VTS PLUS MARATHON

Omgaan met moeilijk gedrag van kinderen en jongeren in de dansles





Elke De Pauw
25 /03/2021

VLAAMSE TRAINERSSCHOOL
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

VTS PLUS MARATHON

INHOUD

- Test jezelf
- Moeilijk gedrag?
- Gedragsprobleem ⟷ gedragsstoornis
- Hoe ontstaan gedragsstoornissen?
- ADHD
- AUTISME
- FAALANGST
- AGRESSIE
- PESTEN
- Vragen?
- Tot slot…



VTS PLUS MARATHON

TEST JEZELF…

Ben ik dansdocent

- NEE
- JA

Heb ik ervaring met moeilijk gedrag in de dansles?

- NEE
- JA

Weet ik over welk soort gedrag het ging?

- JA
- NEE

Weet ik zeker of ik de juiste aanpak heb gehanteerd?

- JA
- NEE



VTS PLUS MARATHON

Moeilijk gedrag?

Wanneer spreken we van moeilijk gedrag?

twee varianten

1) Internaliserend gedrag (zichzelf terugtrekken):
   bv. Autisme, angststoornissen,…

2) Externaliserend gedrag (zich sterk manifesteren):
   bv. ADHD of opstandig gedrag.



Gedragsprobleem ⟷ gedragsstoornis

Gedragsproblemen

We spreken van gedragsproblemen als:

- een kind zich dwars en opstandig gedraagt.
- het kind, de ouders of de omgeving er nadelige gevolgen van ondervinden
- het gedrag minstens enkele maanden duurt.

Gedragsstoornissen

Als het gedrag heel problematisch is, langer dan een jaar aanhoudt, is het gebruikelijk om van een gedragsstoornis te spreken.

- de oppositioneel-opstandige stoornis (ODD)
- de normoverschrijdende gedragsstoornis (CD)



VTS PLUS MARATHON

Hoe ontstaan gedragsstoornissen?

➡ Erfelijk bepaald (door genen en hersenafwijkingen)
➡ Omgevingsfactoren

De kans dat een kind en jongere een gedragsstoornis ontwikkelt wordt groter bij:

- alcohol- en drugsmisbruik/crimineel gedrag door de ouders.
- relatieproblemen tussen de ouders.
- in grote gezinnen waar veel broertjes en zusjes zijn.
- een lage sociaal - economische status van het gezin.
- psychiatrische problemen bij de ouders.
- stress door materiële problemen.
- lichamelijke kindermishandeling of verwaarlozing.
- uitstoting door leeftijdgenoten (bv. bij pesten).
- aansluiting bij leeftijdgenoten met verkeerd (crimineel) gedrag.
- een negatieve ouder-kind interactie.
- een licht verstandelijke beperking.



VTS PLUS MARATHON

Verschijningsvormen & kenmerken

ADHD

= Neuropsychiatrische stoornis (geboorte)
2 opvallende gedragskenmerken:

- aandachts- en organisatieproblemen
- hyperactief en impulsief gedrag.

KENMERKEN tot **aandachts- en organisatieproblemen**:

- moeite hebben met luisteren.
- het lastig vinden om taken af te maken.
- moeite hebben met het volgen van instructies.
- moeite hebben met administratieve taken.
- plannen en organiseren lastig vinden.
- moeite hebben met overzicht hoofd- en bijzaken.
- uitstellen van taken.
- chaotisch zijn.
- de aandacht niet kunnen vasthouden, tenzij een onderwerp interessant genoeg is.



VTS PLUS
MARATHON



KENMERKEN met betrekking tot **hyperactief gedrag**

- Altijd bezig moeten zijn.
- Moeite hebben met stilzitten, veel friemelen/prullen.
- Innerlijke rusteloosheid ervaren.
- Moeilijk kunnen ontspannen.

KENMERKEN met betrekking tot **impulsief gedrag**

- Eerst doen, dan denken.
- Moeilijk kunnen wachten.
- Iets eruit flappen zonder na te denken.

DO'S !

structuur, iets nieuw, iets wat boeit en interesseert, weinig afleiders, toezicht en sturing, beloning en motivatie.

DON'TS !

geen of weinig structuur, repetitieve en saaie dingen, veel afleiders, weinig toezicht en sturing, weinig motivatie en mentale inspanning.

VTS PLUS
MARATHON

Tips voor de dansles

Je hebt alvast één troef: een kind of jongere kiest er meestal zelf voor om dans te volgen en is dan ook erg gemotiveerd.

- Positieve houding!
- Structuur in ruimte en materiaal.
- Regelmaat in je programma en kondig veranderingen aan.
- Voorzie een ‘time out’ plaats.
- Minimaliseer of complimenteer als hij/zij wel of niet in orde is.
- Dans met de rug naar de spiegel of bedek deze af.
- Hou je instructies kort.
- Hou de danser in je buurt.
- Hulpmiddel bij coördinatie oefeningen.
- Moedig aan.
- Mogelijk andere houding op een podium.



