

# Inhoudsopgave

|                  |    |
|------------------|----|
| Aanbevelingen    | 8  |
| Voorwoord        | 9  |
| Wat kun je doen? | 11 |
| Inleiding        | 12 |

## **Hoofdstuk 1 - De juf die ik wilde zijn** **14**

Wat waren mijn eigen ervaringen als juf - de mooie momenten, maar ook de momenten waarop ik het niet zo fijn had?

## **Hoofdstuk 2 - Jij als leerkracht** **24**

Hoe gaat het met je op dit moment? Welke uitdagingen heb je als je in het onderwijs werkt?

## **Hoofdstuk 3 - De ontwikkeling van het kind** **38**

Hoe verloopt de ontwikkeling van het kind, en wat hebben ze in de verschillende fasen van hun leven nodig van jou als volwassene?

## **Hoofdstuk 4 - De vier stappen van verbinding** **52**

Maak kennis met de vier stappen van het model. Met dit model leer je wat helpt - en wat niet helpt - in de verbinding met kinderen en jezelf.

## **Hoofdstuk 5 - Communiceren met hart en hoofd** **74**

De drie communicatieprocessen worden met behulp van de vier stappen uitgelegd. Hoe zorg je voor verbinding met jezelf en de ander?

## **Hoofdstuk 6 - Innerlijke rust bewaren** **88**

Ontdek wat er bij jou gebeurt als kinderen iets doen wat jij lastig vindt. Hoe bewaar je je rust?

## **Hoofdstuk 7 - Durf je uit te spreken** **98**

Hoe communiceer je met je kinderen in je klas, zodat je samen op zoek kunt naar een oplossing voor lastig ervaren gedrag?

## **Hoofdstuk 8 - Gehoord en gezien worden** **112**

Een beschrijving van hoe je oprecht en met aandacht luistert naar kinderen, zodat ze zich gehoord en gezien weten. Zo ontstaat een duurzame verandering van gedrag.

## **Hoofdstuk 9 - Het gedrag van kinderen begrijpen** **134**

Deze aanpak nodigt je uit om los te laten wat goed of fout is, en te kijken naar wat er onder gedrag schuilgaat.

## **Hoofdstuk 10 - In verbinding met ouders** **164**

Met deze communicatietechnieken kun je ook in uitdagende situaties met ouders in verbinding blijven.

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| Nawoord                     | 182 |
| Dankwoord                   | 186 |
| Over Elly                   | 187 |
| Afkortingen en betekenissen | 188 |
| Bronnen                     | 189 |
| Bijlagen                    | 190 |

# Voorwoord

Onderwijs is een onuitputtelijke bron van inspiratie. Het vormt ons als mens, helpt kinderen op te groeien tot betrokken burgers en brengt vriendschappen voor het leven voort.

Voor leerlingen is school een plek om te leren, te ontdekken en te experimenteren binnen een kleine samenleving. Voor ons als onderwijsprofessionals is het de uitdaging om dit leerproces te begeleiden op een manier die zowel stimulerend als plezierig is – voor de leerling én voor onszelf. Dit boek is er om je te ondersteunen, te inspireren en, waar nodig, het plezier in je vak te herontdekken.

In de dagelijkse praktijk van het onderwijs loop je soms vast. In situaties met leerlingen, collega's of misschien zelfs binnen jezelf. Dit boek biedt een frisse blik op die momenten en reikt een verrassend eenvoudige kijk aan op hoe 'ontschuldigen' werkt. Met een verbindende aanpak creëer je ruimte en oplossingen, niet alleen voor je leerlingen, maar ook voor jezelf als onderwijsprofessional.

De methode die Elly in dit boek beschrijft, wordt tot leven gebracht door herkenbare voorbeelden uit de praktijk. Ze brengen me terug naar mijn eigen tijd voor de klas: een periode van leren door boekenwijsheid, intuïtie, ervaring en overleg met collega's. Vallen en opstaan hoorden erbij, en dat doen ze nog steeds. Dit boek nodigt je uit om gevoelens te zien als richtingaanwijzers, en op zoek te gaan naar de onderliggende behoeften, eerst bij jezelf en dan bij de ander.

