

PBS in de gymzaal

In het schooljaar 2018/2019 zocht onze school naar een methode om het pedagogisch klimaat te verbeteren en naar een manier om als team dezelfde taal te spreken richting onze leerlingen. Na een aantal brainstormsessies en veel input van de docenten, hebben wij in januari 2020 Positive Behavior Support (PBS) geïntroduceerd. Het is een schoolbreed systeem om succes op leer- en gedragsgebied bij leerlingen te bevorderen. | Tekst Jorgos de Fost



Zoektocht

Ik werk vier dagen in de week op een leuke basisschool in Amstelveen. Alle groepen bij ons op school krijgen twee keer per week gymles van mij en daarnaast organiseer ik activiteiten in samenwerking met sportverenigingen en Amstelveen Sport.

In het begin was het gedrag van de leerlingen in de gymles niet altijd zoals ik voor ogen had. Dus ging ik experimenteren met mijn stemgebruik, ik gaf diverse manieren van consequenties bij ongewenst gedrag en ik gebruikte verschillende organisatievormen om uit te vinden wat goed zou werken. Het bleef een zoektocht, totdat ik door mijn school kennis maakte met Positive Behavior Support. Eerst was ik sceptisch, maar al snel kreeg ik door dat dit voor mij écht werkte. De basis heb ik nu een beetje onder de knie, maar er is nog veel meer uit te halen. Daarom vind ik het belangrijk om te delen, want ik hoop dat het docenten en dus ook leerlingen kan helpen naar meer successen op leer- en gedragsgebied.

In mijn communicatie op het werk pas ik PBS bewust toe en ik merk dat ik er privé steeds meer onbewust mee bezig ben. Thuis bij de opvoeding van mijn peuter, maar bijvoorbeeld ook op vakanties waar ik soms interessante communicatieve boodschappen tegenkom.

Van niet-boodschappen naar wel-boodschappen

Eigenlijk wil ik deze alinea liever niet schrijven, aangezien ik inmiddels veel meer in wel dan in niet-boodschappen en verwachtingen denk. Maar ter illustratie van de verschillen is het zeker nuttig om hier aandacht aan te besteden.

“In de LO-les worden vaak regels/afspraken gemaakt met het woord ‘NIET’. Niet lopen met de bal, niet met z’n tweeën op een matje, niet inhalen, niet schreeuwen om de bal,

enzovoort. Word je bewust van je eigen communicatie en maak deze positiever. Vertel de leerlingen wat ze wél moeten doen.” (Teitsma, 2022, p.24)

Voorheen vertelde ik mijn leerlingen vooral wat ik niet van hen verwachtte als er iets anders liep dan gedacht. Als ik mijn uitleg startte en een aantal kinderen zaten nog te praten, dan wachtte ik totdat zij stil waren. Dit kon soms lang duren en begon ook wel eens vervelend te worden voor de rest van de klas die wel klaar zat om te starten met bewegen. Inmiddels zijn de trein en het vliegtuig de enige dingen waar ik nog wél op wacht.

Soms liet ik het te lang oplopen, waardoor ik mijn stem moest verheffen, om zo de aandacht te krijgen. De hele klas had dan opeens wel aandacht voor de les, maar het voelde verkeerd en het past niet bij mij. Kinderen hebben juist behoefte aan voorspelbaar leerkracht gedrag. Ook kinderen uit de les sturen kon soms niet anders, maar dat vind ik eigenlijk een no-go. Dit leverde bij mij veel ergernis op en dit straal je dan ook uit naar de leerlingen. De leerlingen krijgen meer negatieve dingen te horen dan positieve, daar groeit een kind in mijn ogen niet van. Daarbij is het ook niet fijn voor de sfeer in de klas.

Een goed pedagogisch klimaat kenmerkt zich door vaste regels en structuur en geeft daardoor voorspelbaarheid en rust. Vaste afspraken, regels en routines, duidelijke verwachtingen, heldere structuren en kaders zorgen voor voorspelbaar leerkrachtgedrag. Leerlingen weten waar ze op kunnen rekenen. Dit geeft rust voor de leerlingen én de leraar; tenminste als de leraar zich consequent aan de afspraken houdt en de leerlingen er ook steeds aan herinnert. Deze voorspelbaarheid zorgt voor minder incidenten, minder gedoe en dus meer onderwijstijd. De voorspelbaarheid wordt nog groter als in de hele school dezelfde afspraken gelden en leraren op een vergelijkbare manier

reageren op gedrag van leerlingen. Aanpakken als ‘de vreedzame school’ en ‘Positive Behavior Support’ (PBS) gaan van dit principe uit.

