

Stop met het afdraaien van je les

Start met écht luisteren naar je leerlingen

Leerlingen in staat stellen de vaardigheden te ontwikkelen om zelf vorm te geven aan hun actieve leefstijl, passend bij hun eigen doelen en waarden, is, naast het leren van motorische vaardigheden en beweegvormen, van fundamenteel belang om ze te equiperen om een leven lang fysiek actief te zijn. Maar hoe doe je dat? Antwoord: Vraag het hun! Luister naar leerlingen, leer hun perspectieven kennen, betrek ze in het vormgeven van bewegen in en om school en neem hen serieus. Laat leerlingen meedenken, betrek ze in keuzes en in de organisatie van (hun) bewegen in en om school. | Gwendolijn Boonekamp en Danny

Siteur

Inleiding

Waarom stoppen zoveel jongeren met sporten en bewegen? Bewegen draagt bij aan je fysieke, mentale en sociale gezondheid en helpt om je lekker in je vel te voelen, nu en in de toekomst. Helaas blijkt dat veel jonge mensen stoppen met bewegen. Allerlei activiteiten, programma's en interventies die erop gericht zijn bewegen en sporten te stimuleren slagen er vooralsnog niet in dit tijt te keren. Dit is wereldwijd een probleem, ook in Nederland en vooral in het vmbo. En dat terwijl deze leerlingen bij uitstek gebaat zijn bij ontdekken hoe ze een leven lang vitaal kunnen blijven en met plezier kunnen bewegen. En welke hulpbronnen ze daarvoor in zichzelf en hun omgeving kunnen aanboren. Wij vroegen ons af waarom al die initiatieven niet aanslaan. Zijn we wellicht teveel op aanbod gericht en spelen we te weinig in op wat leerlingen zelf willen en belangrijk vinden? Daarom gingen we op zoek naar het perspectief van

de vmbo-leerlingen op hun actieve leefstijl. Wat verstaan zij daaronder? Hoe kijken ze ernaar? Hoe en waar en met wie beleven ze dat en wat doen ze dan? En waar dromen ze van?

We gingen op zoek naar manieren om met leerlingen in gesprek te gaan en ze vooral met elkaar in dialoog te brengen. Een open dialoog, met zo min mogelijk drempels zoals (machts)verhouding en leeftijdsverschillen tussen docenten en onderzoekers enerzijds en leerlingen anderzijds. Ook wilden we deze dialoog gebruiken om leerlingen naar elkaars ervaringen en ideeën te laten luisteren en hiervoor begrip te creëren. En dan te kijken wat er gebeurt in de interactie. Het doel was dus niet alleen informatie ophalen en inzichten opdoen, maar ook de leerlingen in een soort actiestand te krijgen waarbij ze hun eigen mogelijkheden, talenten, vaardigheden en hulpbronnen gingen herkennen en activeren. Hier hoorden dus ook vervolgcities bij om

te komen tot samen keuzes maken, prioriteren en overleggen welke rollen leerlingen daarin zelf kunnen pakken.

Onze aanpak is gebaseerd op een aantal theoretische principes. In de eerste plaats dat leerlingen vaardigheden ontwikkelen om zelf hun beweeggedrag een leven lang vorm te geven in hun eigen context en met hun eigen mogelijkheden. In de tweede plaats de focus op wat brengt jonge mensen in beweging, in plaats van, wat zit ze in de weg. Daarbij was het belangrijk om hun perspectieven te horen op wat ze ervaren en doen, hoe ze daarmee omgaan en op welke manier dat betekenis voor ze heeft. In de derde plaats wilden we leerlingen laten reflecteren op hun 'assets', een concept uit de gezondheidsbevordering. Wat we daarmee bedoelen in deze context zijn alle ervaringen, factoren, hulpbronnen, vaardigheden, sociale contacten, etc. die leerlingen kunnen inzetten voor een actieve leefstijl. Daar wilden we leerlingen vooral over laten nadenken. We kwamen daarbij uit op vier centrale thema's die we vertaald hebben naar de volgende vragen:

- Talenten: waar ben je goed in?
- Passies: waar krijg jij energie van? Waar word je blij van?
- Sociale omgeving: wie zorgt ervoor dat jij actief bent?
- Fysieke omgeving: waar ben jij actief? Waar ga spelen?

