## STAR-training: Sportactiviteiten gericht op gedrag.

De STAR-training is een training die bijdraagt aan het sociaal gedrag van het jonge/oude school kind en tiener/puber. De training is gericht op het verminderen van probleemgedrag en pesten tussen kinderen en het vergroten van respect in de omgang met elkaar en acceptatie van verschillen. De trainingen vinden plaats op school of op de locatie van de aanvrager. Eén trainer werkt herhaald met een klas jongeren. Daarnaast is er is een informatieavond over STAR voor de ouders en een bijeenkomst voor de docenten.

### *Doelgroep:*

Leerlingen in de bovenbouw van de basisscholen, de middelbare scholen, groepsleerkrachten/docenten en de ouders van de leerlingen die de STAR-training volgen.

### *Doel:*

*Bij kinderen:* Vergroten van het sociaal verantwoordelijk gedrag: rekening houden met elkaar, acceptatie van verschillen, verbeteren van omgangsvormen, tegengaan pesten, sportief gedrag (lichamelijk en sociaal) en weerbaarheid. Inzicht in hoe de klas als groep functioneert, waar verandering plaats moet vinden

*Bij de klas*: Inzicht creëren in hoe zij als groep functioneert en waar de ‘’knelpunten’’ zitten die ze met de klas kunnen veranderen, groepsregels verduidelijken. De manieren om regels na te leven worden afgesproken en er ontstaat een goede sfeer waardoor iedereen in de groep zich veilig en vertrouwd voelt.  Hierbij kijken we naar een aantal waardes van het pedagogisch klimaat:

* De manier waarop kinderen en volwassenen met elkaar onderling omgaan. Maar minstens zo belangrijk is de manier waarop kinderen en volwassenen met elkaar omgaan. Hierbij zijn dialoog en communicatie van groot belang, zowel verbaal als non-verbaal. In deze communicatie gaat het vaak om een boodschap gericht op de regels in de klas, of de waarden en normen die in de klas belangrijk zijn. De boodschap is niet oppervlakkig, maar heeft een diepere betekenis.
* De inrichting van het klaslokaal. Bij deze inrichting is het belangrijk dat er voldoende beschikbare materialen aanwezig zijn en dat de kinderen weten waar zij de materialen kunnen vinden. Daarnaast moet er rekening gehouden worden bij de inrichting van het lokaal met welke activiteiten er fysiek mogelijk zijn.
* De inrichting van de sociale omgeving. Binnen een klaslokaal komen kinderen met leerkrachten in aanraking, maar vooral ook met andere kinderen. Dit heeft invloed op het sociale aspect van een pedagogisch klimaat.
* Het pedagogisch klimaat kan per leerkracht verschillend zijn. Elke leerkracht heeft een eigen intentie bij de manier waarop zij kinderen benaderen of bij de inrichting van het lokaal. Vaak denkt een leerkracht goed na over deze pedagogische aspecten en past dit bij zijn of haar visie op het onderwijs. *(Spilt & Koomen, 2014).*

*Bij docenten:* bewustwording van hun rol in het gedrag van kinderen. Hoe ga je om met ongewenst gedrag en wat is jouw rol hierin? Hoe wordt er gereageerd op hun eigen gedrag en wat kunnen daarvan de gevolgen zijn?

*Bij teamsport(en):* bewustwording van welke boodschap het team uitdraagt (welk gedrag hoort het team te vertonen volgens de trainer/coach en welke gevolgen horen daarbij?). Meer aandacht voor  het pedagogisch klimaat binnen het team. Hier wordt het volgende mee bedoelt:

* De manier waarop speler(s) – coach(es), speler(s) – speler(s), speler(s)/coach(es) – organisatie *(scheidsrechter, jury, tegenstander)* met elkaar omgaan.
* Welke rollen zijn er binnen het team

*Bij ouders:* Inzicht krijgen in de training die hun kind heeft gehad. Bewustwording creëren van hun eigen gedrag en de reacties hierop bij hun kind zowel binnen als buiten het gezin.

