

# Stichter Berichter

Uitgave van de Stichtse Vrije School



## Gezondmakend onderwijs De waarde van ritme

Adem in, adem uit

3

Gezond onderwijs in  
een cruciale tijd

8

Help ons bij ons  
wilsprobleem

12

## Van de redactie

In een tijd waarin gezondheid en ziek zijn het nieuws ernstig domineert, is het wijs om de blik ook te blijven richten op wat ons gezond maakt. Dat mensen ziek kunnen worden van hun werk, dat leerlingen ziek kunnen worden van onderwijs, dat weten we, helaas.

In deze uitgave van de Stichter Berichter willen we focussen op wat in onze ogen gezond is voor opgroeiende mensen, op hoe we jonge mensen weerbaarder kunnen maken en hoe we kunnen bijdragen aan hun gezonde ontwikkeling. Want daar staan we voor als Vrije School.

Hoe doen we dat? Door steeds weer een balans te zoeken tussen het hoofd, het hart en de handen. Door onze lessen zo vorm te geven, dat er zowel ruimte is voor inademen als voor uitademen.

Over deze uitgangspunten kunt u lezen in deze Stichter Berichter. Een tijdschrift over ons onderwijs, gemaakt door leraren van de Stichtse Vrije school, voor u als ouders en belangstellenden, al sinds 36 jaar.

In deze Stichter Berichter kunt u niet alleen artikelen lezen over onze kijk op onderwijs in het algemeen, maar ook over vakken als euritmie, wiskunde en handvaardigheid in het bijzonder. Verder kunt u lezen over hoe wij als medewerkers van de school zelf werken aan onze ontwikkeling door scholing.

Ook kunt u lezen wat we doen om leerlingen bij wie het allemaal niet zo gemakkelijk verloopt extra te ondersteunen bij hun ontwikkeling.

Dit en meer in deze uitgave van de Stichter Berichter over gezond makend onderwijs.

*De redactie: Joke Vermaning, Anna Birthe Hardewijn en Annelies den Ouden*

# Inhoudsopgave

Adem in, adem uit... en... rust.	3
De praktijkles als boterham	4
Leren leren	6
Gezond onderwijs in een cruciale tijd	8
12 jaar vrije school... of toch 10 jaar?	10
'Help ons bij ons wilsprobleem'	12
'Want het woord is...'	15
Wiskunde is overal	16
Gedeelde zorg in het licht van gezondmakend onderwijs	18
Verbinding, verhalen en vertrouwen	20
Gezond makende omgeving	22

## Colofon

**Redactie:** Joke Vermaning, Anna-Birthe Hardewijn, Annelies den Ouden, **Ontwerp:** grafisch ontwerp PI&Q, **Druk:** Libertas Pascal, **Reacties:** Socrateslaan 24, 3707 GL Zeist of [post@svszeist.nl](mailto:post@svszeist.nl), **Foto's:** Nadja Gijsen, Yvonne Kleinendorst, Susanne van Hoogstraten, Ella Zegers

# Adem in, adem uit... en... rust.

Door Sigurd den Herder, docent middenbouw en schilderen

Het leven begint als de longen zich ontvouwen en eindigt bij de laatste uitademing. Gedurende het leven ademen we, bewust of onbewust, de lucht in en uit. We nemen de wereld op en staan iets af aan de wereld. Het is interessant om te kijken naar het fysieke proces van de ademhaling, de bouw van de longen, de gassen waaruit in- en uitgeademde lucht bestaan. Maar dit artikel gaat over onderwijs en het psychische proces dat ademen óók is.

Rudolf Steiner, de grondlegger van de Antroposofie, heeft een poging gedaan de mens in al haar facetten te beschrijven. In een reeks voordrachten, gehouden voor de leraren van de eerste vrijeschool in Stuttgart, probeert hij een zo volledig mogelijk beeld van wat en wie een mens is neer te zetten. Niet alleen het fysieke lichaam, niet alleen de mens als geestelijke identiteit maar juist de verbinding tussen deze twee -het hoe en waartoe- beschrijft hij tot in de onbegrijpelijke details. Zo complex als de voordrachten zijn, zo verrassend eenvoudig is de afsluiting; een mens moet gedurende zijn leven 'gezond leren ademen'. Misschien is het de kortst mogelijke samenvatting van de menskunde zoals Steiner die beschrijft.

## Twee uitersten

Steiner geeft hiermee aan; de fysieke ademhaling is evengoed een proces van de ziel. De oude Grieken gebruikten voor 'adem' en 'ziel' al hetzelfde woord; pneuma. We kennen deze verbinding tussen ziel en ademhaling ook aan den lijve; als we schrikken wordt ons de adem ontnomen, wie opgelucht is, slaakt een zucht van verlichting. Wie deze twee bewegingen goed bij zichzelf navoelt kan de eindeloze nuances ontdekken die tussen deze twee uitersten liggen; met de inademing word je iets meer wakker, alerter en meer ingespannen. Met de uitademing laat je los, ontspan je iets meer, er komt rust.

Bij het opvoeden proberen we natuurlijk kinderen groot te brengen in goede gezondheid. We geven een kind niet alleen gezond eten, maar proberen ook ervoor te zorgen dat het zich "lekker" voelt. Dat het speelt, leert, sport, muziek maakt. Uitdaging en ontspanning in een gezond evenwicht. Gezondheid en evenwicht horen bij elkaar. Gezondheid is

misschien wel een vorm van evenwicht. Nu is het leuk om eens door 'de bril van de ademhaling' naar deze activiteiten te kijken. Wat vraagt een activiteit? Adem je meer in of juist meer uit? Waaraan zie ik dat? En is er eigenlijk sprake van een gezonde situatie? Is er evenwicht?

## Gezond makend ritme

Hiermee zijn we bij het werk in de klas aangekomen. Als leraar op een vrijeschool (maar ook als roostermaker, rector, conciërge, mediathecaris en vele anderen) willen we door deze bril naar de leerlingen kijken. Want wie aan den lijve -soms- ervaart hoe fijn het is om in een omgeving te zijn waar een gezond makend ritme heerst tussen in- en ontspanning, tussen in- en uitademing, weet dat in deze omstandigheden een mens kan groeien, zich kan ontwikkelen volgens het natuurlijke ritme van de mens.

Leuk om te vermelden is dat Rudolf Steiner streng was voor de leraren van de eerste vrijeschool; de leerlingen moesten met rode wangen en warme handen uit de les komen. Daarmee maakte hij duidelijk: zorg voor een gezond evenwicht (pleonasme?) tussen in- en uitademing in de les. Tussen activiteiten waarbij kinderen als het ware inademen en andersom, waarbij ze kunnen uitademen. Een aanzet om dit mogelijk te maken kent de vrije school van meet af aan in het periodeonderwijs. Drie weken lang, de eerste twee uur van de dag met een vak aan de gang... dat geeft verdieping en verbinding. Er is tijd, maar bovenal: er is ritme. Ritme als uiting van een gezonde ademhaling. Dit ritme zit bijvoorbeeld in de lesopzet elke dag: een korte opmaat, een terugblik op de dag van gister, nieuwe lesstof en tijd om te verwerken.



Een opmaat in de middenbouw is vaak een ontspannende activiteit: zingen, ritmespel, vormtekenen, een kleine kunstzinnige activiteit waarin de leerling kan uitademen. Zoals we voor we aan iets beginnen überhaupt graag “even uitademen”. Dan de terugblik op de lesstof van gister: er worden verhalen voorgelezen, tekeningen bekeken of misschien is er een gesprek over een vraag die is blijven liggen of iets dat in het nieuws was. Dat wat wezenlijk is aan de les van vorige dag komt misschien naar voren. Het is door “de zeef” van de nacht gegaan. Dit terugblikken en onderzoeken is inademend.

Op deze beweging gaan we voort als de nieuwe lesstof wordt aangeboden. Er is inhoud! Verhaal, beeld, geluid, misschien een debat. We nemen letterlijk de wereld in ons op, we ademen in. Als iedereen wat bleek begint te zien, is het tijd om te schakelen: tijd voor een eerste aanzet van de verwerking. Teken, schrijven, samenwerken aan een werkstuk, ontspanning en rust, geen nieuwe stof meer maar ruimte.

### **Er is iets gebeurd**

Zoals hierboven al beschreven staat: er is ook een ritme van dag tot dag. Nieuwe lesstof wordt de volgende dag teruggehaald en dan blijkt vaak: er is iets mee gebeurd tijdens de nacht. Wie een instrument speelt weet heel goed: je oefent je stuk op een bepaalde greep, een bepaalde passage. Tot je het beu bent, het instrument weglegt. Maar wie het later weer oppakt en opnieuw probeert weet dat er is iets gebeurd met al je inspanning, het lukt, het loont! Zo ook met de lesstof; in de nacht blijft die niet onaangeroerd. Er gebeurt iets mee. Als leerkracht merk je dat de volgende dag. Plotseling komt dat ene -exemplarische- voorbeeld dat precies de kern van de

zaak weergeeft naar voren. Of er is een klassikaal aha-moment doordat een leerling het in eigen woorden nog eens samenvat. Dit ritme van dag tot dag ademt door de hele periode.

