



Beïnvloeding van gedragsproblematiek: een klasse(n)spel! (3)

In *Lichamelijke Opvoeding 7* en *8* hebben we stilgestaan bij de onderliggende theorie en de toepassingsmogelijkheden binnen het bewegingsonderwijs en andere vakken.

In dit laatste artikel gaan we dieper in op de doelstelling, de principes en werken we concrete voorbeelden uit naar aanleiding van de ervaringen met het programma tot nu toe.

Door: Willemijn Noordman (Kennispraktijk), Roel van Beusekom, Rudy Leenders en Ivo Dokman

Problemen in de klas. Schooluitval of ondermaats presteren wordt bij leerlingen meestal door een cumulatie van problemen (ook wel risicofactoren) veroorzaakt. Een aantal van deze factoren speelt zich af op school- of klassenniveau. Dit kunnen onder andere een negatief schoolklimaat (pesten, ruzies, problemen), een slechte leerling-leraar verhouding en een gebrek aan orde en organisatie binnen de klas zijn (van Rooij e.a., 2010). Steeds meer scholen en docenten worstelen met de vraag op welke wijze met 'lastige' klassen en individuele leerlingen omgegaan moet worden. Een veelgehoorde klacht van docenten is dat er te weinig aan lesgeven wordt toegekomen en men vooral bezig is met opvoeden en 'politieagent' spelen. Klasse(n)spel beoogt door middel van aansprekende beweegactiviteiten voor jongeren inzicht te geven in de groepsdynamica, sociometrie en het 'probleemgedrag' binnen een klas. Door leerlingen én docenten vaardigheden en competenties aan te leren krijgen zij vat op de problemen die het negatieve klimaat binnen een klas veroorzaken en wordt uitval voorkomen.

Doelstelling

Het hoofddoel van Klasse(n)spel is het door middel van tickboks-activiteiten positief beïnvloeden van de leeromgeving van leerlingen waardoor schooluitval en ondermaats presteren wordt voorkomen. Dit hoofddoel valt uiteen in een aantal subdoelen:

- motivatie voor school en de persoonlijke toekomst van leerlingen vergroten
- het zelfvertrouwen van leerlingen vergroten
- sfeer in de klas verbeteren
- leraar-leerling relatie herstellen/verbeteren
- ongeoorloofd schoolverzuim verminderen en schoolresultaten verbeteren
- attitude en vaardigheden van docenten positief beïnvloeden.

De doelgroepen van Klasse(n)spel zijn leerlingen en docenten van klassen in het voortgezet onderwijs (vertaalslag naar mbo en PO

is ook mogelijk). Dit kunnen zowel vmbo 1- als vwo 5-klassen zijn. De diversiteit is groot.

Kenmerken

Er zijn enkele kenmerken te benoemen van de klassen waar Klasse(n)spel wordt ingezet, namelijk:

- het sociogram van de klas is onevenwichtig; er is weinig veiligheid en vertrouwen, sommige leerlingen worden uitgesloten
- docenten hebben problemen met het klassenmanagement; er worden relatief veel leerlingen verwijderd, er is verlies van onderwijstijd door onrust
- de leerrendementen blijven achter bij de verwachtingen; te veel leerlingen presteren onder de maat
- binnen klassen die meedoen aan Klasse(n)spel worden problemen ervaren door de schoolleiding, docenten, ouders en/of leerlingen.

De leerlingen binnen deze klassen bezitten vaak enkele van de volgende kenmerken:

- laag concentratievermogen en weinig motivatie voor, en vertrouwen in een opleiding en toekomstig werk
- problemen op school (slechte resultaten, verzuim, slechte relaties met docenten en medeleerlingen)
- problemen thuis (gebroken gezinnen, lage sociaal-economische status, psychische problematiek)
- problemen met gezondheid (overgewicht, angsten, agressie, gedragsproblematiek)
- gaan om met 'verkeerde' vrienden, zijn makkelijk beïnvloedbaar
- inactief op het gebied van sport en beweging.