Het is mij al vaker ter ore gekomen dat het nuttiger is om verwachtingen in wel-boodschappen te formuleren, dan in niet-boodschappen. Ons brein kan een niet-boodschap namelijk niet omzetten in wat wij dan wel bedoelen. Denk maar eens niet aan een donkergroene olifant met roze stippen en een set freeride ski's van 188 centimeter in zijn linkerhand en een tennisracket van 330 gram met snarenpatroon 18 x 20 in zijn rechterhand. Het beeld springt direct bij je op (we zijn immers allemaal beelddenkers, vanaf de geboorte) en je gaat ook nog extra je best doen om alle details voor je te zien.

Zoals eerder gezegd vallen mij privé ook steeds meer dingen op in de communicatie van anderen. Zo was ik van de zomer op een festival waar het bordje ‘Please don't climb in me’ op een boom geplakt was. De boom was bekleed met een rieten mat waardoor het iets moeilijker gemaakt was om in de boom te klimmen. Het eerste wat ik dacht was: ‘Oe, ik zie wél een mogelijkheid om erin te klimmen!’. Terwijl ik er zonder dat bordje waarschijnlijk aan voorbij gelopen was.

Vorig jaar op de camping kwam ik een mooie tussenweg tegen, namelijk: ‘Wilt u bij deze wastafel niet afwassen?! Afwassen kan wel bij het aanrecht in de hoek van het terrein.’ Voor mij was duidelijk wat ik niet mocht doen, maar mij werd ook gelijk duidelijk wat ik wél mocht doen.

En toen ik een weekend met mijn moeder door Nederland ging wandelen kwam ik een heel mooi voorbeeld tegen van hoe het wel werkt: ‘Het broedseizoen is weer begonnen! Geniet van de natuur, maar betreed het thuis van de dieren met rust en respect.’ Hoe moeilijk ook. Het is dus de kunst om in onze communicatie het woord niet wat vaker weg te laten. En meer onze verwachtingen uit te spreken, zowel naar volwassenen als

naar kinderen! Het is soms heel lastig een manier te vinden om een boodschap in positieve vorm te formuleren. Maar als je ervoor open staat, word je hier steeds creatiever in.