*Methode:*

STAR staat voor: Sportiviteit, Teamwork, Acceptatie en Respect en is op maatwerk gemaakt afhankelijk van de hulpvraag.

Het succesvol kunnen implementeren van de S.T.A.R.-methodiek valt of staat bij het profiel en de competenties van de uitvoerders. De interventie eigenaar is daarom kritisch in het bepalen aan welke partijen de interventie wordt overgedragen. Bepalend hierin is welke potentiële projectleider en coaches de interventie aanvrager hiervoor naar voren draagt. Wanneer je een groep tegenkomt zal je deze zelf moeten aanpassen aangezien elke groep anders is en met hun eigen input komt.

Daarnaast zal de STAR methode altijd maatwerk zijn voor zijn voor de gene zijn die het heeft aangevraagd. De methodiek is een leidraad maar in praktijk zal je altijd moeten inspelen of de communicatie van de groep

*Door wie:*

STAR wordt gegeven door getrainde en gekwalificeerde STAR docenten.

*Werkvormen:*

Sport en spel, interactieve groepsgesprekken, mind-maps, groepsafspraken maken over omgangsvormen

*Elementen in training:* Plezier, humor, confrontatie, vertrouwen, bewustwording, kennis overdracht, ervaren van andermans positie

### Inhoud:

Volgens STAR:

Sportiviteit: Fair play, omgangsvormen zoals elkaar begroeten, wenselijk sociaal gedrag, inclusief zijn

Teamwork: samenwerken, wenselijk sociaal gedrag, inleven in anderen

Acceptatie: acceptatie verschillen tussen mensen, geen discriminatie, kunnen handelen naar regels en structuren, instructie kunnen volgen

Respect: luisteren, iemand uit laten praten, beleefdheidsvormen, niet pesten, met humor de spanning doorbreken, inleven in anderen.

*Sociaal:*

Meer sociale omgangsvormen: beleefdheid, groeten, elkaar uit laten praten, luisteren, normen en waarden groep volgen

Meer acceptatie verschillen: respect voor verschillen tussen mensen, geen discriminatie

Inzicht in groepsdynamica: Keuzegedrag, groepsdruk, spiegelgedrag, individualisering, plagen, pesten

Meer wenselijk sociaal gedrag: helpen, samenwerken, delen, troosten, rekening houden met elkaar, fair play

Weerbaarheid: aangeven van grenzen

*Emotioneel:*

Meer inleven in anderen: begrijpen van verschillen, begrijpen van effecten groep op anderen

Meer empathie: emoties van anderen ervaren, begrijpen en hier d.m.v. wenselijk sociaal gedrag op reageren

Betere emotieregulatie/ meer emotie-regulatie strategieën om op stressvolle situaties te reageren

Meer zelfvertrouwen

*Cognitief:*

Meer kennis over verschil tussen pesten en plagen

Meer kennis over gevolgen pesten, sociale uitsluiting

Meer kennis over eigen rol in pestsituaties

Meer kennis over strategieën om met stressvolle situaties om te gaan

Meer kennis over hoe anderen te kunnen helpen, betrekken en ondersteunen

*Fysiek:*

Meer bewegen

Meer plezier in bewegen

Sportief zijn

Omgaan met lichamelijk contact

*Verloop training:*

Aanmelding scholen met specifieke hulpvraag (over problemen tussen leerlingen, binnen docententeam of bij ouders).

Verkennend gesprek, waarbij de situatie wordt geanalyseerd en behoefte school wordt besproken

Start programma: STAR + maatwerk oplossingen

Variërend tussen 2 trainingen van anderhalf uur (gericht op voorlichting en preventie) tot meerdere uren per week gedurende een schooljaar (gericht op verandering van de groepsdynamica).

Focus op tegengaan problemen overgewicht/pesten/gedragsproblematiek

Afhankelijk problematiek binnen school en financiële mogelijkheden

### Verloop training kind-deel (5 lessen):

*Voorbereiding:*

STAR training heeft meestal vier lessen waarin één thema (sportiviteit, teamwork, acceptatie en respect) centraal staat. Basketbal oefeningen worden als methode ingezet om aan de thema’s te werken.

