

Bron URL : <https://www.wijssein.nl/geen/ontspannen-leerkracht/>

Auteur : Sonja Morbé
Bedrijf auteur : www.wijssein.nl

Onze artikelen worden geschreven om te delen. Maar. De artikelen mogen niet gedeeld worden zonder bronvermelding. Wij hopen met onze informatie én dienstverlening bekend te worden op alle scholen van Nederland. Zodat zoveel mogelijk mensen in het onderwijs in staat zijn passend onderwijs te realiseren voor alle (hoog)begaafde leerlingen.



De ontspannen leerkracht

Erg er jij je wel eens aan: een leerling, je werkgever, je partner, je ouders, je kind, je groep, de administratie, je collega?

Wat merk je dan nog meer op bij die ergernis?

- niet gezien worden
- geen erkenning
- miskenning
- geen respect
- voetveeg
- jezelf tekort doen
- verdriet
- boosheid

Binnen de opleiding merken we de ergernis op in het onderwijs. We zien dat leerkrachten:

- zich verdrietig voelen
- stressvol zijn
- overspannen / burn-outs / bore-outs
- gaan wisselen van school, met de hoop dat het daar beter wordt
- het onderwijs uit gaan

- conflicten hebben met directeur, intern begeleider, collega's
- chronisch ziek worden / zijn
- niet meer naar vermogen kunnen presteren (onderpresteren)

Deze leerkrachten hebben een groot hart voor het onderwijs. Zij zien ook (hoog)begaafde leerlingen in hun groep zitten die:

- zich verdrietig voelen
- stressvol zijn
- overspannen / burn-outs / bore-outs
- gaan wisselen van school, met de hoop dat het daar beter wordt
- het onderwijs uit gaan, thuis zitten
- conflicten hebben met school, thuis
- chronisch ziek worden / zijn
- niet meer naar vermogen kunnen presteren (onderpresteren)

Zie je de overeenkomst?

Wat is de oorzaak?

- De leerkracht zegt dan bijvoorbeeld: de werkdruk. De werkdruk moet veranderen en dan voel ik me beter.
- De (hoog)begaafde leerling zegt dan bijvoorbeeld: mijn onderwijs is saai. Mijn onderwijs moet veranderen en dan voel ik me beter.

Die prachtige leerling, die onvergetelijke leerkracht staan niet meer in hun kracht. Zij denken afhankelijk te zijn geworden van iets buiten zichzelf om veerkrachtig te zijn, om nog te weten wat het beste is om te doen in het moment. Dit vertrouwen zijn ze kwijt. Zij raken mogelijk chronisch gespannen: de leerling en de leerkracht. Chronische stress is niet gezond.

Terwijl wij 100% zeker weten, dat ook deze leerkrachten én leerlingen twee hele fijne veerkrachtige mensen zijn. Zij hebben allebei zoveel te bieden. En zij zijn hun veerkracht niet kwijt. De veerkracht is niet verloren gegaan door de werkdruk of niet passend onderwijs. Het is er nog gewoon.

Bijna niet te geloven, toch?

Wat heb je aan die veerkracht? Veerkracht is het verschijnsel waar elk persoon mee wordt geboren om met uitdagingen, veranderingen en (onverwachte) tegenslagen van het leven om te gaan. Het helpt je bij het vinden van creatieve oplossingen, het aangaan van verantwoordelijkheden, realistisch zelfbeeld, je gezondheid, welbevinden en relaties met anderen.

Met veerkracht worden de ervaringen die je opdoet anders. Je ervaring met je werkgever, je groep, de leerling, je partner, je kind, je werkdruk is anders met veerkracht. En ook voor de leerling kan niet passend onderwijs, geen fijne school toch anders worden ervaren met veerkracht. Dit is pure winst.

Durven wij echt te zeggen dat de veerkracht niet verloren is gegaan door de werkdruk in het onderwijs en het niet passende onderwijs voor (hoog)begaafde leerlingen?

Ja.

Maar het lijkt zo wel zo echt dat de werkdruk en niet passend onderwijs de oorzaak zijn van het verliezen van je veerkracht. En dat je volledig afhankelijk bent van het eerst

oplossen van de werkdruk en het passende onderwijs om je weer veerkrachtig te voelen.

