YoungstarsWiki.org

INGEDIEND DOOR
Irmgard

ON
05-07-2013

★ ★ ★ ★ ★
100% / 1 Stimme

Grenzen en angst overwinnen



Een nachtspel in het bos, abseilen, een trekkingkamp, een middag vlotten bouwen en raften. Deze activiteiten zijn al lang standaard in het jeugdwerk. Is dit al een activiteit voor ervaringsonderwijs? Welke kansen en mogelijkheden kan een ervaringsgerichte onderwijsactiviteit bieden?

Dit artikel is een artikel uit het tijdschrift Forum.

Betekenis en doel van ervaringsonderwijs

Ervaringsgericht onderwijs* moet in de eerste plaats worden begrepen als een middel om gestelde doelen te bereiken en destructieve gedragspatronen te doorbreken - onderwijs door een gedeelde ervaring die bedoeld is om een blijvend effect te hebben. De gedeelde ervaringen, die vaak mentale en fysieke grenservaringen omvatten, laten een blijvende indruk achter en kunnen worden overgedragen en geïntegreerd in het dagelijks leven.

De vier basiselementen

Grenssituaties

In ervaringsgericht onderwijs worden fysieke en psychologische grenzen aangeleerd en overwonnen. Wanneer angst wordt overwonnen, beseft de betrokkene dat hij meer kan dan hij denkt. Emoties zoals vreugde en trots kunnen worden getriggerd.

Relatie met het eigen lichaam

Een ander basiselement is de relatie met het eigen lichaam: zichzelf beter leren "voelen" tijdens de sportactiviteit - de eigen grenzen herkennen - een gezonde krachttest - het lichaam activeren zonder gevoelens te onderdrukken, gevoelens van opgetogenheid overbrengen.

In contact komen met de natuur

De natuur is de ideale plek om ervaringsgerichte educatieve activiteiten uit te voeren. Je kunt leren van de natuur en haar wetten, vooral als het gaat om "overleven" (bijv. bij buitensporten zoals trekking). De natuur biedt een tegenwicht tegen het consumentisme en daagt ons uit om deze schepping te behouden.

Sociaal gedrag

Aandacht, solidariteit met de zwakkeren, elkaar steunen en versterken, gemeenschapszin ervaren, elkaar aanmoedigen, leren zichzelf en anderen te verdragen, verantwoordelijkheid nemen voor anderen en zichzelf - dit zijn sleutelwoorden die bij het vierde element van ervaringsgerichte onderwijsactiviteiten horen.

Integratie terug in het dagelijks leven

Het moeilijkste punt is waarschijnlijk de evaluatie/overdracht naar het dagelijks leven van het kind.

Het kind moet bijvoorbeeld leren dat het het beter zal doen in een examen als het het leren niet zo snel opgeeft - net zoals het eerder deed tijdens een lange wandeling of trektocht.

Een ander kind dat geleerd heeft zijn angst te overwinnen tijdens het abseilen of klimmen

kan leren om alle andere angsten in zijn leven op dezelfde manier aan te pakken.

Deze overdracht/herverbinding aan het dagelijkse leven wordt vaak te oppervlakkig uitgevoerd of zelfs vergeten na de activiteiten van het ervaringsonderwijs. Het is zeer belangrijk hoe de leiders van de activiteiten van het ervaringsonderwijs deze ervaringen met hun kinderen evalueren en samen uitzoeken waar zij de nieuwe kennis in het dagelijkse leven kunnen implementeren en toepassen.

De overdracht naar het dagelijkse leven kan door discussies met de hele groep of het individu tijdens of na de activiteit plaatsvinden. Als er zich in het dagelijks leven een probleem voordoet dat aan de ervaringsgerichte onderwijsactiviteit kan worden gekoppeld, is het nog steeds mogelijk om maanden later naar de ervaren activiteit terug te verwijzen. Het doel van de terugverwijzing naar het dagelijkse leven is om de kinderen hulp te geven bij het overwinnen van dagelijkse problemen door middel van ervaringsonderwijs. Deze overdracht is waarschijnlijk het moeilijkste deel van de gehele activiteit, vooral als het kind relevante hulp voor het overwinnen van moeilijkheden in het dagelijks leven van deze inzichten moet krijgen.

Educatief effect

Als kinderen weinig uithoudingsvermogen, een lage frustratietolerantie, een laag zelfbeeld en een gebrek aan zelfvertrouwen hebben, kan een ervaringsgerichte educatieve setting hen helpen om deze gedragspatronen of destructieve oplossingsstrategieën te doorbreken. Dit brengt een positieve verandering teweeg die een blijvend effect zou moeten hebben.

Ervaringsgericht onderwijs kan ...

... andere oplossingen laten zien.

In plaats van opgekropte agressie tegen anderen of zichzelf te richten, kunnen deze krachten positief worden gebruikt door middel van sportieve activiteiten. Een gevoel van opgetogenheid kan worden ervaren zonder zichzelf te schaden (bijvoorbeeld door drugs te gebruiken).

... problemen helpen herkennen. Voor deze problemen worden technieken ontwikkeld om een zekere mate van zelfbescherming te verwerven. Als het kind een probleem herkent (bijv. lage frustratietolerantie), kan het met behulp van ervaringsgerichte opvoedingssettings technieken oefenen zodat het ongewenste gedragspatroon niet steeds opnieuw optreedt. Ze leren zichzelf te beschermen tegen ondoordacht gedrag en grenzen te stellen.

