

Omgaan met buitensluiting in een team

Casus Sara

In het meisjes hockeyteam van 14-jarigen is er een nieuw meisje, Sara, die net bij de club is gekomen. Ze heeft moeite om aansluiting te vinden bij de rest van de groep, vooral omdat een aantal meisjes al jaren samen speelt en close is. De groep meiden begint Sara tijdens trainingen steeds meer te negeren. Ze praten niet tegen haar en laten haar nooit meedoen in duo-oefeningen, waardoor ze vaak alleen blijft staan.

Tijdens de wedstrijd vertelt Sara je dat ze geen zin meer heeft om naar de training te komen, omdat ze zich alleen voelt. Je hebt tijdens de laatste training ook gemerkt dat de meiden haar niet betrekken en onderling fluisteren en lachen. De sfeer is gespannen, maar niemand zegt rechtstreeks iets gemeens tegen Sara.

Vragen

1. Wat kan je als trainer doen om te zorgen dat Sara zich weer onderdeel voelt van het team?
2. Hoe kan je deze situatie bespreekbaar maken zonder de groep of Sara te confronteren op een manier die de situatie verergert?
3. Wat voor oefeningen of gesprekken zou je kunnen inbouwen om het teamgevoel te versterken?

Omgaan met buitensluiting in een team antwoordmogelijkheden

Casus Sara

1. Maak gebruik van een rolmodel

Als trainer kies je een teamlid uit die een goede relatie heeft met teamgenoten. Vervolgens ga je een gesprek aan met dit populaire teamlid waarbij je bespreekt dat je Sara graag meer betreft bij het team en dat je de hulp van het kind nodig hebt. Je bespreekt samen wat manieren zijn om Sara zich meer thuis te laten voelen: bijvoorbeeld door vaker met haar te praten, soms samen in te spelen of haar meer bij uitjes te betrekken. Na het gesprek stimuleer je het sociale teamlid om het afgesproken gedrag te laten zien en je kijkt of teamgenoten het gedrag overnemen.

2. Complimenten voor het gewenste gedrag

Als trainer geef je positieve aandacht aan het gedrag wat je wil zien: openheid en vriendelijkheid naar elkaar. Dit kan bijvoorbeeld door complimenten te geven zoals “wat werken jullie goed als team samen” of “wat goed hoe jullie elkaar erbij betrekken.” Daarbij kan je op een subtiele manier het inclusieve gedrag belonen. Een teamlid dat bijvoorbeeld vriendelijk is tegenover alle teamgenoten wordt de aanvoerder of je geeft het team een langer partijtje als ze tijdens de training goed samenwerken. Als trainer wil je het gewenste gedrag blijven belonen zodat dit op lange termijn de norm blijft in het team.

3. Teamidentiteit: afspraken maken

Je organiseert een teamavond of teammiddag waarbij duidelijk afspraken worden gemaakt over waarop teamgenoten met elkaar omgaan. Als trainer kan je de spelers op kaartjes laten schrijven wat zij belangrijke teamwaarden vinden (bijvoorbeeld respect, sportiviteit, vriendschap). De informatie die uit de brainstormsessie komt, gebruik je daarna om korte en krachtige teamafspraken te maken. Een duidelijke afspraak is bijvoorbeeld: “wij helpen elkaar” of “iedereen in ons team telt mee”. Daarna maak je de teamafspraken zichtbaar zodat de

teamgenoten ze regelmatig zien. Als trainer kan je de afspraken hangen in de kleedkamer of regelmatig herhalen bij een training.

4. Spelers komen zelf met oplossingen

Als trainer organiseer je een teamavond of teammiddag waarbij je de spelers in kleinere groepen oplossingen laat nadenken over bedachte situaties over buitensluiting/pestgedrag. De spelers moeten zelf met ideeën komen voor oplossingen. Deze ideeën worden daarna op het bord geplakt en besproken met elkaar. Op deze manier stimuleer je spelers om onderdeel te zijn van een oplossing bij een probleem.

Verdieping: de pedagogiek achter de antwoorden

1. Rolmodellen gebruiken: sociale leertheorie

De sociale leertheorie stelt dat kinderen leren door te observeren en mensen in hun omgeving na te doen. De trainer kan gebruik maken van een persoon die centraal staat in het team: een populair kind dat positieve relaties heeft met teamgenoten. De trainer/coach kan in een 1-op-1-gesprek bespreken hoe hij of zij Sara meer bij het team kan betrekken. Wanneer het populaire kind meer openheid naar Sara vertoont, zullen teamgenoten dit gedrag gaan observeren en vervolgens imiteren. Op deze manier maak je gebruik van rolmodellen in het team.

2. Positieve bekrachtiging

De theorie van Skinner (leertheorie van behaviorisme) van positieve bekrachtiging werkt als volgt: kinderen zullen vaker gedrag vertonen wanneer dit op positieve wijze beloond wordt. Een trainer/coach gaat open en vriendelijk gedrag positief bekrachtigen bij de jongeren. Dit kan bijvoorbeeld door verbale complimenten te geven. Kortom, het gedrag wat je als trainer wil zien, open en vriendelijke gedrag, koppel je aan subtiele beloningen. Op deze manier wordt inclusief gedrag aangeleerd en versterkt.

3. Teamidentiteit

De theorie van Vygotsky vertelt dat kinderen leren in de sociale interacties. Jongeren kunnen gezamenlijk afspraken construeren door

met elkaar het gesprek erover in te gaan. Door met elkaar te praten en afspraken te maken, wordt er gewerkt aan een gezamenlijke groepsidentiteit. De sociale identiteitstheorie stelt dat het gevoel van identiteit deels wordt bepaald door de groep waarbij je hoort (wij-groepen). Teamwaardes zoals “alle spelers telen mee” maken dat meer spelers hun best gaan doen om dit waar te maken.

4. Zelf met oplossingen komen: de kracht van autonomie

De Zelf-determinatie Theorie stelt dat jongeren optimaal tot ontwikkeling komen wanneer ze autonomie (gevoel van controle over eigen gedrag en keuzes), competentie (het gevoel ergens ‘goed’ in te zijn) en verbondenheid (positieve relaties met andere mensen) ervaren. Wanneer jongeren verantwoordelijkheid krijgen en vertrouwen voelen in hun keuzes, leidt dit tot positieve sociale relaties en meer motivatie. Als de jongeren zelf bij de oplossingen betrokken worden, zal er ook meer draagvlak zijn om mee te bouwen aan de oplossing.

5. Het puberbrein en gevolgen van sociale uitsluiting

Het puberbrein wordt gekenmerkt door verschillende ontwikkelingen. Ten eerste is de prefrontale cortex nog volop in ontwikkeling: dit is het deel van de hersenen wat zorgt voor plannen, keuzes maken, impulsen onder controle houden en gedrag sturen. Dit heeft invloed op hoe pubers omgaan met hun emoties, omgaan met leeftijdsgenoten en het gedrag in groepen. Het deel van het brein dat gevoelig is voor beloning en straffen, het limbisch systeem, is daarentegen verder ontwikkeld tijdens de puberteit. Jongeren zijn extra gevoelig voor beloningen en plezier, ook op sociaal gebied zoals “erbij horen”. Jongeren hebben daarom een extra sterke reactie op sociale goedkeuring. Tegelijkertijd hebben jongeren een sterke reactie op sociale afwijzing, dit wordt namelijk als extra pijnlijk ervaren.