

Wereldgerichte weerbaarheid: LO-lessen met levenslange impact 2

Tv-programma's zoals VIP Special Forces en Kamp van Koningsbrugge zijn zeer populair. Er worden weerbaarheidsprogramma's voor sportcoaches ontwikkeld en er verschijnen rapporten over de weerbaarheid en mentale gezondheid van jongeren. En natuurlijk kent de LO een lange traditie van weerbaarheidstrainingen. Ooit was gymnastiek nauw verbonden met juist dat: fysiek en mentaal weerbaarder worden, in de meest brede zin van het woord; leren opkomen voor jezelf en tegelijk en op hetzelfde moment oog houden voor de ander. Dit artikel is een vervolg op het artikel in LO Magazine 6, 2024. Daarin is gesproken over verschijningsvormen van weerbaarheid in het onderwijs. In dit artikel wil ik stilstaan bij mogelijke praktische uitwerkingen van weerbaarheidstraining. | Erik Hein

Weerbaarheid rubric

Om leerlingen uit te dagen kun je rubrics gebruiken. Gebruik deze rubrics om uitdagend en methodisch

leerlingen te helpen bij het ontwikkelen van weerbaarheid. Je kunt er overigens ook een challenge kaart voor de leerlingen zelf van maken. Hiermee wordt

een ontwikkeling geschetst die leerlingen kunnen doormaken. Het gaat om het aangeven van persoonlijke groei, niet om te gebruiken als beoordeling.

Niveau	Omgaan met weerstand, doel bereiken en hulp bieden
1	De leerling heeft een doel, maar geeft op bij de eerste vorm van weerstand.
2	De leerling heeft een doel en blijft gemotiveerd ondanks weerstand (bijvoorbeeld fysieke vermoeidheid, moeilijkheid, mentale druk, emotionele druk en sociale druk), maar bereikt het doel niet.
3	De leerling heeft een doel, gaat door ondanks weerstand (bijvoorbeeld fysieke vermoeidheid, moeilijkheid, mentale druk, emotionele druk en sociale druk) en bereikt uiteindelijk het doel.
4	De leerling heeft een doel, gaat door ondanks weerstand (bijvoorbeeld fysieke vermoeidheid, moeilijkheid, mentale druk, emotionele druk en sociale druk), bereikt het doel en biedt incidenteel hulp aan andere leerlingen.

Niveau	Omgaan met weerstand en falen en ervaringen toepassen in nieuwe situatie
1	De leerling heeft een doel, faalt ten gevolge van weerstand (bijvoorbeeld fysieke vermoeidheid, moeilijkheid, mentale druk, emotionele druk en sociale druk), maar staat weer op en bereikt het doel.
2	De leerling heeft een doel, faalt ten gevolge van weerstand (bijvoorbeeld fysieke vermoeidheid, moeilijkheid, mentale druk, emotionele druk en sociale druk), staat weer op, bereikt het doel en biedt regelmatig hulp of steun aan andere leerlingen.
3	De leerling heeft een doel, faalt ten gevolge van weerstand (bijvoorbeeld fysieke vermoeidheid, moeilijkheid, mentale druk, emotionele druk en sociale druk), staat weer op, bereikt het doel en past deze ervaring toe in toekomstige uitdagingen en biedt regelmatig hulp aan anderen.
4	De leerling heeft een doel, faalt ten gevolge van weerstand (bijvoorbeeld fysieke vermoeidheid, moeilijkheid, mentale druk, emotionele druk en sociale druk), staat weer op, bereikt het doel, past deze ervaring toe in toekomstige uitdagingen, toont consistent empathie en samenwerking met andere leerlingen en biedt proactief hulp, begrijpt de uitdagingen van anderen en helpt hen ook doelen te bereiken.

Activiteiten in de LO-les

In principe kan elke LO-activiteit ingezet worden om expliciet of impliciet de weerbaarheid te vergroten. Het heeft te maken met inzet: kies een uitdagend doel, ga ervoor, zet door, sta weer op als je valt. En weet dat je hierdoor sterker wordt (mindset). Zie vallen niet als falen maar als mogelijkheid tot groei. Het is aan de docent en de leerlingen om de grote van de weerstand te bepalen. Net zoals in de trainingsleer vindt er alleen adaptatie plaats als de 'prikkel' net iets zwaarder is dan dat je leerling aan kan (principe van progressieve belasting/overload).

Fysiek-Mentale activiteiten

Fysieke activiteiten lenen zich goed voor weerbaarheidsonderwijs. Ze zijn relatief eenvoudig en daardoor veilig onder vermoeidheid. Hier volgen een paar concrete voorbeelden die ik zelf gebruik in de lessen.