Er zijn twee lijnen qua opbouw: (1) een methodische opbouw ten aanzien van het tickboksen en (2) een opbouw ten aanzien van thema's uit de psychomotorische therapie. Bij de doelen ten aanzien van het tickboksen (1) gaat het om het aanleren van de activiteit van makkelijk naar moeilijk. De psychomotorische doelen (2) liggen op het psychosociale vlak. Om het psychosociale leven van leerlingen en docenten in kaart te brengen en hiermee mogelijke psychosociale problemen, hulpvragen en doelen te ordenen, zijn er zeven thema's geformuleerd (Fellinger, 2004). Deze zeven thema's 'dekken' het gehele psychosociale terrein. Alle andere psychosociale doelen zijn afgeleid van deze hoofdthema's: Motorische Instrumentele Sensibiliteit (M.I.S.), Motorische Sociale Sensibiliteit (M.S.S.), ruimte, kracht, lichaamsbeleving, vertrouwen en relaxatie. Uiteindelijk is punt 1 van belang om punt 2 goed zichtbaar te maken. De tickboksactiviteiten zijn in eerste instantie het *middel* (wanneer echter de sfeer, veiligheid, rekening houden met grenzen et cetera toeneemt wordt er binnen de activiteit ten aanzien van het tickboksen zelf ook meer geleerd!). Deze activiteiten worden niet vooraf bepaald, maar worden afhankelijk van de precieze situatie in een klas vastgesteld.



Lage dekking

Beweegactiviteiten

Door leerlingen én docenten vaardigheden en competenties aan te leren via beweegactiviteiten krijgen zij vat op de problemen die het negatieve klimaat binnen een klas veroorzaken. Door te zorgen dat de 'fit' tussen de leerlingen en de school, en de verhoudingen binnen de klas, weer in balans zijn kan schooluitval of ondermaats presteren worden teruggedrongen of voorkomen. Om deze verhoudingen recht te kunnen trekken en actief aan problemen te kunnen werken is inzicht in de groepsdynamica en het sociogram van een klas noodzakelijk. Beweegactiviteiten, zoals tickboksactiviteiten, zijn uitermate geschikt om naast individuele problemen, het groepsproces en de onderlinge verhoudingen binnen de klas bloot te leggen. Dit blijkt onder andere uit onderzoek naar de inzet van bewegingstherapie op een school voor dove kinderen waar regelmatig gedragsproblematiek en problemen in de groepsinteractie werden gesignaleerd (Boomsma en Sterkman, 2005), ervaringen van leerlingen en docenten met tickboksactiviteiten binnen het project *Leerlingen in Contact* (2010) en persoonlijke ervaringen van Ivo Dokman en Roel van Beusekom.



Kijken naar elkaar

Tickboksactiviteiten

De tickboksactiviteit wordt gekozen als middel om de wijze van afstemmen, contact maken, omgaan met grenzen, kracht en controle inzichtelijk te maken. Het idee hierbij is om de docenten (en leerlingen) eerst te bevragen over het contact binnen de klas en vervolgens het beweeggedrag te gebruiken om vast te stellen of hetgeen men zegt ook daadwerkelijk overeenkomt met hetgeen men toont. Er bestaan binnen groepen grote verschillen in de opvattingen over ruimte geven en ruimte nemen. Bewegend wordt dit verschil zichtbaar en bespreekbaar, juist omdat er een duidelijke aanleiding is. Een zeer belangrijk doel hierbij is het streven naar eenduidigheid in de benadering naar de leerlingen toe. Binnen de psychotherapie is immers bewezen dat eenduidigheid positief werkt. Naast het verkennen van de persoonlijke gekleurde visie van leerlingen en docenten op bepaalde thema's leert men het gedrag van het individu begrijpen binnen de context van de groep.



