

# B.

2017-2018

Basisschool  
magazine

**In dit nummer:**

## STOEIEN & FRUNNIKEN:

aanraken versterkt  
het leerproces

**TRAIN JE WERKGEHEUGEN**

*met paarden!*

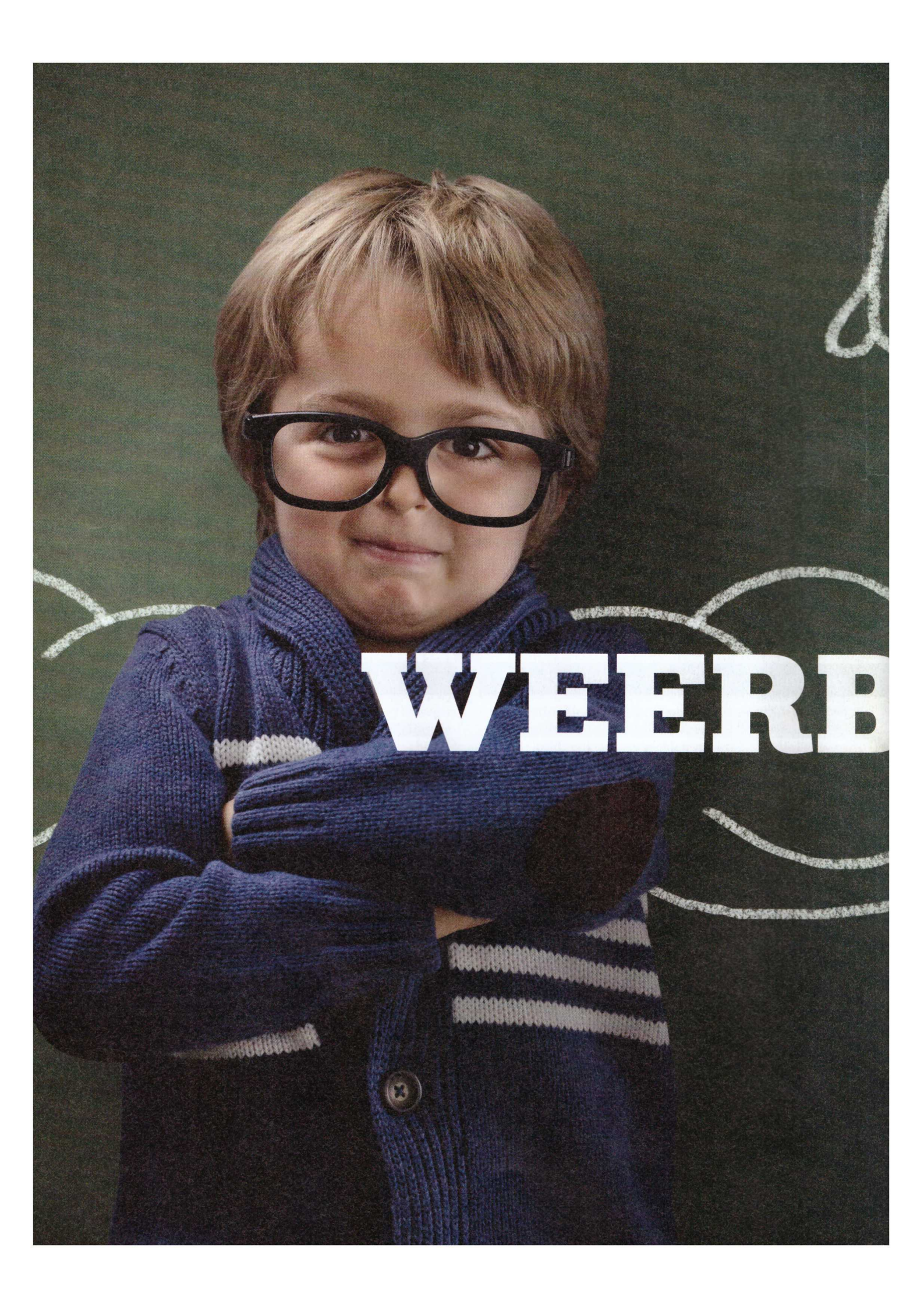
**Zelfvertrouwen**

door minder denken  
en meer doen

**WEERBAARHEID  
OP DE BASIS-  
SCHOOL**

**+** *boekentips*



A young child with short, light brown hair and bangs is wearing large, black-rimmed glasses. They are dressed in a dark blue, textured knit sweater with white horizontal stripes on the sleeves and a white button visible at the bottom. The child is standing in front of a dark green chalkboard, which has some faint white chalk drawings, including a large 'd' on the right and some curved lines on the left. The word 'WEERB' is printed in large, white, bold, sans-serif capital letters across the middle of the image, partially overlapping the child's chest and the chalkboard.

**WEERB**

**Wie weerbaar is, komt op voor zijn eigen wensen, grenzen en behoeften en houdt daarbij rekening met de wensen en grenzen van de ander. Weerbaar gedrag is opkomen voor jezelf met respect voor jezelf en voor de ander.**

*Berendineke Steenbergen*

# WEERBAARHEID

*op de basisschool*

Niet-weerbaar gedrag kan dan ook zowel subassertief als agressief zijn. Een weerbaar kind houdt rekening met de eigen gevoelens en met die van de ander. Wanneer kinderen niet weerbaar zijn, is de kans groot dat zij slachtoffer worden van machtsmisbruik, zoals het geval is bij pesten, groepsdruk en sexting. Anderzijds is de kans ook groot dat zij zich schuldig maken aan machtsmisbruik, bijvoorbeeld omdat zij het moeilijk vinden om de groepsdruk te weerstaan.

Een lage weerbaarheid kan voor veel problemen zorgen. In dit artikel staat een aantal tips hoe je in de klas kunt werken aan het vergroten van de weerbaarheid van je leerlingen. Het vergroten van de weerbaarheid is echter geen 'trucje', maar vraagt om een aanpak die bestaat uit de volgende vier aspecten:

- > **Werken aan het vergroten van het zelfvertrouwen**
- > **Het leren herkennen en erkennen van de eigen grenzen**
- > **Het aanleren van vaardigheden** > **Een goede houding**

# Het is moeilijk om voor jezelf op te komen als je jezelf **NIETS WAARD VINDT**

## **Oefening > Verdeel de kinderen in duo's, waarbij A achter B zit en een pizza bakt op de rug van B.**

- Kneed het deeg van de pizza (kneed de rug van B).
- Maak een grote ronde bodem van het deeg (teken cirkels op de rug van B).
- Doe er tomatensaus op (veeg met de zijkant van de handen op de pizza).
- Leg er uienringen op (teken met de wijsvinger kleine rondjes over de hele rug).
- Leg er wat schijfjes salami bij (teken met de wijsvinger kleine rondjes over de hele rug).
- Voeg de olijven toe (met de vingertoppen kloppen).
- Strooi er kaas op (met de vingertoppen zachtjes kloppen).
- Zet de pizza in de oven (schuif met de muus van de hand van de onderrug naar boven).
- Pak de pizza uit de oven (schuif met de pinkkant van de hand van de schouders naar beneden) en verdeel die in stukken (met de wijsvinger over de rug).

Deze werkvorm kan ook uitgevoerd worden in de hele groep: in dat geval ligt een leerling op de grond en zitten alle andere leerlingen om die persoon heen.

Uit: *Handboek weerbaarheid. Van theorie naar toepassing*

## **WERKEN AAN HET GEVOEL VAN EIGENWAARDE**

Er is een verband tussen weerbaarheid en het gevoel van eigenwaarde. Het is moeilijk om voor jezelf op te komen als je jezelf niets waard vindt. Een laag zelfvertrouwen kan bovendien leiden tot risicogedrag zoals drugsgebruik. Omgekeerd heeft een groot zelfvertrouwen een positieve invloed op gezond gedrag.