De vier stappen, geïnspireerd op Geweldloze Communicatie, helpen je om in verbinding te komen en een positieve, constructieve sfeer te creëren in de klas of binnen je team. De drie bijbehorende processen – zelfempathie, eerlijk uiten en empathisch luisteren – zijn herkenbaar en waardevol, maar vergen oefening. Gelukkig bevat dit boek tal van praktische oefeningen die je hierbij begeleiden.

Mijn verwachting en hoop is dat dit boek je, net als mij, inspireert, ondersteunt en helpt om met nóg meer plezier en voldoening voor de klas te staan. Dat het je handvatten biedt om niet alleen een geweldige leerkracht te zijn, maar ook te genieten van je werk en de bijzondere band die je met je leerlingen opbouwt. Want dát is de essentie van onderwijs: samen groeien in een omgeving van respect, begrip en vertrouwen.

Ik wens je veel leesplezier en vooral veel mooie momenten in de klas en met je schoolteam!

John Hoeberichts  
Directeur IJsselgroep

# Inleiding

## **Hallo juf, hallo meester, hallo docent**

Hoe gaat het met je? Voel je je soms moe en overweldigd door alles wat op je afkomt? Zou je graag willen begrijpen waarom kinderen soms zulk vreemd gedrag vertonen? Hoe het komt dat ze zo snel boos zijn, zich terugtrekken, elkaar pesten of voortdurend ruzie maken? Ben je steeds strenger geworden, terwijl je dat eigenlijk helemaal niet wilt? Vraag je je af of er een manier is om zonder streng toespreken, straffen of belonen te zorgen voor een fijne sfeer in je klas? Zou je wel eens in die koppies van de kinderen willen kijken om te begrijpen wat maakt dat ze doen wat ze doen?

Lees dan dit boek. In dit boek leg ik je mijn aanpak uit. Het is een aanpak die ik al bij heel veel klassen heb uitgetprobeerd. Hierdoor krijg je een helder inzicht in wat maakt dat de kinderen doen wat ze doen. Je krijgt praktische handvatten om op een manier te reageren op de kinderen, zodat er een veilige klas ontstaat. Een klas waar jij en de kinderen elke dag met plezier heen gaan, waar saamhorigheid is, kinderen rekening houden met elkaar, je samen plezier hebt en waar kinderen door die veilige sfeer goed kunnen werken en leren.

## **In vier stappen naar rust, verbinding en plezier in jouw klas**

Ik geef je vier eenvoudige stappen waarmee je jezelf beter kunt begrijpen en uiten. Je ontdekt waar jouw eigen gedrag en gevoelens vandaan komen en leert aandachtig te luisteren naar wat er in de kinderen leeft. Zo krijgen kinderen

zelf inzicht in hun emoties en gedachten. Hierdoor zijn ze in staat keuzes te maken die zowel prettig voor henzelf als prettig voor jou en de rest van de klas zijn. Tot slot help ik je deze vier stappen ook toe te passen in je gesprekken met ouders. Door deze stappen te volgen ontstaat wederzijds respect, begrip en samenwerking.

Dit boek gaat je helpen weer precies de meester of juf te worden die je altijd graag had willen zijn. Wijs, begripvol en steunend. Een juf of meester waarvan de kinderen later zeggen: bij die juf, bij die meester voelde ik me gezien, gehoord en gewaardeerd. Hij of zij heeft mij niet alleen leren rekenen of lezen, maar gaf mij lessen voor het leven.

In hoofdstuk 1 neem ik je mee naar mijn binnenwereld als juf. In hoofdstuk 2 verplaats ik me in jou als leerkracht. In hoofdstuk 3 schets ik kort hoe de ontwikkeling van het kind is en wat een kind nodig heeft in de verschillende fasen van zijn of haar leven. De hoofdstukken 4 en 5 leggen het hele model uit. In hoofdstukken 6, 7 en 8 ga ik dieper in op de drie processen zelfempathie, eerlijk uiten en empathisch luisteren. In hoofdstukken 9 en 10 geef ik een praktische uitwerking voor de alledaagse praktijk.