Deze week heb ik diverse leerkrachten mogen coachen, op hun verzoek, en overall kreeg ik dezelfde ervaring te horen na afloop:

- wow, ik ben er stil van
- in geen tijden heb ik me zo ontspannen gevoeld
- mag ik je een knuffel geven?
- zo fijn dit
- ik wil hier meer van weten
- zooo relax ben ik nu
- wat word ik hier blij van

Hebben zij alles in één keer nu opgelost? Nee. Zijn ze een stap verder gekomen en hebben ze de ontspanning kunnen voelen? Ja. **En dat is hoopgevend: de ontspanning en veerkracht is er nog.**

Praktijkvoorbeeld 1

Laten we eerst eens beginnen met een praktijkvoorbeeld.

Stel je hebt een leerling in de klas die veel volume maakt. Je ergert je groen en geel aan zijn lawaai.

of:

Stel je hebt een kind dat veel volume maakt in huis. Misschien is hij wel aan het gamen en je ergert je groen en geel aan zijn lawaai.

Als je weet hebt van cognitieve gedragstherapie, dan kan je bedenken: mijn gevoel van ergernis wordt veroorzaakt door mijn gedachte.

Een bekende reactie hierop is: ik moet andere gedachten gaan maken. Dit werkt soms wel, soms niet en vaak maar tijdelijk.

Het is niet nodig om controle te gaan uitoefenen op je gedachten: *ik mag dit niet denken, ik mag dit niet denken, ik mag dit niet denken.* Je hebt namelijk geen controle op je gedachten.

Het is ook niet nodig om andere gedachten te gaan verzinnen: helpende gedachten, omdenken.

Hoe gaat het dan wel werken?

Als je steeds vaker constateert dat je denkt en dus ervaart, wordt het automatisch in de loop van de tijd logischer dat het niet de ander is die jou een rotgevoel (of fijn gevoel) bezorgt.

Je gaat dan echt een shift (verandering) maken en op een dag is een andere gedachte niet meer nodig. Metafoor: als je niet meer gelooft dat de aarde plat is, dan verdwijnen alle gedachten die bij een platte aarde horen. Je hoeft dus geen 'andere gedachten' te gaan bedenken. Want de platte aarde is niet meer relevant.

Het betekent niet dat je niks wilt of kan doen aan het volume van je kind of de leerling. Alleen je ervaring wordt wel anders als je een andere logica hebt hoe je ervaring tot stand

komt.

Logica 1: ik voel me zo, omdat iets of iemand anders....

Als je ervaart dat je ergernis door je kind of leerling komt, dan is dit vaak veel intenser, meer drama. Je bent namelijk afhankelijk van hem om je weer goed te voelen.

Logica 2: ik voel zo me vanwege een gedachte in het moment....

Maar als je in een andere logica zit, dan wordt de ervaring van zijn geluid anders. Je krijgt een ander gevoel, omdat je vanuit een andere logica een gedachte krijgt. Het kan dan in het moment nog steeds wijs zijn om hem te leren rekenschap te houden met zijn omgeving.

Alleen je doet dit kalmer, omdat je doorhebt dat je niet van hem afhankelijk bent om je goed te voelen. Je reageert met meer veerkracht, rust en vertrouwen. En dat is precies het gevoel wat je zoekt: lekker ontspannen en veerkrachtig in de klas of thuis zijn.

Praktijk voorbeeld 2

Ik ben onzeker en gespannen als leerkracht, door de drukke groep en het vele werk dat ik heb.

Klopt dit?

1. Ben je dan altijd onzeker en gespannen bij een drukke groep of werkdruk?
2. Blijf je voor altijd onzeker en gespannen bij een drukke groep of veel werk, voor de rest van je leven?
3. Heb je nooit een momentje van ontspanning of je zeker voelen, ondanks je drukke groep of het vele werk?

Ik kan je geruststellen: dit is allemaal niet waar.

Ook met een drukke groep en veel werk kan je ontspanning voelen en jezelf zeker voelen. Ook met een drukke groep en veel werk kan je jezelf veerkrachtig voelen.

Je wordt niet gelukkig of ongelukkig van de drukke groep of het vele werk. Echt waar. We nemen je graag mee in een andere logica, waardoor je jouw eigen veerkracht weer gaat ervaren.