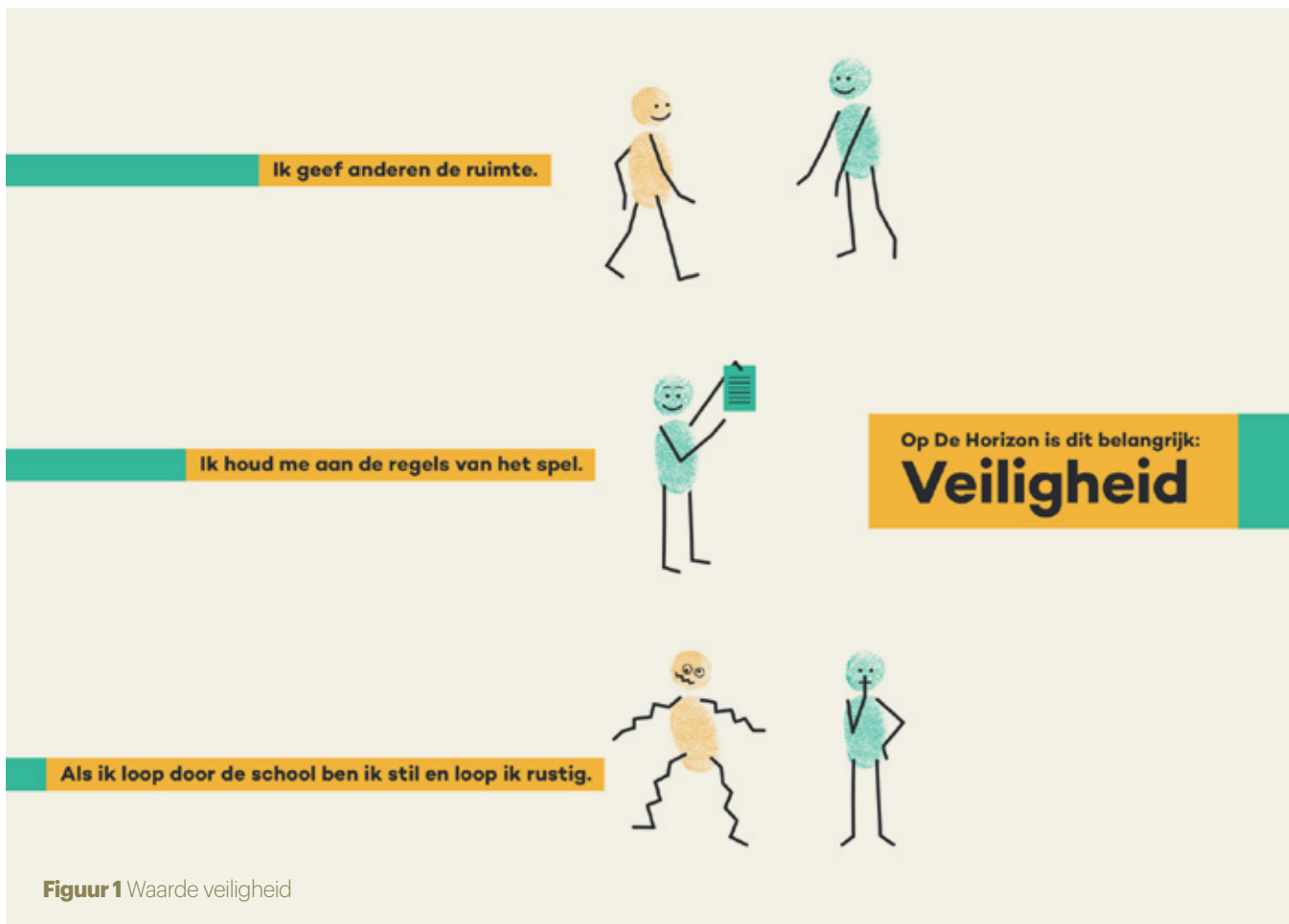
Methode

“Gedrag is een vak. Net als het onderwijzen van lezen, schrijven en rekenen, moet de leerlingen specifiek gewenst gedrag aangeleerd worden. Maar gewenst gedrag leer je niet in één les of in één keer; het is een continu leerproces tijdens de hele schoolloopbaan van de leerling. Gedrag is dus, net zoals andere vakken, een belangrijk onderwerp. Leer leerlingen concreet aan welk gedrag van hen verwacht wordt. Als ze het gewenste gedrag vervolgens laten zien, bekrachtig dit dan positief. Als een leerling moeite heeft met lezen, trek je als leraar extra tijd uit om hem de vaardigheden aan te leren die hij nodig heeft om zijn doel te bereiken. Zo zou je ook tijd moeten nemen om een leerling met gedragsproblemen die vaardigheden te leren die hij op dat gebied nodig heeft.” (Baard, 2018, p. 7)

Binnen PBS wordt er gewerkt met verschillende waarden. Bij ons op school hebben wij gekozen voor de waarden verantwoordelijkheid, waardering en veiligheid (zie figuur 1). We hebben alle waarden uitgewerkt in verschillende verwachtingen die passen binnen onze school. Voor de gymzaal heb ik onder anderen de waarde veiligheid uitgelicht en aan het begin van een periode hang ik deze op in de kleedkamers, zodat de leerlingen bij binnenkomst al zien wat wij van hen verwachten in deze specifieke ruimte in de school. Deze waarden in de gymzaal zijn ‘Ik kleed mij snel om.’ en ‘Ik leg mijn spullen op de afgesproken plek.’

Waarde veiligheid

Ons hele docententeam werkt met de zogenaamde ‘reactieprocedure’. Dit is dezelfde manier waarop iedereen op al het gedrag binnen de school reageert. Op deze manier is het voorspelbaar en krijgen alle kinderen de kans om het juiste gedrag te laten zien en hierin te leren.