En tot slot: drie weken verlopen volgens een bepaald ritme. De eerste week is alles nieuw. We maken kennis met het onderwerp, we ademen in. De tweede week: oefenen, verdiepen, doorwerken; de leerling trekt de lesstof naar zich toe en kan er zijn “ei in kwijt”. En week drie: de leerling geeft iets terug en laat zien; dit ben ik, dit heb ik met de lesstof gedaan. In zekere zin een vorm van uitademen.

### **Gezond zelfgevoel**

Wat heeft de wereld van nu -de samenleving- nodig? Welke behoefte leeft er? In elk geval een behoefte aan (mede) menselijkheid. Aan verbinding. Denk eens aan het voorbeeld van Jacinda Ardern, de vrouwelijke premier (waarom moet daar “vrouwelijke” voor) van Nieuw Zeeland. Iemand die geworteld is, die aanvoelt dat mensen geen machines zijn. Dit geworteld zijn wil denk ik zeggen; aan jezelf waarnemen of je gezond bent (in de breedste zin van het woord). En daar vervolgens naar handelen en daarop je beslissingen baseren. Juist dit gezonde zelfgevoel ontwikkelt zich bij kinderen in de jonge jaren. Wie als kind niet warm gekleed is, leert niet wat de behaaglijkheid van warmte is. En wie die niet kent kan hem ook moeilijk schenken. Misschien kan de opmerking van Steiner dat het doel van de opvoeding is het kind gezond te leren ademen in ditzelfde licht bekeken worden. Mijn uitnodiging: zet die ademhalingsbril eens op en kijk om je heen. Het is een vruchtbare blikrichting!

# De praktijkles als boterham

Werken met je handen is een soort krachtvoer om een lange schooldag gezond door te komen.

Door Susanne van Hoogstraten, docent handvaardigheid

**Denken, voelen, willen. Drie gebieden in elk mens die gevoed willen worden, waarnaar we een soort honger hebben. Het toont zich in ons lichaam; het spiegelt zich in onze ziel. Met een veelheid aan vakken die we op school geven willen we werken aan alle drie die gebieden door de dag heen, zodat er ritme zit in de lange schooldag in plaats van één gebied voortdurend maar aan te wakkeren. Met alle risico's van dien... Oververhitte hoofden, koude voeten en doodmoetheid. 'Ondervoeding' van de ziel, uiteindelijk.**

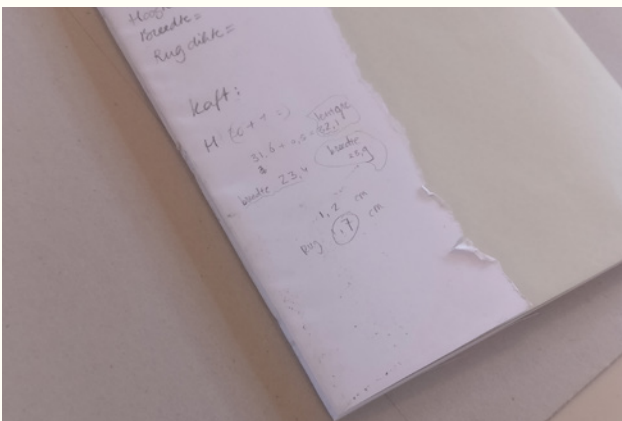
In de praktijklessen bij ons op school komen denken, voelen en willen gezellig samen. Dat is niet altijd merkbaar voor de deelnemers. De meeste leerlingen vinden het een leuke les omdat je er 'lekker wat kan doen'. Dat gaat over het willen: het met je handen bezig zijn, beetje bewegen, leuke dingen maken. Dat je er ook echt over moet nadenken wat je doet, dat je vaardigheden opdoet en dat je daar iets aan ervaart, dat zijn de verborgen schatten van die lessen. Als begeleider zie je het gewoon gebeuren, maar je hoeft het niet te noemen. Een periode mandenvlechten en je handschrift kan er zomaar op vooruit gaan. Een goede schilderles en je herkent de Gulden Snede ineens in alles dat een compositie heeft. En warme voeten, die krijg je er ook nog van. Maar wat boeit het: voor de leerlingen zijn praktische lessen gewoon een soort feestje in de dag. En dat is genoeg om ze geliefd te maken bij bijna alle kinderen, van de 7e tot ver in de 12e klas. Terecht, want als je groeit dan heb je honger. Dus als je dan een boterham krijgt dan eet je die lekker op en dat is dat.

## **Niet voor wonderkinderen**

Vaak klinkt over opvoeding dat sommige kinderen een talent hebben voor kunstzinnigheid, en dat andere juist praktisch zijn of goede competenties hebben voor het handvaardige. En als dat allemaal niet zo is, dat je dan eigenlijk niet naar de

vrije school moet. De vrije school op haar beurt zegt: wie tijdens het opgroeien in zowel het denken als in het voelen en willen wordt gevoed, die krijgt de kans om in een soort evenwicht groot te worden. Om tot wasdom te komen met een eigenheid waarmee hij alle kanten op kan. Hij heeft al die boterhammen te eten gekregen, zodat hij zijn eigen weg kan gaan, zelf zijn voedsel kan kiezen. 'Een vrij mens met idealen', zoals dat in onze grondsteenspreuk genoemd wordt. Dat gaat niet over wie er talent of aanleg heeft, dat gaat over de gezondheid van die drie zielsgebieden. Niet voor wonderkinderen, maar voor iedereen.

Al geruime tijd krijgt de school klachten over de grote studielast in één van onze hoogste leerjaren. Klachten van ouders, van leerlingen, van medewerkers zelfs. De lange dagen, de vele vakken, al dat huiswerk altijd. Daar moesten we wat mee, dachten we vorig jaar. Er kwam een oplossing. Die praktijkles op die woensdag, tot vijf uur 's middags notabene! Die leerlingen hadden niet eens een praktijkvak in hun pakket gekozen dus vooruit. Ze hadden ook al muziek, dans, drama en dat enorme examendossier om af te werken. Dat praktijkwerk konden ze onderhand ook wel zelf, toch? Nou: thuis. Op zondagochtend or whatever. Dat de vakgroep kunst en ambacht daar heel anders tegenaan keek laat zich



# Leren leren

## Studievaardigheden klas 7 en klas 9.

Door Joke Vermaning

### Van rebels tot ongeïnteresseerd.

Het gedrag van pubers zorgt bij onze ouders en bij ons als docenten soms voor nogal wat kopzorgen en hun leerprestaties hebben er een enkele keer behoorlijk onder te lijden.

Het zelf kunnen plannen en organiseren, van het meenemen van de juiste schoolspullen tot huiswerk maken en het leren voor toetsen verloopt bij iedere leerling weer anders. De een is hier heel zelfstandig en

gestructureerd in, bij een ander overheerst de chaos in het puberbrein. Hier gaat elke leerling weer anders mee om. De een 'bomt het niet', de ander wordt onzeker en moedeloos.

Ook hun zelfbeeld kan een knauw krijgen als sociale interacties niet helemaal lekker lopen of hun resultaten ondanks hun verwoede pogingen achterblijven.

### Wat kan onze school betekenen?

Om ervoor te zorgen dat de leerling 'zo gezond mogelijk' deze periode doorkomt?

raden, maar het was al te laat voor mijmeringen. Iets van lucht in dat rooster voor die groep, het lag voor de hand en het leek gewoon gezonder. De honderd minuten aan het eind van de woensdag werden uit het rooster geschrapt. En toen gebeurde er iets gekks.

### **Diehards**

“Hoi Susanne,” klinkt het daags na ingang van het gekuiste rooster in mijn inbox. “Tot mijn verdriet hoorde ik dat de kunstlessen alleen nog voor leerlingen zijn die het gekozen hebben”. En... “Wat zonde van onze jaarwerkstukken, en of daar nou niets op te verzinnen is.”

Mijn hart springt op. Een leerling die, als je naar hem luistert, het belang van ons leerplan zonneklaar voor je op tafel legt in al zijn hedendaagsheid. Dan heb je toch iets goed gedaan of niet soms? Licht ontroerd mail ik hem terug. Dat ik zal nagaan of het lokaal nog steeds vrij is op die woensdag en dat ik dan bereid ben om de lessen weer op te pakken. Als hij dan een groepje diehards om zich heen verzamelt.

Zo gezegd zo gedaan. Ik moet weerstand opzij schuiven om aan de school te vragen of ik alsjeblieft die praktijklessen op de woensdag mag herpakken, zij het facultatief. Maar er is geen speld tussen te krijgen: de diehards melden zich, het lokaal is vrij en we gaan gewoon aan de slag. Iedere week, met een vast panel van vlijtigerds die hun jaarwerkstuk nog voor de zomer afmaken, en hoe.

