

Zelfreflectie en optimaliseren van je eigen lesgeven

Mijn naam is Jacoline Teitsma. Ik heb 10 jaar in het vmbo gewerkt als docent LO en werk nu ruim 20 jaar op de Halo. Ik geef daar B&M-lessen, verzorg de keuzemodule NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren) en ben Studieloopbaanbegeleider van de propedeuse. Tijdens mijn cursussen NLP (Practioner en Master NLP) leer ik hoe ik bewust kan worden van mijn attitudes. Dit helpt mij bij het optimaliseren van mijn lesgeefpraktijk. Daarover gaat dit artikel.

| **Tekst** Jacoline Teitsma



Een aantal vragen kun je jezelf stellen voor, tijdens of na een LO-les. Deze vragen kunnen betrekking hebben op de les zelf, maar ook hoe het contact is met de leerlingen. Voorbeeldvragen kunnen zijn: Hoe zorg ik in de les voor een goed pedagogisch klimaat? Hoe is dat zichtbaar in mijn les LO? En een vraag na de les zou kunnen zijn: Heb ik iedere leerling gezien?

Nieuwsgierigheid, flexibiliteit en reflecteren

Tijdens mijn cursussen NLP (Practioner en Master NLP) ben ik mij van deze drie attitudes bewust:

- Nieuwsgierigheid: wie, wat, waar, hoe, wanneer en wat daarna, zijn open vragen die je veel zult stellen de komende tijd.
- Flexibiliteit: de wil om te experimenteren met nieuw gedrag, want; "Als je blijft doen wat je deed, krijg je wat je altijd kreeg. Maar wil je iets anders, DOE dan iets anders. Probeer dingen uit, ga ervoor!"
- Reflecteren: de wil om te leren van wat je gedaan hebt om er het optimale uit te kunnen halen.

Dit gun ik de docenten LO ook. Hoe mooi zou het zijn als je dit als docent

LO kunt toepassen in de praktijk van je lessen. Mooi omdat je echt geïnteresseerd bent in de leerlingen en omdat er een band ontstaat waarin de leerlingen zich verder kunnen ontwikkelen. Niet alleen het leren van bewegen is belangrijk, maar ook het ontwikkelen van zelfvertrouwen van de leerlingen is ontzettend belangrijk. De relevantie is groot. Het werken met NLP is voor het geven van LO-lessen bijna een noodzaak.

Contact

De mens is een sociaal wezen. We hebben behoefte aan contact met onze omgeving. Het is het eerste wat we doen in iedere ontmoeting. Door contact te maken ervaren we dat we gezien worden en in verbinding staan. Zonder contact overleven we niet. De meest basale vorm van contact maken is de fysieke aanraking. Vanaf het eerste moment dat we hier op aarde komen, is de fysieke aanraking het fundament waarop verdere vormen van contact gebouwd wordt. Denk ook aan contact maken door elkaar te zien (visueel contact) en elkaar te horen (auditief contact).

Compenseren

Het opvullen van het gemis van deze essentiële manier van contact maken, vraagt om compensatie. Een vorm aannemen waarin we elkaar nog steeds wezenlijk ontmoeten, zonder de fysieke aanraking. In NLP leren we hoe we met behulp van verbale en non-verbale communicatie elkaar wezenlijk ontmoeten. 'Rapport' (dit spreek je uit, zonder de "t") noemen we dit. Rapport is een communicatieve vaardigheid die een sfeer van wederzijds vertrouwen, harmonie en openheid creëert in een ontmoeting. Op elkaar afstemmen: de ander voelt zich op zijn gemak en vrij om te reageren. Het geeft antwoord op onze behoefte aan wezenlijk contact met de ander.

Wat is NLP eigenlijk?

De afkorting betekent Neuro Linguïstisch Programmeren. Neuro (van neurologisch). We nemen de wereld om ons heen waar via onze zintuigen. Dat is een neurologisch proces. De gevonden informatie

slaan wij op in de vorm van beelden, geluiden, gevoelens, geuren en smaken. We hebben allemaal onze eigen waarneming en manier waarop we de opgeslagen informatie verwerken. Dit geeft ons een eigen unieke kijk op de wereld, ons eigen wereldmodel.

Linguïstisch: ons wereldmodel en de ervaringen van de belevenissen van beeld, geluid, gevoel, geur en smaak die we erin opslaan, krijgen betekenis wanneer we ze in taal omzetten. NLP helpt om te begrijpen hoe we met taal ons denken, gevoel en gedrag beïnvloeden.