Mijn hoogbegaafde kind is zo overstuur van de boze juf, doordat hij sensitief is en een groot rechtvaardigheidsgevoel heeft.

Klopt dit?

1. Ben je dan altijd overstuur bij een boze juf, doordat je deze twee mooie eigenschappen hebt?
2. Blijft je kind ook in zijn volwassen leven altijd zo overstuur bij een boze juf vanwege deze twee mooie eigenschappen?
3. Kan je kind nooit een ervaring opdoen van rust & kalmte bij een boze juf vanwege deze eigenschappen?

Ik kan je geruststellen: dit is allemaal niet waar. Jouw kind kan zich ook met deze eigenschappen veerkrachtig voelen bij een boze juf.

Je kind wordt niet gelukkig of ongelukkig van de boze juf. Echt waar. We nemen je graag mee in een andere logica, waardoor je kind zijn eigen veerkracht weer kan ervaren.

Stilte coupé

Het werkt soms ook heel prettig om met een metafoor te werken om inzicht te krijgen in onze eigen situaties. Ik wil de stilte coupé gebruiken. Je kunt voor jezelf daar een eigen invulling aan geven: het kan ook je werkgever zijn, het kan je groep zijn, het kan een leerling zijn, het kan je partner zijn, je kind, de werkdruk, het niet-passende onderwijs.

Een persoon schreef het volgende:

Ik erger me groen en geel aan de vele geluiden in de stilte coupé. Kinderen, mensen met hun koptelefoon te luid en mensen die met het geluid heel zacht een filmpje zitten te kijken. Het is geen herrie of zo maar ook geen stilte. Misschien kan ik toch maar beter in de gewone gaan zitten. Daar weet ik wat me te wachten staat en hoef ik niet te twijfelen of ik er wel of niet iets van durf te zeggen.

Het gevoel is ergernis. Dit gevoel kennen we vast allemaal: ergernis met je werkgever, groep, leerling, partner, kind, werkdruk, niet passend onderwijs. En zo nog veel meer.

Wat heeft nu dit gevoel veroorzaakt?

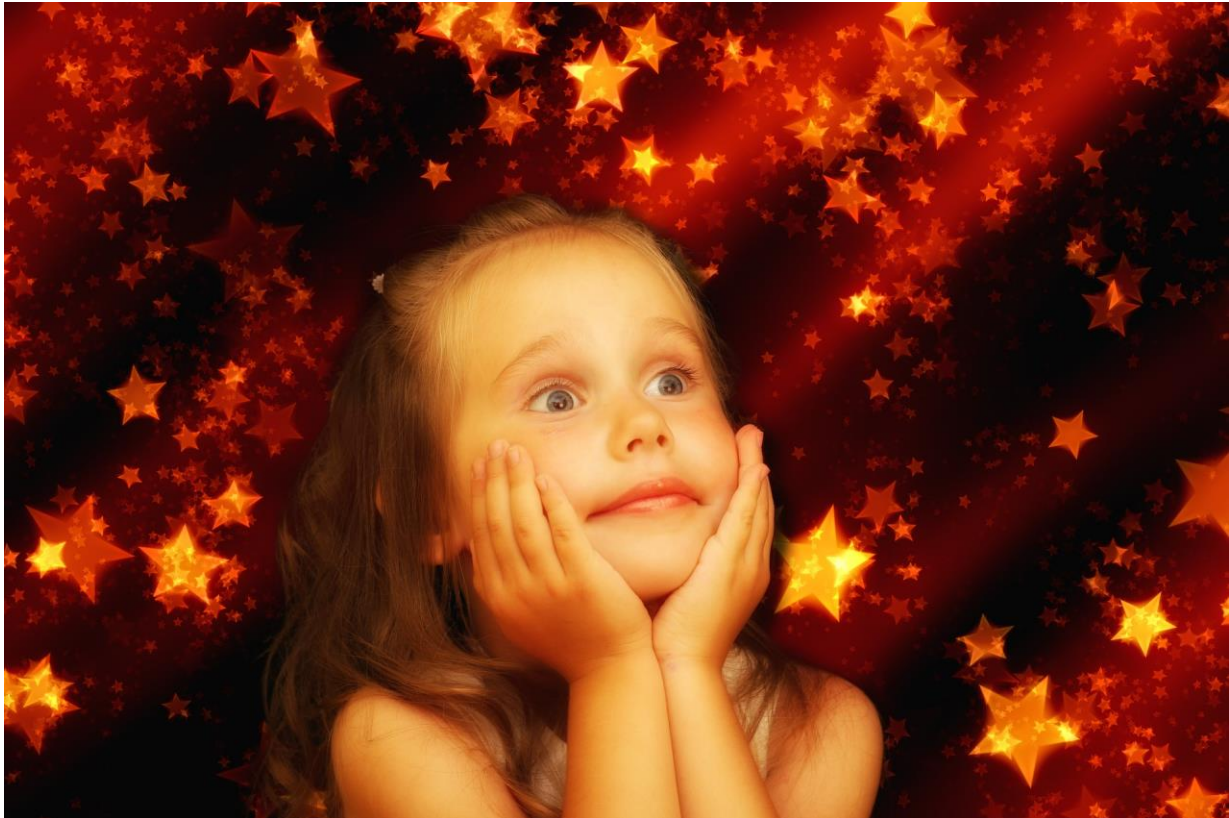
In ons dagelijks leven denken we vaak dat ons gevoel wordt veroorzaakt door iets buiten onszelf. Als er geluid is in de stilte coupé en ik voel ergernis, dan krijg ik dit gevoel door het geluid.

