



ORTHO CONSULT
De mens centraal

Welkom in de strookstraat

Bron :
Uitgave :
Auteur : *Jan Ruigrok*

Een strook is alles waarmee je laat blijken dat je je ervan bewust bent dat een ander bestaat. Het kan een kus zijn, een tik, een sms'je, een aai, een compliment, een belediging of een bord boerenkool waarvan je partner weet dat jij die zo heerlijk vindt.

Soms geef je strooks onbewust. Bijvoorbeeld een oudere dame die, wanneer een Marokkaanse jongen haar passeert, subtiel haar handtasje iets steviger tegen zich aanknelt. Strooks kunnen positief als negatief bedoeld of ervaren worden. Het is de context en de toon die een speciale lading aan een strook geeft. Met de zin 'Wat heb jij een leuk truitje aan', kan het alle kanten opgaan. De term *strook* komt van het Amerikaanse *stroke*, dat zich in de betekenis van *eenheid van erkenning* niet laat vertalen. Een *stroke* kan zowel *herseneninfarct* als *aai* betekenen.

Strooks kunnen zoals onderstaande voorbeelden aangeven, positief of negatief ervaren worden; voorwaardelijk of onvoorwaardelijk; verbaal of non-verbaal,

| | Positief | Negatief |
|-------------------------|---|--|
| Onvoorwaardelijk | Verbaal: Geweldig dat ik jou ken; je bent een mooi mens. Non-verbaal: een aai, een glimlach, oplichtende ogen bij een ontmoeting. | Verbaal: Je bent echt drie keer niks, je bent lui, dom. Ga alsjeblieft weg. Non-verbaal: een schop, een afkeurende blik. |
| Voorwaardelijk | Verbaal: Fijn dat je je kamer hebt opgeruimd. Ik geniet ervan dat je vandaag vrolijk bent. Non-verbaal: een opgestoken duim als je iets goed gedaan hebt | Verbaal: Als je steeds praat, kunnen anderen niet werken. Ik accepteer het niet als je anderen slaat of beledigt. Non-verbaal: een rood potlood, een boze blik bij ongewenst gedrag |

Strookwetten

‘Strookwetten’ geven inzicht in het gedrag van mensen en helpen bij het positief beïnvloeden van leerlinggedrag. Als je streeft naar een goede sfeer in een groep, kun je kijken wat je met het bewust toepassen van strooks kunt bereiken.

1. Strooks zijn een levensvoorwaarde

Ieder mens heeft strooks nodig. Vanaf de pasgeboren baby tot de oudste inwoner van het land die de burgemeester op bezoek krijgt. Gevangenen die twee keer per dag een bordje eten door een luik aangereikt kregen, werden binnen korte tijd zo gek als de deur waarachter ze waren opgesloten.

2. We ontvangen liever positieve dan negatieve strooks

3. We ontvangen liever negatieve strooks dan geen strooks

Een logische wet, zeker wanneer je je realiseert dat strooks een levensvoorwaarde zijn. Het is goed deze wet regelmatig tot je door te laten dringen. Zeker wanneer je bij jezelf de valkuil van veel leraren herkent om eerst de ‘verbeterpunten’ bij leerlingen aan te wijzen.

4. Wie geen strooks krijgt, gaat ze halen

Je wilt ten slotte in leven blijven... Een kind laat zijn tekening aan vader zien; tantes praten op een verjaardag over hoe fantastisch hun kinderen terecht zijn gekomen. Leerlingen vragen op de meeste uiteenlopende manieren complimenten aan klasgenoten en hun leraar. Wie herkent niet de leerling die op spannende momenten een harde wind laat en die met stankstroken nieuwe strooks te genereert?

5. Ieder mens, iedere groep, heeft een eigen strookhuishouding

De Calvinistische Nederlander die in Amerika komt, maakt grote kans overweldigd te worden door alle positieve strooks die hij op zich afgevuurd krijgt: ‘You are great; wonderfull to see you!!!’ Het is vaak even wennen. Hetzelfde geldt voor een leerling die uit een gezin komt waar spaarzaam met strooks wordt omgegaan en die een leraar tegenkomt die hem in twee lessen meer positieve strooks geeft dan hij de voorafgaande twee jaar thuis heeft gekregen. Het is moeilijk al die strooks op hun waarde in te schatten. Van strooks krijg je het warm en soms ervaren leerlingen die warmte als hitte.

