Sherborne is leren door interactief bewegen

Jonge kinderen ontdekken en verkennen de wereld in de eerste plaats via hun lijf en tastzin. Dus als een kind zich niet zo lekker in z'n vel voelt en teruggetrokken of zelfs angstig is ten opzichte van anderen, dan is 'bewegen', aanraken en aangeraakt worden in een veilige omgeving, wellicht een veel logischere 'ingang', dan communiceren via woorden. Veronica Sherborne, een Britse lerares lichamelijke opvoeding en kinesitherapeute, ontwikkelde daarom halverwege de 20e eeuw een bewegingspedagogiek, die gebaseerd is op de natuurlijke bewegingen van het jonge kind.

AUTEUR: DANIELLA SLOOTS

Lichaamsbesef maakt zelfverzekerd

Sherborne zag dat (jonge) kinderen hun verdrietige, angstige, agressieve, geblokkeerde en andere gevoelens heel sterk uiten via lichaamstaal en vond het daarom ook logisch om kinderen via het lichaam leerervaringen op te laten doen. Het toenemende lichaamsbesef door de doelgerichte, speelse bewegingsspelvormen, blijkt al heel snel positieve veranderingen teweeg te brengen in het gedrag, de emoties en de manier waarop het kind relaties met zichzelf en anderen aangaat. Uitgangspunt van de Sherbornemethode is dat een kind drie dingen nodig heeft om zich optimaal te ontwikkelen: een sterk vertrouwen in het eigen lichaam, een fundamenteel gevoel van veiligheid, en vertrouwen om de omringende wereld te (willen) verkennen met de mogelijkheid om zinvolle relaties aan te gaan met anderen, waarbij vertrouwen, samenwerken en het kunnen aangeven van grenzen centraal staan. Er zijn binnen de Sherborne methode dan ook drie 'types' speloefeningen ontwikkeld, die het begrip 'relatie' vanuit drie invalshoeken benaderen:

1. Zorgende of 'met elkaar' relaties

De ene 'partner' draagt zorg voor de andere partner. Dat kan in 2-tallen maar ook met groepen. De zorgende partner steunt, de ander leert ontvangen, grenzen aangeven en zich overgeven.
Voorbeeld: – Ene partner (jonger) kind zit tussen de benen van de andere partner (ouder) kind. Achterste wiegt de voorste heen en weer en houdt daarbij rekening met wat de voorste aangeeft.

2. Gedeelde of 'samen' relaties

Partners werken hier samen en doen beroep op elkaar, ondersteunen elkaar om tot resultaat te komen. Het is een evenwichtsoefening tussen geven en nemen, het gaat om 'team spirit' en 'samen sterk' zijn.
Voorbeeld: Twee deelnemers houden elkaar staand bij de polsen vast en gaan achterover hangen terwijl zij de balans met elkaar bewaren.

3. 'Tegen elkaar' relaties ('Friendly fight')

Het gaat hier om het ontwikkelen van tegenkracht. Het gaat niet om winnen of verliezen maar om het leren kanaliseren en focussen op gelijkwaardigheid.
Voorbeeld: Het kind maakt van zichzelf een stevig cadeautje door de armen om zijn benen te slaan. De ander (ouder kind) probeert dit cadeautje te 'openen' door aan de armen en benen te trekken.

Ondanks dat er tijdens de Sherborne oefeningen altijd sprake is van een 'ouder' en een 'jonger' iemand die samenwerken, is de relatie tussen hen altijd die van evenwaardige partners, waarin men geen 'greep' probeert te krijgen op de ander, maar waarin de ander binnen de grenzen van zijn persoonlijke mogelijkheden gestimuleerd wordt. Samen plezier beleven speelt daarbij een essentiële rol.

Methode blijkt voor alle (jonge) kinderen zinvol

Aanvankelijk ontwikkelde Veronica Sherborne haar methode voor kinderen met een verstandelijke beperking. Later paste ze die ook toe bij kinderen met ADHD, gedragsproblemen en autismespectrumstoornissen en bij volwassenen met psychiatrische problemen. Vandaag wordt de methode ook met succes toegepast in onder meer peuter-, kleuter- en lagere scholen en binnen gezinsgerichte therapieën. Her en der in Vlaanderen kan je ook als ouder/kindkoppel (occasionele) sessies rond Sherborne volgen.