Maar dit kan niet en dit kan nooit. Het geluid stopt geen gevoel in jou. Het geluid doet jou niet geïrriteerd voelen.

Het bewijs is logisch te geven. In deze stilte coupé zitten namelijk ook andere mensen en de kans is groot dat er mensen zijn die zich niet geïrriteerd voelen door het geluid. Er zijn mensen in de coupé die zich geïrriteerd voelen en mensen in de coupé die hun schouders ophalen en met volle tevredenheid verder lezen in de krant.

We snappen allemaal dat het geluid niet selectief gevoelens gaat uitdelen: jij krijgt ergernis en die andere persoon in de coupé krijgt tevredenheid van mij.

Iets anders geeft ons een gevoel in het moment.



Verwachtingen

In de reacties op de situatie kreeg ik van verschillende mensen te horen: het zijn de verwachtingen die het gevoel hebben gegeven. Hierop kan ik ja en nee zeggen.

Ja, het klopt dat verwachtingen onlosmakelijk gevoel doen oproepen.

Verwachtingen zijn gedachten over iets in de toekomst. In ons voorbeeld: je gaat naar de stiltecoupé en je denkt aan de stilte die je daar gaat krijgen. Onlosmakelijk zal je op het moment dat je daaraan denkt een ontspannen gevoel ervaren. Behalve natuurlijk als je de kriebels krijgt van stilte ☺

Maar in deze situatie heeft de verwachting niet de ergernis veroorzaakt.

Dus: Nee, het klopt niet dat de verwachting van een stille coupé de ergernis heeft veroorzaakt. De verwachting ligt namelijk in een ander moment: de verwachting (= een gedachte) had je, voordat het geluid werd gemaakt. Op het moment dat iets écht gebeurt, is er geen verwachting meer (stilte), maar een feit (geluid).

Bewijs?

Als twee mensen naar de stiltecoupé lopen, kunnen ze allebei de verwachting hebben een stille coupé te krijgen. En wellicht hebben ze daar ook allebei een prettig gevoel bij deze verwachting: fijn, kan ik in stilte zitten.

Deze twee mensen gaan zitten. Na een tijdje ontstaat er geluid. De verwachting is weg. De verwachting is niet meer relevant. Het werkelijke moment is aangebroken. Er is een moment met geluid. En dan gebeurt er iets merkwaardigs: één persoon raakt geïrriteerd en de andere persoon is nog altijd tevreden. Ze hadden dezelfde verwachting, maar

hebben nu allebei een andere beleving, een andere menselijke ervaring zodra zij het geluid horen. Eentje: ergernis. De ander: tevredenheid.

De verwachting is dus niet relevant. Dit is vergelijkbaar met zorggedachten (over je werkgever, je groep, je leerling, je partner, je kind, je werkdruk). Dit zijn ook verwachtingen. Maar je kent vast wel de ervaring dat als het moment er echt is, dat de situatie dan toch anders loopt dan je had verwacht. De gedachte in het nieuwe moment wordt dan relevant wat je gaat voelen.