Luisteren naar het perspectief van de vmbo-leerlingen

We ontwikkelden twee dialooginstrumenten door, zodat toepassing in

de klas mogelijk werd: de Structured Interview Matrix (SIM) en Photovoice. Waarom deze twee methodes? Bij beide methodes gaat het om participatieve instrumenten die onderlinge gesprekken tussen deelnemers mogelijk maken. Daarbij staat hún context en hun perspectief daarop, centraal. De SIM-methode combineert interview- en focusgroep-technieken en vergemakkelijkt deelname aan een sessie door de discussies in kleine groepjes. Tegelijkertijd maakt de methode het mogelijk om iedere stem te laten horen en kunnen er tot zo'n 40 mensen meedoen.

Photovoice helpt mensen te praten over hún realiteit en dagelijks leven. Het maakt het mogelijk om perspectieven en behoeften te peilen en helpt mensen die dat onder 'normale' omstandigheden moeilijk vinden, hun werkelijkheid en ideeën uit te drukken en om te zetten naar een actieplan. De foto's en deze actieplannen zijn tevens instrumenten om de agenda van beleidsmakers en (school-)



Luister echt naar de leerlingen en zorg dat je hun input zichtbaar toepast in je les

managers op andere manieren te bereiken en te beïnvloeden. Door de resultaten heel zichtbaar te maken kunnen ook anderen die deel uitmaken van bijvoorbeeld een scholengemeenschap, zoals leerlingen uit andere klassen of andere medewerkers, meegenomen worden in het verhaal.

Waarom de combinatie van deze twee methodes? Omdat de SIM-methode meer inspeelt op hun rationele kant van denken en vertellen, terwijl Photovoice meer een appel doet op hun gevoel en emotionele beleving van een plek of een activiteit. We luisterden naar en

analyseerden de verhalen die leerlingen elkaar vertelden. Dit leidde tot allerlei interessante inzichten voor ons en voor de leerlingen zelf.

Waarom is deze actieve participatie van leerlingen zo belangrijk?

Daar zijn verschillende redenen voor te geven. In de eerste plaats is het een morele verplichting om het kind een stem te geven en die serieus te nemen (VN-Verdrag rechten van het kind). In de tweede plaats biedt het daadwerkelijk betrekken van leerlingen veel voordelen voor hun ontwikkeling en hun mogelijkheden om te leren. Dit leidt tot een verbeterde





motivatie en meer eigenaarschap bij leerlingen. Mede daardoor leidt dit tot effectievere strategieën en interventies.

Dit roept waarschijnlijk allerlei vragen op bij docenten. 'Moet het dan worden 'zij roepen wij draaien'? Nee, natuurlijk niet. Je hebt vanzelfsprekend een taak om de horizon van leerlingen te verbreden en ze dingen te leren en laten ontdekken en ervaren die ze nog niet kennen. Maar daarnaast kun je ook prima in samenspraak met hen, ontdekken waarmee je ze kunt 'raken' en wat tegelijkertijd realistisch is om op of via school te organiseren. En hoe je ze een podium kunt geven voor iets waar zij enthousiast van worden of goed in zijn. En

wat vertellen leerlingen dan als je op deze manier met ze in gesprek gaat? Op het OBC Huissen heeft Danny Siteur hier ervaring mee.