Directeur Marc Geerts: "We zijn hier ongeveer tien jaar geleden mee begonnen. In het begin werden alle leerkrachten bijgeschoold middels studiedagen en gaven ze zelf een uurtje Sherborne per klas. Maar we hebben zoveel wissels gehad, dat permanente bijscholing niet meer haalbaar was. Toch vonden we het te waardevol om het te laten vallen, aangezien het ook een soort zorg is naar onze kinderen. Dus sinds vier jaar geeft Yves de lessen iedere maandag en dinsdag. Doordat het een constante is heeft het effect. Er zijn soms kinderen met gedragsproblemen van de lagere school, die hier komen meedoen met de Sherbornelessen. Je ziet dan, dat als ze die kans krijgen om mee te mogen zorgen voor anderen (de kleuters), hoe verwonderd ze zijn, om een andere kant van zichzelf te kunnen laten zien. Ouders komen soms ook meedoen, omdat ze zien dat hun kinderen het echt heel fijn vinden. Wij zijn desondanks een gewone reguliere kleuterschool, maar wel een die met leefgroepen werkt. (Kinderen van verschillende leeftijden zitten bij elkaar in één klasgroep.) We vinden het belangrijk dat kinderen veel (oefen)kansen krijgen om van elkaar te leren, net zoals binnen een gezin. De jonge kinderen leren zo sneller vaardigheden en zich dingen eigen te maken. Kinderen die wat ouder zijn krijgen zo de kans om te tonen dat ze het kunnen, door het uit te leggen aan een jonger kind. Dat is een hoger niveau dan het zelf leren. Zorgdragen voor elkaar. Dat zijn kenmerken die ook bij Sherborne terugkomen."

Nog enkele feitjes

- Op een prettige manier aangeraakt worden zorgt voor de productie van het hormoon oxytocine. Oxytocine wordt ook wel het 'liefdes- en verbondenheidshormoon' genoemd en is de tegenhanger van adrenaline, het 'vlucht- of vechthormoon'. Oxytocine komt ook vrij bij een bevalling en zorgt dat de hechting tussen ouder en kind op gang komt.
- Sherborne Samenspel is door 'lijfgerichte', non-verbale aanpak erg geschikt en werkzaam bij kinderen die veel worden blootgesteld aan stress. Middels voorspelbare, liefdevolle bewegingen en aanrakingen, kunnen positieve neurale verbindingen gelegd worden. Dit helpt de hersenen in hun rol bij het reguleren van de stressreactiesystemen en bij het verbeteren van de controle over emoties en motorische activiteiten.

Op een prettige manier aange
worden zorgt voor de producti
het hormoon oxytocine, ook w
het 'liefdes- en verbondenheic
hormoon' genoemd.

In België:

Elke week Sherborne op de Andreas Vesaliusschool in Edegem
www.andreasvesalius.net/kleuterschool/sherborne
Regelmatig Sherborne in Kleuterklas 't Speelscholeke, Herstraa
2100 Deurne

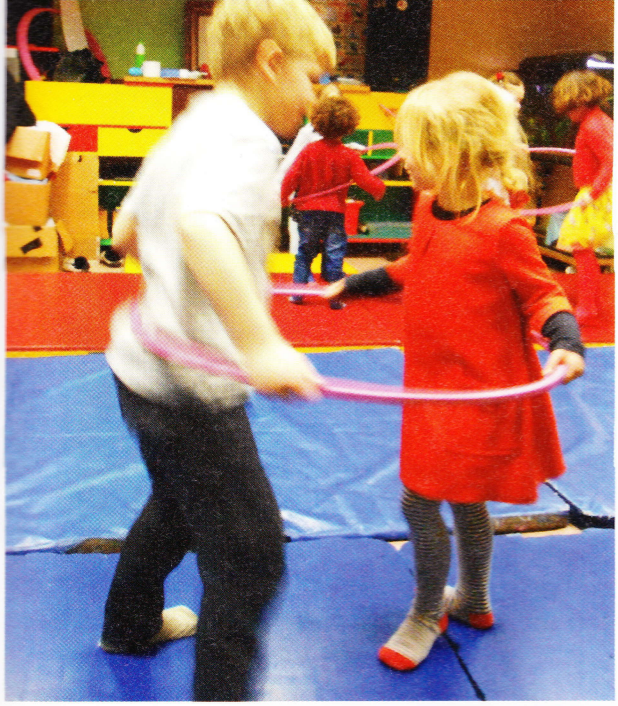
In Nederland:

