



TACTIELE WERKVORMEN IN DE LES

Eind 2006 zijn wij op bezoek geweest bij Jörn Jörgensen. Doel van het bezoek was, het in de praktijk, kennismaken met tactiele werkvormen in de klas.

De LyshØjskolen is een volksschool met leerlingen in de leeftijd van 7-15 jaar. Zij is in Denemarken één van de eerste scholen die tactiele werkvormen in het schoolcurriculum heeft opgenomen, in navolging van vele scholen in Zweden. We hebben in de praktijk gezien hoe met een groep achtjarigen en een groep vijftienjarigen werd gewerkt.

Door: Marijke Slotboom en Margreet Christians

In dit artikel wordt uiteengezet hoe de tactiele werkvormen op de LyshØjskolen vorm krijgen en wat de achterliggende gedachte is. Voorts wordt een aanzet gegeven tot een theoretische fundering van de waarde van deze werkvormen. Als laatste worden een aantal vormen beschreven die goed toepasbaar zijn binnen de les lichamelijke opvoeding.

'Iemand die je masseert, sla je niet!' is het credo van Jörn Jörgensen, directeur van de LyshØjskolen in Kolding (Denemarken). Hij gebruikt tactiele werkvormen in de les om verbondenheid te creëren binnen zijn school.

TACTIELE WERKVORMEN OP DE LYSHØJSKOLEN

Elkaar aanraken in de les lichamelijke opvoeding is gemeengoed, waarbij de aanrakingen meestal functioneel zijn. Het kan dan gaan om hulpverlening of om samen iets tot stand brengen zoals bij acrogym. Maar ook kan het zijn dat men elkaar probeert te overwinnen, zoals het geval is bij stoeivoormen, of dat men elkaar steun geeft bij pijn, verdriet of teleurstelling. Deze aanrakingen zouden instrumenteel genoemd kunnen worden. De aanrakingen zijn dan een instrument om te komen tot een doel dat buiten die aanraking ligt.

De bedoeling van de tactiele werkvormen, zoals die op de Deense school te zien waren, ligt zowel in de aanraking zelf als ook in de instrumentele functie ervan. In het eerste geval ligt de doelstelling in het fijne gevoel dat de aanraking moet ge-

ven, terwijl bij de tweede functie de bedoeling heel nadrukkelijk in het creëren van verbondenheid binnen de klas en de school ligt. Eens per week doen de kinderen bij hun groepsleerkracht tactiele werkvormen in het klaslokaal. Daarvoor worden elke maand paren gevormd, die de hele maand samenwerken. De groepsleerkracht zoekt elke maand naar een goede match binnen de paren. Bij de indeling wordt niet gelet op geslacht en op het wel of niet bevriend zijn met elkaar. Wel wordt gekeken naar eventuele spanningen tussen leerlingen. Leerlingen die even wat minder goed met elkaar kunnen opschieten worden juist gedurende een maand elkaars partner. Alvorens te beginnen wordt rustige muziek opgezet om een weldadige sfeer te creëren. Daarna wordt begonnen met een verhaal waarin bewegingen of handelingen voorkomen die de kinderen op de rug van de ander kunnen uitbeelden. Bij de achtjarigen werd bijvoorbeeld beslag gemaakt voor appelbollen, waarbij het beslag goed gekneet moest worden. Als het verhaal na circa tien minuten afgelopen is, bedankt degene die de behandeling ondergaan heeft de ander en wordt er gewisseld, waarna hetzelfde ritueel zich herhaalt. Het belangrijkste uitgangspunt bij de tactiele werkvormen ligt voor Jörn Jörgensen in het creëren van verbondenheid tussen de kinderen, want 'iemand die je masseert die sla je niet'. Ook moeten de leerlingen aangeven wanneer de massage niet prettig verloopt. Op deze wijze wordt gestimuleerd dat de kinderen hun grenzen en gevoelens aangeven en dat leerlingen met elkaar communiceren.



Rugmassage

FUNCTIE VAN HET AANRAKEN VAN ANDEREN

Wij raken anderen gedurende een dag verschillende keren aan. Deze aanrakingen kunnen de aard hebben van een toevallige, niet-intentionele aanraking op straat of in de bus of op school in overvolle gangen. Er wordt door beide partijen meestal geen betekenis aan toegekend.

