

Omgaan met kinderen in het manegebedrijf



groepsdynamica

- Primaire groepen (gezin/ vrienden)
- Secundaire groepen (bijv. Sportclubs)
- Groepen met veel betrokkenheid
- Groepen met nauwelijks betrokkenheid
- Homogene/ heterogene groepen (bijv. Indeling naar leeftijd)

Secundaire groep

Kenmerken:

- Leden kennen elkaar oppervlakkig
- Minder solidariteit dan in een primaire groep
- Veel wisseling van leden
- Interactie is zakelijk gericht/ minder persoonlijk

The background of the slide is a spiral-bound notebook with a light beige, textured cover. The metal spiral binding is visible along the left edge. The text is centered on the page in a black, serif font.

Secundaire groepen kunnen
kenmerken van primaire groepen
vertonen

Er vormen zich kleine groepjes
binnen secundaire groep

Groep in een groep

Contacten



Groepen kunnen inspelen op de basis van menselijke behoeften.

Ieder mens heeft behoefte aan het ergens bijhoren/ zich aanvaard te voelen

Gedrag wordt sterk bepaald door de invloed van de groep



Maak hier gebruik van als begeleider!

- Groepen binnen het manegebedrijf zijn vaak wisselend van samenstelling (hoe stel je de groepen samen?)
- Kinderen zijn gevoelig voor reactie van leeftijdsgenootjes
- Open sfeer is belangrijk
- Belonen moet bewust gebeuren
- Aandacht moet goed verdeeld worden

competitieverichtheid

Let op: plezier in het paardrijden is belangrijk, niet iedereen hoeft op olympisch niveau te presteren

Angst tijdens het paardrijden (algemeen)

- Angst hoort bij het leven en is zelfs vaak nodig om te overleven.
- Echter, zelfs ervaren ruiters worden soms door de niet “gepaste” angsten, gehinderd in het beoefenen van hun favoriete sport
- Ontstaat bij het verleggen van grenzen
- Paard voelt angst waardoor je in een spiraal van onzekerheid terechtkomt.
- Feiten:
 - Uit onderzoek blijkt dat ongeveer 85% van de beginnende ruiters bang is voor zijn paard. Ze zijn bang om te vallen en bang voor het onbekende.

Wat is angst en hoe werkt het

- Angst is de natuurlijke reactie van je lichaam en geest op dreigend gevaar (extern en intern)
- Signaal van je lichaam dat je in beweging moet komen om het gevaar te bestrijden of juist te ontlopen.
- Angst uit zich dus in de zogeheten vecht-of vluchtreactie (golf energie).
- Gezonde spanning voor een prestatie is prima, maar als je nachten wakker ligt omdat je over drie dagen weer een wedstrijd hebt, wordt het wat anders. (tijd om actie te ondernemen)

Soorten angst

- **Niet reële angst** (wel serieus nemen)
 - Angstgevoelens niet duidelijk te koppelen aan een gebeurtenis
 - Angstgevoelens niet in verhouding tot de gebeurtenis
 - Het overnemen van angstgevoelens/gedrag
- **Reële angst**
 - Treedt op bij een gebeurtenis die als bedreigend wordt ervaren.
- **Chronische angst**
 - voortdurend bang
 - Angst uit zich in andere gedragingen -> minder eten, slecht slapen, flauwvallen, bedplassen voornamelijk bij kinderen
 - kan smoesjes en uitvluchten verzinnen om bijvoorbeeld maar niet te hoeven paardrijden
- **Acute angst**
 - Doet zich voor op een bepaald moment, naar aanleiding van een angstwekkende situatie

kinderangsten

- Reële angsten
- Niet reële angsten



Altijd serieus nemen

Ook al is er sprake van niet-reële angst; het probleem is voor het kind hetzelfde

Een angstig kind voelt zich onzeker, hulpeloos en nerveus

Soms uit dit zich in lichamelijke reacties zoals trillen, zweten, buikpijn , hyperventilatie

Onstaan van angst

- Vaak n.a.v. een al dan niet reële, angstwekkende situatie
- Soms door (voorbeeld)gedrag van naasten
- Chronische angst als gevolg van een inconsequente opvoeding (vaak gestraft, te hoge of te lage eisen, angsten niet uitspreken)

faalangst

- Ontstaat doordat er te hoge eisen worden gesteld waaraan het kind niet kan voldoen (door ouders/ omgeving maar soms ook door het kind zelf)
- Veel kinderen hebben faalangst ontwikkeld door bepaalde situaties en worden in nieuwe situaties (paardrijles) hierdoor belemmerd

Tekenen van angst bij de ruiter

Rationele tekenen

“liever niet”

“volgende keer”

“mijn paard kan dat niet”

“ik heb geen zin meer”

Interactie met het paard

Geen communicatie meer

- **Lichamelijke tekenen**
- Harde starre uitdrukking
- Bleekheid
- Vastklampen aan het paard
- Teugelhulp naar achterwaarts
- Hoge lichaamsspanning
- Ondergetrokken verkrampt bekken
- Ongecoördineerde ademtechniek
- Steken in de zij
- Ingevallen borst
- Hoge dunne stem
- Hektiek
- Zelfoverschatting, moed