“Ja weet je juf,” zegt de initiatiefnemer op een dag, terwijl hij de laatste hand legt aan een ingenieus ontworpen multifunctionele presentatiemap voor zijn eindwerkstuk. “Als die schooldag dan zo lang is, dan moet ik na afloop juist even iets anders doen voordat ik weer aan mijn huiswerk ga zitten. Iets met mijn handen, even iets dóen. Had ik nou thuis net zo’n werkplaats als jij, dan zou ik het heus wel daar doen. Alleen had ik jou er dan ook weer bij nodig haha, maar goed je snapt het. Dus daarom zei ik: laat ons nou gewoon deze lessen doen. Dat is alleen maar goed voor ons na al die theoretische lessen van vandaag”. Ik knik hem ernstig toe, ja ik begrijp het. Maar innerlijk lach ik in mijn vuistje. Kijk nou toch dat kind, hij weet nog beter wat goed voor hem is dan wij. En we hebben het hem zelf geleerd, in alle jaren dat hij hier nu al rondloopt.

### **De oogst**

In de allerlaatste schoolweek bekijken we met ons facultatieve kerngroepje de oogst. Die ligt er niet om. De woensdagles die toch weer terugkwam. Waardevolle eindproducten zijn het verbazende resultaat. Tevreden leerlingen die zelf ook best versted staan van wat ze eigenlijk hebben gemaakt. De juf zo trots als een pauw, dus een clandestien, prijzend tekstje in je jaargetuigscrift. De bevestiging van wat ik blijf beweren: denken, voelen, willen, en de balans die ze samen nodig hebben in de dag. Kortom: mooie woorden, het gelijk aan dat goeie ouwe leerplan, en iedereen weer gezond.

Zowel in klas 7 als in klas 9 worden lessen studievaardigheid gegeven.

In klas 7 gebeurt dit omdat leerlingen na de basisschool/onderbouw moeten wennen aan de middelbare school. Vanzelfsprekendheden zijn weggefallen, een nieuwe wereld met nieuwe uitdagingen gaat open. In klas 8 is iedereen meestal wel lekker geland; de middenbouw is vertrouwd. Iedereen zit nog steeds in zijn stamlokaal en alleen voor de praktische vakken hoeven ze van lokaal te wisselen. De studievaardigheden zijn nog steeds nodig, maar worden niet meer als vak gegeven.

Vanaf klas 9 verloopt dit weer anders; zowel qua organisatie, als bij het verdelen in groepen bij de diverse vakken. Leerlingen zitten o.a. in tempogroepen bij een

aantal vakken. Bovendien moeten de leerlingen wennen aan het zelf in de gaten houden van de verschillende lokalen, lesroosters en nog meer verschillende docenten. Ook krijgen ze nu voor het eerst toetsweken.

Waar eerst de klassenleerkracht van de middenbouw nog een grote rol speelde, worden de leerlingen nu meer losgelaten en zijn meer op zichzelf en elkaar aangewezen.

De kunst is om als docent en ouder een stapje terug te doen en het ze eerst zelf proberen te laten uitvogelen. Het puberbrein is alweer veranderd en dat brengt ook andere begeleiding met zich mee. Er worden opnieuw studievaardigheidslessen gegeven, door hun eigen mentor nu die tegelijkertijd hun studiebegeleider is. Zo is de mentor extra betrokken bij de overstap van midden- naar bovenbouw!

# Gezond onderwijs in een cruciale tijd.

Door Frans Lutters





## Ontmoeting

Na maanden van online onderwijs is het nu tijd om elkaar weer te ontmoeten. De kinderen zijn blij om weer naar school te gaan. School is een plaats van leven en ontmoeting. Het is fijn om te zien hoe blij de leerlingen zijn om weer op school te zijn en met elkaar te kunnen spelen en werken.

Juist de ontmoeting is zo gezond en hoopvol. Ontmoeting geeft energie en wekt vertrouwen in het leven, in de toekomst. Daar kan digitaal onderwijs nooit voor in de plaats komen. Gezond onderwijs vraagt om een levend proces dat kunstzinnig is en in het moment ontstaat in het samenspel van mens tot mens; in de klas, op de speelplaats, binnen in huis en buiten in de natuur.

## Individuele kracht en vrijheid

Rudolf Steiner, de grondlegger van de vrije school ontwikkelde als filosoof en natuurwetenschapper een filosofie van de vrijheid)\*. Hij verdedigt de waarde en werkelijkheid van de vrij denkende en uit eigen overtuiging, moreel voelende en handelende mens. Steiner neemt daarmee een uitermate optimistische positie in, waarop hij ook veelvuldig is aangevallen door zijn tijdgenoten. Hij betoogt dat iedere mens ertoe geroepen is en ook het latente vermogen heeft om, vanuit individuele kracht in vrijheid het goede te doen. Met name de praktijk van de vrijheid zal voor mensen die zich zorgen maken over de negatieve gevolgen van de coronacrisis een 'hart onder de riem' zijn. De burgerlijke vrijheid staat nu immers regelmatig ter discussie.

Uit de erkenning van deze 'filosofie van de vrijheid' ontstond, op vraag van een industrieel en zijn fabrieksmedewerkers, nu precies 101 jaar geleden de vrije school. Opvoeding tot vrijheid was en is nu voor veel meer stromingen in onderwijs het devies. Maar er is meer voor nodig om een vrije persoonlijkheid te worden, dan over vrijheid en mensenrechten te praten (wat overigens in het geheel geen kwaad kan en belangrijk is). Het betekent ook niet dat we kinderen maar moeten laten doen wat er in hen opkomt.

## Veelzijdig aanbod.

Door een veelzijdig aanbod van theoretische, praktische en kunstzinnig vakken kunnen we de mogelijkheid bieden tot brede ontplooiing vanuit de eigen levensvraag. Juist uitdagingen leiden tot de ontwikkeling van scheppende vermogens en leggen de grondslag voor creatieve krachten en cognitieve en morele vermogens in de volwassenheid.

Het eenzijdig inprenten en toepassen van definities maakt kinderen en jonge mensen tot navolgers van autoriteiten buiten zichzelf. Dat is misschien niet zo dramatisch zolang zij geen klakkeloze navolgers worden, maar waakzaamheid is geboden. De geschiedenis van de twintigste eeuw heeft ons geleerd waar dat, in extreme vorm, toe kan leiden.

Onderwijs, door beeldende verhalen, 'storytelling', muziek, toneel, beweging, sport en ambachtelijk werk met hout, klei, textiel, verf, metaal, techniek, elektronica etc., geeft kinderen en jongeren de kans om tot visionaire ontwerpers met maatschappelijke verantwoording uit te groeien. Op basis van jarenlange veelzijdige ervaringen groeit het vermogen tot genuanceerd oordelen, handelen en denken.

Juist deze vermogens zijn nodig in onzekere tijden en met een onzekere toekomst. Dat vraagt om vindingrijkheid, moraliteit, onorthodox denkvermogen en genuanceerd oordeelsvermogen.

## Offline

Om deze kwaliteiten de ruimte te bieden is het goed om jongeren te leren zo nu en dan offline te gaan en de informatiestroom die ons allemaal dagelijks overspoelt even stop te zetten om te reflecteren, na te denken, iets op te schrijven, elkaar te treffen voor een gesprek, een wandeling te maken of een project te doen. De digitale wereld maakt alles in ons en om ons heen sneller en sneller, maar ook nerveuzer en onrustiger. Er zijn al heel wat scholen die hun gebouw zoveel mogelijk vrij willen houden van wifi en straling. De sociale media worden even opzij gezet en er ontstaat ruimte voor ontmoeting, voor gesprekken in een klimaat van moreel vertrouwen en verantwoordelijkheid.

Gezond onderwijs in deze tijd van crisis vraagt om het maken van keuzes. De onverwacht positieve ervaringen, (naast natuurlijk het ongemak en onzekerheid) bij relatief veel leerlingen tijdens de lockdown van de afgelopen maanden kunnen daarbij een leidraad zijn. De wereld leek ondanks de zorgelijke situatie ook rustiger te worden. Dat leidde lang niet altijd tot verveling, maar juist ook tot intense natuurbelevingen met name in de vroege lente in maart en april en ook tot onverwachte creativiteit, goede gesprekken en nieuwe inzichten.

Dit gold natuurlijk niet voor alle jongeren en natuurlijk waren er op school ook zorgen. Maar de positieve ervaringen in een tijd met minder uiterlijke afleiding moeten daarbij niet vergeten worden. Laten we de keuze maken om jonge mensen kansen te bieden om tot zelfstandig oordelende en creatief denkende persoonlijkheden uit te groeien. Mensen die als bewuste burgers hun verantwoordelijkheid niet uit de weg gaan, maar autonoom een geheel eigen bijdrage aan de samenleving en aan de wereld kunnen leveren.

Volwassenen die, in vrijheid, de morele verantwoording nemen putten vaak uit dierbare en inspirerende momenten uit hun jeugd en schooltijd. De vrije school, als een mondiale beweging in alle culturen en alle religies, wil daartoe een bescheiden bijdrage leveren.