VTS PLUS MARATHON

AUTISME

= aangeboren ontwikkelingsstoornis die zich kenmerkt door beperkingen op het gebied van sociale interactie en (non-)verbale communicatie



VTS PLUS
MARATHON

Tips voor de dansles



Auti communicatie: wees duidelijk vertel WAT, HOE, WAAR, WANNEER en WIE

1. Puzzeltijd om alle informatie te ordenen.
2. Enkel de kern van de informatie.
3. Spreek kort en concreet.
4. Eén boodschap tegelijk.
5. Spreek op neutrale toon en pas je spreektempo aan.
6. Spreek met uitroeptekens.
7. Geef veranderingen vooraf aan.



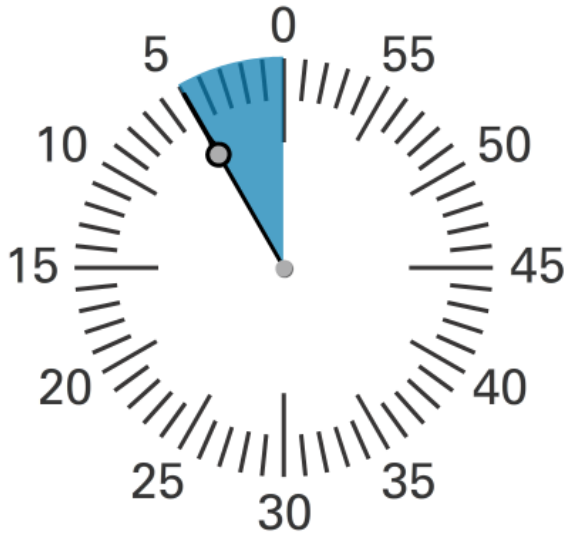
VTS PLUS
MARATHON

Hoe pas je dit in praktijk toe?

- De les rustig opstarten.
- Toelichten wat er in de les staat te gebeuren.
- via pictogrammen kan je regels duidelijk maken, bv. Time out



- Bouw de les steeds hetzelfde op.
- Duidelijke afspraken.
- Gebruik tijdsindicatoren of zgn. time-timer (APP).
- Een les eindigt zoals ze begonnen is.



VTS PLUS MARATHON

FAALANGST

Drie soorten faalangst

- **Cognitieve faalangst:** angstgevoelens bij leren.
- **Sociale faalangst:** angstgevoelens in de omgang met anderen.
- **Motorische faalangst:** angst van onderpresteren bij motorische taken.

Actieve en passieve faalangst:

Actieve faalangst: hard werken en streven naar zo goed mogelijke resultaten
= nooit goed genoeg.

Passieve faalangst: Inspanningen leiden nergens toe
= doen niets meer of opstandig/clownesk gedrag.



KENMERKEN:

- LICHAMELIJKE signalen:
zweethanden, een rood hoofd krijgen, vlekken in de nek, veel naar het toilet moeten, hartkloppingen, hoofdpijn, buikpijn, misselijk zijn, diarree of overgeven.

- GEDRAGSMATIGE reacties:
druk gedrag, chaotisch te werk gaan, lachen, overdreven doen, de clown uithangen.
OF
verlegen worden, blokkeren, niets durven te vragen, concentratieproblemen krijgen of een black-out.

- NEGATIEVE gedachten/uitspraken:
“Het zal me toch niet lukken”
“Ik kan dat niet”
“Ik ben heel slecht in….”
“Doe jij dat maar… ik kan het niet”.



VTS PLUS MARATHON

Tips voor de dansles



- Laat zien dat je zelf ook fouten maakt.
- Grijp niet meteen in als er iets fout gaat en geef de danser de ruimte om na te denken.
- Geef procesgerichte complimenten (niet over het resultaat).
- Spreek vertrouwen uit dat hij/zij het kan leren.
- Vervang ‘goed en fout’ door ‘helpend en niet helpend’.
- Verdeel een taak in kleine stapjes.



VTS PLUS
MARATHON

situatieschets faalangst:

Mijn dochter – ruim 3,5 jaar – is gek op dansen, ze doet het de hele dag door. Daarom leek het me leuk voor haar om op dansles te gaan. Ze is nogal schuchter, dus ik hoopte dat het haar ook zou helpen om zich wat vrijer te voelen bij andere kinderen. Maar het pakte helaas anders uit! De eerste keer dat we gingen, vond ze het erg spannend. Ze zei ook dat ze bang was. We hebben dus vooral samen naar de les en de andere kindjes gekeken.
Af en toe deed ze vanaf de zijlijn mee, maar zodra de juf haar vroeg om mee te doen, kroop ze weg bij mij.

De tweede keer heb ik met de juf afgesproken dat ik zou wachten in de kleedkamer, zodat ze niet zo aan mij zou hangen. Maar zodra ik wegliep, begon ze te huilen.
De juf kreeg haar niet stil, ook niet toen ze haar op de schoot nam.
Afgelopen week verliep nog dramatischer. Ze raakte totaal overstuur. Op de crèche gaat het wel prima.
Alleen zodra ze in een onbekende situatie komt of kindjes te dichtbij komen, klapt ze dicht.
Hoe kan ik haar vertrouwen geven, zodat ze dit soort situaties beter aandurft en wel lekker kan dansen? Of moet ik met de dansles stoppen?
Ik wil haar zo graag gelukkig en ontspannen zien. Dit gaat me echt aan het hart.