Wat wordt onmogelijk voor de ruiter

Rationele functies

Inschatten van de situatie

Inschatten eigen mogelijkheden

Inschatten mogelijkheden paard

Interactie met het paard

Invoelen

Reageren

Communiceren

- **Lichamelijke functies**

- Ontspanning
- Doelgerichte inspanning
- Onafhankelijk zitten en bewegen
- “Meegaande” handen
- Ademtechniek “door gehele lichaam”
- Benen laten hangen en “aanzuigen”
- Open borst, lang evenwichtig bovenlichaam
- Zinnvolle stemhulp
- Rustig handelen
- Gecoördineerde hulpen

Tips bij de omgang met angst

- Accepteer het als een menselijk verschijnsel
- Laat het kind in zijn waarde, neem angst altijd serieus
- Zorg voor een vertrouwensrelatie voordat je met angst aan de slag kunt gaan
- Soms kun je stapjes aanbrengen in het overwinnen van de angst (teugels vasthouden)
- Dwing een kind nooit iets te doen dat het niet durft
- Praat met het kind over de angst
- Praat het kind geen nieuwe angsten aan

Tips voor de ruiter 1

- Ademhaling
- Lichaam (opnieuw) centreren
- Ontspannen door aanspannen
- Ontspanningsoefeningen
- Positief denken
- Op gevoel en reflexen vertrouwen
- Mentaal trainen (realistische doelen stellen)
- Tegen randvoorwaarden anders aankijken

Tips voor de ruiter 2

- Accepteer angst als een menselijk verschijnsel
- Gevoel behouden voor controle (realistisch en eerder stap terug
- Angst is toegestaan en dat je erover kan praten
- Kleineer de angst niet
- Zoek mensen om je heen waarin je vertrouwen hebt en praat daarmee over je angst
- Stapje voor stapje de angst overwinnen
- Vertrouwensoefeningen te paard



Conflicthantering

Doel van conflicthantering:
Het verkleinen van de disfunctionele
kanten van een conflict en het
vergroten van de positieve kanten

Oorzaken van conflicten

- Verschil in persoonlijke doelen en behoeften
- Problemen met de persoonlijke identiteit en acceptatie
- Verdeling van macht en zeggenschap
- Bronnen op het gebied van intimiteit (kwesties als vertrouwen en openheid)

A silver metal spiral binding is visible on the left side of the notebook, looping through a series of holes in the cover and pages.

Wat gaan we deze les doen:
springen of dressuur?

Verschil in behoefte kan dan een
oorzaak zijn van een conflict (maar
ook acceptatie of verdeling van de
macht)

Hoe gaan we met conflicten om?

- Vaak wordt er op de feiten ingegaan, terwijl de bron op het emotionele vlak ligt
- Observeren van gedrag (juist in conflictsituaties) kan van grote waarde zijn

Voor- en nadelen van conflicten

- Spanningen die de sfeer negatief beïnvloeden
- Vijandig gedrag
- Contacten tussen groepsleden verminderen
- Subgroepjes
- Leden verlaten de groep
- Meninge/opvattingen worden uitgesproken
- Groepsleden leren van elkaar
- Sociale vaardigheden worden vergroot
- Samenwerking wordt bevorderd
- Positie en rollen worden duidelijk

conflicthanteringsstijlen

- Je reageert op een eigen manier (snel iets zeggen of conflict ontlopen bijv.)
- Kinderen doen dit ook op een eigen manier (conflicten uit de weg of juist uitlokken)
- Door daar zicht op te krijgen kun je de interactie aanpassen (praatjesmaker wel afkappen en schuchtere juist aanmoedigen)

4 stijlen:

- Ontlopen
- Toedekken
- Forceren
- confronteren

De ontloper:

- Is gericht op confrontaties/ botsingen uit de weg te gaan
- Stelt zich neutraal/ onverschillig op
- Loopt geen risico's maar krijgt ook vaak niet wat hij wil
- Ontevreden gevoel
- Uit zich niet gemakkelijk

De toedekker:

- Gericht op het goed houden van onderlinge relaties
- Eigen belang mag daarvoor wijken
- Sterke behoefte erbij te horen
- Meestal onzeker van zichzelf
- Stellen zich afhankelijk en aanpassend op
- Erg meegaand
- Snel de neiging om te denken dat het (mede) hun fout is dat er een conflict is

Forceerder:

- Geneigd eigen belangen door te drukken (ten koste van anderen)
- Kan erg dwingend zijn
- Denkt in termen van winnen of verliezen
- Vastberaden en besluitvaardig

Confronteerder:

- Gericht op samenwerken
- Realiseert zich dat hij afhankelijk is van anderen om tot oplossingen te komen, maar komt goed op voor eigen belangen

Pesten

- Een veel voorkomend sociaal conflict is pesten.
- Waar groepen kinderen zijn wordt gepest
- Als begeleider heb je hierin een taak!



Wanneer spreek je van pesten?

- Pesten gebeurt opzettelijk en herhaaldelijk
- Het kind wordt onderdrukt en lastig gevallen met woorden/zonder woorden (uitlachen, negeren, gezichten trekken)/ met fysiek geweld/ met het beschadigen van bezittingen (cap in de modder, zweepje kapot, fiets vernielen etc.)

Hoofdmotieven

- De behoefte aan macht en invloed (de gepeste persoon kan zelf geen tegenmaatregelen treffen)
- De behoefte aan affiliatie (om erbij te horen) kinderen willen graag deel uitmaken van een groep. Pesten kan het groepsgevoel versterken

Taak van de begeleider

- Pesten moet je bespreekbaar maken
- Aangeven tot hoever “plagen” mag gaan
- Regels en grenzen in de omgang met elkaar aangeven