\*Steiner, R. (1998) De filosofie van de vrijheid, Zeist, Rudolf Steiner Vertalingen

# 12 jaar vrije school... of toch 10 jaar?

## Het mavo traject op de vrije school

Door Annelies den Ouden

Zoals elke klas een eigen 'klassenkarakter' heeft, zo heeft elke lesgroep dat ook. Als leraar weet je dat je niet in elke groep op dezelfde manier de stof kunt overbrengen; elke groep vraagt net iets anders van je. Dat geldt zelfs voor parallelle lesgroepen: zelfde leerjaar, zelfde niveau en de zelfde lesstof, maar een andere les.

Na klas 9 worden veel vaklessen in lesgroepen gegeven met leerlingen die het zelfde eindexamen gaan doen. We hebben dit jaar twee mavo-lesgroepen die straks in mei hun eindexamen mavo gaan doen. Deze leerlingen zitten voor een deel van hun lessen in de stamklas, klas 10 A t/m 10E, bij de leerlingen die voorgesorteerd zijn voor het havo- en het vwo-examen. Maar voor de examen-voorbereidende vakken zitten zij in 10M1 of 10M2. Dit is afhankelijk van de gekozen moderne vreemde taal, Frans of Duits en of er wiskunde examens wordt gedaan.

De mavo lesgroepen vragen om meer structuur, meer herhaling en meer (huiswerk-)controle dan de andere lesgroepen. De leerlingen kunnen perfect aangeven wat ze nodig hebben, maar de leraar moet streng zijn en ze steeds weer bij de les roepen. Een collega verwoordde het deze week nog: "Ik voel me soms net een slavendrijver... maar dat is om ze te helpen." Want, ze weten wat ze nodig hebben, maar doen het zelf (nog) niet.

### Zwaar

Het is ook een hele opgave voor de leerlingen om, na drie jaar in heterogene lessen, in slechts een jaar op een mavo-examen voor te bereiden. Er moet keihard gewerkt worden om alle PTA (= Programma van Toetsing en Afsluiting) onderdelen

te halen. Het niveau van het mavo-examen wordt vaak onderschat. En dan is er ook nog een profielwerkstuk en natuurlijk alle vrijeschool vakken (periodes, koor, euritmie, kunstvakken...) We zwijgen nog maar over bijbaantjes, vrienden en sportclubs.

We zien dat het mavo-examen de afgelopen jaren behoorlijk zwaarder is geworden. Er wordt meer van de leerlingen gevraagd en de eisen zijn strenger geworden. Zo moet je gemiddeld voor je Centraal Examen een 5,5 halen. Dus met een goed schoolexamen ben je er nog lang niet...

Het komt daarom de laatste jaren vaker voor dat er een aantal leerlingen is dat het examenjaar nog een keer over moet doen. En dan blijkt het de tweede keer wel goed te gaan. Soms zelfs ineens zo goed dat een enkele leerling daarna alsnog de stap naar de havo maakt.

### Diploma op zak

Een aantal leerlingen die het mavotraject doen zijn na de 10e klas wel klaar met algemeen vormend onderwijs. Dan is de gang naar het MBO een mooie route. Daar kun je verder leren met voornamelijk de vakken waar je echte interesses liggen. En mocht je dan toch nog de ambitie hebben om naar het HBO te gaan; dat kan heel goed na het MBO.



Een groot deel van de leerlingen dat een mavodiploma op zak heeft, vindt het toch wel erg lastig om de Stichtse te verlaten, terwijl de vrienden die havo- en vwo- examens doen, blijven. Dan moet je kiezen: ga ik havo doen, dan kan ik ook blijven, ga ik naar het MBO, dan moet ik afscheid nemen. Een groot deel van de mavoleerlingen kiest ervoor om toch nog te blijven.

Als school willen we het liefste dat elke leerling 12 jaar vrije school mag volgen. Maar ook zien we dat het niet gezond is om op de tenen te moeten lopen en negatieve ervaringen in de vorm van onvoldoendes te moeten incasseren. En dan is de afweging dus: 10 jaar of 12 jaar? Soms wordt dat 11 jaar als een leerling na klas 11 alsnog naar het MBO gaat.

De mavo-geïndiceerde leerling kiest via de Stichtse Vrije school beslist niet de makkelijkste weg naar dat diploma. Maar wel een rijke weg, die leidt tot een brede ontwikkeling. Om met Gert Biesta te spreken:

**Onderwijs moet ook lastig zijn, confronterend, onderbrekend, zoals ik het wel noem. Niet om daarmee kinderen te onderdrukken of te beperken, maar vooral om ze te bevrijden uit een gevangen zijn in hun eigen wensen en verlangens.)\***

\* Gert Biesta, hoogleraar pedagogie en onderwijskunde aan de Brunel Universiteit in Londen. lid van de Onderwijsraad in Nederland. bron: Motief, #196



# 'Help ons bij ons wilsprobleem'

Door Valentin Wember

'Als je ons nou werkelijk wilt helpen', zo zei mij vele jaren geleden een van mijn toenmalige scholieren, 'dan help je ons bij ons wilsprobleem. Je lessen kunnen nog zo interessant zijn en we kunnen nog zo veel begrijpen en leren – ons eigenlijke probleem is een wilsprobleem.'

Als leerkracht heb je in de loop van bijna drie decennia duizenden van gesprekken met leerlingen. Vele daarvan herinner ik me niet goed en vele helaas helemaal niet meer. Maar bovenstaande uiting van Julian G. hoor ik vandaag de dag nog net zo levendig als toen vijftien jaar geleden. Die heeft me niet los gelaten, heeft mijn werk als leraar veranderd en heeft uiteindelijk ook bijgedragen aan dit boek (Wilsopvoeding).

Dit artikel is de inleiding van Valentin Wember in zijn boek Wilsopvoeding, uitgeverij Pentagon  
ISBN: 978-94-90455-98-9/ 226 blz./ Prijs: € 22,50.

*'Julian, wat bedoel je met 'wilsprobleem'?'*

'Wilsprobleem Vele van ons weten heel precies, wat we zouden moeten doen. We zouden het ook kunnen doen, want niemand hindert ons. We liggen ook niet ziek op bed. We zouden het dus kunnen doen, maar we doen het desondanks niet.'

*'Is dat niet gewoon luiheid?'*

'Als je wilt kun je het luiheid noemen. Dan ben ik gewoon lui. Maar kun jij dan van een leerling met een talent voor luiheid zoals mij een ijverige leerling maken? Dan zou je me werkelijk helpen.'

*'Een talent voor luiheid – geloof je echt, dat die luiheid bij je karakter hoort?'*

'Soms denk ik dat echt wel. Misschien ligt mijn luiheid aan mijn genen, hoewel ik daar zo mijn twijfels over heb, want mijn ouders zijn allesbehalve lui.'

*'Opvoeding dan? Hebben we op school iets verkeerd gedaan? Hebben wij leraren of hebben jouw ouders jou verkeerd opgevoed? Wat hadden wij leraren en wat hadden je ouders beter kunnen doen? Meer druk uitoefenen? Tot ijver dwingen?'*

'Mijn ouders hebben op mij steeds weer druk uitgeoefend. Ze hebben zich veel moeite getroost, sinds ik klein was. Als ze met mij gespeeld hadden, hebben ze aan het eind zelfs nog gespeeld dat alles weer werd opgeruimd. Dat hoorde bij het spel, dat ik leerde wennen aan opruimen. Het opruimen moest ook leuk zijn. Maar dat werkte alleen wanneer mijn ouders erbij waren. Als ik alleen moest spelen, ruimde ik ook niet op. Later hebben mijn ouders het dan met druk uitoefenen geprobeerd en bijvoorbeeld mijn bezoek aan vrienden, 's avonds uitgaan of reizen naar een fotoshooting gecancelled, als ik mijn huiswerk niet had gemaakt. Dat was altijd moord en brand. En ook school heeft druk uitgeoefend. Ik geloof dus niet dat het eraan kan liggen dat er te weinig druk is uitgeoefend. Hoewel de school meer druk zou kunnen uitoefenen. Want druk helpt in zekere zin ook. Ik heb echt druk nodig. Maar die helpt alleen maar op korte termijn. Het probleem is dat ik mijzelf daardoor niet werkelijk verander. Als de druk weg is, gebeurt er weer helemaal niets.'

*'Je hobby is toch fotograferen. Dat doe je semi-professioneel. Heb je je «wilsprobleem» daar ook?'*

'Nee.'

*'Waarom niet?'*

'Daar heb ik heel veel plezier in. Ik ben daarin erg gemotiveerd.'

*'Maar waar ligt dan je probleem? Er is een gebied waarin je veel kan. Je krijgt veel voor elkaar. Je hebt succes. Je hebt er plezier in. Wat wil je nog meer? Word fotograaf van beroep en krijg het voor elkaar dat je in de volgende jaren je schooltijd redelijkerwijs afrondt. School weg – probleem weg.'*

'Nee.'

