

weerbarmend

op de basisschool

WISH 

Wienbaarheidsplan

op de basisschool

Colofon

Auteurs: Annerieke de Jong, Marien Lokerse, Gerrie van Heel

Ontwerp: Reclamebureau De Code, 's-Hertogenbosch

Drukwerk: Drukkerij Wihabo, Geffen

Uitgave: Januari 2015

Deze publicatie kwam tot stand in samenwerking met:

- * CJG
- * Schoolbesturen SSPOH
- * Passage



Alles uit deze uitgave mag vermenigvuldigd en/of openbaar worden gemaakt. Mits er een bronvermelding plaatsvindt.

Contact:

Passage

Postbus 2071

5202 CB 's-Hertogenbosch

Kooikersweg 301

5223 KE 's-Hertogenbosch

T 073 - 851 13 00



Inhoud WIsH

- Voorwoord

- Inleiding

- Achtergrondinformatie:
 1. Zelfbeeld
 2. Pesten
 3. Kindermishandeling
 4. Groepsdruk
 5. Stoeispelen
 6. Massage spelvormen

- Handleiding groepsleerkracht:
 - Introductielessen
 - Voorbereidende lessen

- Werkbladen

- Handleiding trainers – Praktijklessen

- Bijlagen Handleiding trainers

- Bijlagen algemeen

- Literatuurlijst

- Aanbevolen literatuur en sites

Voorwoord

Machtsmisbruik en grensoverschrijdend gedrag komen in veel vormen voor: van pesten en agressieve bejegening tot mishandeling en seksueel misbruik. Niet alleen volwassenen, maar ook kinderen zijn vaak het slachtoffer van dit soort gedrag. Ervaringen met machtsmisbruik en grensoverschrijdend gedrag grijpen diep in in het leven van een kind. De hulpverlening kan zich richten op de nazorg, om deze kinderen te helpen moeilijkheden te voorkomen, maar in toenemende mate wordt er aandacht besteed aan preventie, onder andere via weerbaarheidsprogramma's in het basisonderwijs. Immers weerbaarheid biedt jezelf alle vrijheid, zonder de ander in zijn of haar vrijheid te beperken.

De training WIsH is ontwikkeld door ervaren professionals op het gebied van weerbaarheidstrainingen. Wij zijn verheugd dat deze professionals de handen ineen geslagen hebben om een nieuw weerbaarheidsprogramma vorm te geven, waarbij de reeds bestaande, goed geëvalueerde en effectieve programma's, de leidraad geweest zijn.

We wensen de gebruikers van deze handleiding veel succes toe bij de uitvoering van de WIsH-training. Samen roepen we hen op om de expertise rondom weerbaarheid te blijven bundelen en gezamenlijk de kwaliteit van dit product te waarborgen. Wij gaan er namelijk vanuit dat kinderen daar echt gebaat bij zijn: **Elk kind weerbaar!**



'WIsH', een preventief weerbaarheidsprogramma voor groep 6

Inleiding

Sociale vaardigheden zijn, net als alle andere vaardigheden, aan te leren, te oefenen en te verbeteren. Weerbaarheid is dus ook aan te leren en te oefenen. Een zekere mate van weerbaarheid, voor jezelf op durven komen op een geaccepteerde manier is een vaardigheid die duidelijkheid biedt en grenzen stelt maar tegelijkertijd bevrijdend werkt. Dit programma wil alle kinderen een basis meegeven waarin zij ontdekken dat hun vrijheid, de mogelijkheid om jezelf te zijn, de moeite van het verdedigen waard is maar dat ook de vrijheid van de ander gerespecteerd dient te worden.

Kinderen zijn gewend aan een aanbod van informatie, dat afwisselend is. Ze moeten kunnen delen, ervaren, bewegen, oefenen, spelen, praten en vooral voelen. Naast het praten horen dus ook werkvormen die psychofysiek zijn. Psychofysieke werkvormen bieden door de ervaring van spel en bewegingsvormen samen met anderen de mogelijkheid tot mentale groei. De achterliggende theorie van het psychofysiek werken is uitgebreid vastgelegd in de Rots en Watermethode. De schrijvers zijn dan ook schatplichtig aan deze en vele andere publicaties op het gebied van weerbaarheid.