Programmeren: onze interne processen hebben een structuur waarin we een bepaalde opeenvolging kunnen onderscheiden. De kunst is om steeds de best werkende strategie te gebruiken om de doelen te realiseren die we ons stellen. Dit vergroot onze flexibiliteit, keuzemogelijkheid en effectiviteit.

Relevantie van NLP voor de praktijk van LO

Wat kan de docent LO ermee? Met NLP ga je aan de slag met je zintuigen, gedachten en gevoelens met als doel je bewust te worden van bepaalde invloeden. Het gaat om de werking van je geheugen en wat het effect van die herinnering, gebeurtenis of opmerking is op je dagelijks handelen. Door NLP leer je die ervaringen anders te bekijken en daardoor ga je er ook anders mee om en krijg je een structurele andere kijk op dingen. Ook leer je om jezelf te verplaatsen in anderen en hun denkwijze. Je gaat anders luisteren en communiceren en de gevolgen daarvan zijn positief en duidelijk merkbaar en zichtbaar. Het is waardevol voor de (start-bekwame) docent LO. Het gaat erom hoe je succesvol wordt als docent.

Redenen waarom NLP past binnen het werkveld LO

1. Door NLP leer je hoe communicatie werkt. Niet alleen communicatie met de ander, maar ook met jezelf, zodat je positiever in je leven staat en dus ook positiever in de gymzaal.
2. Door NLP leer je doelen te stellen die je ook haalt. Door NLP leer je een methode die doelen stellen niet alleen makkelijker maakt, maar ook de kans vergroot dat je doelen gaat halen en niet tussentijds stopt. Je gaat ervaren dat doelen stellen ook leuk kan zijn!
3. Door NLP krijg je snel inzicht in hoe de ander denkt. Het helpt al als je zou weten hoe de ander denkt. Zodat je jouw communicatie kan inpassen in de denkwereld van de leerling. Wat denk je of wat voel je, zijn vragen die je kunt stellen aan de leerling. Deze vragen verbeteren de communicatie.
4. Door NLP leer je effectief te communiceren. Je weet de juiste vragen te stellen om de juiste informatie boven tafel te halen.
5. Door NLP leer je rapport te maken. De kracht van rapport is dat je dat bewust kunt inzetten om relaties te verbeteren. Relatie tussen docent en leerling is essentieel voor een pedagogisch klimaat.
6. Door NLP leer je de non-verbale signalen van anderen herkennen. Gedrag van leerlingen kun je leren lezen en daardoor het idee krijgen wat leerlingen beweegt en wat ze voelen. Je kunt dan snel inschatten welke *tone of voice* je moet gebruiken om af te kunnen stemmen op de leerlingen.
7. Door NLP leer je beter met je emoties om te gaan. Iedereen wordt weleens overvallen door emoties. En dat is prima.



Het werken met NLP is voor het geven van LO-lessen bijna een noodzaak

- Door NLP leer je juist op dat soort momenten je emoties te veranderen. Omdat dat beter uitkomt tijdens je les LO. Je hebt meer invloed op je emoties dan je zelf denkt.
8. Door NLP leer je taal elegant en met precisie te gebruiken, zodat je communicatie direct overtuigend overkomt. Het is fijn als je anderen positief kunt beïnvloeden. Je kunt helder en duidelijk aangeven wat je wilt bereiken en wat je bedoelt. Dit is voor leerlingen heel fijn. Ze weten wat ze aan je hebben.
 9. Door NLP leer je iemands denkwereld te beïnvloeden. Met technieken uit de NLP ben je in staat om heel bewust de ander te beïnvloeden en ideeën te installeren. Misschien manipulatie (in de positieve zin)? Handig om bewust te kunnen inzetten als je leerlingen wilt motiveren of persoonlijk wilt laten groeien.
 10. Door NLP leer je hoe je krachtig kunt onderhandelen. Onderhandelingen waarbij alle betrokken partijen tevreden zijn. Dit is een belangrijk doel tijdens de les LO.
 11. Door NLP ontwikkel je je persoonlijk. NLP geeft je inzicht in jezelf en waar jij je persoonlijk kunt ontwikkelen. Door alleen jezelf al beter te leren kennen, komen er inzichten waarom je dingen doet, zoals je ze doet. Je gaat de les LO anders bekijken en het gevoel daarover verandert mee.
 12. Door NLP leer je dat nare, negatieve stemmetje de baas te worden. NLP leert je om dat negatieve stemmetje (Niet doen, het

lukt je toch niet, daar ben je niet voor in de wieg gelegd) om te zetten in een krachtige bondgenoot.