*'Waarom nee?'*

'Omdat het volgens mij niet zo kan zijn, dat ik maar onder twee voorwaarden functioneer: druk of plezier. Daartussen bestaat een reusachtig middenveld, waar ik dan niet functioneer. En dit middenveld is mijn probleem. Kijk eens naar mijn haren: niet gewassen. En mijn kleding: ik loop er echt niet zo slonzig bij omdat ik dat cool vind, hoewel sommigen dat geloven. Als je bij mij thuis naar m'n kamer zou kijken, zou je meteen rechtsomkeert maken. Mijn ouders hebben die strijd allang opgegeven. Of, m'n scooter: al sinds maanden zou ik die moeten repareren. Maar ik krijg het gewoonweg niet voor elkaar. En zo zijn er nog duizend dingen. En je weet toch ook hoe het er op school met mij voorstaat.'

*'Is dat allemaal niet heel normaal? Ben je niet een beetje hysterisch met jezelf bezig?'*

'Het mag misschien normaal zijn, maar gezond is het niet. Cariës is ook normaal, maar niet gezond.'

*'En daarom wil je nu dat ik je «tandarts» voor jouw wil word?'*

'Ja. Maar dan alsjeblieft niet «boren en gaatjes vullen» – dat is alleen maar zoiets als «druk uitoefenen». Je zou me zo moeten helpen dat ik geen wils-cariës meer krijg.'

De wils-cariës heeft in de wetenschap een andere naam: wilszwakte of volitional deficit. 'Volition' – dat is het vermogen om intenties in handelingen om te zetten, dus de gedachten en plannen door daden te laten volgen. (In deze samenhang spreekt met ook van het vermogen tot 'zelfsturing', 'zelfverplichting' en 'zelfregulatie'.) Maar tussen 'weten wat er te doen is' en daadwerkelijk 'omzetten' (handelen) gaapt vaak een afgrond. Jeffrey Pfeffer van de Harvard University noemde deze kloof daarom 'knowing-doing-gap'. In het Duitse taalgebied werd het door Wunderer/Bruch zo uitgedrukt: 'We zijn kennisreuzen, maar omzettingdwerfen.'

Omzettingkracht speelt in het beroepsleven een enorme rol. Voor managers is omzettingkracht een sleutelkwalificatie. Soms wordt daarin zelfs de sleutelkwalificatie gezien. Daarom heeft men zich behoorlijke moeite getroost om de 'volition', dus de 'wilskracht' of het 'omzettingsvermogen' te onderzoeken. Met de hoop dat men die daardoor beter kan trainen (of bij sollicitaties het omzettingsvermogen van de sollicitant preciezer kan inschatten of meten). Hiertoe heeft men het omzettingsvermogen in 5 verschillende kenmerken (deelcompetenties) verdeeld:

### **1. Focus**

Omzettingsterke mensen staan in hun kracht, omdat ze zich op heldere doelen concentreren. Ze kunnen het wezenlijke en belangrijke onderscheiden van het minder belangrijke en onwezenlijke, en zich helemaal op de beslissende punten concentreren. (Soms tot onverbiddelijkheid aan toe.) Dat geeft ze de vaardigheid, om problemen en hindernissen te overwinnen.

## 2. Emotie-management

Wilssterke mensen zijn in staat om zichzelf en anderen in een goede stemming te brengen en constructief met negatieve gevoelens om te gaan. Als ze zich niet goed in hun vel voelen, laten ze zich niet daardoor beïnvloeden, maar zetten actief positieve gevoelens daarvoor in de plaats, die ze nodig hebben om intensief te werken. Wilssterke mensen wachten dus niet op een betere stemming of een betere gemoeds-toestand, ze maken die zelf. Bij zichzelf en bij anderen.

## 3. Zelfvertrouwen en doorzettingsvermogen

Omzettingssterke (wilssterke) mensen hebben als basisgevoel: 'Ik kan dat'. Ze hebben een soort oevertrouwen in hun vermogens, vooral ten aanzien van hindernissen en problemen. Ze leven met de grondinstelling: 'problemen zijn oplosbaar'. Of: 'voor elk slot kun je een sleutel smeden'. Of: 'er is altijd een oplossing'. Uit deze grondhouding komen hun doorzettingsvermogen en de zogenaamde doorzettingssterkte voort.

## 4. Vooruitziende planning en probleemoplossing

Mensen met grote wilskracht werken vooruitziend: ze lossen onaangename en moeilijke problemen meteen op, in plaats van ze uit te zitten of in plaats van beslissingen voor zich uit te schuiven. En die onaangename of moeilijke problemen pakken ze meteen aan, omdat ze vooruitziend weten, hoe het vooruitgeschoven probleem het totale succes in gevaar kan brengen.

## 5. Zelfdiscipline

Mensen met hoge volitie zien eerder dan anderen in, wat er in een situatie nodig is en zetten hun inzichten consequent om. Ze beschikken over een hoge mate van zelfdiscipline en kunnen plotselinge impulsen, afleidingen of 'verlokkingen' werkzaam controleren.

Wilssterke mensen beschikken dus in hoge mate over deze deelcompetenties. Maar aan de basis van dat alles ligt een belangrijke vooronderstelling, die in de door prof. Peltz gehouden studie naar voren gebracht wordt: de afzonderlijke competenties van de wilskracht of omzettingskracht ontplooiën zich alleen in volle sterkte als mensen 'een diepere zin onderkennen in datgene wat ze doen'.

Het benoemen van de wilskracht of omzettingscompetentie in meerdere deelcompetenties draagt er toe bij, dat men de wilssterkte van mensen preciezer kan meten. Maar daarmee doemen ook nieuwe vragen op:

- Waar ligt het aan dat de ene mens alle (of enige) deelcompetenties ter beschikking heeft en de andere niet?
- Waar komt de kracht vandaan om het onaangename meteen op te pakken?
- Waar komt de wilskracht vandaan, die de eigen slechte stemming ook daadwerkelijk kan overwinnen?
- Waar komt de kracht voor zelfdiscipline vandaan?
- Waar komt de kracht vandaan om zich op het wezenlijke te kunnen focussen?

- Waar komt de kracht vandaan om zich nauwelijks te laten beïnvloeden door eigen onwel-zijn of door slechte gevoelens, maar betere gevoelens daarvoor in de plaats te zetten?

Met andere woorden, met het benoemen van de wil in deelcompetenties is de vraag naar de wilskracht alleen verschoven. Bij elke deelcompetentie is die vraag er net zo goed als bij het totaalfenomeen 'wilskracht'.

Julian G. was slim genoeg om te weten dat vooruitschuiverij (prokrastenie) zich later wrekt. Hij was slim genoeg om te weten, dat je goed gefocust moet zijn. Hij was slim genoeg om te weten, dat je bij jezelf een goede stemming teweeg moet brengen, om problemen aan te pakken en op te lossen. Hij was slim genoeg om te weten (en hij wist dat uit eigen ervaring), dat je in jezelf en in je eigen vermogens moet geloven om met uitdagingen om te gaan. En vanzelfsprekend was hij ook slim genoeg om te weten, dat je zelfdiscipline nodig hebt.

Die had hij zeer zeker op zijn gebied van de fotografie. Maar op het gebied dat Julian het 'middenveld' van zijn leven noemde, beschikte hij niet over de genoemde vijf deelcompetenties. En dat bekleemde hem.

Julian was intelligent genoeg om dat allemaal te doorzien, maar desondanks kon hij de afgrond tussen weten en doen niet overbruggen: 'Velen van ons weten precies wat we zouden moeten doen. We zouden het ook kunnen doen, want niemand hindert ons. We liggen ook niet ziek op bed. We zouden het dus kunnen doen, maar we doen het desondanks niet.'

Voor de pedagogie blijven er dus belangrijke vragen bestaan en men kan ze in verschillende varianten formuleren:

- Hoe kan je het bij een kind aanleggen dat het later deze kracht van handelingsconsequentie, zelfsturing en zelfregulatie heeft?
- Hoe kan je – met de woorden van Julian – een mens met een talent voor inconsequentie of luiheid helpen om de afgrond tussen weten en doen te overbruggen?

De gangbare antwoorden luiden:

- Door de kinderen al vroeg aan de genoemde competenties te laten wennen.
- Door aan de kinderen de genoemde competenties steeds weer in aangepaste vorm uit te leggen.
- Door de kinderen de genoemde competenties in aan het kind aangepaste vorm te laten trainen.
- Door wanneer het nodig is druk uit te oefenen en dan heel consequent te zijn.
- Door de kinderen zo mogelijk veel plezier hieraan te laten beleven.
- Door hun de zin en de waarde van de te verwerken opdrachten uit te leggen.
- Door ze toe te roepen: 'Just do it – and you will manage it'.

Was het maar zo eenvoudig.