Observeren

Grenzen kennen

Het empathische vermogen van leerlingen is in de puberleeftijd nog niet zo goed ontwikkeld waardoor zij vaak onbewust en onbedoeld over elkaars grenzen heen gaan. Door middel van Klasse(n) spel leren de jongeren om rekening te houden met de grenzen van de ander en om echt contact te maken. Dit zal leiden tot meer veiligheid en vriendschap in een klas. Leerlingen zullen in lessen bijvoorbeeld meer vragen durven te stellen (omdat ze niet belachelijk gemaakt worden), pestgedrag loopt enorm terug en respect en waardering voor verschillen neemt toe (van Beusekom en Dokman, 2010).

Programma

Hier volgt de opbouw van het programma en korte concrete voorbeelden.

1 Intakegesprek met potentieel geïnteresseerde scholen

Op basis van de wensen van de school wordt een maatwerkprogramma voor de betreffende klassen en het docententeam besproken. We starten altijd met een eenmalige introductieles. Bijvoorbeeld twee uur met een klas en vier uur met het docententeam dat lesgeeft aan die klas. Deze laatste is qua tijd langer, aangezien we ook ingaan op de onderliggende theoretische principes.

2 Analyse beginsituatie

Het uitvoeren van verschillende tickboksactiviteiten in de zaal. Aan de hand van deze verschillende activiteiten wordt van iedere klas een analyse gemaakt over de fase van groepsdynamica, wordt een 3-D sociogram opgesteld (hoe verhouden de leerlingen zich ten opzichte van elkaar) en wordt het probleemgedrag van leerlingen in kaart gebracht. Dit alles wordt vastgelegd in een korte rapportage. De rapportage is input voor het plan van aanpak voor de klas en individuele leerlingen.

3 Uitvoering tickboksactiviteiten

Het doen van specifieke tickboksactiviteiten met de klassen. Op basis van het maatwerk plan van aanpak. Mogelijk gericht op:

contact maken, rekening houden met grenzen, zelf grenzen aangeven, controle, afstemming, kracht en zelfvertrouwen.

De voorbeelden die hieronder genoemd worden hebben plaatsgevonden tijdens één van de programma's op de verschillende scholen van afgelopen jaar. We gebruiken in verband met privacy- bescherming geen namen of plaatsaanduidingen.

Voorbeeld: contact maken en communiceren en grenzen aangeven en respecteren

Een jongen van Turkse komaf mijdt in eerste instantie situaties met meiden uit de klas. Door het interveniëren van de begeleiders door een opgelegd doordraaisysteem komt de jongen toch in situaties met meiden uit zijn klas terecht. Door aandacht te besteden aan contact maken, communiceren en grenzen aangeven en respecteren is hij de interacties met (een aantal) meiden als prettig gaan ervaren. Hij werd hierom gewaardeerd door de meiden en je zag hem zichtbaar groeien!

Voorbeeld: omgaan met kracht en controle en meer zelfvertrouwen ontwikkelen, omgaan met agressie

Een deelnemer spreekt uit dat ze langzamerhand de rol als vechtersbaasje heeft gekregen op school. Bij ruzies wordt ze altijd voor het karretje gespannen en ze heeft het gevoel dat ze dat niet kan/mag weigeren. Ze heeft last van deze rol, "zo ben ik niet, ik wil niet die persoon zijn". Binnen een groepsgesprek (na drie bijeenkomsten) geven we haar de mogelijkheid dit te etaleren. Vanuit de groep wordt daar direct ondersteunend op gereageerd (de sfeer is veilig genoeg om dit te doen). Na een aantal weken spreekt ze uit meer zichzelf te kunnen zijn binnen de groep en op het schoolplein. Ditzelfde meisje spreekt later uit last te hebben van opgekropte (emotie) woede. Binnen de activiteiten leert het meisje haar krachten de doseren en haar emotie te reguleren. Ze geeft aan er rustiger van te worden en meer plezier te krijgen op school (ze werd vrolijker) en beter haar hoofd bij de les te kunnen houden.