De Franciscusschool in Ede ontdekte dat kinderen die zich vrij
ontspannen voelen tot positieve taalontwikkeling komen, waa
er een traject is gestart naar Sherborne lessen en de taalontwikke

Bronnen: Bruce Perry 2007, Deborah Plummer 2010, Margot Su
land 2007, Annik Thoomes-Vreugdenhil 2006, Sherborne Bewe
pedagogiek – Jo Daems, Een kijk op de Sherborne bewegingspeda
– Sherborne vereniging.

Lichaam essentieel onderdeel van de ontwikkeling

Onderzoek heeft uitgewezen dat kinderen die veel in aanraking komen met massage en andere lichaamsbewustzijnstechnieken veel minder kans hebben om het slachtoffer te worden van seksueel misbruik. Zij voelen zich veilig en ontspannen in hun lichaam en zijn veel meer verbonden met hun gevoel. Zij voelen veel sneller of een bepaald lichaamscontact wel of niet klopt en zijn ook helderder in het formuleren van hun verlangens en het afweren van ongewenst lichaamscontact. In bepaalde holistische onderwijsvormen, waar de focus meer ligt op 'Right Brain Education', zijn massage en lichaamsbewustzijnstechnieken al onderdeel van het leerprogramma. Men erkent daar dat lijfelijkheid een essentieel onderdeel is van de ontwikkeling van het kind en hun zelfwaarde en leervermogen bevordert.



CHANGE-journaliste Daniëlla Sloots nam een kijkje op de Andreas Vesaliusschool in Edegem, waar de methode elke week wordt gegeven aan alle kleuters.

Het is dinsdagmiddag vijf minuten voor half twee. Lesgever Yves loopt me ontspannen tegemoet. Zo meteen haalt hij de kleuters van 4 en 5 jaar op uit hun klasje om gezamenlijk naar de ruime kelder te gaan, waar de Sherborne lesjes altijd op maandag en dinsdag plaatsvinden. Er liggen grote blauwe en rode matrasjes op de grond. Het is een ruimte half boven en half onder de grond; het voelt veilig, behaaglijk en knus aan. Het licht is normaal gesproken gedempt, vertelt Yves me.

Zodra de kinderen uitgelaten binnenkomen, wordt er vrolijke circusmuziek opgezet en beginnen ze meteen spontaan door de ruimte te bewegen. Als een kleuter iets specifieks doet, wijst Yves ernaar en zegt: "Kijk, die is aan het rollen, stampen, huppelen en de anderen doen dat dan na." De kinderen zijn vrolijk en lachen. Ze worden gezien en willen gezien worden. Er is geen schaamte.

Het volgende onderdeel blijkt een typisch begin van een Sherborne les te zijn; ieder ouder kind kiest een jongere partner (een 'rode' of 'blauwe' vriend) en gaat in een kring zitten, met het jongere kind tussen zijn of haar benen. Yves zegt; "Welkom in mijn huisje, want hier is het veilig, veilig in mijn huisje." Dit begin is belangrijk om een gevoel van veiligheid en vertrouwen te creëren. De kinderen zeggen Yves na en worden vanzelf rustig(er). Een volgend stapje is dat het oudere kind armen en benen rond het kleintje slaat en het 'huisje sluit'. Nu mag er kracht gezet worden door de jonge vriend om 'uit te breken'. De kinderen buitelen lachend over de vloer.

