

Theater in het onderwijs

Speel jezelf

‘Ik heb geleerd mezelf te zijn en anderen zichzelf te laten zijn.’

‘Hier leer ik me goed te voelen over mezelf, mezelf te accepteren zoals ik ben.’

In de vele brieven die kinderen het Talenten Theater de afgelopen jaren stuurden, komen dit soort zinnen vaak terug. Ook in de lessen is ‘hier kan ik mezelf zijn’ een veel en graag gehoorde uitspraak. Het is blijkbaar een belangrijk en bijzonder gevoel voor kinderen. Maar wat betekent dat eigenlijk ‘jezelf zijn’? En wat kunnen wij daar, als leeromgeving, aan bijdragen?

Van spelen naar tonen

Als je jezelf kunt zijn, ervaar je vrijheid. Het gaat ook over ‘echt’ zijn. Mogen voelen wat je voelt en daar uitdrukking aan geven. Een kind schreef: ‘Hier kan ik lachen, huilen en huilen van het lachen.’ Bij het Talenten Theater ontdekten we dat als kinderen emoties spelen, het vervolgens een veilige stap is naar ‘emoties tonen’. Ze spelen op dat moment iemand anders, een personage, het gaat nog niet over hen persoonlijk. Maar door de emoties regelmatig toe te laten en te spelen binnen de groep, wordt het steeds minder angstig om ook iets te laten zien wat echt van henzelf is.

Door het spelen van rollen ontdekken kinderen wat ze zelf voelen en waar ze uitdrukking aan willen geven. Als ze dit een aantal keer als iemand anders, een personage, hebben gedaan, is de stap naar het tonen van wat ze zelf voelen veel kleiner. Ze hebben er immers al mee geïmproviseerd. Daarnaast oefenen ze, door het spelen van rollen, hoe iemand anders denkt en voelt. Spellessen (drama) zijn een onmisbaar onderdeel als het om leren gaat. Het ontwikkelt inlevings-

vermogen en het vermogen je te kunnen uiten. Kwaliteiten die nodig zijn om je goed met jezelf en anderen te kunnen verbinden, om harmonieuze verbanden aan te kunnen gaan. Jezelf laten zien, ook al is dit in eerste instantie via gespeelde personages, is oefenen met kwetsbaar durven zijn in een groep. Kwetsbaarheid vergt moed en een omgeving waar je je veilig voelt, waar je erbij hoort. Door kwetsbaar te durven zijn, laat je anderen zien wie je werkelijk bent. En er volgt herkenning bij de ander, want we zijn allemaal regelmatig kwetsbaar en tegelijkertijd angstig om dit te laten zien. Word ik niet uitgelachen? Hoor ik er nog wel bij?

Leren kiezen

Om te leren kiezen in het leven is het belangrijk om te kunnen voelen hoe je je over iets voelt. Dit zegt je wie je werkelijk bent. Er wordt de hele dag door van alles van ons verwacht. Maar hoe vaak staan we erbij stil of we wel willen voldoen aan de verwachtingen van de omgeving? Wat vinden we er zelf van, hoe voelen we ons daarover? Hoe leren we kiezen?

Chantal Trigallez

Chantal Trigallez is leerprogramma-ontwikkelaar voor bezielend onderwijs. Haar programma's zijn gebaseerd op zelfsturing en zelfverwezenlijking. Daarnaast is zij oprichtster en directeur van het Talenten Theater, een talentontwikkelingsschool gebaseerd op expressievakken, creatie en co-creatie.
humantalentsacademy.com
talententheater.nl



Het is belangrijk dat we kinderen leren om in contact te blijven met zichzelf. Dat kan door ze in ieder geval te leren zichzelf regelmatig de vraag te stellen ‘Hoe voel ik me hierover? Wil ik dit wel, of niet?’. Dit zijn de grondbeginselen van zelfsturing. Want hoe wil je leren navigeren als je niet hebt leren kiezen?

Weten wat je wilt en daarvoor durven kiezen vanuit je hart vraagt om authenticiteit en moed. Het vraagt om jouw pure vorm van zijn en niet om een aangepaste versie van jezelf. Het vraagt om jouw kwetsbare kant. En daar zit nu juist vaak het probleem. Als we geboren worden, is onze eerste levensbehoefte verbonden te zijn. We verlangen ernaar ergens bij te horen. Inherent hieraan is de diepgewortelde angst er *niet* bij te horen, niet meer verbonden te zijn. Al snel leren we, als een soort overlevingsmechanisme, dat als we ons aanpassen aan de omgeving, de kans het grootst is dat we erbij blijven horen. Hier speelt onder andere de mode-industrie handig op in.

Door ons (te) veel aan te passen, bereiken we echter het tegenovergestelde. We raken verwijderd van wie we werkelijk zijn. Hoe meer een kind leert dat conformeren ‘veiligheid’ betekent, hoe meer de authenticiteit onderweg wordt verloren. En juist in die authenticiteit liggen de unieke kwaliteiten, het persoonlijk potentieel verborgen. Authenticiteit wordt behouden en versterkt door vertrouwen en gaat verloren door te conformeren uit ‘faalangst’ en angst voor buitensluiting.

