

Workshop 18: Licht verstandelijk gehandicapte kinderen en de plezierige mogelijkheden van Rots en Water



Persoonlijke gegevens Hidde

Hidde (14 jaar) is een vriendelijke, beleefde, maar ook gevoelige jongen. Hij presteert als een moeilijk tot zeer moeilijk lerende leerling. Hij wordt daarbij gehinderd door zijn visuele perceptieprobleem. Zijn verwerkingstempo ligt laag. In zijn didactische prestaties komt hij overeen met een leerling uit midden tot eind groep 4. Op dit moment volgt Hidde praktijkonderwijs.

Sociaal emotioneel

Lief, vrolijk

Mentaal kwetsbaar

Kan moeilijk zijn gevoelens uiten. Hij blokkeert als hij over positieve/negatieve gevoelens moet praten.

Hidde overschat zichzelf. Hij voelt zich niet gehandicapt. Hij wil geen uitzondering zijn.

Hidde heeft de neiging zich terug te trekken. Hij heeft weinig oog voor leeftijdgenootjes. Hidde heeft weinig tot geen vrienden.

Hidde kan niet tegen drukke kinderen

Motoriek

Fijne motoriek is redelijk goed. De oog-hand coordinatie is onvoldoende. Rechter deel van het lichaam is minder goed ontwikkeld dan het linker, waardoor hij snel uit balans is. Hidde is linkshandig.

Hidde heeft epilepsie.

Hidde is sportief aangelegd en is uit te dagen voor competitie.

Doelstellingen

Vergroten van zelfvertrouwen door lichaamsbewustzijn te ontwikkelen.

Bewustwording van fysieke mogelijkheden.

Grenzen aan geven. Keuzes laten maken (door te communiceren).

Opbouw

Ik heb de 13 bijeenkomsten van 1 uur opgebouwd in 3 stappen.

In de eerste 3 bijeenkomsten stond de kennismaking centraal;

- Kennismaken met elkaar
- Aftasten van mogelijkheden (Fysiek, sociaal en mentaal)
- Kennismaken met Rots en Water begrippen via beelden/pictogrammen

In een vertrouwde omgeving, het huis van zijn vader, zijn we gestart.



Voordeel:

- Inspelen op privé situaties (foto's familie, wie ben jij.... als er (n) iemand kijkt)
- Spelen met persoonlijke goederen (zoals: drumstokken, tamboerijn, verlichting, handdoeken, eten en drinken).

Nadeel:

- Speelruimte is niet voor alle oefeningen geschikt
- Thuisituatie kan af/misleidend werken. Liever tv kijken, computeren of op de bank liggen

De daarop volgende 5 bijeenkomsten (Locatie: gymzaal) stonden voornamelijk in het teken van : Ik kan het....!!!

Middels stoeien, werken met harde en zacht materialen, concentratie/ademhalingsoefeningen, grens oefeningen, competitie en spel een bewustwordingsproces op gang brengen van fysieke mogelijkheden.

Als warming up: Altijd startend met een circuitje of behendigheidsspel. Aandacht voor stevig staan, ademkracht en concentratie.

Gevoed door diverse spelen was Hidde in de staat om zelf een keuze te maken voor een afsluitspel. Structuur werd gewoonte: hand geven bij binnenkomst, vragen hoe gaat het, schoenen en sokken uit, spelen/trainen, met moeder de les versneld doornemen, opruimen, hand geven bij vertrek.

Zelfvertrouwen, rechtop lopen, stevig staan, balans, oogcontact zijn in deze periode zichtbaar ontwikkeld.

De laatste 5 lessen stonden de thema's: zeggen wat je wilt, ervaren en benoemen van emoties, keuze maken uit twee voorstellen en een doel voor de toekomst.

In deze periode heb ik gebruik gemaakt van de Actie – Reactie filmpjes waardoor we steeds meer gesprekjes kregen en Hidde ook met eigen verhalen kwam. Hierin werd duidelijk dat hij zichzelf soms overschat of juist soms onderschat. In deze periode hebben we als opstart steeds gebruik gemaakt van de Fitnessruimte om het uithoudingsvermogen en kracht te vergroten. We hebben weringen en traptechnieken geoefend. Tot slot hebben we aandacht besteed aan het visualiseren van je doel en de te ondernemen stappen blind gelopen. Een spannende bezigheid waarin ik Hidde vol concentratie en zelfvertrouwen op zijn doel zag aflopen. Obstakels werden met voorzichtigheid overwonnen en het doel werd met een brede glimlach behaald.