Trainer is ruim op tijd op school om met de mentor of docent de klas voor te bespreken

Vragen die aan bod komen: wat speelt er in de klas? Hoe is de sfeer in de klas? Wordt er gepest? Zijn er kinderen met fysieke of gedragsproblemen?

Trainer zet spullen klaar in gymlokaal en zet muziek op om ontspannen sfeer te creëren.

De klas komt binnen; trainer laat ze 5 minuten hun gang gaan en observeert wat ze gaan doen.

*Setting the stage:*

Trainer stelt zich voor en vertelt over de waarden van STAR. Er volgt een interactief gesprek waarin hij met kinderen bespreekt wat deze waarden voor hen betekenen in hun klas/school. De antwoorden helpen de trainer bij het bepalen van wat hij zal bespreken en welke oefeningen hij doet. In elke les staat één woord van STAR centraal. In de vijfde les wordt alles samen genomen, waardoor raakvlakken duidelijk worden en het geheel duidelijk wordt.

Trainer confronteert klas met sociale problemen in de school

Wie plaagt er wel eens?

Wie pest er wel eens?

(Bij deze vragen gaat het niet om de antwoorden van de kinderen. bij de laatste vraag steekt meestal niemand zijn hand op, maar de trainer ziet hierbij vaak wel de reactie van verschillende kinderen, waardoor hij gevoel krijgt voor de pikorde in de klas. Hier kan hij rekening mee houden in de training).

Trainer begint met laagdrempelige balspelletjes als warming up, zoals balvaardigheid, oog hand coördinatie, kracht spelletjes met bal. Alle spelletjes zijn gericht op eigen kwaliteit en bewustwording van eigen kunnen. Hij gebruikt vaak een vast lied bij verschillende oefeningen, zodat kinderen de muziek hiermee gaan associëren.

*Oefeningen gericht op bewustwording en gedragsverandering:*

Trainer doet vertrouwensspelletjes/groepsspelletjes/rollenspellen??

Trainer let hierbij op… Hij vertelt… Hij wijst kinderen op …

Trainer bespreekt het thema van de les. Hij vertelt…. Hij vraagt… ??

Op een groot vel papier schrijft hij klassikaal op wat de kinderen associëren met het thema van de training. Hierdoor ontstaat een mind-map.

Samen met de klas worden omgangsregels bedacht en opgeschreven. De regels van de school zijn het uitgangspunt, waar eigen regels aan toe worden gevoegd.

Het papier met de mind map en regels komt op zichtbare plaats in de klas te hangen.

*Afronding:*

Aan het einde van de training volgt een korte evaluatie van de training: wat neemt de klas mee? Wat gat in volgende lessen besproken worden? Het is het beste als de mentor hierbij aanwezig is.

Bij de volgende training is er opnieuw een interactief moment waarbij de vorige les wordt besproken. De regels komen hier altijd opnieuw aan bod.

Verloop training docenten:

Aan het eind van de training met kinderen worden docenten geïnformeerd over het verloop van de training bij de kinderen en de afspraken die zijn gemaakt.

voor de docenten gelden dezelfde principes als de deelnemers

Verloop training ouders:

Welke informatie krijgen ouders? transparantie in het pedagogisch klimaat , de basis waarden die worden behandeld met de deelnemers. de spiegel van het eigen gedrag en handelen

daarnaast wordt op niveau dezelfde handelswijze en vormen gebruikt als bij de docenten en deelnemers.

### Verwachte uitkomsten:

Bewustzijn groepsdynamica en eigen rol in de groepsdynamica

Sociale competentie vergroting

Gedragsverandering: meer sociaal gedrag, minder individualisering, minder pesten, meer acceptatie verschillen

Meer empathie anderen en wenselijk sociaal gedrag vertonen

Betere emotieregulatie

Maar strategieën om met stressvolle situaties om te gaan

Meer plezier in bewegen