De angst anderen tekort te doen, teleur te stellen of – nog erger – verdriet te doen, overheerst het durven kiezen voor onze eigen verlangens en dromen. We moeten zoveel leren in ons leven, maar er is zo weinig aandacht voor leren over zelfsturing en zelfverwezenlijking. Ontdekken wie je bent, wat je wilt en wat je kunt en daarvoor durven kiezen om je plek in de wereld te kunnen vinden, is een boeiende, maar ook enorme klus. Het zou toch fijn zijn als we daar wat instrumenten voor aangereikt krijgen in ons jonge, lerende leven.

Jezelf (leren) zijn

Het bovenstaande wetende, ontstaat er een verantwoordelijkheid om kinderen van jongs af te leren met zichzelf verbonden te zijn en te blijven. In onze impulsgerichte wereld is dit een belangrijke vaardigheid waar we niet aan voorbij mogen gaan.

We kunnen kinderen helpen hun essentie te vinden en in vertrouwen uit te gaan van hun eigen uniciteit en authenticiteit. Als kinderen in vertrouwen kunnen opgroeien, neemt de angst voor buitensluiting af. Er ontstaat ruimte om in zichzelf en in de eigen mogelijkheden te geloven, om te luisteren naar het eigen gevoel en daar uiting aan te geven. Om daarmee naar buiten te treden en ernaar te leven. Hiermee worden de voorwaarden van zelfverwezenlijking gecreëerd.

Jezelf leren zijn, is leren ontdekken wat je fantastisch vindt om te doen (passie) en wat je goed kunt (talent), en de moed hebben je dromen te verwezenlijken (creëren) om zo je weg te vinden naar jouw plek in de wereld waar jouw potentieel volledig kan bloeien en bijdragen. Jezelf zijn is (leren) voelen en leven wie jij werkelijk bent, daarvoor durven kiezen en daar vorm aan geven.

Emoties spelen

Leren voelen wie je bent, wordt gestimuleerd door het spelen van emoties. Alle emoties die de kinde-

Jezelf zijn is voelen en leven wie jij werkelijk bent, **daarvoor durven kiezen en daar vorm aan geven**



Kinderen leren voelen
hoe ze zichzelf voelen en
**ze leren zich
inleven in hoe
een ander zich
zou kunnen
voelen**

ren zelf kennen en herkennen, mogen voorbijkomen en worden gespeeld. Zo leren ze voelen hoe ze zichzelf voelen als ze een rol spelen, maar leren ze zich tegelijkertijd ook inleven in hoe een ander zich zou kunnen voelen. Daarnaast vinden kinderen het spelen van emoties erg leuk om te doen. Een jongetje dat regelmatig thuis of op school woedeaanvallen had, zei: 'Omdat ik hier mag spelen dat ik heel erg boos ben, raak ik die boze kracht kwijt, waardoor ik op school en thuis bijna geen woedeaanvallen meer heb.'

Ook zien we vaak dat verlegen kinderen graag pittige rollen spelen, waarin ze grenzen moeten aangeven of zichzelf krachtig moeten uiten. Zo ontwikkelen ze die kracht spelenderwijs in zichzelf en is de stap naar minder verlegen zijn, steeds kleiner.

Voorbeelden emotiespel

Groter en kleiner

- Ga met de groep in een grote kring staan. Laat de kinderen een emotie noemen, bijvoorbeeld 'boos'.
- Vraag de kinderen dan een neutraal en willekeurig zinnetje te bedenken waarbij je boos kunt spelen. Bijvoorbeeld: 'Wat doe jij met die kikker?'

- Leg de kinderen uit dat ze de emotie (in dit voorbeeld 'boos') van klein naar groot gaan spelen. En weer terug. Het eerste kind draait zich naar het kind rechts van zich (of links) en zegt de zin 'Wat doe jij met die kikker?' een heel klein beetje boos. Het kind dat de boodschap ontvangen heeft, draait zich nu naar het kind rechts van zich. Zij/Hij zegt dezelfde zin, maar iets bozer.
- Moedig bij het volgende kind steeds aan: 'Het mag nog bozer'. Het laatste kind, aan het eind van de kring, mag volledig woedend zijn, en de zin 'Wat doe jij met die kikker?' stampvoetend uitschreeuwen.
- Na een korte rustpauze begint het laatste kind als eerste. Zij/Hij zegt dezelfde zin, maar nu nog maar een heel klein beetje boos. De kring wordt weer opgebouwd in boosheid en het kind dat begon als het minst boos, eindigt nu als het meest boos.

Voelen en herkennen

- Maak vier A4'tjes waarop u steeds een emotie schrijft. Bijvoorbeeld: boos, angstig, verdrietig, blij.
- Bedenk samen met de kinderen een personage en een zin. Laat de kinderen van het ene A4'tje naar het andere lopen en dezelfde zin met de verschillende emoties zeggen. Dit gaat om het leren herkennen van gevoel (emoties) bij een ander. Hoe zegt iemand iets? Hoe kijkt hij erbij? Wat voelt hij erbij? Hoe kan ik daar het beste op reageren?

Door emoties te leren spelen, worden emoties herkend. Niet alleen bij jezelf, maar ook bij anderen. Het spelen van emoties en andere rollen (personages) ontwikkelt het inlevingsvermogen op vele gebieden. Daarnaast vinden kinderen het (over het algemeen) ontzettend leuk om te doen. En dat is wellicht de belangrijkste reden waarom ze op het gebied van emotionele ontwikkeling door theaterlessen mooie sociale kwaliteiten en vaardigheden ontwikkelen.