# ‘Want het woord is...’

Door Yvonne Kleinendorst

## Waarom krijgen we ‘Euritmie’?

Na het afronden van het euritmie blok deden de leerlingen mee aan een evaluatie waarin werd verzocht om over bovenstaande vraag minimaal 3 ervaringen uit de les op te schrijven. Hier volgen enkele die vaak genoemd werden:

- Ik word er rustig van in mijn hoofd
- Het is multi tasken
- Rechts en links even goed leren gebruiken
- Ik kom beter in mijn lijf
- Je wordt socialer
- Je moet heel wakker zijn voor het geheel
- Het is even wat anders dan alleen met je hoofd bezig zijn
- Een bredere opvoeding/leerweg, waardoor je andere delen van je hoofd en lijf gebruikt dan bij andere lessen
- Van sommige vormen word ik heel blij

Al deze beschrijvingen komen letterlijk van de leerlingen zelf! (Soms was een derde ervaring lastiger te vinden, dan stond er bijvoorbeeld ‘Omdat het van de school moet of, omdat het Vrijeschools is).

Wat de euritmie beoogt te bevorderen in het vrije schoolonderwijs is als je het kort samenvat: door middel van kunstzinnige taal (poëzie) of muziek de fysieke beweging bezielen (met lichtkracht) als ondersteuning voor het incarnatieproces, wat betekent: in het vlees komen oftewel je goed en gezond met je lichamelijke verbinden.

Je ziet de enorme groei die de leerlingen doormaken. Om in deze leeftijdsfasen van binnenuit exact je voeten te laten doen wat de opdracht is, je armen klankgebaren laten maken die gevormd en gevuld de inhoud van de taal (gedicht) of de muziek weergeven en daarbij je in het geheel van de groep voegen is een uitdagende opgave.

Eurhythmie (het schone ritme) is zichtbaar spreken of zichtbaar zingen, het onderstand gedicht, van Bert Schierbeek, verwoordt het prachtig

## Omdat de mens ademt.

Omdat de mens ademt

Omdat hij ademt kent hij ritme

Omdat hij snikt en schreeuwt

Omdat de adem in zijn keel kan stokken

Bewegen wij ons in de gestalten der stem,  
De bewegende vormen van het woord.

Want de taal is de gehele mens en al zijn mogelijkheden.

# Wiskunde is overal

Door Gerard Poolman, docent wiskunde

Een van de dingen die de stichter van de vrije scholen ooit zei over hoe de leerlingen gezond door de puberteit konden komen was: "Ze moeten dan goed aan het werk gaan." Nu, om wiskunde te pakken te krijgen moet je hard werken. Maar hard werken daar is niets mis mee, sterker nog, dat is iets dat je juist moet oefenen.

## Oefenen

Ik stond deze week te kijken hoe een 7e klas hard aan het werk was om zich door een toetsje heen te worstelen. Hoe geconcentreerd waren ze bezig! Het leek wel of ze er lol in hadden. Het lukte ook goed. Van te voren hadden we nog een paar tips en voorbeelden op het bord gedaan. Een enkeling wilde, toen ze net begonnen waren, nog even weten of ze het zo goed deden. "Ja". Gelukkig bleek later dat ze het echt bijna allemaal goed gedaan hadden.

Wiskunde is natuurlijk een lastig vak. Een veel gehoorde opmerking is: "Ik snap het niet". Ik probeer de leerlingen mee te geven dat je als leraar hier niet veel mee kan. Het is de weergave van een gevoel, geen vraag. Beter kunnen ze zeggen: "Ik vind het nog lastig, welke stappen moet ik maken om bij een goed antwoord te komen?" Al puzzelend kijken bij welke stap het vastloopt. En dan vragen wat daar moet gebeuren. Veel leerlingen komen er uiteindelijk wel uit als ze echt goed kijken wat ze moeten doen en als ze de rekenregels weten en toepassen. Je moet dan wel beginnen, netjes werken, stap voor stap, goed nadenken, even kijken of je het goed gedaan hebt, en doorzetten tot het lukt. En dan nog weer verder oefenen met nog een soortgelijke opgave. Nu ja, dat zijn allemaal nuttige zaken die je wel vaker in je leven zal tegenkomen, erg nuttig om te oefenen. Echt leuk is het om te zien dat als ze deze uitdaging aangaan soms letterlijk uitroepen: "Het lukt!".

Verder is het bij wiskunde ook heel nuttig om even samen te werken: "Hoe doe jij dat?, o, zo, oh ja, nu lukt het me ook wel." Of even aan je klasgenoot uitleggen hoe het moet. De ervaring leert dat als je het aan iemand uitlegt, je zelf vaak ook beter weet hoe je het moet doen. Ik zeg vaak tegen de leerlingen: "Spreek met elkaar af om af en toe samen huiswerk te maken, gezellig en leerzaam." Tegenwoordig gebeurt dit ook vaak digitaal.


## Ontwikkelstof

Nu is de leerstof op de vrije school ook ontwikkelstof, met andere woorden; door met de stof bezig te zijn, ontwikkelen ze ook zichzelf. Bij wiskunde denk je dan al snel aan de ontwikkeling van het denken.

In de 7e klas is het vooral een ontdekkingsreis door de wereld van de getallen; rekenen en ook negatieve getallen is vaak al een hele uitdaging. Dan wordt bij de algebra het rekenen met letters geoefend. Dat is best een grote stap, dat je kan rekenen met letters en getallen.

Het is nog vooral een toepassen van rekenregels, maar het zijn ook stappen naar abstract denken. En het is toch mooi dat je dat als mens kan. Het mooie van wiskunde is ook dat het altijd klopt, er zit geen mening in verstopt, en het geldt over de hele wereld.





In de meetkunde blijk je al tekenend steeds beter grip te krijgen op de wereld van de hoeken, driehoeken en andere veelhoeken. Daar moet je dan wel je gereedschap, passer en geodriehoek, goed voor leren hanteren. Al tekenend kan je zaken als de stelling van Pythagoras zelfs bewijzen. En als je het dan nog mooi en juist inkleurt ziet er het fraai en duidelijk uit. Hier ontstaan doorgaans periodeschriften waar ze trots op kunnen zijn.

In de 8e klas wordt het natuurlijk nog een stukje lastiger, abstracter. Leren werken met formules en even loslaten hoe dat dan precies zit, maar de juiste formule kiezen en die dan invullen en uitrekenen, is voor veel leerlingen op die leeftijd een echte uitdaging. Ook gaan we hier een stap verder met vergelijkingen oplossen. Deden we dat in de 7e nog met 'eenvoudige' vragen waar maar één antwoord uit kwam, in de 8e klas blijkt dat als er een kwadraat in de vergelijking zit, er meestal twee antwoorden komen. Of als je twee zaken niet weet, je ook twee verbanden moet weten, die je dan moet combineren om de zaak op te lossen. Zo krijgen ze steeds beter grip op de wereld. En op zichzelf. Zeker als ze de uitdaging aan gaan om goed en geconcentreerd op te letten bij de uitleg en zaken goed oefenen. Er zijn steeds meer stappen nodig om tot een goede oplossing te komen. Geduld en doorzettingsvermogen wordt steeds meer aangesproken. Gefocust en doelgericht bezig blijven levert hier resultaat op. Wat een voldoening als dat lukt!

In de 9e klas en hoger komen steeds meer verschillen in wat de leerlingen aan mogelijkheden op dit gebied hebben aan het licht en worden er groepen geformeerd van leerlingen die ongeveer in het zelfde tempo werken en die op dezelfde manier zaken oppakken.

### Het nut van wiskunde

'Wat is het nut van wiskunde?' is een veelgehoorde vraag. Wiskunde blijft voor velen een lastig vak waar je vaak hard voor moet werken om het te pakken te krijgen. Aardig wat leerlingen gaan deze uitdaging aan en vinden wiskunde zelfs leuk, lekker concreet, of ze kiezen er zelfs voor om later iets met wiskunde te gaan studeren. Wiskunde is overal. Of je nou sociologie, psychologie, natuurkunde, biologie of economie wilt studeren, wiskunde is er een belangrijk onderdeel van. Je zult verschillende wiskundige problemen moeten oplossen tijdens je studie of werk. Wiskunde is aanwezig in veel aspecten van het dagelijks leven, van een bezoekje aan de bank tot aan koken, het beheren van je eigen budget, bij klussen of reizen, sport, of zelfs het doen van het huishouden. Een ander punt, wat nog weleens over het hoofd wordt gezien is, dat je met wiskunde, en eigenlijk met alle bètawetenschappen, je hersenen en denkvermogen traint. Hierdoor leer je problemen efficiënter te analyseren en op te lossen.

Behalve wiskunde zelf, leer je verschillende manieren van redeneren en hoe je bepaalde situaties het best kunt benaderen. Je leert logisch en stap voor stap denken. Hierdoor leer je ook je analytische vermogens en nauwkeurigheid toe te passen in alledaagse situaties. Wiskunde helpt praktische problemen aan te pakken. Situaties op een wiskundige manier benaderen kan een goede praktische oplossing geven! Het is voor leerlingen dan ook echt belangrijk het nut van wiskunde te erkennen, en zich open te stellen voor de wondere wereld van wiskunde!