6. Mensen organiseren hun strookhuishouding door op een eigen manier strooks te vragen, te geven en te ontvangen

In het gezin waar je opgroeit, leer je wat je moet doen en laten om strooks te krijgen. De een ontvangt ze wanneer er een ruzie goed is uitgesproken, de ander wanneer hij goed van zich heeft afgeslagen. Wanneer kinderen weten wat ze moeten doen om strooks te krijgen, gaan ze zich gedragen op die manier die hen de beste strooks oplevert. Door de strooks die kinderen zelf oproepen, creëren ze een beeld van zichzelf.

In het drukke en hectische gezin waar Chantal opgroeit, lukt het pa en ma niet ieder kind de volle aandacht te geven. Maar als een van de kinderen het lastig heeft of in de penarie zit, staan ze helemaal klaar. Op school heeft Chantal de naam iemand te zijn die steeds met allerlei klachtjes om aandacht vraagt.

Nadat gedurende een week of twee de leraren haar bewust positieve strooks hebben gegeven en niet ingingen op de klachten, verdwenen de klachten als een sneeuwpop waar een emmer kokend water over was leggesoten. Op de ouderavond vertellen de ouders hoe Chantal thuis verandert: "Er echt een anderveel vrolijker kind thuis."

Chantal heeft thuis niet al te veel positieve strooks gekregen en kent geen manier om daar om te vragen. De verleiding voor een mentor of een team kan zijn Chantal uitgebreid te gaan 'voeden' met positieve strooks. Hoewel het hier goed werkt, zitten er risico's aan. Zo'n risico wordt duidelijk wanneer we kijken naar de balans van geven en ontvangen. Wie veel positieve strooks ontvangt, komt gevoelsmatig in 'de schuld' te staan. Je wilt graag wat terug doen om de zaak in evenwicht te houden. De kans is groot dat Chantal, die niet heeft geleerd positieve strooks te geven, daar niet toe in staat is. Zij zal zich, als het te veel wordt, door al die positieve aandacht alleen maar ongemakkelijker voelen. Daarbij is de kans ook groot dat ze in een loyaliteitsconflict met haar ouders komt: het zich laten welgevalen van al die positieve aandacht, kan haar het gevoel geven dat ze pa en ma afwijst.

Strooks reguleren

Als je zes uur per dag voor de tv zit te zappen, levert dat weinig strooks op. Het doen van boodschappen levert al meer op, maar vaak ook nog niet spectaculair veel. Wie lid is van een sportclub, stage gaat lopen of intensieve vriendschappen aangaat, ontvangt en geeft er veel meer. Je kunt de hoeveelheid strooks die je uitwisselt in het leven reguleren. Het ontvangen van strooks is vaak mooi, maar alles behalve vrijblijvend en zeker niet zonder risico's. Wie oprechte strooks geeft, geeft zichzelf bloot; voor wie zich openstelt om strooks te ontvangen, geldt hetzelfde. Je kunt daarbij de mooiste cadeaus ontvangen maar ook de pijnlijkste verwondingen oplopen. Beschadigingen die mensen in het verleden hebben opgelopen, kunnen er toe leiden dat ze liever zappen dan zich in een groep begeven. Voor sommige leerlingen bieden dieren de meest veilige manier om strooks te ontvangen: "Ik krijg meer liefde van mijn paard dan van de mensen om mij heen."

Faalangst

Naarmate er binnen een groep, een klas of een school meer positieve strooks worden uitgewisseld en kunnen worden ontvangen, neemt de verbondenheid toe en stijgt de sociale cohesie. Met het ontvangen van positieve strooks bouwen leerlingen zelfvertrouwen op. Hoe spannend is het niet om iets van jezelf te laten zien en te ervaren dat anderen dat prachtig vinden en je daarom waarderen. Zeker faalangstige kinderen of kinderen die deelnemen aan trainingen sociale vaardigheden zijn er bij gebaat wanneer ze strooks leren ontvangen, te vragen én ongewenste strooks te weigeren. Het voeden van leerlingen met strooks op een manier die bij hen past, is een waar vakmanschap dat meester-begeleiders bewust inzetten.