Daarnaast hebben we de intentionele aanrakingen die onder te verdelen zijn in:

- agressieve aanrakingen
- contactmakende aanrakingen
- instrumentele aanrakingen.

Bij *agressieve aanrakingen* hebben we een vooropgezet doel, namelijk de ander pijn doen om op deze wijze de ander te overtuigen van het feit dat we een bepaald soort macht hebben. We proberen dus niet alleen de ander fysiek pijn te doen, maar ook mentaal te raken.

Anders is het gesteld met de *contactmakende aanrakingen*. Deze zijn bewust bedoeld om de ander de indruk te geven dat jij contact wil maken. Niet alleen in fysiek opzicht, maar ook op het mentale vlak. Voorbeelden hiervan zijn de handdruk, de zoen of het klopje op de schouder. Maar ook het op schoot nemen van een kind.

Instrumentele aanrakingen zijn bewust bedoelde aanrakingen waarbij het doel buiten de handeling zelf ligt. Hierbij valt te denken aan een massage, elkaar overwinnen bij judo of een kind helpen in de boom te klimmen.

Tot onze verbazing bleek er nauwelijks iets te vinden te zijn over de betekenis van contactmakende aanrakingen door de eeuwen heen. Wel zijn er teksten te vinden over massage in verschillende landen. De oudste geschriften over massage komen uit China en dateren van 3000 jaar voor Christus. Maar ook in het oude Griekenland werd massage gezien als onderdeel van de medische praktijk. Hippocrates (460-370 voor

Christus) gaf aan zijn leerlingen als massage-instructie om het bewegingsapparaat soepeler te maken. Toen al wist men dat masseren een heilzame werking had. In het Westen lijkt massage een minder lange traditie te hebben. Dit kwam mogelijk door de houding van de kerk in de middeleeuwen en het feit dat er weinig contact was met Oosterse culturen. Daarnaast was er in het wetenschappelijk denken sprake van een dualisme, een scheiding tussen lichaam en geest, hetgeen er wel voor zorgde dat de kennis van pathologie en anatomie zeer snel toe nam, maar waarbij geen sprake was van een wederzijdse wisselwerking tussen lichaam en geest. Als derde oorzaak is de burgerij uit de 19^e eeuw te noemen, die zorgde dat er een sterk taboe rustte op seksualiteit en op alles wat met bloot en aanraken te maken had (Bremmer, 1991). De laatst genoemde oorzaak is opnieuw sterk aanwezig in het hedendaagse denken, vanwege de associatie met seksueel misbruik van kinderen. Leerkrachten in het onderwijs houden er bij het aanraken van kinderen rekening mee vooral niet te ver te gaan. Dit om maar niet beschuldigd te worden van seksuele intimidatie. Scholen stellen protocollen op voor gesprekken onder vier ogen met een leerkracht en een leerling. Secties lichamelijke opvoeding bespreken of en hoe er toezicht gehouden moet worden bij het douchen na de les. Hierdoor worden contactmakende aanrakingen voorzien van een negatief label, waardoor het spontane karakter vervalst. Ook geeft den Boer (den Boer, 2001) aan dat er een gevaar kleeft aan het stellen van steeds strengere regels (in dit geval in het omgaan met gehandicapten), namelijk dat het elkaar aanraken steeds verder beperkt wordt, terwijl die aanraking juist heel belangrijk is voor het welzijn van mensen.

HEILZAME WERKING VAN AANRAKEN

Een in 1915 uitgevoerd onderzoek (the Harvard medical school, 1987) naar baby's in vondelingenhuizen in Engeland wees uit dat op één kind na alle kinderen onder de twee jaar waren gestorven. Oorzaak lag niet in het feit dat ze te weinig

Aanraken met plezier



eten kregen of dat de omstandigheden onhygiënisch waren, maar in het feit dat het tehuis bang was voor besmettelijke ziekten. Door geringe aanraking hoopten de verzorgsters de kinderen niet te infecteren met besmettelijke ziektes. Eenzelfde reden is er jarenlang de oorzaak van geweest dat het gebruikelijk was kinderen op de intensive care zo weinig mogelijk aan te raken.