Danny: "Natuurlijk heb je als docent de taak om de horizon van leerlingen te verbreden en dingen te laten ervaren die ze nog niet kennen of waarvan ze aan het begin denken 'dit is echt niks voor mij!'. Mijn ervaring is dat ik met behulp van de uitkomsten uit de gesprekken de activiteiten nog beter kan laten aansluiten bij mijn leerlingen. Er komen namelijk niet alleen complete activiteiten of grote opdrachten uit voort. Vaak zit het in de kleine dingen die je zelf als docent in iedere les kan toepassen. Een voorbeeld hiervan is dat een leerling in de gesprekken

heel duidelijk aangaf dat zij eigenlijk altijd in beweging was als ze naar haar muziek luisterde. Belangrijke vragen... Welke muziek? Waarom? Wat doe je dan? Hoe voelt dat? Hoe kunnen we die gebruiken in bijvoorbeeld de gymles? Uitkomst: De leerling maakte thuis een muziekljst met nummers die haar in beweging zetten. Natuurlijk gaf ik hierin grenzen aan, geen scheldwoorden bijvoorbeeld. De leerling kreeg vervolgens van mij twee jokers. Dit waren momenten waarop zij mocht aangegeven dat we haar muziekljst zouden draaien. In overleg aangegeven dat ze dit het beste kon doen op momenten waarop haar motivatie wel een opfrissertje kon gebruiken. Dit werkte fantastisch! En niet omdat ik anders nooit muziek zou draaien, maar

vooral omdat de leerling merkte dat ze na de gesprekken inspraak had, het was even háár les met háár muziek. Ik heb ondertussen de helft van mijn klas een joker moeten geven, zo leer ik dan ook veel nieuwe muziek kennen en mijn leerlingen nieuwe activiteiten.”

Eenzijds krijg je dus veel ‘platte’ informatie, doordat ze vertellen wat ze graag doen en graag zouden willen en met wie en waar en wanneer. Nog interessanter zijn de beweegredenen die daaronder liggen: de rol van familie, vrienden, coaches, en (huis) dieren, maar ook het al dan niet toegang hebben tot plekken, zoals parken en pleinen, spelen een belangrijke rol, evenals de mogelijkheden die ze zien en hun eigen drijfveren. Wat ook heel helder werd, is dat (beweeg-) activiteiten ‘betekenis’ moeten hebben voor de leerlingen. Wat die betekenis is, verschilt tussen leerlingen en is bovendien dynamisch in de tijd. Soms gaat het om iets willen leren of ergens in willen uitblinken. Soms gaat het om erbij horen of iets zelf willen kunnen organiseren. En dat is zeer waardevolle input om mee aan de slag te gaan. Belangrijk daarbij is vooral dat leerlingen herkennen dat je iets doet met hun inbreng. Danny, heb jij hier een voorbeeld bij?

Danny: “In de periode dat ik gesprekken voerde in de klas was het ook de periode van het grote scholentoernooi Olympic Moves. Twee leerlingen waren op dat moment geselecteerd voor de OBC Huissen Dance Crew en waren al flink aan het oefenen. De meiden waren enthousiast en op de momenten dat het over bewegen ging hadden de meiden het vooral over deze dansgroep. Op de vraag waarom ze zo enthousiast waren over het dansen gaven de meiden het volgende aan: Het was een leuke groep meiden uit verschillende jaarlagen, alle meiden vonden dansen leuk en gingen er ieder oefenmoment vol voor, de dans en de muziek waren tof” en ook de kleding mochten ze zelf uitzoeken. Wel vonden ze het spannend om op een podium te staan, maar dit was juist ook het leuke eraan! Samen organiseerden we toen een ‘oefen optreden’ tijdens een gymles zodat ze een

podiumervaring konden opdoen.”

Veel docenten zullen nieuwsgierig zijn naar de ervaringen, perspectieven en ideeën van leerlingen. Hou zou je dat gesprek nu kunnen organiseren op school? Voor de dialooginstrumenten zijn er stappenplannetjes en draaiboeken ontwikkeld. Maar daarmee ben je er nog niet.

Het inzetten van de dialooginstrumenten vraagt enige voorbereiding, organisatie en tijd. Dit kan een keer tijdens een dubbele gymles. En wellicht zijn er ook mogelijkheden om dit (in samenspraak) met een mentor te koppelen aan een mentorles.