De wasstraat

Uit de training Beter Omgaan met Faalangst komt de oefening 'De Wasstraat', een fantastische oefening om over en weer strooks te geven en ontvangen. Bij deze oefening vormen zich twee rijen van deelnemers die naast elkaar staan.

De deelnemers draaien zich een kwartslag naar elkaar toe en er ontstaat een gang waar je doorheen kunt lopen, de wasstraat. Tijdens de oefening gaan steeds de achterste leerlingen de wasstraat in, waarna ze door anderen 'gewassen' worden. Ze ontvangen fysieke strooks in de vorm van aaien over de bol, handen die over hun rug en benen gaan en ga zo maar door. Het is een intense oefening die wanneer je de leerlingen aanspreekt, enorm veel oplevert. De oefening roept soms veel weerstand op. Leerlingen vinden het soms echter een 'achterlijke' oefening en weigeren dan om mee te doen, terwijl anderen het weer flauw vinden wanneer anderen weigeren. Zij willen juist met alle energie die ze hebben door de wasstraat. In sommige groepen lijkt de wasstraat onmogelijk uitvoerbaar vanwege de mix van timide leerlingen met energieke machootjes, maar juist de tegenstellingen in een groep kunnen een enorme uitdaging vormen om de wasstraat toch te laten 'draaien'. Deze oefening geeft juist volop mogelijkheden om rekening te houden met verschillende 'strookhuishoudingen' in een groep.

De trainer introduceert De Wasstraat als volgt. "Jongens en meisjes," zei hij, "we gaan zo dadelijk door de wasstraat waar je, zoals je begrijpt, door anderen gewassen gaat worden. Nu is het natuurlijk zo dat niet iedereen even vies is. Je pakt daarom een stuk papier waarop je aangeeft hoe smerig je bent. Een 1 betekent dat je de meest smerige viezerik van de hele stad bent en je krijgt een wasbeurt die je je leven lang niet zult vergeten. Als je jezelf een 10 geeft, betekent dat, dat je schoon bent tot op het bot en ga je op een stoel aan het eind van de wasstraat zitten, waar wij van je kunnen genieten. Jij bent zo schoon, ook al zou je willen, jij mag de wasstraat niet in! Een 9 betekent dat je alleen maar een paar druppeltjes boenwas in je haar gesprekeld krijgt. Een 6 zit er lekker tussen in." Het laat zich raden dat de machootjes in een groep zichzelf een dikke onvoldoende geven en de timide leerlingen zich een 10 opspelden en aan het eind van de wasstraat gaan zitten. En in die verschillen ligt de kans om strooks uit te delen. Stap met de leerlingen die zichzelf lager dan een 10 geven (en dus een kleine of grotere wasbeurt vragen) naar de tien: "Kijk, daar zitten de tien. Zo willen wij dus ook worden; dit zijn onze voorbeelden van schoonheid. Zie je hoe prachtig ze zijn. Geef ze een oorverdovend applaus, al deze schoonheden." De timide leerlingen gaan gloeien van trots en plezier (en voelen zich vaak ook wel een beetje ongemakkelijk) om zoveel positieve aandacht. Ze hebben aan deze korte introductie vaak al voldoende positieve strooks gescoord om de komende twee weken met een milde glimlach door te komen. Hun cijfer voor 'timiditeit' daalt zienderogen. Vervolgens kun je De Wasstraat, de strookstraat zo je wilt, in beweging laten komen en laat je de leerlingen één voor één 'wassen'. De negens worden voorzichtig met vingertoppen besprekeld, hoe lager het cijfer, hoe steviger de aanpak. De geluiden variëren van ingehouden gegiechel tot luid geschater.

Na afloop van deze oefening volgt een gesprek over grenzen. De tien krijgen daarbij complimenten omdat ze hun grenzen zo goed hebben aangegeven; de lage cijfers omdat ze *all the way* wilden gaan. Vaak zie je dat de tien, als ze iedereen zien genieten in de wasstraat, een beetje spijt krijgen van hun hoge cijfer. Voor deze groep kan de oefening besloten worden met een verbale strookstraat. De deelnemers die er doorheen lopen, krijgen van hun groepsgenoten zachtjes complimenten in hun oor gefluisterd. De Wasstraat zorgt gegarandeerd voor rode oortjes...

Jan Ruigrok is trainer en onderwijsadviseur bij Rigardus.