# Gedeelde zorg in het licht van gezondmakend onderwijs

## Ondersteuning vanuit het zorgadviesteam

Door Nadja Gijsen

Het vrijeschoolonderwijs is vooral bedoeld als gezondmakend onderwijs. Er wordt gekeken naar de gezondheid van de kinderen, de vitaliteit en de harmonisering. Het voorziet hierin door onder andere te kijken wat er bij de ontwikkelingsfase van het kind past, maar ook door het aanbieden van extra ondersteuning voor kinderen met een eigen en/of extra zorgvraag.

Er is veel stress bij kinderen als gevolg van onze complexe samenleving. We krijgen dagelijks veel prikkels te verwerken en moeten zoveel. Ook leerlingen staan voortdurend onder druk, waardoor het stressniveau hoog is. Hoewel een beetje stress geen kwaad kan, het heeft zelfs een nutfunctie, is de hele sociaal-maatschappelijke context de boosdoener. Daar worden jongeren ziek van.

Soms heeft een kind meer nodig dan de ondersteuning die ouders vanuit huis en de leraren vanuit school kunnen bieden. School is meer dan een plek om onderwijs te krijgen; op school moet ook meer ruimte zijn voor andere aspecten van het leven waar een kind mee geconfronteerd wordt. Sinds de invoering van Passend Onderwijs heeft de school als taak voor iedere leerling met een onderwijs en/of zorgbehoefte een passend aanbod te vinden.

Het zorgadviesteam (ZAT) biedt naast individuele begeleiding door schoolcoaches en leden van het zorgteam aan leerlingen die extra ondersteuning nodig hebben, ook extra ondersteuning in groepsverband aan:

- de cursus zelfvertrouwen voor kinderen met faalangst;
- de rouwondersteuningsgroep voor kinderen die een dierbare zijn verloren;
- de instapklas voor kinderen die om uiteenlopende redenen voor een tijdje niet het volledige lesprogramma kunnen bijwonen.

### De cursus zelfvertrouwen

Bij sommige leerlingen is de angst om te presteren zo groot dat er sprake is van faalangst. Toetsweken, presentatiemomenten, inleveren van werkstukken en periodeschriften

kunnen zo stressvol worden dat een leerling vastloopt, ziek wordt of vermijdingsgedrag gaat vertonen. Deze training is erop gericht meer controle te krijgen over het gedrag in situaties die bij de leerlingen zo veel spanning oproepen, waardoor ze dichtklappen en niet meer uit zichzelf kunnen halen wat erin zit. Binnen de training wordt ingegaan op het herkennen van- en omgaan met verschillende vormen van faalangst. Daarnaast wordt er gewerkt aan het vergroten van het zelfvertrouwen, zodat ze meer op zichzelf kunnen bouwen in situaties die ze spannend vinden.

De training wordt bewust gegeven in een groep. De reden daarvoor is dat het de leerlingen veel steun kan geven om te leren hoe anderen spannende situaties ervaren en hoe ze hiermee omgaan. Het wordt over het algemeen als spannend, maar wel heel prettig ervaren om deze gevoelens te delen met leerlingen die gelijke ervaringen hebben en te merken dat ze niet de enigen zijn die zich zo voelen.

### **De rouwondersteuninggroep**

Soms krijgen leerlingen te maken met het verlies van een dierbare. In de periode na het overlijden beseft een leerling nog maar nauwelijks wat er allemaal gebeurd is. De stap terug naar school is soms heel fijn en vertrouwd. Tegelijk realiseert een leerling soms direct en soms maanden later dat het leven gewoon doorgaat, maar dat de leeftijdsgenoten niet hetzelfde hebben meegemaakt. Voor hen kan deelname aan de rouwondersteuningsgroep (ROG) heel fijn zijn. Het kan helpen om te merken dat er meer leeftijdsgenoten op school rondlopen met eenzelfde soort verdriet. Het kan fijn zijn om buiten het gezin in een vertrouwde omgeving als school samen te komen met lotgenoten.



In de rouwondersteuningsgroep is er aandacht voor het gemis en verdriet, het ophalen van dierbare herinneringen en rituelen om het verlies een plekje te kunnen geven.

## **“Delen lucht op”**

### **De instapklas**

Het aantal leerlingen dat voor een korte of langere periode niet aanwezig kan zijn in de lessen groeit. Dat is een tendens die na de invoering van Passend Onderwijs op alle scholen zichtbaar is. Soms lukt het even niet om deel te nemen aan de lessen en het onderwijs binnen de school en ligt langdurig uitval op de loer. Ziekte, overbelasting, overprikkeldheid, rouw, gedragsproblematiek kunnen ervoor zorgen dat je als kind moeilijk aan kan haken.

In het kader van Passend Onderwijs is het belangrijk dat we deze leerlingen opvangen en structuur aanbieden onder schooltijd; de zogenaamde instapklas (ISK) is zo'n plek. De naam impliceert de tweeledige uitleg al: de leerling stapt weer de school in na een langdurig verzuim door ziekte of andere oorzaken. Daarnaast stapt de leerling in zijn problematiek in door onderzoekend te werk te gaan en inzicht te krijgen in patronen en storend gedrag. In de instapklas krijgen leerlingen de ruimte om met deze inzichten aan de slag te gaan en wordt de leerling uitgedaagd om bepaalde gewoontes te veranderen. Er wordt o.a. gewerkt aan plannings, leerstof verdelen, omgaan met stress en werkdruk tijdens toetsweken. Daarnaast werken we met de leerlingen aan persoonlijke doelen en zelfreflectie, zodat de leerling aan het eind van het programma kan zeggen wat wel en wat niet voor hen werkt op school en hoe ze ervoor kunnen zorgen dat ze zich toch blijven ontwikkelen en kunnen werken aan hun doelen. Waarbij we kijken naar mogelijkheden en kansen in plaats van onmogelijkheden en problemen. We zien dat leerlingen van elkaar leren, elkaar gaan steunen en wat tot rust komen in deze kleine groep.

## **De leerling wordt uitgedaagd om weer aan te haken.**

Zeker deze laatste vorm is een voortvloeiende uit wat we in de afgelopen tijd zien als uitdaging van de leerling. In contact komen en in gesprek gaan zijn voor ons altijd het eerste uitgangspunt. Leerlingen die niet op school zijn, zijn namelijk lastig te begeleiden. Juist bij leerlingen die dreigen uit te vallen of af te haken is het zo belangrijk dat we het gezonde stuk van de leerling aanspreken en er zorg voor dragen dat de leerling mee kan draaien met de klas. Gedeelde zorg geeft immers de leerling en de ouders vertrouwen en kracht om verder te gaan.

Wie de zin van de taal begrijpt  
Aan hem onthult zich de wereld in beeld

Wie luistert naar de ziel van taal  
Voor hem ontsluit zich de wereld als wezen

Wie de geest van de taal beleeft,  
Hem begiftigt de wereld met wijsheidskracht

Wie de taal kan liefhebben,  
Hem verleent zij zelf haar eigen macht

Daarom wil ik hart en hoofd  
Richten op de geest en de ziel van het woord

En in liefde  
Daarvoor mijzelf  
Pas werkelijk voelen

Rudolf Steiner

# Verbinding, verhalen en vertrouwen

Persoonlijk verslag van een – online – lezing  
door Godi Keller, vanuit Oslo

Door Anna-Birthe Hardewijn

Inspiratie is altijd fijn, maar in tijden waarin er grotere uitdagingen zijn, is de werking dubbel zo groot. Dat mochten wij ervaren toen op 29 oktober 2020 in de namiddag Godi Keller ons in de lerarenvergadering online toesprak vanuit Oslo. Godi Keller is een bekend spreker in de vrijeschoolwereld en hij heeft ons al eerder vereerd met een bezoek aan onze school en zijn bezielde verhalen. Het thema was gezondmakend onderwijs. Zijn verhaal heeft als rode draad dat innerlijke rust en verbinding ons door moeilijke tijden heen kan helpen. Hij vertelt hoe het vrijeschool-onderwijs de geest voedt en verzorgt, om zo vertrouwen (in de toekomst) op te bouwen.

## Angst kan verdwijnen door innerlijke rust

In het leven kunnen er verschillende uitdagingen op ons afkomen. Sommige tijden vragen veel van ons als individu, maar ook als gemeenschap. Hoe kunnen we een tijd van onzekerheid tegemoet treden? Angst is in het algemeen angst voor het onbekende. We weten niet wat de toekomst gaat brengen. Als er veel onzekerheden zijn en we eigenlijk niet goed weten waar we over praten, leven we in een groot

mysterie. Het creëren van angst is daardoor heel gemakkelijk. De vraag is dan ook: hoe kan de angst verdwijnen? We moeten het onbekende vanuit innerlijke rust tegemoet treden.

Godi Keller geeft een voorbeeld. Hij vertelt over een zesjarig kind dat bang is voor de dood. Elke nacht staat het kind huilend aan het bed van de ouders en deze proberen hem te

troosten. Dan overlijdt de grootvader van het kind. De ouders willen het kind beschermen en willen hem niet naar de begrafenis laten gaan. Het kind zegt dan: "Ik wil wel gaan!" Ouders vragen hem dan of hij niet bang is voor de dood. Het kind antwoordt: "Ik ben niet (meer) bang, want nu ken ik iemand die is gestorven."