Voorbeeld: veiligheid ten opzichte van onveiligheid in de klas (sfeer)

Bijzondere wending in het groepsgesprek was de opmerking van de kleinste jongen uit de klas. Hij gaf aan te kunnen merken dat het afreageren naar hem toe, een weerslag was van hoe de ander werd geplaagd. Met andere woorden, een jongen die veel 'grap-pige' opmerkingen naar zijn hoofd kreeg, reageerde dat (fysiek) af op hem, de kleinste jongen uit de klas. Door met de klas stil te staan bij deze situatie en de interventies daarop af te stemmen, ontstond in een paar weken tijd een andere sfeer. De beste bevestiging kwam aan het einde van de kleinste jongen van de klas; "ik word niet meer als 'boksbal' gebruikt!"

Voorbeeld: veiligheid ten opzichte van onveiligheid in de klas (sfeer).

Veel jongens spreken aan het begin van de training uit met name beter te willen worden in kickboksen. Uiteraard geldt dit voor een aantal, maar de meesten roepen dit om 'erbij' te horen. Naarmate de sfeer in de klas beter en veiliger wordt, durven ze zich steeds beter uit te spreken in wat ze echt zelf willen. Ze durven zich beter uit te spreken ten aanzien van gedrag in de groep en willen bijvoorbeeld meer zelfvertrouwen ontwikkelen!

4 Scholingstraject met docenten van de klas

In de docententraining wordt een analyse van het team gemaakt, wordt stilgestaan bij de uitkomsten van de analyse van de klas en wordt ingegaan op de theoretische achtergrond van groepsdynamica, sociometrie en 'probleemgedrag'. Daarnaast wordt binnen de docententraining de transfer van de principes naar het eigen vak gemaakt.

Voorbeeld: analyse-sociogram

Wij gebruiken het 3-D sociogram om de afstand tussen de 'sterkste en minst sterke leerling' dichter bij elkaar te brengen. Zeker als de 'sterkste leerling' zijn positie op basis van macht heeft gekregen en handhaaft. Door aan de slag te gaan met het verschil tussen macht en vriendschap, kun je hier (snel) verandering in brengen bij een leerling. Met de 'minst sterke leerling' gaan we op zoek naar een prettige positie in de klas en hoe die te bereiken. Dit is uiteraard een aangelegenheid van de hele klas, maar heeft ook te maken met versterken van het zelfvertrouwen (zeker bij pubers komt weinig zelfvertrouwen sterk naar voren). Dit is voor ons altijd startpunt van de docententraining! Op basis hiervan kan het docententeam als *team* aan de slag met de klas.

Voorbeeld: groepsdynamica

Een volgende stap in de docententraining is het bekijken van de fase van groepsdynamica waar de klas in zit. Een klas met veel wisselingen (meestal in het begin van het schooljaar), maar ook keuze- en examenvakken, die niet in een vaste klas worden gegeven, zijn groepsdynamisch vaak onrustig. Door een wisselende samenstelling zijn leerlingen vooral benieuwd naar hun plek binnen die groep (wie ben ik in deze groep en wat is mijn plek). Dit geldt ook voor reguliere klassen waarbij er geen aandacht aan groepsdynamica wordt geschonken of leiderschap ontbreekt. Er komen hier twee veelvoorkomende problemen naar voren. Probleem één: een groep met weinig leiderschap of waar geen aandacht aan groepsdynamica wordt besteed door bijvoorbeeld de docenten, zal heel vaak onrustig blijven. De metafoor van de apenrots geldt hier. Als het niet duidelijk is wat de onderlinge

verhoudingen zijn, zal er veel onrust ontstaan of veel naar binnen-gekeerd gedrag.

Voorbeeld: rol docent

In de docententrainingen staan we uitgebreid stil bij de wijze waarop iemand van nature het liefst omgaat met ruimte nemen en ruimte geven. Het gaat niet per definitie over goed of fout, maar het zoeken naar een balans die bij jou als docent en bij de klas past. Het leren spelen met ruimte geven en nemen is daarbij



Waardering

gewenst, maar is geen knop die even omgezet kan worden. Het draait veelal om echt contact maken en afstemmen op de klas, zonder jezelf en je eigen grenzen daarin te verliezen. Gericht oefenen in de trainingen, ervaringen met collega's delen (hoe doe jij het?), maken wel dat docenten hier erg in kunnen groeien. De rol van het docententeam en de individuele docent in de sfeer en een veilig leerklimaat is enorm. Het ligt niet alleen, zoals we vaak horen, aan: slechte opvoeding, stoornissen bij bepaalde leerlingen, slechte thuissituatie, ongeconcentreerdheid et cetera.