Activiteit: Obstacleparcours

Omschrijving: de leerlingen moeten een obstacleparcours voltooien binnen een bepaalde tijd. Het parcours omvat verschillende hindernissen zoals klimmen, tillen en dragen, tijgeren, balanceren en springen. Koppel dit aan de rubrics. Ter illustratie beschrijf ik hier alleen niveau 1 en 4, de rest kun je zelf bedenken:

- Niveau 1 (omgaan met weerstand).
Voorbeeld: Jan heeft een doel en begint vol goede moed aan het parcours, maar stopt zodra hij bij het eerste klim obstakel komt.
- Niveau 4 (ervaring toepassen).
Voorbeeld: Anouk struikelt tijdens het parcours, staat weer op en voltooit het parcours. Ze reflecteert op haar ervaring. In de tweede ronde past ze geleerde lessen toe en ze helpt anderen om dezelfde fouten te vermijden. Ze werkt samen met haar teamgenoten en ze voltooien samen het parcours.

Activiteit: Conditie Circuits

Omschrijving: de leerlingen moeten een circuit van conditie-oefeningen voltooien. Het circuit bestaat uit verschillende stations, elk met een andere oefening zoals touwtjespringen, burpees, planken, high knees, mountain climbers en jumping jacks.



Elke oefening wordt gedurende één minuut uitgevoerd, gevolgd door 30 seconden rust voordat naar het volgende station wordt gegaan. De hele cyclus wordt drie keer herhaald. Koppel dit aan de rubric. Ter illustratie alleen niveau 1 en 4, de rest kun je zelf bedenken:

- Niveau 1 (omgaan met weerstand).
Voorbeeld: Jeffrey begint met touwtjespringen, maar stopt na 30 seconden omdat hij moe wordt en omdat hij druk voelt van de andere leerlingen die kijken.
- Niveau 4 (ervaring toepassen).
Voorbeeld: Elma raakt uitgeput tijdens de burpees en stopt even. Ze gaat toch weer door en voltooit het volledige circuit. Ze reflecteert op

haar ervaring en helpt in de volgende ronde succesvol en actief andere leerlingen door tips te geven en samen te werken.

Coping vaardigheden

Coping is het aanpassen van je gedrag en denkwijze om met stress en weerstand om te gaan. In weerbaarheidsonderwijs stel je leerlingen niet alleen maar bloot aan weerstand. Je leert ze ook coping vaardigheden aan. Dit kun je expliciet doen door een stukje educatie te geven. Je kunt ze ook activiteiten laten ervaren en ze al lopende coping vaardigheden aanbieden. Een paar *evidence based* ideeën wat betreft zelfregulatievaardigheden zijn de volgende.



Friedrich Nietzsche: “Hij die zijn waarom kent, kan elke hoe verdragen.”

Coping flexibiliteit

Onno Pouw is teamleider bij een speciale eenheid van de Koninklijke Marechaussee/Defensie (de Brigade Speciale Beveiligingsopdrachten) en een expert op het gebied van stressmanagement en coping-strategieën. Van hem leerde ik over coping flexibiliteit. Dat wil zeggen dat het afwisselen van verschillende coping-strategieën je helpt je sneller te herstellen, gezonder te blijven en beter te presteren. Ook uit ander onderzoek blijkt dat een flexibele coping toolbox effectief is. Leer je leerlingen te ontdekken wat bij hen past. Voor de een is dat positieve zelfspraak, voor de ander hulp vragen. Voor weer iemand anders is dat zelfregulatie door een verlengde uitademing, voor een ander taakgericht het probleem oplossen.

Zelfspraak

Zelfspraak is een krachtige vaardigheid die we kunnen gebruiken om onze leerlingen te helpen omgaan met moeilijke situatie. Als leraren kunnen we onze leerlingen leren dat hun gedachten invloed hebben op hun emoties en gedrag. Gedachten zijn krachten. Het is belangrijk om hen te laten begrijpen dat ze niet hun gedachten zijn, maar dat ze gedachten hebben. Door hen te laten zien dat ze kunnen kiezen welke gedachten hen helpen, geven we een waardevol instrument voor zelfregulatie.

Als dingen moeilijk worden, is het cruciaal dat onze leerlingen leren terug te denken op hun ‘waarom’ en dat ze dat in hun hoofd of hardop herhalen. Friedrich Nietzsche zei eens: “Hij die

zijn waarom kent, kan elke hoe verdragen.” Als leraren kunnen we onze leerlingen helpen om hun doelen, dromen en waarden te identificeren. Door hen een duidelijk begrip te geven van hun ‘waarom’, geven we ze een kompas om hen te leiden door uitdagingen heen.