Omgaan met angst heeft een spiritueel aspect. Kalm zijn helpt ons. Dat iemand bang is, is een feit en daartegen ingaan zorgt voor conflict. We moeten juist de angst van een ander respecteren. We moeten ons oriënteren op een heel ander vlak, namelijk het creëren van verbinding. Vertrouwen staat in verbinding met de geest en dat laatste moeten we dus goed verzorgen.

### Het vrijeschoolcurriculum

Hoe kunnen we die geest dan verzorgen? Voor het opgroeiend kind, probeert ons onderwijs dat te doen. In ons onderwijs maken we connecties op alle niveaus. We verbinden ons met onze omgeving en met de cultuur; we moeten ons niet isoleren, maar midden in de wereld staan en naar de wereld kijken. Binnen ons onderwijs moeten we bewust zijn van wat de ander doet, welke onderwerpen de leerlingen aangeboden krijgen.

Wij proberen bij alles de kijken naar de verbinding. "Connection, connection, connection", aldus Keller. Altijd moeten we zoeken naar het holistische aspect. Zodra we iets isoleren ontstaat fragmentatie en heeft angst een kans. Als we bijvoorbeeld nieuws uit zijn context halen, dan kan angst ermee aan de haal gaan. We moeten ons altijd afvragen hoe we het aspect van context kunnen verzorgen en proberen bruggen te bouwen. Concreet houdt dat onder andere in dat de vraag hoe de dingen werken en ontstaan wordt beantwoord.

Keller geeft hiervan een praktijkvoorbeeld. Een Zweedse collega scheikunde deed ooit de uitspraak: "We moeten als Waldorfdocent alles weten en nog meer." Wat bedoelde hij hiermee? Dat is te zien in een proef als het maken van houtskool. Je kunt natuurlijk gewoon houtskool aansteken en er iets mee verwarmen (worstje bakken), maar hoe maak je eigenlijk houtskool? Die vraag wordt in de scheikundelessen beantwoord en gedáán.

### De jongste zoon

Keller ontmoet vaak klassen die geen zin hebben in school en ogenschijnlijk ongeïnteresseerd in de banken hangen. "Waarom moeten we naar school?" is een vraag die steevast klinkt. Keller beantwoordt deze vraag door ze te vertellen dat het niet om de lesstof gaat, maar om heel iets anders. Wat dan? Het gaat om het mysterie. Het leven is een mysterie. Waarom werken de dingen zoals ze werken? Wat kun je? Wie ga je worden?



Dat is waar school voor is, om te ontdekken waar je goed in bent en wat je in je leven kunt gaan doen. Daarom geven we je ook van alles een beetje, zodat je goed kan kiezen. Dan kun je het zelf ontdekken en ook jezelf leren kennen. Alles om ons heen bevat een mysterie, in principe begrijpen we daar niets van. Wat je op school leert, helpt je om het iets beter te begrijpen en in ieder geval jezelf iets beter te begrijpen. In heel veel culturen leeft het verhaal van de drie zonen. De jongste zoon is altijd degene met de sterke verbinding met het leven. Het onderwijs moeten deze jongste zoon onderwijzen. Het kind moet met een open blik naar de wereld kijken, maar ook kritisch zijn, vertrouwen in zijn eigen intuïtie en vooral geïnteresseerd zijn in het mysterie van het leven.

### Verbinding

Het vertellen van verhalen kan voor het kind een bron van troost zijn. Voor het kind heeft Keller gemerkt, werkt het vertellen van een sprookje. Niet de sprookjes door mensen gemaakt, maar sprookjes die een cultuur leven. Echte sprookjes kunnen een enorme troost zijn voor kinderen. Voor onszelf kunnen we innerlijke rust vinden in wandelen, de natuur in gaan of andere bezigheden die ons in verbinding met onszelf stellen.

De zoektocht naar dieper contact is tegenwoordig meer nodig dan anders. De handvatten die we daar nu voor hebben zijn (zelf)studie (antroposofie of anders), het leren, elkaar helpen en elkaar inspireren. Kortom, de verbinding aangaan met de ander.

# Gezond makende omgeving

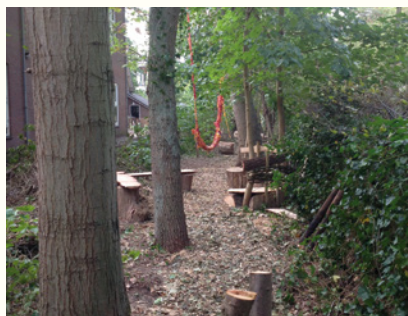
Door Paul Ebert, gymdocent

In een tijd van steeds meer digitalisering en lockdown-maatregelen vanuit de overheid is het voor iedereen zichtbaar geworden wat lang thuiszitten achter veel digitale schermen met een mens doet. Het werd voor mij heel zichtbaar nadat de leerlingen weer op school kwamen na de eerste lockdown. Allerlei sociale vaardigheden en creatieve vermogens waren snel afgenomen. Het is voor mij duidelijk geworden wat een kind in deze tijd nodig heeft. In dit artikel wil ik als gymleraar mijn blik hier op werpen en vertellen wat in mijn ogen kan bijdragen aan een gezonde ziel en geest in een gezond lichaam.

Om gezond te blijven moet er een goede balans in het leven zijn. Dit zie je ook terug in de natuur en ecosystemen op de Aarde, waar altijd wordt gezocht naar het in stand houden van een goede balans. Ook in ons eigen lichaam gebeurt dit vrijwel onbewust en automatisch. Zodra er disbalans is, we zijn ziek of hebben een wond, dan gaat ons lichaam aan de slag om dit weer in balans te brengen. Het herstellende

vermogen van ons lichaam en de Aarde is echt wonderbaarlijk. Ons goed verbinden (contact maken) met zowel ons eigen lichaam als met de natuur (Moeder Aarde) om ons heen zorgt ervoor dat je dieper in jezelf kan zakken. Dit kan gezond makende processen op gang brengen maar doet nog veel meer dan dat. Het zorgt op den duur voor rust, ruimte en reinheid in je leven.

Kinderen hebben hier hulp vanuit hun omgeving voor nodig om deze mogelijkheden in zichzelf te ontdekken en te gaan voelen. Het vrije school onderwijs draagt zijn steentje hier ontzettend goed aan bij. Enthousiaste docenten die vanuit hun passie en sterke 'ik' de leerlingen onderwijs bieden via hart, hoofd en handen en hierdoor een voorbeeld voor de leerlingen zijn. Een betere leeromgeving kun je niet wensen.



Leuk paadje langs het gebouw



Xylofoon



Verschillende houten banken



Een mooi voorbeeld blijft voor mij het pleinproject dat we alweer bijna vijf jaar geleden met elkaar gedaan hebben. We zijn toentertijd met alle leerlingen van de school, docenten, enthousiaste ouders en professionals vanuit het werkveld een aantal dagen aan onze eigen schoolomgeving gaan werken. Hierin stonden 15 verschillende projecten uitgezet waar de leerlingen zich op hadden ingeschreven. Met een prachtige schoolomgeving tot gevolg:

Een prettige omgeving met een organische uitstraling (natuur) wat uitnodigt om te gaan bewegen, dansen, creëren, spelen, zingen en delen zorgt ervoor dat kinderen echt in contact komen met hun omgeving, de natuur en met elkaar. Door hier samen mee

aan de slag te gaan gebeurde er echt iets met de leerlingen op onze school. Het was geweldig om te zien hoe trots en blij ze met hun eigen gecreëerde omgeving waren en daar vervolgens ook met meer zorg mee om gingen.

In deze uitdagende tijden is alles anders en moeten we allemaal veel meer ons best doen om deze verbinding met elkaar en een goede verbinding in onszelf in stand te houden en verder te laten groeien en uitbloeien.

Technologie op zichzelf is niet slecht en we kunnen hier ons voordeel zeker mee doen maar zoals in alles gaat het om de balans. Als vrije school voelen we dit ook sterk en bieden wij onze leerlingen zoveel meer. In een tijd waarin de

opkomst van steeds meer geavanceerde technologieën en de digitalisering in de wereld groeit is het belangrijk en een mooie taak voor de vrije school om daar wat anders tegenover te stellen, zonder strijd.

Het motto van de gymsectie is: "Een leven lang plezier in bewegen" ("en in het leven"). Wij zullen met alles wat er in ons vermogen ligt als mens en als gymleeraar, hier ons steentje aan bijdragen voor onze leerlingen en ik besef maar eens te meer in deze tijd dat ik nu extra blij en dankbaar ben dat ik op een vrije school werk; waar de innerlijke kracht, wijsheid en liefde wordt gezien en ontplooid.



Insectenhotel



Sportveldje



Kruidentuin



Port Betaald