Verschillende oefeningen volgen, met plastische namen als schildpad, schild maken, wafels bakken of een variant pannenkoeken bakken (waarbij het ene kind in de lengte over de knieën van de ander ligt. Door wrijven, met vuistjes kloppen, klappen met de vlakke hand op de rug, het tokkelen van vingers (alsof het regent), heen en weer rollen, meeroepen (hé!) wordt (de achterkant van) het lijf van de partner 'bewerkt' tot een 'pannenkoek'. Er wordt in volgende oefeningen gesleept, geduwd en getrokken aan elkaar, maar altijd staat het plezier en rekening houden met elkaar voorop.

Yves Boone, kleuterleider en Sherborne lesgever:

"Wat iedereen heel leuk vindt, is om spontaan op muziek te bewegen en er dan uitgepikt te worden. 'Kijk eens naar hem of haar!' en de rest van de groep doet die persoon dan na. Dat is heel fijn voor je zelfbeeld. Je ziet die kinderen dan glunderen. Er zijn allerlei manieren om met je lichaam te voelen. Aangeraakt worden, door iemand of door een materiaal, hard, zacht, gedragen worden in lakens, vertrouwen en (durven) toelaten is hier heel belangrijk. En bij de één gaat dat al makkelijker dan bij de ander. Sommige kinderen weten in het begin niet hoe er mee om te gaan. Een veilige sfeer is daarom heel belangrijk. Als kinderen niet mee willen, of liever willen liggen, dan wrijf ik ze over hun hoofdje, terwijl ik de oefening uitleg of zeg; "Het is veilig, het is oké."

Heb je pijn of verdriet?" Spreek duidelijke taal en neem er verantwoordelijkheid voor.

Ook aan de oudere kinderen leer ik heel nadrukkelijk dat ze tegen de kleintjes zeggen dat 'het veilig is'. Ook is het belangrijk kinderen te laten beseffen dat als je zelf rustig bent, de ander dat ook vanzelf wordt. Zo laat je hen bewust worden dat een bepaalde actie een reactie geeft.
Leren stop zeggen. Grenzen aangeven. Soms weten (oudere) kinderen hun kracht niet. Dan heeft een (jonger) kind tranen in zijn ogen en weet de ander niet wat ze kunnen doen. Ik leer ze dan dat 'De Grote' een duidelijke boodschap kan geven aan 'De Kleine', bijvoorbeeld; "Ga recht zitten." In hun kracht leren staan.

"Heb je pijn of verdriet?" Spreek duidelijke taal en neem er verantwoordelijkheid voor. "Sorry, kan ik iets voor je doen, wil je een knuffel?"
Ik bereik veel met Sherborne in korte tijd. Na 2 à 3 lessen, vinden ze het geweldig. De kinderen komen graag, er is een enorme vrijheid. Iedereen is en voelt zich (even)waardig."

Yves vat nog even samen wat kinderen onder meer leren met Sherborne:

- Lichaamsbesef, mezelf en anderen voelen
- Lichaamscontact en contact met harde/zachte materialen
- Samenwerken
- Je kracht leren benutten, kennen, doseren (het gaat niet enkel om winnen)
- Sommige dingen zijn 'alleen' moeilijk (die kun je beter in groep doen, door samen te werken)
- Kind leren dragen en verplaatsen (eventueel in groep)
- Zorgend aspect - groter kind draagt zorg voor kleiner kind (schoenen aan/uit doen, terugbrengen naar klas)
- Veiligheid, je veilig voelen, vertrouwen leren hebben (ook in de zin van: de lichten uitdoen en dan niet in paniek raken)
- Grenzen (durven) aangeven

Wat vinden de kleuters er zelf van?

4-jarigen:

- "Dansen en spelen, ik vind het gewoon leuk."
- "Iets bedenken en dan elkaar nadoen."
- "Ronddraaien. Met een doek zwieren ('carwash') en wind maken."

5-jarigen:

- "Heel leuk is dat er kleutertjes bij zijn. Zo schattig. Wij doen veel met hen."
- "Minder leuk is dat de kleintjes nog niet zoveel kunnen en dan is het soms een beetje hetzelfde."
- "Sommige kindjes vind ik niet zo leuk en dan moet je daar ook mee samenwerken. Of een ander kindje wil niet met mij. Op het eind van de les vind ik zo'n kindje meestal toch wel een beetje leuk. Elkaar nadoen is ook leuk."