Een andere waardevolle stap met betrekking tot zelfspraak is het helpen van onze leerlingen bij het ontwikkelen van een ‘innerlijk wijze coach’. Dit is een denkbeeldig persoon die hen in gedachten bijstaat en hen aanmoedigt, ondersteunt en motiveert, vooral als dingen moeilijk worden. Deze innerlijke coach kan een superheld

zijn, een mentor, een dierbaar familielid, of zelfs een toekomstige versie van henzelf die al hun doelen heeft bereikt. We kunnen onze leerlingen aanmoedigen om zich levendig voor te stellen hoe hun innerlijke coach eruitziet, hoe deze klinkt en welke adviezen deze zal geven. Ze kunnen hun innerlijke coach vragen stellen zoals: “Wat zou mijn innerlijke coach doen in deze situatie?” of “Wat zou mijn innerlijke coach tegen me zeggen om me te motiveren?”

Ten slotte is het nuttig om onze leerlingen te leren hoe ze zichzelf instructies kunnen geven tijdens activiteiten. Hier zijn een paar voorbeelden van wat ze tegen zichzelf kunnen zeggen: adem in en langer uit, eerst mijn linker- en dan mijn rechterbeen. Hierdoor blijven ze in het hier en nu en taakgericht.

Wise Mind-Oefening

Vertel je klas over een hele interessante oefening die kan helpen om beter met emoties om te gaan en verstandige beslissingen te nemen. Deze oefening heet de *Wise Mind*-oefening. Stel je voor dat je twee verschillende manieren van denken hebt. Eén manier wordt de ‘Emotionele Geest’ genoemd. Dit is wanneer je vooral denkt met je gevoelens. Misschien

Call to Action

Wat is jouw coping voorkeur als je het moeilijk hebt?

- Actief aanpakken en oplossen: identificeer het probleem, bedenk oplossingen en deel ze in kleine stappen om grote uitdagingen behapbaar te maken.
- Verdoving zoeken: vermijd tijdelijke ontsnappingen zoals overmatig werken, sporten of middelen zoals drugs. Zoek gezondere manieren om met stress om te gaan.
- Vermijden: tijdelijk negeren van problemen kan soms verleidelijk zijn, maar probeer snel over te schakelen naar actievere coping-strategieën.
- Steun zoeken bij anderen: het delen van problemen met vrienden kan een gevoel van gemeenschap en kracht geven, waardoor oplossingen sneller worden gevonden.
- Piekeren: probeer negatieve gedachten om te zetten in positieve actie door je te richten op dingen waar je controle over hebt en niet te veel te focussen op de mening van anderen.
- Uiten van emoties: het uiten van emoties kan opluchting bieden, maar vermijd het om vanuit emoties anderen te schaden. Schakel indien nodig over naar andere coping-strategieën.
- Geruststellende gedachten: gebruik humor, relativeer en accepteer dat niet alles perfect hoeft te zijn. Vier successen en laat perfectionisme los.



word je snel boos, blij of verdrietig en doe je soms dingen zonder er goed over na te denken. Dan hebben we de 'Rationele Geest'. Dit is wanneer je alleen denkt met je hoofd en logisch nadenkt. Je kijkt alleen naar de feiten en denkt goed na voordat je iets doet, maar je houdt geen rekening met je gevoelens.

Nu komt de interessante deel: de *Wise Mind*. Dit is wanneer je deze twee manieren van denken samenbrengt. Het betekent dat je zowel naar je gevoelens luistert als logisch nadenkt. Op die manier kun je een goede en evenwichtige beslissing maken.

Stel je bijvoorbeeld voor dat je boos bent omdat een vriendje iets heeft gezegd dat je pijn heeft gedaan. Je 'Emotionele Geest' wil misschien dat je terug schreeuwt of wegloopt. Maar je 'Rationele Geest' weet dat dat misschien niet de beste oplossing is. Dus, door je *Wise Mind* te gebruiken, kun je

nadenken over hoe je je voelt en ook nadenken over wat het beste is om te doen. Een belangrijke stap is door eenvoudige oefeningen te doen om je bewust te worden van je gedachten en gevoelens. Bijvoorbeeld een bodyscan of een ademhalingsoefening.

Een andere belangrijke vaardigheid is het oefenen met het herkennen en benoemen van je emoties, zonder ze

te veroordelen. Zo kun je leren om ze op een gezonde manier te uiten en ermee om te gaan. Dit kan betekenen dat je tegen jezelf zegt: "Ik voel me boos omdat..." of "Ik voel me verdrietig omdat..."