Ook wordt aandacht besteed aan extreem gedrag of kinderen met een stoornis als ADHD.



Overleg

5 Evaluatie Klasse(n)spel

Na afloop wordt kort met de leerlingen geëvalueerd en uitgebreid geëvalueerd met de betreffende docenten (of een afvaardiging) en de schoolleiding. De ervaringen worden uitgewisseld en indien gewenst wordt een vervolgplan opgesteld. Hieronder een citaat uit een programma: *'het bewegend met elkaar in contact komen is een sterk punt. Leerlingen worden er bewust van. Bijvoorbeeld: een meisje werd van te voren heel erg gepest, tijdens de gymlessen normaal was ze geblesseerd en was ze een beetje angstig. Ze heeft hier aan meegedaan en ze deed hartstikke fanatiek mee. Andere leerlingen kregen ook ontzag voor haar omdat ze het zo goed deed. En nu hoor je daar niks meer over, ze heeft haar plekje in de klas gevonden.'*

6 Overdracht en inbedding op school

Na afloop van het scholingstraject moeten docenten in staat zijn om de geschetste problematiek in de klas

De leerlingen: De tickboksactiviteiten worden gekozen als middel om de wijze van afstemmen, contact maken, omgaan met grenzen, kracht en controle inzichtelijk te maken. Er wordt gebruik gemaakt van bewegend gedrag omdat een ieder mens zich toont in de wijze waarop hij/zij zich gedraagt ten opzichte van de ander. In het bewegen laat iemand zien wie hij/zij is. Dit gegeven is de basis en dus ook direct de aanleiding om een training fysiek te maken. Tickboksen is daarbij een activiteit met een hoog wederkerig karakter. Dit betekent dat de reactie van de één onmiddellijk van invloed is op de reactie van de ander. Wanneer er geen veiligheid bestaat tussen een tweetal, wordt dit onmiddellijk zichtbaar in hun beweeggedrag. Het is zodoende van belang dat leerlingen goed op elkaar leren af te stemmen. Tickboksen wordt voor leerlingen pas echt leuk als er een goede balans is tussen ruimte nemen (aanvallen) en ruimte geven (verdedigen), waarbij samen de grenzen worden afgesproken en bewaakt. Dit betekent dat elk tweetal tot een balans moet zien te komen die bij hen past. Wanneer leerlingen het vinden van deze balans steeds beter leren, wordt het sociogram minder bepalend op macht en meer op vriendschap. Leerlingen leren beter om rekening te houden met de ander en niet alleen vanuit de eigen perceptie te reageren.

De docenten:

In de docententraining worden dezelfde tickboksactiviteiten als bij de leerlingen gebruikt. Ook hier is de activiteit het middel. Zodoende worden bij het docententeam eveneens de groepsdynamica en de onderlinge verhoudingen in kaart gebracht. Het doel hiervan is tweeledig. Enerzijds is het de bedoeling dat het docententeam als team verder groeit zodat van daaruit een gezamenlijke aanpak ontwikkeld kan worden richting de klassen. Anderzijds is het de bedoeling dat de docenten zich ook op persoonlijk vlak op dezelfde thema's ontwikkelen als de leerlingen. Hierbij wordt een relatie gelegd tussen de wijze waarop de docenten ruimte nemen of geven binnen het tickboksen en de wijze waarop ze als docent voor de klas staan. De manier waarop een docent een goede balans tussen ruimte nemen (regels, afspraken, consequent zijn) en ruimte geven (verantwoordelijkheid, echte interesse, empathie) weet te realiseren is van groot belang voor het realiseren van veiligheid in de klas. Het is belang-