Danny: “Ik heb dit al op verschillende manieren gedaan en de belangrijkste tip die ik kan geven is, begin klein en simpel, want simpel is het! Denk aan een groepje van zes leerlingen die je aan het begin hebt gevraagd of ze willen meedoen. Luister echt naar de leerlingen en zorg dat je hun input zichtbaar toepast in je les. Dit is belangrijk, omdat leerlingen hun inbreng herkennen en ook andere leerlingen dit zien. De volgende keer willen zij ook graag meedoen. Het wordt hierdoor steeds gemakkelijker om leerlingen te bevragen, omdat leerlingen met deze goede mind-set deelnemen aan de gesprekken. De momenten waarop ik leerlingen sprak kon ik op mijn school op de volgende manieren realiseren:

- Mentoruren/flexuren/coachgesprekken andere klassen: dit zijn de uren waarop leerlingen bij ons op school het meest flexibel zijn. Mentoren voeren met een leerling individuele gesprekken, waardoor andere leerlingen op dat moment ‘vrij’ zijn. Dit biedt jou als docent de kans om op die momenten even met een ander groepje leerlingen bij elkaar te komen. Je

hebt twee momenten nodig dus ik sprak met de mentor af dat ik twee weken achter elkaar op dat moment vijf leerlingen zou ‘lenen’. Dit werkt voor je eigen mentorklas natuurlijk nog gemakkelijker.

- Wij werken bij ons op school met de talentgroepen techniek, sport en kunst en cultuur. Tijdens de talentgroep sport worden voor de leerlingen keuze-uren aangeboden. Leerlingen kiezen dan voor een aantal weken een sport of activiteit uit een door ons geselecteerd lijstje. Door in het lijstje een activiteit aan te bieden waar je veel leerlingen kwijt kan onder één docent, bijvoorbeeld door samen te werken met een sportvereniging/clinic, kan je een andere docent vrij spelen. Deze docent kan tijdens deze uren met leerlingen de methode toepassen en ook groter uitpakken door ook echt samen met de leerlingen activiteiten te organiseren. Uitkomsten uit de laatste groep waren bijvoorbeeld dat zij de invulling van de volgende keuze-uren hebben bedacht en georganiseerd. De periode daarop stonden dan ook freestyle voetbal, freestyle basketbal en stunts op het lijstje.”

Ook combinatiefunctionarissen of buursportcoaches kunnen hier wellicht een rol in spelen, alsmede beweegteams van alo-stagiaires die groepjes leerlingen kunnen begeleiden.

Er liggen ook allerlei ontwikkel- en leermogelijkheden die je kunt koppelen aan de dialooginstrumenten. Doordat de methodieken gebaseerd zijn op interviews, focusgroepen en foto’s en beelden, zijn ze een uitstekende kapstok om allerlei vaardigheden aan op te hangen zoals leren interviewen, open vragen leren



Beweegactiviteit moet ‘betekenis’ hebben voor de leerlingen

stellen, luistervaardigheden, leren fotograferen, gesprekstechnieken, groepsgesprekjes leren voeren, et cetera. Dus wellicht zijn ook andere vakdocenten geïnteresseerd om hierin gezamenlijk op te trekken. De samenwerking met combinatiefunctionarissen, buursportcoaches mentoren, maar ook andere vakdocenten, kan ondersteunen bij het proces om leerlingen actief te betrekken bij het vormgeven van bewegen op school. Bovendien, het gesprek met en actief betrekken van leerlingen beperkt zich natuurlijk niet tot het onderwerp bewegen. Ook andere vakdocenten kunnen hun vak meer betekenisvol maken voor leerlingen door hen meer te betrekken bij het vormgeven van de inhoud en vorm van hun lessen.

Danny: "Een tip die ik graag zou willen meegeven is het verbinden met andere vakken. Zo is het bijvoorbeeld fijn als je de gesprekken kunt voeren in een periode waarbij het

thema gezondheid centraal staat binnen de school. Leerlingen hebben dan net iets meer voorkennis over het onderwerp en gesprekken zullen dan wat makkelijker op gang komen. Leerlingen hebben al eerder na kunnen denken over de begrippen gezondheid, bewegen, actieve leefstijl en het belang hiervan."