In Den Bosch is de laatste jaren, overigens met succes, gewerkt met Wibó (weerbaarheid in het basisonderwijs). De kracht van Wibó, te weten de intensieve samenwerking van de trainer met de eigen groepsleerkracht, is overleefd. Toch is er ook een verschil met Wibó. Waar mogelijk is gebruik gemaakt van vernieuwde werkvormen en voortschrijdend inzicht. Verder is WIsH geschreven als preventief programma voor groep zes. Dit omdat steeds vaker de wens vanuit het veld kwam om leerlingen op nog jongere leeftijd voor te bereiden in weerbaarheid. Ook in de opbouw is een verschil. In plaats van een enkele zelfverdedigingsles of een les rondom vertrouwen, zijn de oefeningen, in oplopende moeilijkheidsgraad, geïntegreerd in de verschillende lessen. Zo profiteren de kinderen meer van de kracht van herhaling en is de kans groter dat het geleerde beklijft.

Uitgangspunten

Er is behoefte aan training, zelfs les in het sociaal gedrag. Kinderen leren door kopiëren. De publicaties rondom spiegelneuronen (M.Delfos) geven hiervoor een afdoende verklaring. Dit betekent voor ons dat we graag zelf levende voorbeelden willen zijn voor (gewenst) sociaal gedrag. Vaardigheden vallen te oefenen in rollenspelen die liefst uit het leven gegrepen zijn. Kinderen kunnen zo in een veilige omgeving de sociale vaardigheden al spelend verwerven.

Zo bezien valt de training in sociale vaardigheden onder het vak burgerschapsvorming. Een pakket aan sociale vaardigheden heeft maatschappelijk belang. Ongeacht of een leerling goed is in rekenen of taal; het kind kan leren om zich competent te voelen en om grenzen aan te geven en te respecteren. Aandacht voor pesten, groepsdruk en het leren omgaan met autoriteit en regels kan een bijdrage leveren aan het voorkomen van agressie op onze sportvelden.

Seksespecifiek werken

In principe is de beschreven training seksespecifiek. Seksespecifiek betekent hier dat de lessen aan jongens en meisjes gescheiden gegeven worden. Dit biedt twee grote voordelen: de veiligheid is gemakkelijker te garanderen (meisjes maar ook jongens bewegen zich vrijer zonder aanwezigheid van het andere geslacht) en de leerroute van jongens en meisjes verschilt nogal. In de meisjesgroep kan extra aandacht zijn voor leren door doen, voor de directe ervaring, terwijl in de jongensgroepen meer nadruk kan komen te liggen op het leren verwoorden van de ervaring.

Toch blijkt het in de praktijk ook zinvol om de jongens en meisjes uit één klas juist wel samen te laten werken en leren. Dit kan dan wat ons betreft alleen als de doelstelling

van de les daarom vraagt. Het spreekt voor zich dat de trainer zich bewust is van eventuele gevoeligheden (in overleg met de groepsleerkracht) en dan zelfs genderverschillen tot onderwerp van de les maakt. Jongens en meisjes in één les zou dus nooit het gevolg mogen zijn van ruimte- of personeelsgebrek.

Randvoorwaarden

Om de diverse doelstellingen te behalen zijn een aantal randvoorwaarden voor de lessen van essentieel belang. Duidelijk mag zijn dat werken met de diverse weerbaarheidsthema's als grenzen, pesten en groepsdruk raakt aan de kern/het wezen van een mens. Het kan niet genoeg benadrukt worden dat het bieden en in stand houden van veiligheid binnen de groepen de eerste prioriteit heeft.