Het werkelijke gevoel in het moment komt niet van de verwachting, maar van een nieuwe gedachte in het moment.

En de nieuwe gedachte in het moment is hoopvol: je kunt een gedachte krijgen die ergernis oproept, maar je kunt dus ook een gedachte krijgen die tevredenheid oproept.

Fijne gedachte toch?



Gevoel projecteren op iets buiten onszelf

We projecteren ons gevoel wel vaak op iets buiten onszelf. Het is het geluid. Het is de werkgever. Het is de groep. Het is de leerling. Het is de partner, collega, werkdruk of het niet passende onderwijs.

Het lijkt voor ons echt: dat iets buiten onszelf het gevoel veroorzaakt. Als je dit denkt, dan is het ook logisch dat je een beetje machteloos gaat voelen, afhankelijk gaat voelen, onzeker, kwetsbaar. Want er is iets buiten jouzelf die jou iets laat voelen. Geluid in een stiltecoupé heeft jou een portie 'ergernis' gegeven. Het geluid heeft zomaar die macht over jouw ervaringen, belevenissen, gevoelens.

Bij het geluid van de stiltecoupé willen we nog wel zien dat het geluid dit niet heeft veroorzaakt. Maar dat onze gedachte in het moment (of hele gedachtentrein in het moment) dat gevoel veroorzaakt.

Zodra we gaan denken over onze werkgever, groep, leerling, werkdruk.....dan kunnen we zomaar in het misverstand terecht komen dat toch echt die buitenwereld iets veroorzaakt.

We zien over het hoofd dat we zelf ons gevoel projecteren op iets buiten onszelf. Door

deze actie is het logisch dat je jezelf onzeker, machteloos, afhankelijk, kwetsbaar gaat voelen.

Hoe nu verder in de stiltecoupé?

Ja, begrijp ik dat je geen ergernis wilt voelen; je wilt die tevredenheid voelen in de stiltecoupé. Je wilt dan wel de gedachte van de persoon die zich tevreden voelt, ondanks het feit dat er geluid is.

Dus wat moet je doen? Wordt het nu werken aan positief denken, cognitieve gedragstherapie, omdenken, helpende gedachten, affirmaties zeggen, mediteren? Je mag dit doen. Maar het hoeft niet. Het kan (tijdelijk) werken.

Wij ervaren (en weten) steeds meer en intenser dat dit niet nodig is. Het werkelijk doorhebben en merken hoe je menselijke ervaring tot stand komt, is genoeg om steeds meer terecht te komen in ervaringen die je logischerwijs brengen naar: veerkracht, zekerheid, welbevinden en wijsheid in het moment.

Je ervaringen worden écht anders bij dezelfde gebeurtenissen of personen. Of je nu wel of niet sensitief bent. Je hoeft niet meer hard te werken aan die gebeurtenissen of personen, want het is niet meer nodig voor je. Het is niet meer relevant.

Zelfs in situaties van werkdruk en niet passend onderwijs. Zelfs als je heel sensitief bent. Ook voor jou is het bereikbaar: een ontspannen leerkracht zijn met ontspannen leerlingen in de groep.

Dus minder doen, minder hard werken, minder projecteren op de buitenwereld en alleen inzichten ervaren hoe het echt werkt, is genoeg. Je gaat dan stap voor stap vooruit. Blijvend. Geen terugkeer mogelijk. Je bent dus gewaarschuwd ☺

Meer weten?

Ik begrijp dat dit blog niet alles beantwoord en misschien wel meer vragen oproept dan je had. Als je interesse hebt in meer, dan is onze verdiepingsdag misschien iets voor jou. Je kunt ons dit laten weten door ons te mailen.

info@specialisthoogbegaafdheid.nl of info@wijssein.nl

Niks missen?

Vind je ons blog interessant en wil je meer verhelderende en/of praktische informatie ontvangen? Schrijf je dan in voor onze nieuwsbrief:

WijsSein: <https://wijssein.activehosted.com/f/20>

Specialist Hoogbegaafdheid: <https://wijssein.activehosted.com/f/30>