Het werken aan het vergroten van het zelfvertrouwen is dan ook een eerste stap in het werken aan weerbaarheid om (verdere) problemen in de klas te voorkomen. Over het algemeen groeit het zelfvertrouwen van de meeste kinderen vanzelf gedurende de periode op de basisschool (met een

kortstondige terugval rond het twaalfde jaar). Kinderen die echter te weinig zelfvertrouwen bezitten, krijgen het zwaar. Doordat zij verwachten dat ze van hun taken niets terecht zullen brengen, ontwikkelen ze een grote angst. Daardoor zal de kans toenemen dat het inderdaad niet goed gaat. Deze cyclus van mislukkingen is steeds moeilijker te doorbreken. Leerkrachten die voldoende betrokken zijn, structuur bieden en autonomie-ondersteunend zijn, kunnen het zelfbeeld van deze kinderen helpen versterken.

Concreet kan een leerkracht meewerken aan het vergroten van het zelfvertrouwen van zijn leerlingen door veel complimenten te geven en te zorgen voor een leeraanbod waarbij alle kinderen successen ervaren, en niet alleen de intelligenten en sportieve kinderen. In weerbaarheidstrainingen wordt ook gewerkt aan het vergroten van het zelfvertrouwen met behulp van werkvormen, zoals het doorslaan van een plankje (vanaf 10 jaar) of het tekenen van een 'trotshand'. Bij de trotshand tekenen alle kinderen hun hand op een vel papier. In iedere vinger en in de duim schrijven zij iets waarop zij trots zijn, bijvoorbeeld iets wat ze hebben bereikt, iets waarin ze goed zijn of wat ze mooi vinden aan zichzelf. Vervolgens presenteren zij zich aan de groep met de zin: 'Ik ben ... en ik ben trot op ...'. Dit wordt vanzelfsprekend beantwoord met applaus van de anderen. In het Handboek weerbaarheid en het *Handboek Marietje Kessels* staan meer werkvormen waarmee je kunt werken aan de vergroting van het gevoel van eigenwaarde.

## **HERKENNEN EN ERKENNEN VAN EIGEN GRENZEN EN GEVOELENS**

Het herkennen en erkennen van grenzen is een andere noodzakelijke vaardigheid om weerbaar te zijn. Je kunt immers alleen een grens trekken als je herkent wanneer iemand jouw grens overschrijdt. Binnen weerbaarheidstrainingen kennen we hiervoor het ja-, het nee- en het twijfelgevoel. Een ja-gevoel betekent dat je zonder enig voorbehoud iets leuk vindt; bij een nee-gevoel vind je het niets en bij een twijfelgevoel roept iets of iemand zowel positieve als negatieve gevoelens op. Door woorden te geven aan de verschillende gevoelens is het mogelijk erover te praten.

In de klas kunnen deze begrippen geïntroduceerd worden met een stellingenspel. De docent noemt verschillende dingen en de kinderen geven aan welke gevoelens zij daarbij hebben. Vanzelfsprekend begint het spel eenvoudig met bijvoorbeeld 'ijsjes eten in de zomer', 'naar het strand gaan' en 'straf krijgen'. Het twijfelgevoel wordt geïntroduceerd met bijvoorbeeld 'de laatste dag voor de zomervakantie'. Kinderen zullen doorgaans aangeven dat ze dat aan de ene kant leuk vinden omdat er veel vrije dagen aankomen – wat dus zorgt voor een ja-gevoel – maar dat het aan de andere kant ook jammer is dat ze hun klasgenootjes zo'n lange tijd niet zien. Wanneer de basis helder is, kan uitgelegd worden dat ook mensen een ja-, nee- of twijfelgevoel kunnen oproepen, bijvoorbeeld als iemand heel aardig doet, maar ook als iemand te dichtbij komt.

Voor jonge kinderen is het moeilijk om het twijfelgevoel te herkennen. Daarom oefenen we tot de leeftijd van ongeveer negen jaar alleen het nee- en ja-gevoel en pas vanaf een jaar of tien ook het twijfelgevoel.

In dit kader is ook het lichaamsbewustzijn belangrijk. Dat is te ontwikkelen door bijvoorbeeld stoepselletjes, kindermassage of kinderyoga.