Vraag: Hoe zou jij als docent hier op reageren?

VTS PLUS
MARATHON

AGRESSIE

verschillende vormen van agressie:

1) FYSIEKE AGRESSIE:
Acties als slaan, duwen, schoppen, knijpen
krabben, bijten …

2) VERBALE AGRESSIE:
Schelden, beledigen, roepen,
tieren, dreigen …

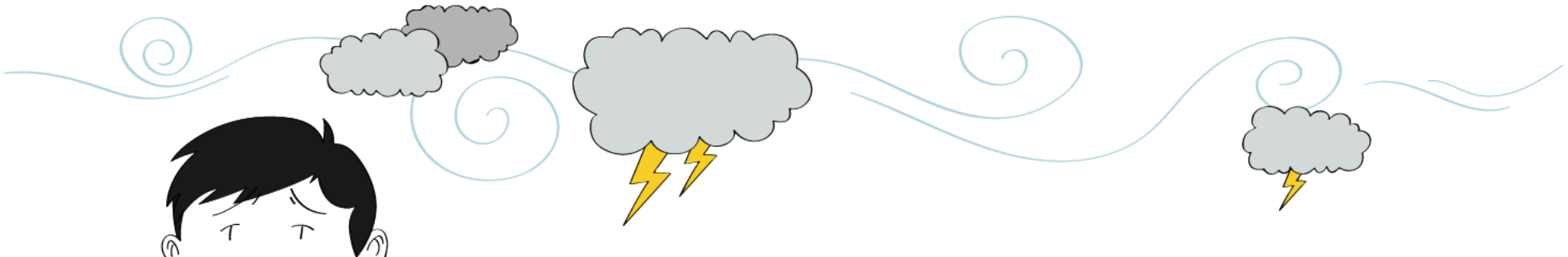


De R-R-R-houding

De R-R-R-houding:
Leer je dansers tijdens een onaangename danservaring een R-R-R-houding ‘Reageer – Relaxeer – Refocus’ aan te nemen in agressiesituaties.

CONCREET:

- Fase 1 ❯ Reagee: Tijdens deze fase reageert de danser niet op de uitlokkende situatie.
- Fase 2 ❯ Relaxee: Tijdens deze fase last de danser een ontspanningsmoment in.
- Fase 3 ❯ Refocus: Tijdens deze fase concentreert de danser zich terug op de dans.



VTS PLUS
MARATHON

DO'S & DON'TS bij agressief GEDRAG in de dansles

DON'TS:

- Beantwoord agressief gedrag niet met agressie.
- Stemverheffing of schreeuwen.

DO'S:

- Danser wegsturen.
- Over het gedrag praten.
- Duidelijk vertellen dat je dit gedrag niet accepteert.
- Ruimte geven voor uitleg.
- Toon begrip.
- Stel duidelijke regels en grenzen.
- Een oplossing bij mogelijk herhaaldelijk gedrag.
- Betrek (indien nodig) de ouders.



VTS PLUS
MARATHON

PESTEN



VTS PLUS MARATHON

Wat zou jij doen als docent ?!



VTS PLUS MARATHON

Omgaan met pesten

ALKAES methode.



VTS PLUS MARATHON

Afkoelen
"Wat je net deed is niet ok, je krijgt even tijd om af te koelen, daarna hebben we 't er over."

Luisteren
"Wat er gebeurd is, kan niet. Ik wil graag weten waarom je dat deed."

Kans geven
"Wat kan jij doen om niet in herhaling te vallen?"

Afronden
'Ik wil graag aan het einde van de les nog even met je praten en dan kijken we hoe het gelopen is.'

Evalueren
nieuwe afspraken die nodig zijn om de situatie verder op te lossen of in de toekomst te voorkomen.

Sanctioneren
Een (herstel)straf geven met een duidelijk resultaat en/of ouders betrekken.

Aanpak docent filmpje



VTS PLUS
MARATHON

VRAGEN?



VTS PLUS
MARATHON

Tot slot… een mooie boodschap!

Veel vragen, "WAAROM KINDEREN EN DIT LIEDJE"… een eenvoudig antwoord. "Dansen over dingen die ze weten …" AFHANKELIJKHEID, BESTEMMING,… gewoon omdat ze anders zijn !! Gewoon omdat ze niet met de massa mee willen gaan en bij zichzelf willen zijn!!
We zijn nog geen professionele dansers, maar dans is ALLES voor ons! Dans is een prachtig middel voor snelheid, emotie en een verhaal door beweging.

Gemaakt met liefde!
Ewiku en 79 dansers



VTS PLUS
MARATHON

THIS IS ME



VTS PLUS
MARATHON

#Mooi zoals je bent