... Moedig creativiteit en verbeelding aan.

In dergelijke activiteiten kunnen verborgen vaardigheden, talenten en hulpbronnen ontdekt worden. Ze kunnen ook een nieuw plezier ontwikkelen in een hobby, bijvoorbeeld een sport.

... Relaties opbouwen door ervaringen.
Gedeelde ervaringen en avonturen verbinden en bevorderen op natuurlijke wijze het opbouwen van relaties. Het vermogen om relaties op te bouwen kan zo tot een breder netwerk worden uitgebreid. De

ervaringsgerichte onderwijssetting helpt om ondersteunende en stabiele relaties op te bouwen.

... het gevoel van eigenwaarde en zelfvertrouwen versterken.
Positieve ervaringen bevorderen het gevoel van eigenwaarde en versterken het zelfvertrouwen.

Concrete ideeën

- Trektochten
- Klimmen
- Zeilen
- Surfen
- Sneeuwschoenwandeling
- Iglo of sneeuwbivak
- Indiaans kamp
- Bos- en terreinspelen
- Creatieve muziek projecten
- Een muziekband vormen
- Werken aan een hulpproject in binnen- of buitenland

Ervaringsonderwijs kan ook breder worden gedefinieerd en is niet alleen beperkt tot sportactiviteiten. Het kan dus ook artistieke en creatieve projecten of teamsporten omvatten. Maar altijd vanuit het oogpunt van de gedeelde ervaring en de daaruit voortvloeiende ervaring die het educatieve effect teweegbrengt. Het doel is niet het eindproduct dat uit een project voortkomt.

Veiligheidsaspecten
Het spreekt voor zich dat ervaringsgerichte educatieve activiteiten alleen mogen worden uitgevoerd als er voldoende gekwalificeerde leiders aanwezig zijn.

Een kind kan gemotiveerd worden en zijn eigenwaarde versterken als het een grens kan overwinnen met de leidster, of zelfs beter dan de leidster. Maar zelfs als je dit effect wilt bereiken, is het essentieel dat er voldoende gekwalificeerde mensen aanwezig zijn tijdens de activiteit.

De input koppelen aan de activiteit

Grenzen en angst overwinnen als christen

In ons leven als christen gaat het altijd om het overwinnen van angst en grenzen. Na een ervaringsgerichte onderwijsactiviteit is het daarom zinvol om een link te leggen naar het christelijk geloof.

Ervaringsonderwijs en input

Als de input na de activiteit ingaat op de moeilijkheid van de vorige ervaring (bv. angst, moed, overwinnen, grenzen, groepscohesie, wil, doorzettingsvermogen), is dit relevant voor het publiek.

Wat net ervaren en doorstaan is, wordt nu overgebracht naar het spirituele niveau. In zo'n inbreng kan de luisteraar zichzelf terugvinden, zich inleven en putten uit zijn ervaringen.

Soms kan het nuttig zijn om de inbreng midden in de activiteit te plannen:

- Als bijna iedereen op de wandeling het niet meer ziet zitten, kun je vertellen dat Jezus ons kracht wil geven zodat we als christenen kunnen volhouden.
- Laat één persoon aan de tokkelbaan hangen, in het midden van het touw, en praat dan onder de hangende persoon over hoe Jezus ons nooit laat hangen.
- Na een spel in het bos, waar de focus ligt op het samenwerken als groep, kan de leider in de toewijding verwijzen naar het lichaam van Christus - waar iedereen een deel van is en de functie vervult die hem is toegewezen.

Als leider van christelijk jeugdwerk zijn ervaringsgerichte educatieve activiteiten heel waardevol en de verbinding terug naar het leven als christen kan heel goed worden opgenomen in de vorm van een inbreng.

We stellen onszelf immers de taak om onze deelnemers niet alleen een geweldige activiteit aan te bieden, maar hen bovenal begeleiding en ondersteuning te geven in hun geloofsleven.

Grenzen en angst overwinnen_YW

Bronvermelding



- **Inhoud en foto:** Forum Kind nummer 2/07, pagina 15 + 16. Ervaringsgerichte onderwijservaringen moeten ook een impact hebben op het dagelijks leven van kinderen. Dit artikel geeft concrete devotionele impulsen en ideeën voor activiteiten. © Copyright www.forum-kind.ch
- **Auteur:** Cornelia Gugger, sociaal pedagoge

  Theorie van ervaringsgericht onderwijs gebaseerd op het concept van het internaat Grosshaus in Diemtigen BE / Bea Trachsel

Weitere Informationen

Tags
Ervaringsgerichte pedagogiek
Pedagogiek
Forum
Artikel
Outdoor

Leeftijd
8–12 jaar

Aantal deelnemers
Er zijn geen gegevens beschikbaar.

Bijbel
Deze informatie ontbreekt.

Duur
Er zijn geen gegevens beschikbaar.

Materiaal
Geen

Bestanden downloaden
Bestand downloaden

KI Generierter Inhalt
Inhoud
Tags
Leeftijd
Aantal deelnemers
Bijbel
Materiaal

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/nl/wiki/art/grenzen-en-angst-overwinnen