Betrokkenheid ouders

Wekelijks bracht moeder Hidde naar de trainingen. Van begin af aan hebben we er voor gekozen om Moeder alleen de laatste 10 minuten bij de training aanwezig te laten zijn. Hierdoor kon Hidde zich helemaal richten op de training. Voordeel hiervan was dat hij hierdoor zijn moeder niet kon gebruiken als tussenpersoon. (bv: Mam vertel jij even wat er gebeurt is vanmiddag...?) Overdracht vond plaats in de laatste 10 minuten. Voordeel: voordoen van de gedane oefeningen en een extra compliment voor Hidde. Er kan zo mogelijk thuis geoefend worden en moeder en Hidde spreken dezelfde taal.

Halverwege en aan het einde van de trainingsserie zijn er ontmoetingen geweest voor het hele gezin. Zowel vader, moeder en zusje konden meedoen en meekijken.



Ervaringen delen:

Het was een fantastische ervaring om met Hidde te werken. Iedere week werd de glimlach bij onze ontmoetingen groter. Hidde genoot zichtbaar van de lessen en de aandacht. De persoonlijke ruimte die Hidde in het begin nodig had werd steeds kleiner.

Het was niet altijd makkelijk voor Hidde. Soms met hoofdpijn starten en met nog meer hoofdpijn eindigen. Niet goed je grenzen aan kunnen geven betekent soms ook pijn ervaren.

Een mooi moment om samen naast elkaar op dikke mat te liggen, video te kijken en een mooi gesprek te voeren, zal ik niet snel vergeten. Iedere week was er wel iets wat mij raakte. Van gebogen naar recht op. Van gespannen naar ontspannen. Van geen keuze kunnen maken naar je grenzen aangeven.

Ik kan het....Just do it! De gevleugelde uitspraken van Hidde!! En hij deed het... Na een intensieve voorbereiding sloeg Hidde in bij zijn van zijn ouders en zusje het plankje doormidden.

Trots en ook verrast en onder de indruk van eigen kunnen ontving hij het welverdiende certificaat.

- Door mijn enthousiasme wilde ik Hidde zoveel mogelijk laten ervaren. Hier is niets mis mee. Echter, stemming, concentratie, uithoudingsvermogen kunnen per week wisselen. De structuur van iedere les was altijd hetzelfde. Er was een duidelijk begin en eind. En alles wat daar tussen zat was afgestemd op de spanningsboog van Hidde. Gaande weg leerde ik steeds meer rustmomenten in te bouwen waardoor ik beter in kon gaan op dagelijkse ervaringen van Hidde. Gespreksonderwerpen over school, sporten, fietsen, pesten, stoer doen, wat zijn echte vrienden, hoe kom je op voor jezelf, hoe ga je om met je familie, waar wordt je rustig/boos of verdrietig van etc.
- Bouw stap voor stap je oefeningen uit en maak er een spel van of speel juist eerst en maak er daarna een oefening van. Maak gebruik van harde en zachte materialen. Zware en minder zware materialen. Hoog en laag activiteiten.
- Speel in op situaties of gebeurtenissen en neem dit mee in je les of een volgende les. (bv: weet je nog dat je mij vorig week vertelde dat ik heb er nog eens over nagedacht.....toen heb je het zo opgelost.....maar er zijn nog meer manieren...zullen we dit even uitproberen....?)
- Gebruik pictogrammen/afbeeldingen en woorden ter verduidelijking. Praat niet te lang en doe vooral.

- Herhaal iedere week iets van de week ervoor. Vertel iets uitdagends wat je de volgende week gaat doen.. of laat degene kiezen waar we de volgende keer mee gaan starten.
- Blijf positief en wees creatief ook al zit het soms wat tegen. Halverwege de trainingssessie leek het erop dat Hidde geen vorderingen meer maakte. 2 weken later was er ineens toch weer een nieuwe uitdaging om door te gaan.
- Geniet, werk gepassioneerd en maak gebruik van de mogelijkheden!!



Jan Bennink