

Een leerkracht met veerkracht Durf je jezelf en de ander écht te ontmoeten!

Ons huidig onderwijs is hectisch. Leerkrachten hebben te maken met een veeleisende schoolomgeving. Leerlingen, ouders en collega's doen voortdurend een beroep op je. Ja, er wordt veel van een onderwijsprofessional gevraagd. Hoe ga je hiermee om? Kun je met volle energie en een stralende lach dagelijks genieten van je leerlingen? Laat je hen floreren in prestaties en welzijn? Of worstel je vaak met ongewenst gedrag en raak je door alle taken snel overbelast? Hoeveel veerkracht bezit jij?

Als de rek er even uit is...

"Als de wekker om 7.00 uur afgaat, schrik ik vaak onrustig en zwetend wakker. Soms zelfs met een verhoogde hartslag. Zelfs in mijn dromen zie ik mijn leerlingen van groep 7 en komt die berg met werk voorbij. Alleen niet op een manier die ik wil!"
Meester Paul vertelt hoe hij de laatste weken wordt achtervolgd door negatieve gedachten en gevoelens over zijn functioneren. De dag thuis opstarten vraagt Paul veel energie. In contact gaan met collega's en leerlingen nog veel meer.



Bij Paul is de rek er even uit. Het lukt hem niet zijn deskundigheid te laten zien. Zijn passie voor de leerlingen lijkt verdwenen. Het maakt hem onzeker over zijn functioneren en Paul is passief in het vervullen van zijn taken. De negatieve houding naar zichzelf en zijn omgeving kan hij maar niet loslaten. Doordat Paul de verbinding met zichzelf even kwijt is, lukt 't ook niet om écht contact met zijn leerlingen te maken. De kinderen van groep 7 zijn zichtbaar minder gemotiveerd. Ze beantwoorden hun meester met een "negatief", "lastig" of zelfs "angstig" gedrag. Paul is niet bij machte hun waardevolle signalen op te pikken. Hij heeft alle energie nodig om zichzelf staande te houden. Laat staan dat hij in staat is om het "helpende" gedrag van zijn leerlingen te ontvangen!

De negatieve gedachten en emoties van meester Paul leiden tot lichamelijke klachten. Hij is erg vermoeid en heeft een onregelmatige hartslag. Helder denken is er niet meer bij, laat staan de juiste keuzes te maken. Er lekt veel energie weg. Juist dié energie, die voor de klas hard nodig is om de leerkracht te zijn die je wilt zijn! Daar heb je recht op. En, daar hebben je leerlingen recht op! Ook zij ondervinden de gevolgen wanneer ze het lokaal instappen van "meester Paul". Want we kunnen er niet meer omheen, dat een ongemotiveerde en negatieve uitstraling van de persoon voor de klas van invloed is op o.a. prestaties, faalangst, groepsdruk, pesten, onzekerheid en angsten bij leerlingen. Effect op leergedrag en hun sociaal-emotionele ontwikkeling.

Spiegeleffect

De acties en reacties van een leerkracht werken als een spiegel voor de leerlingen. Een bekende uitspraak van de filosoof Levinas is: *"IK word IK in het aangezicht van de ander."* Daarmee bedoelt hij dat we de ander en de beweging van de ander nodig hebben om zelf tot ontwikkeling te komen. En zo werkt het ook in de klas. Een betrouwbare, positieve uitstraling van de juf of meester stimuleert veiligheid en vertrouwen bij leerlingen. In een veilige groep mogen en durven leerlingen zichzelf te zijn. De ontwikkelingskracht van elk kind zit juist in die ontmoeting met de ander. De dagelijkse verbinding met klasgenoten én de leerkracht. Welke kleine en grote signalen zend jij naar je leerlingen om hen te laten weten dat ze er mogen zijn? Uniek én evenveel waard.