Figuur 1 Waarde veiligheid

Stroomdiagram

De leerlingen hebben dus twee kansen en daarna eventueel een time-out, ze weten dan zelf vaak al hoe het werkt. Ze lopen naar de zandloper en gaan bij de muur op de grond zitten met hun rug naar de klas. Op alle zandlopers in de school zit een sticker

met de tekst 'Ik zit stil. Ik zit met mijn rug naar de klas. Als de zandloper klaar is dan breng ik deze terug.' Na vijf minuten is de time-out klaar en zetten ze deze zelf weer terug, ze mogen dan gelijk weer meedoen met de les. Als er meerdere time-outs bij eenzelfde leerling plaatsvinden in de les, dan denken we samen na over een interventie

die het kind helpt om het gewenste gedrag te gaan leren.

Dit is altijd in overleg met de groepsleerkracht, de interne begeleider en de gedragscoördinator .

Muntjes uitdelen

Het belonen van gewenst gedrag doen wij door complimenteren en op onverwachte momenten muntjes uit te delen. We beschrijven dan precies wat we op dat moment waarderen. Bijvoorbeeld: "Lou wat goed dat jij Teddy laat zien hoe zij nog beter kan omkleden. Dan kunnen we sneller beginnen met de gymles!"

De muntjes kunnen uitgedeeld worden aan leerlingen individueel, per groepje of aan de hele klas. Alle docenten in de school hebben muntjes en kunnen deze ook uitdelen aan alle leerlingen van de school. Het maakt soms nog meer indruk als een leerling een muntje krijgt van iemand anders dan hun eigen groepsleerkracht.

Reactieprocedure

Als je een leerling 'betraapt' op klein ongewenst gedrag, vraag je de leerling wat de gedragsverwachting is: "Ik zag je rennen op de gang. Kun je mij vertellen welk gedrag wij op de gang verwachten?" De leerling benoemt de gedragsverwachting en je vraagt de leerling om dat te laten zien. Wacht 5-10 seconden.

Leerling is gehoorzaam. Bekrachtig met een compliment!

Leerling is ongehoorzaam. Vertel de leerling wat het gewenste gedrag is en wat de consequentie is als zij het niet doen. Wacht 5-10 seconden.

Leerling is gehoorzaam. Bekrachtig met een compliment!

Leerling is ongehoorzaam. Pas de consequentie toe.



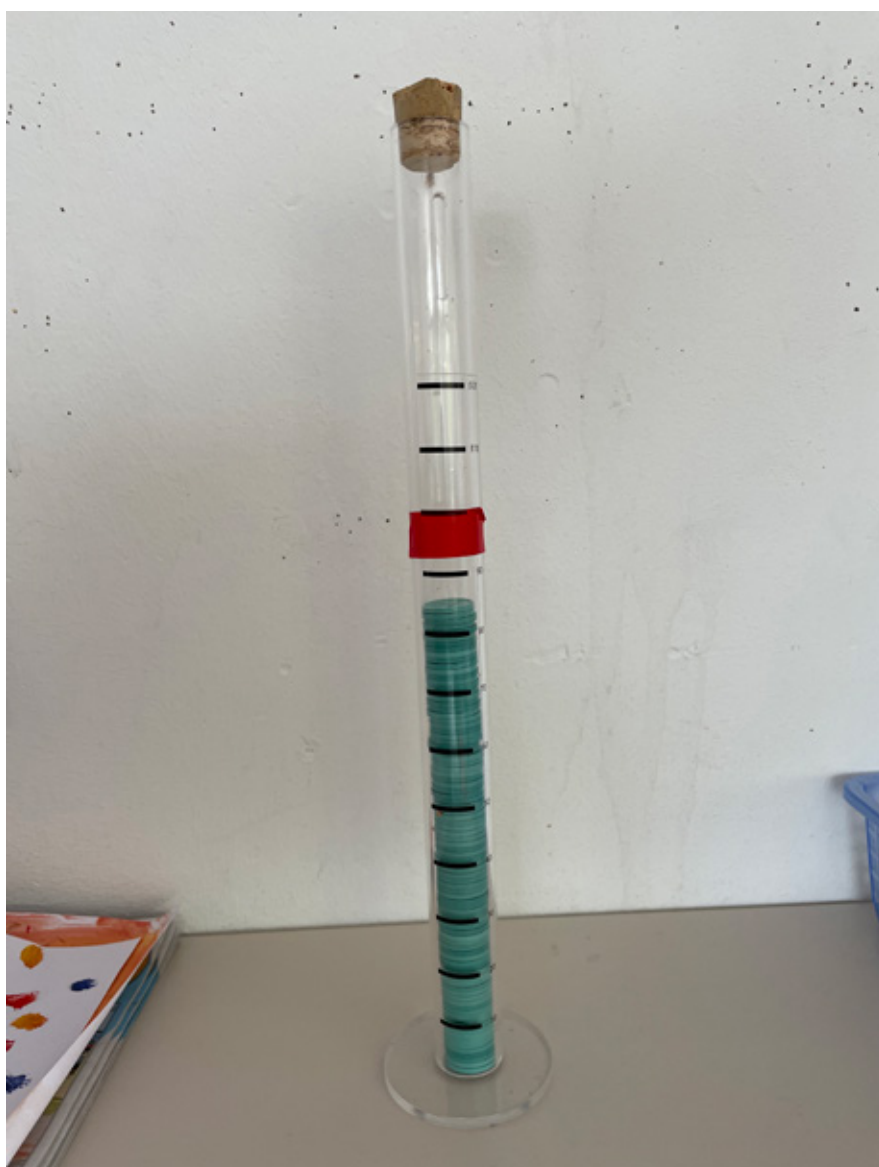
De muntjes worden met de hele klas opgespaard in een zogenaamde 'piekpijp' en als deze vol is kunnen de leerlingen samen een beloning uitkiezen. Dit kan bijvoorbeeld door tien minuten buiten te picknicken, met een andere klas te spelen of samen disco dansen in de klas te organiseren.