Het is ook nuttig om de situatie vanuit verschillende perspectieven te bekijken. Dit betekent dat je jezelf vragen stelt als: "Hoe zou ik me voelen als ik



Wise Mind betekent dat je zowel naar je gevoelens luistert als logisch nadenkt



Je kunt leren surfen op de golven van emoties!

in de schoenen van de ander stond?” of “Wat zou een volwassene in deze situatie doen?”

Tot slot is het goed af en toe even na te denken over je keuzes en acties en jezelf af te vragen of je handelde vanuit je emoties, je verstand, of een combinatie van beide. Dus, door de *Wise Mind*-oefening te gebruiken kunnen we leren om onze emoties te begrijpen en op een slimme manier met ze om te gaan. Zo kunnen we betere beslissingen nemen en meer in balans zijn.

Surfen op je emoties

Opgeven is vaak een emotionele beslissing. Terwijl het beter een *Wise Mind* beslissing kan zijn zoals je eerder kon lezen. Leer je leerlingen te surfen op emoties. Stel je voor dat je op een surfplank staat in de oceaan. Op een dag komen er grote golven aan, net als sterke emoties die je voelt, zoals boosheid of verdriet. Maar weet je wat? Je kunt leren surfen op die golven van emoties!

- Emoties zijn boodschappers: emoties willen je helpen. Soms zijn ze heel heftig als een grote golf. Ze gaan net als golven ook weer weg dus je hoeft er niet perse op te reageren. Wacht maar even tot de grote golf over is en surf dan lekker mee.
- Herken de emotie: het is belangrijk om te weten welke emotie je voelt. Is het boosheid, verdriet of iets anders? Door het een naam te geven, begrijp je beter wat je doormaakt.
- Accepteer de emotie: het is helemaal oké om emoties te voelen, net zoals het normaal is om golven in de zee te hebben. Probeer je emotie te accepteren in plaats van ertegen te vechten.

- Kijk naar de emotie: stel je voor dat je een wetenschapper bent die de golven bestudeert. Kijk hoe de emotie in je lichaam voelt. Wanneer en waar voel je de golf opkomen en wanneer is hij weer weg? Kun je een grote golf al beter herkennen? Is het als een woeste golf of meer als een rustige deining?
- Adem en ontspan: adem diep in en uit, net zoals je doet als je je klaar maakt om op een surfplank te staan. Dit helpt je om rustig te blijven terwijl de golf van emotie je probeert mee te nemen.
- Blijf in het ‘hier en nu’: laat je gedachten niet afdwalen naar andere dingen. Focus op wat er nu gebeurt, net zoals je je richt op de golven om je heen terwijl je surft.
- Zie hoe de emotie verandert: net als golven in de zee, zullen ook emoties komen en gaan. Merk op hoe de emotie na een tijdje minder intens wordt, net als wanneer de golven kalmeren.
- Door te leren surfen op emoties, kun je leren om ze onder controle te houden en er niet door overspoeld te raken. Het is net als het leren beheersen van de kracht van de oceaan terwijl je op je surfplank staat.

Zelfregulatie vaardigheden

Leer de leerlingen om te gaan met te grote spanning door een simpele methode die ze als geheel of als deel kunnen toepassen. Deze vaardigheid maakt een combinatie tussen ‘gronden’, ‘ademhaling’, het visuele systeem en mindfulness. De kern is om bij een overweldigende emotie en de neiging op te geven even een korte pauze te nemen.

- Stop en sta stevig. Dit is een oefening om te aarden. Voel je voeten op de grond.
- Adem in en langer uit. Dit brengt de stress direct omlaag.
- Kijk om je heen en noem drie dingen op die je ziet. Stress lijdt tot tunnelvisie. Je visuele veld vergroten vermindert de stress. Bovendien volgt aandacht je ogen waardoor je afgeleid wordt van de stress.
- Maak een plan en ga weer door!

Tot slot

Weerbaarheid is een cruciale eigenschap van individuen, gemeenschappen en samenlevingen waarmee we moeten leren omgaan met onvermijdelijke weerstand, verstoringen en uitdagingen. Weerbaarheid betekent ergens voor staan, gaan, doorgaan, vallen en sterker opstaan. En daarbij altijd oog te hebben of wat ik wil ook goed voor de ander en de wereld is. Weerbaarheid is staan blijven, terugveren en sterker worden in het midden tussen Ik en de Wereld. Door bewust te werken aan het versterken van weerbaarheid kunnen we bijdragen aan een veerkrachtigere en meer empathische samenleving waarin mensen in staat zijn om met uitdagingen om te gaan. En elkaar te ondersteunen. En dit begint op school, bij jou in de les. ●



Bronnen

Scan of klik *hier* naar de bronnen



Contact

info@erikheinacademy.com

Foto's

Erik Hein

Kernwoorden

weerbaarheid, wereldgericht onderwijs