Verschillend én gelijkwaardig

Tussen alle kinderen bestaan verschillen. Elk kind wil zich bijzonder voelen. Als mens is elk kind ook gelijkwaardig. Lukt het om vanuit verschillen én gelijkwaardigheid met elkaar om te gaan? Want dat is voor elk kind dagelijks voelbaar! Je creëert daarmee een opening om écht met de leerling in contact te komen. Daar

waar verbonden wordt vanuit uniek mogen zijn, kunnen leerkrachten en leerlingen van elkaar leren, elkaar steunen, versterken, uitdagen en inspireren. Daar is plezier! En vanuit plezier ontstaat een intrinsieke motivatie om te leren en als mens te ontwikkelen.

Meester Paul heeft een tijdje afstand genomen van zijn werk en is de wortels van zijn negatieve gedachten en gevoelens gaan ontdekken. Met steun is hij de zoektocht naar zijn zichzelf aangegaan. Geen gemakkelijk, maar wel een waardevol proces, met mooi resultaat. Sinds kort staat meester Paul weer met enthousiasme en energie voor de klas. Hij spreekt over het ontdekken van zijn unieke veerkracht! En zijn leerlingen? Die kan hij weer écht ontmoeten. Misschien wel omdat hij zichZELF durft te ontmoeten. Meester Paul geniet, zo ook zijn leerlingen!

Veerkracht in de ontmoeting

Misschien is de wijze waarop je de leerlingen ontmoet de verbinding met de ontmoeting met jezelf, zoals bij meester Paul. De veerkracht die je in jezelf ervaart, straalt je uit naar elke leerling. Vanuit eigen veiligheid en vertrouwen creëer je een veilige ruimte voor elk kind om zichzelf en de ander te ontmoeten. De kracht van ontmoeten zit juist in hele kleine dingen: oogcontact bij binnenkomst, "Fijn, dat je er bent!", 't kind bij zijn naam noemen, "Hoe is het met oma?", een schouderklopje, "Hoe was de turnles?" of "Ik zag dat je haar hielp, wat fijn!". Leerlingen ontmoeten is ook ruimte maken om over gedachten en gevoelens te spreken, positieve én negatieve. Ook die van jezelf. Want in een klas waar leerlingen vanuit veiligheid al hun emoties durven tonen, ontstaat een verdieping van de onderlinge relatie. Een belangrijke verdieping die een basis legt om dagelijkse dingen samen aan te pakken, de makkelijke én de moeilijke. Kennen van de gevoelswereld van je leerlingen, vraagt om een oprechte bereidheid écht naar de leerling te luisteren. Elkaar kennen betekent daarin niet dat je alles van je leerlingen moet weten, maar wel dat je vol vertrouwen in elkaar gelooft. Je blijft nieuwsgierig naar dat wat je nog niet van elkaar weet. Geloven in de talenten van je leerlingen, is ook geloven in jezelf en nieuwsgierig blijven naar je eigen talenten. En bedenk, leerlingen, die je laat weten dat ze waardevol en ergens goed in zijn, geven jou terug waar jij goed in bent!

Veerkracht-tips

1. Een leerkracht die authenticiteit uitstraalt, haalt het uniek zijn in zijn leerlingen naar boven.
2. Streven naar verdieping in de onderlinge relaties zorgt voor bouwen en vertrouwen op de basis die je samen legt.
3. Nieuwsgierig blijven naar je eigen talenten, ook die nog verstopt zitten, helpt om de verborgen talenten in je leerlingen te openen.
4. Dagelijkse inspanning, vraagt ook om ontspanning. Plan momenten van "niets doen", voor je leerlingen én voor jezelf.
5. Laat anderen, op je werk en privé, weten wanneer je rek er even uit is. Juist de ontmoeting met de ander heb je nodig om weer op veerkracht te komen!

Esther Bressers is werkzaam als contextueel hulpverlener en trainer voor Ortho Consult. Zij bieden de praktijktraining "Een leerkracht met veerkracht" (www.orthoconsult.nl)