Deze training is net zo goed als de man of vrouw die de training verzorgt. Hij of zij is daarmee direct verantwoordelijk voor een veilige sfeer en veilig werken. De veiligheid strekt zich uit van fysieke veiligheid (kunnen garanderen dat oefeningen zonder gevaar plaatsvinden) zowel als mentale veiligheid (een omgeving creëren waar ieder zich gehoord en gerespecteerd weet). Veiligheid bieden betekent ook dat de trainer en groepsleerkracht zich realiseren dat er mogelijk ook in hun klas één of meer leerlingen bevinden met nare ervaringen op het gebied van grensoverschrijdend gedrag en machtsmisbruik. Dit signaleren en er effectief en professioneel op reageren is een kerntaak voor de trainer in deze lessen.

Veilig en doordacht werken met kinderen impliceert samenwerken met de ouders. Wanneer ouders betrokken worden bij het programma door een ouderavond en uitgenodigd worden bij de afsluiting is de kans groter dat hun kind ook thuis het geleerde zal toepassen. Ouders moeten de kans hebben om waardevolle informatie in de vorm van vragen, bedenkingen en opmerkingen te kunnen formuleren.

De lessen vallen of staan met de trainer maar het succes van de training is mede afhankelijk van de samenwerking tussen trainer en groepsleerkracht en de mate waarin school het belang van de training onderschrijft. Wanneer het team op de hoogte is van de thema's van de training en de opzet van het programma kunnen zij, vooral ook in de groepen zeven en acht hieraan refereren.

In deze lessen, waarin volop bewogen wordt met de kinderen, helpt het wanneer de lessen gegeven kunnen worden in een speel -of gymzaal.

Voorwaarden die aan de trainer gesteld mogen worden

Naast een onderwijsbevoegdheid (en dus een verklaring omtrent het gedrag) mag van trainers verwacht worden dat zij affiniteit hebben met sport en beweging en bereid zijn om werkvormen uit yoga, lichaamswerk, drama en kringgesprekken aan te bieden.

Ten aanzien van kinderen zijn de trainers in staat om een open, onbevooroordeelde houding aan te nemen waarbij het accent ligt op een oplossingsgerichte aanpak. Dat wil zeggen een houding die weerspiegelt dat uitgegaan wordt van de kracht en de competenties van elk kind afzonderlijk. In zijn of haar aanpak is te herkennen dat steeds gekozen wordt voor het belonen van positief gedrag.

Degenen die de lessen als trainer zullen verzorgen krijgen de mogelijkheid om door middel van intervisie en supervisie zichzelf verder te bekwamen rondom weerbaarheid.

Van een trainer mogen we een lerende houding verwachten wat zich uit in de bereidheid om kritisch naar het eigen functioneren te kijken. Enerzijds wordt de trainer dus bijscholing geboden, anderzijds mag ook een actieve inzet worden verwacht.

Trainers hebben de bereidheid om collega-trainers en supervisoren mee te laten kijken in hun les, waarbij minimaal jaarlijks aan de hand van een kijkwijzer aan verdere professionalisering gedaan kan worden.

Vanwege de gevoeligheid van het onderwerp van de lessen is de trainer in staat om effectief te reageren bij signalen van machtsmisbruik. Dit impliceert kennis van het pestprotocol, kennis van de meldcode kindermishandeling en het netwerk om effectief door te kunnen verwijzen.

Opbouw en structuur van de lessen

Het programma WIsH bestaat uit:

- Informatiebijeenkomst voor ouders/verzorgers
- 10 Lessen door de groepsleerkracht
- 7 Lessen door de trainers
- 1 Afsluitende les evt. gekoppeld aan een themadag
- Werkbladen voor de kinderen

Lessen door de groepsleerkracht

Als voorbereiding op de lessen van de trainer geeft de groepsleerkracht twee voorbereidende lessen. In deze lessen staat een eerste kennismaking met zelfbescherming, veiligheid en weerbaarheid centraal. Wat verstaan kinderen eigenlijk onder zelfbescherming en veiligheid? Daarnaast staan vragen centraal als: Wat is weerbaarheid en waarom is weerbaarheid belangrijk? Ook formuleert de groepsleerkracht samen met de kinderen leerdoelen. Hierna starten de 7 lessen door de trainers. De groepsleerkracht is fysiek aanwezig bij deze lessen en zorgt ook voor de voorbereiding en verwerking ervan. De lessen worden ondersteund door werkbladen. Hierin staan opdrachten die de kinderen in de klas of thuis als huiswerk kunnen maken.

