

Zelfbeeld en kansen voor het onderwijs

Belemmerende overtuigingen zitten de ontwikkeling van een goed zelfbeeld in de weg. Hoe kun je jongeren hier in ondersteunen? Corina de Visser, docent en wleerlingbegeleider, vertelt over haar ervaringen.

door Corina de Visser

Terugdenkend aan mijn eigen schooltijd is mij het gevoel bijgebleven niet zo slim te zijn als mijn oudere broer. Ik keek tegen hem op om het gemak waarmee hij het vwo haalde. Ik vermoed dat dit te maken had met het enorme zelfvertrouwen van mijn broer en mijn eigen onzekerheid. Maar ik dacht serieus dat ik niet zo slim was, terwijl ik ook het vwo haalde. Tja, het is dus maar hoe je het ziet...

Eigen overtuiging

Ondertussen heb ik veel gezien en geleerd. Ik ben er nu van overtuigd dat zelfvertrouwen en je zelfbeeld je schoolresultaten beïnvloeden. Uit onderzoek blijkt er een verband is tussen zelfvertrouwen en resultaten.

Complimenteren is een kunst

Complimenteren lijkt heel makkelijk maar is best een kunst. Psycholoog Dr. Haim G. Ginott geeft hier goede aanwijzingen voor. Hij schrijft dat het belangrijk is dat kinderen vrij blijven van druk en evaluerende opmerkingen van anderen. Dit kan ervoor zorgen dat ze afhankelijk worden van het oordeel van anderen. Het is juist belangrijk dat ze zelf gaan inzien wat ze goed en wat ze minder goed gedaan hebben. Dat ze van binnenuit gemotiveerd zijn in plaats van dat ze gaan werken voor de goedkeuring van anderen. Een voorbeeld van een niet helpend compliment: 'Je bent een fantastische leerling, ik wou dat ze allemaal zo waren!' Dit kan voor een leerling voelen als een last. Hij moet voldoen aan het plaatje van de perfecte leerling en wordt op deze manier buiten de groep geplaatst. Het is bovendien niet duidelijk wat de leerling precies goed doet.

Een voorbeeld van een helpend compliment: 'Dit is een moeilijke som'. Leerling: 'Maar ik heb het goede antwoord!' Docent: 'Daar heb je inzicht voor nodig.' Leerling denkt: 'Ik heb inzicht!' Complimenten bestaan uit twee delen. Als eerste: wat een docent zegt tegen een leerling. Ten tweede: wat een leerling vervolgens over zichzelf zegt of denkt. Woorden moeten zo zijn dat de leerlingen zelf hieruit iets positiefs kunnen halen waarmee ze hun zelfbeeld kunnen opbouwen. Het moet dus realistisch zijn en bij hun persoon passen.

Dat geldt ook voor motivatie en zelfvertrouwen. Overtuigingen van wie je bent, worden voortdurend in je leven gevormd, vooral in je jeugd. Hoe andere mensen op je reageren en hoe je dit interpreteert beïnvloeden je zelfbeeld. Als je bijvoorbeeld altijd het gevoel had onder te doen voor je zus en je kunt dit niet relativiseren door het feit dat je zus ouder is, kun je een diepgeworteld minderwaardigheidscomplex ontwikkelen.

De overtuiging onder te doen voor iemand anders noem je een belemmerende overtuiging. Deze overtuiging kan saboterend werken op momenten dat je moet laten zien wat je kunt. Hierdoor ga je bijvoorbeeld niet voluit voor een bepaalde taak of functie, of je doet het zo halfslachtig dat je gelijk krijgt: een 'self fulfilling prophecy' is geboren. Zo kunnen er allerlei overtuigingen zijn: 'Ik ben lui', 'ik moet altijd aardig zijn', 'alles wat ik doe moet perfect zijn'.

Talenten helpen ontwikkelen

In je gezin van herkomst zul je getriggerd worden om je talenten in meerdere of mindere mate in te gaan zetten. Je zult het ene talent meer ontwikkelen dan het andere. Stel, je bent creatief, maar je ouders zeggen dat je daar geen droog brood mee kunt verdienen. Dan is het lastig om je hart te volgen en je creatieve talenten te ontwikkelen. Het is de bedoeling dat je uiteindelijk zelfstandig wordt. Hiervoor moet je een goed zelfbeeld ontwikkelen. Het is goed je te realiseren dat jouw leerlingen middenin dit proces zitten en dat je als docent invloed hebt op het zelfbeeld van de leerling. Jij kunt helpende en niet-helpende opmerkingen maken en dit non-verbaal ondersteunen. Hoe kun je belemmerende overtuigingen aanpakken? Allereerst zul je erachter moeten komen of er sprake is van een belemmerende overtuiging en wat deze overtuiging is. Dit kan alleen door echt in gesprek te gaan met de leerling. Het onderzoeken van belemmerende overtuigingen is tijdovrend en misschien niet voor iedereen weggelegd. Het is al mooi als je meeneemt dat jij leerlin-

gen kunt helpen positiever naar zichzelf te kijken. Een leerling (wie trouwens niet?) wil graag gezien worden in de persoon die hij is. Dit kan al met een blik van verstandhouding, een goed geplaatst compliment, een opdracht op het niveau van de leerling, recht doen aan de interesses en de talenten van een leerling.

Het is belangrijk dat je welbedoachte complimenten geeft (zie kader). Het is goed om je te bezinnen over wat een goed compliment is en dit uit te proberen. Het mooiste is als een leerling enthousiast zelf bemerkt dat hij dingen goed gedaan heeft en kan benoemen waarom iets goed gegaan is. Het is belangrijk hiervoor reflectiemomenten in je lessen in te passen. Momenten waarop de leerlingen zelf leren nadenken over wat en hoe ze iets gedaan hebben en wat ze ervan kunnen leren. Dat kost misschien tijd, maar levert op de langere termijn ook veel op.

'Een belemmerende overtuiging kan saboterend werken'

Het is belangrijk dat een leerling zich gezien voelt. Een leerling die hard gewerkt heeft en een onvoldoende krijgt met de opmerking 'wat een prutswerk', zal zich niet gezien voelen. Een leerling die toch een voldoende krijgt voor de salto omdat de gymdocent de enorme inspanning en verbetering gezien heeft, zal zich wel gezien voelen. Dit te laten merken en voelen is van wezenlijk belang.

Voor mij is het belangrijk geweest te merken dat ik dingen zelf voor elkaar kreeg. Hierdoor ben ik steeds meer gaan durven en zag ik meer resultaten. Dit heeft mijn zelfbeeld positief beïnvloed en daarvan ben ik gegroeid. Anderen kunnen je aansporen om je talenten te ontwikkelen en uit je 'comfort zone' te stappen. Weet dat jij als docent in staat bent om je leerlingen uit te dagen het beste uit zichzelf te halen.

Corina de Visser-Bac is als docent en mentor werkzaam in het VO, hoofdzakelijk in het vmbo. Zij heeft de opleiding voor contextueel pastoraat en synergetisch coach afgerond. Ook is ze freelance docent/coach bij HPC Trainingen, Opleidingen en Advies (www.hpc.nu). Zie: www.movelance.nl