Inmiddels is bekend dat er in de huid receptoren aanwezig zijn die bij prikkeling een signaal afgeven aan de hersenen, waardoor er oxytocine vrijkomt. Een hormoon dat de toenaadering tussen twee mensen makkelijker maakt. Dit hormoon blijkt vooral het wantrouwen tegenover anderen te verminderen (Jense, 2005). Het wordt ook wel het knuffelhormoon genoemd. De effecten van massage werken daarom ook naar twee kanten. Er zijn zowel positieve effecten aangetoond bij mensen die gemasseerd werden, als bij degenen die de massage uitvoerden. Dit bleek uit een onderzoek onder bejaarde vrijwilligers die verwaarloosde kinderen masseerden (Field, 1998). Een positief effect is tevens geconstateerd bij baby's die op de intensive care lagen.

Bovenstaande geeft genoeg aanleiding om een poging te wagen massage toe te passen op school. Hieronder zijn een aantal werkvormen beschreven die goed te gebruiken zijn in de les lichamelijke opvoeding. Ze komen onder andere uit de publicatie 'Kriebels in de klas', geschreven door Margreet Christians. De publicatie is uitgegeven door de stichting Onderwijs Maak Je Samen¹.

Randvoorwaarden om te werken met tactiele werkvormen op school zijn volgens haar:

- 1 een goede introductie naar belanghebbenden (ouders en kinderen)
- 2 rust creëren in de groep en de omgeving
- 3 duidelijk grenzen bespreken: spreek af wat er aangeraakt mag worden en wat niet
- 4 werk van weinig naar meer lichamen contact (methodiek)
- 5 laat in eerste instantie kinderen zelf een partner kiezen.

PRAKTIJK

Trek- en duwvormen lenen zich uitermate goed als introductie op tactiele werkvormen. Hier kan gewerkt worden van perifeer naar centraal. Eerst aan elkaars armen of polsen trekken en daarna tegen elkaars schouders, rug of buik duwen. Als een klas eenmaal gewend is aan dit soort aanrakingen kan eventueel overgegaan worden naar tactiele werkvormen met een andere intentie, namelijk de contactmakende aanrakingen. Hieronder volgen een paar laagdrempelige voorbeelden, met tweetallen:

- letters tekenen op elkaars rug: schrijf een woord in losse letters op de rug van een ander en laat raden welk woord er geschreven is
- emoties uitbeelden: de leerkracht noemt een emotie en de leerlingen beelden die emotie uit op de rug van de ander. De emoties kunnen natuurlijk ook verwerkt worden in een verhaal (Christians, 2006)
- het weerbericht: de leerkracht noemt een weersgesteldheid



Schoolnaambord

of leest een weerbericht voor en de leerlingen beelden de weersgesteldheid uit op de rug van een ander (Christians, 2006)

- verhalen tekenen: de leerkracht vertelt een verhaal met voldoende aanknopingspunten om uit te kunnen beelden op de rug van een ander
- autowasstraat: twee leerlingen zitten op de knieën tegenover elkaar. Een derde leerling zit er tussenin en is de auto. De auto met gewassen worden. Afspoelen, inzepen, waxen of het hele programma is mogelijk. De leerlingen kunnen zelf bepalen hoe bijvoorbeeld het inzepen moet gebeuren. De auto bepaalt wat er gebeuren moet. Tot slot wordt de auto droog geblazen (Slijter, 2006).

LITERATUUR

- J.N. Bremmer en H.W. Roodenburg, *A Cultural History of Gesture from Antiquity to the Present Day*, Cambridge, 1991.
- Christians M., *Kriebels in de klas*, Stichting Onderwijs Maak je Samen, 2006.
- Den Boer J., in *BRES* jaargang februari/ maart 2001.
- Field T. ea., *Journal of applied gerontology*, 17, 229-239, 1998.
- The Harvard medical school mental health letter*, September 1987.
- Jense S., in *Nature* 2-6-2005, vakpagina Biologie.
- Slijter M., in *Pedagogiek in de praktijk*, oktober 2006.

De foto's zijn van Margreet Christians en Marijke Slotboom

Correspondentie: m.slotboom@fontys.nl

¹ Zie www.onderwijsmaakjesamen.nl