Wat is er gebeurd en, hoe gaan we nu verder? Uiteindelijk doen de kinderen het dus zelf, ik sta er alleen als extra handvat bij.

Leon Ploem is Vakdocent bewegingsonderwijs op de Oranje Nassauschool te Badhoevedorp

**Bron**

Karpman, S. (1968). *Fairy tales and script drama analysis*. TAB, 7, 26, 39-43.

**Contact**

[l.ploem@onsschool.nl](mailto:l.ploem@onsschool.nl)

**Kernwoorden**

angst, begeleiding, hoogtevrees, interactie, pedagogische rol

Dit hele proces heb ik ook met Alex en het wandrek doorlopen. Eerst ging het luchtalarm af zodra Alex het wandrek alleen al zag maar na een paar keer oefenen raakte hij meer vertrouwd hiermee. Sterker nog, Alex kwam zelf al op mij af om te vertellen dat hij het klimmen in het wandrek eng vond. Mijn eerste vraag zal altijd zijn: "Heb je het al zelf geprobeerd?" Als dit zo is kijk ik samen met Alex naar zijn eigen opties. Wat heeft hij al gedaan en wat zou hij nog meer kunnen doen. Ik wil best naar het wandrek toegaan, zodat we samen kunnen kijken hoe het gaat. Als ik dan met Alex en het wandrek bezig ben, zal ik toch proberen de oplossing zoveel mogelijk uit hemzelf te laten komen. Hoe hebben we al geklommen en wat doen we nu verder? Uiteindelijk doet Alex het dus zelf, ik sta er alleen als extra handvat bij.

"Meester, kun je mij helpen? Het lukt mij niet om op de glijbaan te klimmen." Deze les heb ik twee banken in het wandrek gehangen als glijbaan. De kinderen mogen zelf kiezen of ze van de hoge of minder hoge glijbaan afgaan. Ook kunnen ze een matje gebruiken om nog harder te glijden. Ze klimmen het wandrek in, waarna ze op de bank moeten gaan zitten. De banken zitten op hoogtes die voorheen onrealistisch zouden zijn geweest voor Alex maar we hebben hier hard op geoefend. Ik loop met Alex naar de glijbaan toe. "Pak je handen maar een sport hoger vast. Nu kun je iets opzij klimmen. Ga maar zitten, ik sta naast je. Heel goed, nu je been nog over de bank heen. Volgens mij zitten we goed. Als jij er klaar voor bent kun je loslaten, ik loop met je mee. Wat heb je dit goed opgelost, zo konden we goed glijden!" Een hele grote stap.



▲  
Glijbanen