## **WEERBAARHEIDSVAARDIGHEDEN**

Zelfvertrouwen en het herkennen en erkennen van grenzen zijn belangrijk, maar het hebben van concrete vaardigheden natuurlijk ook. Door kinderen te leren op een goede manier een grens te stellen, zullen ze beter in staat zijn om voor zichzelf op te komen. Bovendien zal een kind met voldoende vaardigheden gemakkelijker succes

**Oefening > Emoties overgooien**

Een bekende werkvorm om te oefenen met een houding die past bij het gevoel dat je wilt uitstralen, is 'emoties overgooien'. De kinderen staan hierbij in een kring. De leerkracht begint en toont een bepaalde emotie, bijvoorbeeld

vrolijkheid. Met een 'gooigebaar' gooit de leerkracht de emotie op een, in dit geval vrolijke, manier naar een van de kinderen. Het kind vangt de emotie op eenzelfde manier (in dit geval dus vrolijk), bedenkt zelf een emotie en gooit die naar een ander kind. Zo kunnen verschillende

emoties aan bod komen, zoals boosheid, verdriet, verliefdheid, trots en verwaandheid. Deze werkvorm wordt altijd afgesloten met een positieve emotie.

*Uit: Handboek weerbaarheid. Van theorie naar toepassing*

varingen opdoen en daardoor een groeiend gevoel van eigenwaarde ontwikkelen. In dit kader zijn drie dingen belangrijk:

- > de vaardigheid van hulp vragen
- > de vaardigheid om de goede woorden en toon te kiezen;
- > een goede houding.

Hulp vragen doe je door te vertellen wat er aan de hand is, waarom je hulp nodig hebt en na te denken bij wie je voor hulp terecht kunt. Maak samen met de kinderen een lijst met namen van mensen bij wie ze hulp kunnen vragen. Op deze lijst kunnen familieleden en burens staan, maar ook de kindertelefoon en de vertrouwenspersoon op school. Om te oefenen met de goede woorden en toon voor het stellen van een grens, werken we in weerbaarheidstrainingen met vier stappen. Door de vier stappen te volgen, leren de kinderen niet alleen een grens te trekken, maar doen ze dat op een goede manier.

De vier stappen zijn:

1. Zeg duidelijk dat je iets niet wilt: 'Hou daar alsjeblieft mee op!'
2. Als de ander niet ophoudt, zeg je nóg stiller dat je het niet wilt: 'Hou nú op!'
3. Als de ander nog steeds niet ophoudt, voeg je er een waarschuwing aan toe: 'Als je nu niet ophoudt, dan...'
4. Doen waarvoor je gewaarschuwd hebt.

Het is belangrijk om bij de derde stap iets te noemen wat zowel wenselijk als realistisch is. Het heeft geen enkele zin iets te roepen wat je niet kunt waarmaken – en daartoe zijn kinderen natuurlijk soms wel geneigd. Het kind kan bijvoorbeeld naar de juf of meester gaan als de ander niet ophoudt.

**HOUDING**

Ten slotte is de houding heel belangrijk. Omdat de non-verbale boodschap soms krachtiger is dan de verbale boodschap is een goede houding essentieel voor weerbaarheid. Bij een goede basishouding snijdt het mes aan twee kanten. Enerzijds zorgt het ervoor dat je de grens beter kunt trekken; anderzijds levert het hebben van een goede houding een positief gevoel op. Een goede houding betekent dat je voeten stevig op de grond staan, de adem laag is (uit de buik) en het hoofd en de rug recht. Bovendien is je gezichtsuitdrukking in overeenstemming met de boodschap je wilt uitzenden. Soms wordt er ook gewerkt met een zogenaamde 'stop-hand' (open hand recht vooruit), maar daarmee wordt het stellen van een grens soms ook een spel.

Het gevaar is dat anderen je dan niet meer serieus nemen. Het advies is dan ook om de stop-hand niet te gebruiken en je te richten op een goede basishouding. Hiervoor zijn verschillende werkvormen die eenvoudig in de literatuur te vinden zijn.

*Berendineke Steenbergen* studeerde sociale wetenschappen aan de Universiteit Utrecht en leidt sinds 2001 weerbaarheidstrainers op. Zij is (mede) auteur van het *Handboek weerbaarheid: Van theorie naar toepassing* (SWP, 2016) en van het *Handboek Marietje Kessels Project. Weerbaarheidsvergroting bij kinderen van 10 tot 13 jaar* (SWP, 2015)