Doe het samen met leerlingen

Belangrijk is om je te realiseren waarom en waartoe je dit type instrumenten en methodieken inzet. Ze zijn geen toverstafje waarmee opeens de motivatie verbetert. Het vraagt om een bredere inbedding in je manier van werken met leerlingen. Het vraagt van jou als professional dat je oprecht geïnteresseerd bent in hun verhalen én dat je hun input serieus neemt. Als je ze verhalen laat vertellen en je betreft ze niet in de vervolgstappen, dan raak je ze eerder kwijt dan dat je ze motiveert. Neem dus niet het initiatief bij ze weg

door, hoe goed bedoeld ook, zelf hun verhalen te vertalen naar activiteiten. Maar koppel terug wat je uit hun verhalen hebt gehaald, laat ze zelf meedenken over prioriteiten, keuzes en geef ze een rol in de uitwerking van ideeën.

De inzet van deze methodieken heeft al een waaier aan ervaringen opgeleverd. Zo heeft de input en participatie van de leerlingen op sommige scholen geleid tot de oprichting van een beweegteam van leerlingen. Zij organiseren allerlei beweegactiviteiten in bijvoorbeeld pauzes, voor- en na school, in vakanties of op open dagen. Soms wordt zo'n team begeleid door een docent LO, soms door een combinatiefunctionaris of alo-stagiaire. Daarmee wordt de inbreng van leerlingen ook meer verankerd binnen de school en kunnen leerlingen bijvoorbeeld een rol krijgen om het gesprek met medeleerlingen te voeren. Op andere scholen werden leerlingen actief betrokken bij het inrichten van de buitenruimte (zie o.a. het artikel van



Antoin Hoovers eerder in dit magazine). Telkens blijkt weer dat de behoeften van leerlingen afwijkt van de inzichten van volwassenen. Daarbij komen ook de verschillen van leerlingen onderling, tussen jongen en meisjes, tussen kinderen die hun energie kwijt willen en willen rauzen en anderen die meer met elkaar willen 'zijn' of tot rust willen komen. Behoefte aan variatie en behoefte aan autonomie en het zelf te mogen invullen en regelen komt vaak naar voren.

Een ander interessant voorbeeld komt uit Valencia, Spanje. De collega's van de Universiteit van Valencia hebben via een scholing via hun beroepsvereniging, LO-docenten meegenomen in het waarom en hoe van de methodieken. Vervolgens brak de COVID-19-pandemie uit. Voor allerlei vakken werden online oplossingen gezocht, maar voor de lessen LO leek dat niet mogelijk. Niets bleek minder waar. De docenten die de training volgden, vormden met elkaar een online community en ontwikkelden een, zich telkens uitbreidende, digitale click kaart met allerlei ideeën om te bewegen voor hun leerlingen. Daarbij vroegen ze hun leerlingen om ideeën en filmpjes te uploaden om hun klasgenootjes te inspireren.

Momenteel, ook in Spanje, bij de Universiteit van Castilla la Mancha, worden de methodieken ingezet als onderdeel van een groot bewegingsstimuleringsproject speciaal gericht op leerlingen en scholen in kwetsbare omstandigheden. Met name ook vanuit de insteek leerlingen in hun eigen context hun 'assets' te laten ontdekken en daarop, samen met hen, te bouwen aan beweegmogelijkheden in en om de school.