13. Door NLP leer je conflicten met jezelf en anderen snel op te lossen. Iedereen heeft in het leven weleens een conflict met anderen ervaren. Maar ook kun je een conflict met jezelf hebben (bijvoorbeeld zal ik iets nieuw aanleren met de LO-les of nog een keer een herhaling). Maak daarna een keuze, die het beste is op dat moment!
14. Door NLP kun je vervelende dingen snel in een ander perspectief zien. Alles kan iets anders betekenen dan je denkt en soms, wanneer je iets vanuit een ander perspectief gaat bekijken, kan het je zomaar gebeuren dat situaties ineens minder erg blijken te zijn dan dat je vooraf had ingeschat.

Praktijkvoorbeelden

Ad 1. Door NLP leer je hoe communicatie werkt.

In de LO-les worden vaak regels/afspraken gemaakt met het woord 'NIET'. Niet lopen met de bal, niet met z'n tweeën op een matje, niet inhalen, niet schreeuwen om de bal enzovoort. Word je bewust van je eigen communicatie en maak deze positiever. Vertel de leerlingen wat ze wél moeten doen!

Ad 2. Door NLP leer je doelen stellen die je ook haalt.

In de LO-les wil ik leerlingen voorbereiden op de cooper-test. Het doel is iedere leerling zijn eigen tempo te laten ontdekken die hij/zij 12 minuten hardlopend volhoudt. In de recente praktijk bleken leerlingen, vooral na de coronacrisis, veel moeite/weerstand te hebben met/tegen hardlopen. Na een gesprek mogen zij nu zelf een test bedenken waarin zij laten zien waartoe zij (hard?)lopend in staat zijn. Dit schrijven ze op en voeren ze uit. De uitkomsten mogen uiteenlopen. Sommigen gaan 2000m wandelen in een vooraf bepaald wandeltempo. Een ander gaat 12 minuten afwisselend om de minuut hardlopen en wandelen. Een andere leerling probeert 6 minuten rennen vol te houden zonder op de afstand te letten. van daaruit gaan leerlingen individuele doelen stellen bijvoorbeeld langere afstanden wandelen, sneller wandelen of meer afwisselen met hardlopen. Het zelf doelen laten stellen werkt motiverend voor leerlingen. Als docent wordt het voor mij duidelijk dat ik mijn doelen ook moet bijstellen en aanpassen aan een veranderende situatie waardoor lesdoelen haalbaar en plezierig blijven/worden.



Ad 9. Door NLP leer je iemands denkwereld te beïnvloeden.

In een gesprek met leerlingen kun je het gesprek sturen door complimenten en antwoorden aandacht te geven die je wilt horen, en antwoorden te negeren die je niet wilt horen zonder ze af te wijzen. Stel dat je leerlingen wilt laten kiezen voor een activiteit en je wilt uitkomen bij spelen in kleine partijtjes voetbal of hockey. Vandaag gaan we voetbal of hockey spelen. Je mag zelf kiezen tussen voetbal of hockey. Leerlingen krijgen het gevoel dat er een keuze is. Een deel zal voetbal kiezen en een deel hockey. Dat betekent al een splitsing van de klas in kleinere groepen. Dan kun je vragen stellen als; "Wanneer leer je het meeste van het spel?" Dan kun je sturen in de richting van; "Je leert het meeste als je vaker de bal krijgt". "Wanneer krijg je vaker de bal?" "Als er minder spelers in het veld staan". Zo kun je sturen en motiveren in de richting van spelen in kleine partijtjes. Leerlingen hebben het gevoel dat ze zelf hierop zijn gekomen.

Visie

"Als je blijft doen wat je deed, krijg je wat je altijd kreeg." Deze eerder benoemde zin, is voor mij heel belangrijk geworden. Als je jezelf verandert, heeft dat gevolgen voor het gedrag van de ander. Dit is voor mij een persoonlijke groei.

Ik wens een ieder een persoonlijke groei toe voor nu en later! ●

MISSCHIEN MOET JE JEZELF EERST TEGENKOMEN

VOORDAT JE HET KUNT ZIJN

Loesje



Bronnen

NLP Opleiding - Erkende NLP opleidingen bij jou in de buurt - AVPL Halo - keuzemodule NLP (gegeven door Jacoline Teitsma)

Contact

j.teitsma@hhs.nl

Jacoline Teitsma is hogeschool-docent HHS (Halo)

Foto's

Jacoline Teitsma

Kernwoorden

pedagogiek, zelfreflectie, NLP