De piekpijp

Een voorbeeld van een interventie die bij een van mijn leerlingen goed geholpen heeft, is het werken met drie houten blokjes. Op deze manier kunnen wij zijn kansen visueel maken. Aan het begin van de gymles zet ik drie houten blokjes ergens in de gymzaal tegen de muur. Op het laatste blokje leggen we een muntje en als desbetreffende leerling het tot aan het eind van de les gelukt is om het bij nul, één of twee kansen te houden dan is het muntje voor de leerling. Mochten er drie blokjes omgegaan zijn, dan gaat de leerling in de time-out en vervalt het recht op het muntje. Dit idee kreeg ik van vakleerkracht bewegingsonderwijs Danny uit Steenwijk.

De kracht van de herhaling

"Wanneer er eenduidige gedragsverwachtingen in de school zijn, is het belangrijk dat deze verwachtingen

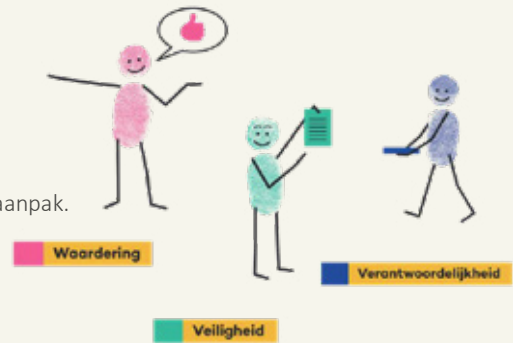




Hand-out EXTERNEN

Positive Behavior Support (PBS) is een doelmatige, schoolbrede aanpak.

- Positieve feedback
- Goed voorbeeldgedrag
- Efficiënte werkwijze



Verwachtingen uitspreken	Beloningssysteem
<p>Wij benoemen constant wat wij verwachten van de leerlingen. Bijvoorbeeld: <i>'wil je de volgende keer, het toilet zelf doorspoelen?'</i> Bijvoorbeeld: <i>'we houden de hockeystick met twee handen vast.'</i></p> <p>Als je alleen dát benoemt wat je graag van de leerling ziet, dan is de instructie korter en duidelijker.</p>	<p>Als leerlingen laten zien wat wij van hen verwachten, dan kunnen wij hen individueel, in een groepje of klassikaal belonen met een muntje. Dit muntje sparen zij op in een zogenaamde 'piekpijp' in de klas. Na een x-aantal muntjes kan de groep een gezamenlijke beloning kiezen in ruil voor de volle 'piekpijp'.</p>