Samenwerking groepsleerkracht en trainers

De lessen van de trainers kunnen veel invloed hebben op de kinderen. Daarom is het belangrijk dat de groepsleerkracht op de hoogte is van wat er tijdens deze lessen plaatsvindt. Soms gebeuren er dingen waar in de klas mee doorgedaan moet worden en andersom kan de trainers gevraagd worden rekening te houden met wat er in de klas is voorgevallen.

De groepsleerkracht is tijdens de lessen van de trainers actief aanwezig. Dat kan een observerende rol zijn of die van assistent. De trainer is degene die de lesstof bepaalt en orde houdt. De manier van lesgeven kan anders zijn dan de kinderen gewend zijn. Daardoor kunnen kinderen zich in het begin anders gedragen dan in de klas. Het kan dan moeilijk zijn voor de groepsleerkracht om niet in te grijpen. Daarom is een duidelijke rolverdeling erg belangrijk.

Omdat de groepsleerkracht niet in staat is om bij zowel de jongens en de meisjeslessen aanwezig te zijn is het belangrijk om na afloop van iedere les met de trainers te evalueren.

Lessen door de trainer

Hoe deze lessen te gebruiken?

Elke les heeft een thema waarin de werkvormen passen.

Waar nodig hebben we geprobeerd om de lessen zo duidelijk mogelijk uit te schrijven.

We geven per les een inleiding in het onderwerp, gevolgd door de verschillende te gebruiken werkvormen. Bij elke werkvorm geven we doel, opstelling en benodigd materiaal aan. Ook geven we regelmatig variaties en opmerkingen aan. De reflectievragen zijn bedoeld als suggestie. Zij hoeven dus niet allemaal gesteld te worden. Tot slot verwijzen we in de handleiding naar gebruikte literatuur en interessante sites.

Waar de ene trainer zich vooral prettig voelt bij het aanbieden van rollenspelen, zal een ander juist het accent leggen op de ontspanningsoefeningen of de kringgesprekken. Juist de combinatie van werkvormen maakt de lessen interessant en levendig voor de kinderen maar ook doelmatiger. Mocht een bepaald onderdeel niet van nature tot je 'comfortzone' behoren dan is het wellicht toch interessant je hierin meer te verdiepen. Hiervoor dienen de super -en intervisiemomenten.

Beschouw de beschreven lessen als een verzameling suggesties, al is nagedacht over de opbouw van elke les afzonderlijk. Speels omgaan met de beschreven lesinhoud betekent niet dat de doelstelling van de les onderdruk mag komen staan. Wat dat betreft pleiten

we voor programma-integriteit. Programma-integriteit is met name een voorwaarde wanneer we in de toekomst onderzoek doen naar de effectiviteit. Natuurlijk is de ene groep de andere niet en zul je als trainer soms het programma moeten aanpassen. In een onveilige groep zal de les meer gestructureerd en laagdrempelig moeten zijn dan in een groep zes waar al sprake is van een positieve groepssfeer.

Kinderen of groepen die komen bovendien na dit algemene aanbod, hebben de mogelijkheid om intern of extern (buiten school) deel te nemen aan een training op maat. Denk aan de kinderen die opvallen door snel boos te worden, maar ook aan de leerlingen met faalangstig gedrag. In de groepen zeven en acht kunnen deze kinderen dan tijdig een herhaling en verdieping krijgen door een trainer die meer ervaren is rondom het onderwerp. Een specifiek vervolgaanbod dus voordat de leerling naar het voortgezet onderwijs gaat.