Uitdaging blijft om uit te zoeken hoe je leerlingen stapsgewijs helpt hun vaardigheden te ontwikkelen om zelf vorm te geven aan een leven lang te blijven bewegen, ook buiten schooltijd en na hun schooltijd. Naast motorische vaardigheden en inzichten in beweegvormen en -mogelijkheden zijn dan ook de vaardigheden om te bedenken en ontdekken 'wat past bij mij' en 'hoe organiseer ik dat in mijn eigen context,

de tuin, op zolder, op straat, bij de sportvereniging'. Leerlingen helpen bij de reflectie op hun assets en op hun eigen doelen en hen ondersteunen bij het vertalen van de beweegervaringen op school naar de thuisomgeving, is daarbij van wezenlijk belang. Danny, kun jij dit illustreren?

Danny: "Ik merk vooral dat ik door de gesprekken toch altijd weer nieuwe dingen leer over de leerlingen. Ik krijg een beter beeld van wat hen aan het bewegen zet en wat ze echt betekenisvol vinden. Hierdoor kan ik leerlingen veel beter adviseren over sportverenigingen of activiteiten in de buurt. Zo had ik bijvoorbeeld bij de talentsportgroep een leerling die graag stunts wilde doen (de leerling die ook het onderdeel stunts organiseerde voor de volgende keuze-uren). Deze leerling kwam tijdens de clinic stunts in aanraking met de stuntman JP de Kam en kwam er zo achter dat het heel veel overeenkomsten had met freerunnen en dat er ook een freerunvereniging in zijn buurt aanwezig was."

Inzet voor een omslag binnen het onderwijs

Leerlingen in staat stellen de vaardigheden te ontwikkelen om zelf vorm te geven aan hun actieve leefstijl, passend bij hun eigen doelen en waarden, is, naast het leren van motorische vaardigheden en beweegvormen, van fundamenteel belang om ze te equiperen om een leven lang fysiek actief te zijn. Dit vraagt een omslag in het onderwijs, een andere manier van met leerlingen werken en in gesprek zijn. De dialooginstrumenten ondersteunen bij het leerlingen helpen reflecteren op hun mogelijkheden, hun passies en hulpbronnen. Om hun dromen te ontdekken en te realiseren. Maar daarmee zijn we er natuurlijk nog niet. Hoe bereid je ze hierop voor? En hoe bouw je hierop verder? Hoe faciliteer en inspireer je ze om hierover na te denken en hier zelf steeds meer initiatieven in te gaan nemen? En hoe organiseer je dat binnen je lessen en binnen je school? Hoe kun je dat, ook binnen het po en het mbo, vormgeven? En hoe doe je dat binnen het speciaal onderwijs en praktijk onderwijs? Dit zijn vragen die nog nadere uitwerking behoeven en

aanvullende experimenten.

Het vraagt van ons als professionals het lef om controle los te laten en te durven meebewegen en oprecht nieuwsgierig te zijn naar de perspectieven van onze leerlingen en studenten. Niet het afwerken van het vakwerkplan is onze opgave. Nee, het faciliteren en inspireren van leerlingen om te ontdekken wat bij hen past en hoe ze dat vorm kunnen geven in hun eigen wereld, in hun buurt met hun middelen en mensen. Nu en in de toekomst.

Noot: Dit artikel is gebaseerd op de ervaringen binnen het OBC Huissen en het SALVO-project, gefinancierd door ZonMw (*Stimuleren van duurzame actieve leefstijl van vmbo-leerlingen met op maat evidence based interventies*. | *ZonMw Projects en Implementatie Triple-I methodiek bij vmbo-docenten voor stimuleren van actieve leefstijl onder vmbo-jongeren* | *ZonMw Projects*) en het proefschrift van Gwendolijn Boonekamp: 'What moves us? Fostering the capability for lifelong physical activity by developing agency in students in secondary pre-vocational education schools in the Netherlands.' University of Alicante, 2022. Een handboek voor de toepassing van de participatieve dialooginstrumenten is in ontwikkeling. ●



Contact

gwendolijn.boonekamp@han.nl

Gwendolijn Boonekamp is hoofddocent en onderzoeker bij HAN Sport en Bewegen

Danny Siteur is docent LO bij OBC Huissen

Foto's

Anita Riemersma

Kernwoorden

participatie, vmbo, handelingsvermogen, actieve leefstijl