#Ren tegen kanker

Waar ren jij mee?
 Ga naar rentegenkanker.nl



ook in herkenbare taal gedeeld worden met leerlingen. Door de kracht van de herhaling gaan leerlingen ze onthouden en toepassen. Een veelgehoorde uitspraak van leraren is: 'Dat weten ze inmiddels toch wel, dat heb ik zo vaak gezegd!' Zeker naarmate leerlingen ouder worden, gaan volwassenen er vaak van uit dat leerlingen wel weten wat wij in iedere situatie van hen verwachten. Wanneer medewerkers van een school proactief zijn en bij de overgang van nieuwe onderwijssituaties met leerlingen benoemen, herhalen en bespreken wat zij van hen verwachten, vergroot dit de kans op succes voor leerlingen. Ook visuele reminders kunnen daar goed bij helpen." (Baard, 2018, pp. 22-23)

Resultaten

Doordat de hele school dezelfde taal spreekt is er voor de leerlingen veel voorspelbaar gedrag en dat werkt goed, want ze weten allemaal waar ze aan toe zijn. Hetzelfde geldt voor externen die een gastles komen geven in de gymzaal of elders in de school. Zodoende hebben wij ook een hand-out voor externen gemaakt. Zodat zij kort en bondig kunnen zien hoe wij op school werken. Het is aan de gastdocent zelf wat hij of zij ermee doet. Maar het is erg krachtig als deze gastdocenten dezelfde werkwijze hanteren als wij en het maakt natuurlijk veel indruk als onze leerlingen muntjes verdienen bij nieuwe docenten. Plus het scheelt de helft van de tijd als ze bij hun (sport specifieke) uitleg alleen benoemen en het voorbeeld geven van wat ze wél willen zien bij de leerlingen.

Als ik een klas vraag om in de kring te komen zitten en ik beloon hardop de leerlingen die gelijk aan mijn gedragsverwachting voldoen, dan zie ik de rest van de leerlingen in sneltreinvaart daarop volgen. Want elk kind wil graag goed doen.

In algemene zin wordt voor de meeste leerlingen alles duidelijker, plezieriger en dus succesvoller op leer- en gedragsgebied. Voor de docenten is het eenduidiger en luchtiger communiceren met een

positievere mindset. Dat straalt je uit, dus reageren de leerlingen ook fijner op je. Er zijn veel meer kinderen die vanzelf meewerken, dus ze geven elkaar ook constant het goede voorbeeld en dat doet goed volgen. Op deze manier blijft er meer tijd en energie over voor plezier maken en leuke dingen leren!

Je kan ervoor kiezen om als hele school met PBS aan de slag te gaan, maar daar is tijd en toewijding van het hele team voor nodig. Je kan er ook voor kiezen om als (vak)docent een eerste stap te maken met het uitspreken van je verwachtingen en het positief bekrachtigen van leerlingen. Probeer daarnaast om zoveel mogelijk van je successen te vieren, dat motiveert en werkt aanstekelijk.

Enkele reacties van collega's op de vraag 'Welke resultaten van PBS zie jij in de school?':

- positiever en ontspannen;
- voor jezelf makkelijker en rustiger;
- directie: "Pedagogisch klimaat echt heel goed in de school";
- externen: "De kinderen zijn door de hele school vriendelijk tegen elkaar." ●



Bronnen

Basisschool De Horizon Amstelveen, Onderwijs Groep Amstelland. Stokhof, S. (2022). *Gedragscoördinator op basisschool De Horizon Amstelveen*.

Baard, M. (2018). *Zakboek PBS*. Teitsma, J. (2022). Zelfreflectie en optimaliseren van je eigen lesgeven'. *LO Magazine* 110 (7), 22-25. Onderwijsinspectie (2022). *Pedagogisch klimaat*. Verkregen op 24-10-2022, van <https://www.onderwijsinspectie.nl/onderwijssectoren/primair-onderwijs/schoolverschillen/pedagogisch-klimaat>

Contact

j.defost@ogamstelland.nl

Jorgos de Fost is vakleerkracht bewegingsonderwijs op De Horizon en skitrainer bij Snowlife skilerarenopleidingen.

Tekeningen

Daan Geus

Foto's

Jorgos de Fost, Michelle Schut, Ewoud van Dulken, Elly Hoenderkamp

Kernwoorden

Positive Behavior Support (PBS), positief gedrag stimuleren