

Waar sta jij?

Optionele verdieping bij fase 2

Deze verdieping is bedoeld voor teams die de stap willen maken van praten naar ervaren. Hij vraagt om een veilige sfeer en de bereidheid om je kwetsbaar op te stellen. Alleen doen als de groep er klaar voor is en er voldoende tijd is (reken op 20-25 minuten extra).

Doel

De eigen positie in de driehoek lichamelijk ervaren en onderzoeken wat er gebeurt als je beweegt. Je ontdekt hoe afstand, nabijheid en spanning voelen in je lijf en wat dat zegt over hoe je in gesprekken met ouders staat.

Voorbereiding

Zet drie stoelen neer in een driehoekopstelling:

- Een stoel voor de leraar
- Een stoel voor de ouder
- Een stoel voor het kind (eventueel een kleinere stoel of een knuffel om het verschil te markeren)

Zorg voor voldoende ruimte zodat mensen vrij kunnen bewegen.

Stap 1 – Terugblik en uitnodiging

We hebben net ons eigen beeld onderzocht van een ouder zoals die van Valerio. Nu nodig ik je uit om dat beeld lichamelijk te maken. Je hoeft niemand te noemen, houd alleen in gedachten die ouder. Het kan een ouder zijn die je al kent maar het kan ook een ouder zijn van wie je een beeld hebt, maar die je misschien nog niet echt ontmoet hebt.

(Wijs de drie stoelen aan)

Hier staat de leraar, hier de ouder, hier het kind. Dit is de driehoek waarin jij elke dag werkt.

Stap 2 – Waar sta jij?

Ga op een plek staan die voor jou voelt als 'jouw plek' in verhouding tot deze ouder en dit kind. Dicht bij het kind? Ver van de ouder? Tussen hen in? Naast de leraar? Ergens buiten de driehoek? Volg je gevoel, niet je verstand.

Laat iedereen een plek kiezen en daar stil staan. Geef een minuut de tijd om te voelen:

- Hoe voelt dit in mijn lijf? (ademhaling, spanning, rust, onrust)
- Wat valt me op?
- Is dit een prettige plek?

Belangrijk: Niemand hoeft iets te zeggen. Het is een innerlijke verkenning.

Stap 3 – Bewegen (optioneel en voorzichtig)

Als je wilt, kun je voorzichtig een andere plek uitproberen. Stel dat je dichterbij de ouder zou gaan staan. Wat gebeurt er? Of verder weg. Of naast het kind. Loop rustig en voel het verschil.

Je kunt ook vragen stellen als:

- "Wat zou er gebeuren als je de ouder uitnodigt om dichterbij te komen?"
- "Kun je een stap achteruit doen om ruimte te maken voor de ouder?"
- "Waar zou je willen staan, idealiter?"

Stap 4 – Terugkeer en reflectie

Nodig iedereen uit om weer te gaan zitten.

Wat viel je op? Je hoeft niets te delen, maar als je wilt, mag je een indruk geven.

Vraag aan wie wil:

- Waar stond je?
- Veranderde er iets toen je bewoog?
- Wat zegt dit over hoe je in de driehoek staat?

Tips voor de gespreksleider

Veiligheid en begeleiding

Deze oefening raakt aan persoonlijke en soms onbewuste patronen. Het is belangrijk om de veiligheid te waarborgen.

Aandachtspunt	Hoe te doen
Vrijwilligheid	Benadruk dat niets moet. Wie wil, kan blijven zitten en kijken.
Geen namen	Vraag expliciet om geen namen van ouders of kinderen te noemen. Het gaat om het gevoel, niet om de casus.
Niet analyseren	Houd de reflectie bij het eigen gevoel. Niet: "Wat vond jij van zijn positie?" maar: "Wat merkte je bij jezelf?"
Spanning mag er zijn	Als iemand spanning voelt, benoem dat dat mag. "Het is oké als dit spannend voelt. Het hoort erbij."
Nazorg	Sluit de oefening goed af met een rustige overgang naar de volgende fase. Geef ruimte voor stilte of een korte adempauze.