rijk dat docenten op dit gebied competenties ontwikkelen en inzicht hebben in de manier waarop groepsdynamica binnen de klas beïnvloed kan worden en verhoudingen tussen de leerlingen verbeterd kunnen worden. Docenten zijn zich lang niet altijd bewust van hun enorm positieve, maar soms ook negatieve, invloed op een klas. Een goede balans vinden tussen duidelijke regels stellen en deze handhaven, ten opzichte van oprechte interesse in leerlingen en empathisch vermogen, is complex. Echt contact maken staat daarbij voorop. Het lijkt of er regelmatig spanning ontstaat tussen de lesinhoud (boek of examenstof afkrijgen) en het groepsproces (veiligheid en sfeer is veel meer dan alleen gezelligheid). Docenten voelen daarbij de 'druk' van de schoolleiding en ouders, waardoor ze gaan 'sleuren' aan leerlingen en er vaak een averechts effect zichtbaar wordt. In plaats van harder te gaan werken, gaan leerlingen eerder achterover hangen en consumeren. De aanpak binnen Klasse(n)spel gaat ervan uit dat men vanuit beïnvloeding van het groepsproces juist hele goede inhoudelijke resultaten kan bereiken.

Uit de literatuur komt naar voren dat 'klassieke' risicofactoren moeilijker te beïnvloeden zijn dan 'geruisloze' risicofactoren (van Rooij e.a., 2010). Een groot deel van de klassieke factoren is nauwelijks te veranderen, zoals etniciteit en sociaal-economische status, waar een groot deel van de geruisloze factoren juist aan verandering onderhevig is, zoals motivatie voor school en een slechte leraar-leerling verhouding. Klasse(n)spel richt zich voornamelijk op het aanpakken van geruisloze risicofactoren, zodat voorkomen kan worden dat de 'fit' tussen de school en de leerling uit balans wordt gebracht en voorgrondgebeurtenissen tot voortijdig schoolverlaten leiden.

Factoren waar de interventie zich op richt zijn:

- gedrag leerkrachten en directie: weinig steun
- slechte leerling-leraar relatie
- fit leerling niet goed (op school of in de klas)
- gebrek aan orde en organisatie in de klas
- negatief schoolklimaat
- gedragsproblemen
- zelfvertrouwen
- negatieve werkhouding en schoolparticipatie.

Ten aanzien van de toekomst van de interventie en de lokale verankering worden de volgende stappen ondernomen:

- uitvoering programma op diverse scholen en onderzoek naar effectiviteit
- op basis van de uitkomsten verder aanscherpen en via een samenwerking met het CPS een uitrolplan maken voor het onderwijs
- een opleidingstraject ontwikkelen voor huidige lerarenopleidingen, in samenwerking met Calo Windesheim een train de trainer-programma uitvoeren om zodoende hoog gekwalificeerde trainers zelf op te leiden om de uitrol goed mogelijk te maken met behoud van kwaliteit.

zelfstandig te kunnen beïnvloeden aan de hand van de principes van de tickbokstrainingen (vertaalslag naar het eigen vak). Daarnaast zou het docententeam zich verder kunnen ontwikkelen door middel van intervisie of collegiale ondersteuning. Vervolg- of verdiepingstrainingen horen hierbij tot de mogelijkheden. Mogelijke thema's die aan bod kunnen komen bij een vervolgtraject: contact maken en communiceren, grenzen aangeven en respecteren, rekening houden met de grenzen van anderen, verschil tussen macht en vriendschap, hoe om te gaan met kracht en

controle, meer zelfvertrouwen ontwikkelen, omgaan met agressie, et cetera.

De literatuurlijst is opvraagbaar bij de auteurs. Dit artikel is door de redactie ingekort. De volledige versie, inclusief literatuurlijst staat op de website.

Foto's: Ivo Dokman

Correspondentie: Roel van Beusekom binnebijbeus@orange.nl of Ivo Dokman i.dokman@lving.nl