## Kies bewust voor verbinding

Hoe het precies werkt om je hart open te zetten, heb ik mezelf ook vaak afgevraagd. Een voorbeeld om het te verhelderen. Ik zit achter in de klas. De juf worstelt met de les, omdat de kinderen er steeds doorheen zitten te praten. Vlak voor mij zijn twee jongens aan het lachen en praten met elkaar. Ik voel boosheid van binnen. Misschien omdat dat geworstel mij herinnert aan keren dat ik er als juf zelf ook wel eens zo had gestaan. Op het moment dat ik me realiseer dat die boosheid opkomt, onderzoek ik mezelf razendsnel. Ik bedenk dat deze jongens met hun gedrag eigenlijk om hulp vragen. Ik draai van binnen mijn knop om en probeer met milde ogen naar de jongens te kijken. Ik probeer me te verplaatsen in de jongens. Doen ze misschien zo omdat ze het lastig vinden? Ik hurk bij één van de twee neer en vraag: "Vind je de sommen misschien lastig?" De jongen kijkt mij verbaasd aan en zegt: "Ik heb dyslexie en daarom vind ik deze verhaaltjessommen altijd extra moeilijk en dan heb ik er helemaal geen zin in." "Oh, ik snap het. Zou je het fijn vinden als iemand je helpt met het lezen van de sommen?" Hij knikt.

Ik had mijn houding veranderd en ontdekte met een vriendelijk en open hart dat deze jongen eigenlijk ondersteuning wilde. Omdat hij die niet kreeg, vulde hij zijn tijd met lachen en praten. Zo hoefde hij niet te worstelen met die moeilijke sommen. De juf heeft dat later heel mooi opgelost door hem bij dit soort sommen altijd een maatje te geven met wie hij de sommen samen kan lezen.

## Een pad naar verandering

Je kunt als leerkracht steeds kiezen tussen twee wegen. De eerste weg is de oude weg van gelijk hebben. Als je gelijk wilt hebben, doe je dat door je macht over de leerlingen uit te voeren. Je straft ze en spreekt hen op een oordelende manier toe. Jij hebt gelijk en het kind heeft ongelijk. Het kind kan dan kiezen: óf het doet heel onderdanig en voelt zichzelf schuldig óf het wordt rebels en gaat in verzet, stiekem of openlijk.

De andere weg die ook altijd open ligt, is de weg van gelukkig zijn. Ik hoef geen gelijk te hebben. Ik wil een fijne sfeer creëren in de klas waar iedereen zich veilig voelt en in vrede samenwerkt. Ik wil in mijn klas tegemoetkomen aan de behoeften van iedereen: de kinderen én mezelf. Ik wil een sterke gemeenschap vormen waar de kinderen en ik zich eerlijk durven te uiten over wat er in ons binnenste speelt en wat ons beweegt. Daarom kijk ik voorbij hun vervelende gedrag en ga ik op zoek naar hun behoefte. Ik probeer de behoeften van alle kinderen boven tafel te krijgen en manieren te bedenken die tegemoet komen aan de behoeften van alle kinderen en van mij. Zo ontstaat een veilige klas. Het mooie is: kinderen leren dan van jou - en door jou! - hoe zij zelf een gelukkig leven kunnen realiseren. Hoe geweldig is dat!

Een leerkracht die ik ken en die op deze manier met haar klas omging, kreeg eens van een leerling te horen: "Juf, ik heb bij u veel geleerd, maar weinig gedaan." Die leerling voelde haarfijn aan dat er wel veel tijd was gegaan naar het

oplossen van conflicten en hoe je met elkaar omgaat en dat dat van groot belang was. Ze had lessen geleerd voor haar leven, ook al had ze niet zoveel sommen gemaakt in die klas. Wat een compliment was dat voor die juf.

Misschien lijkt het makkelijk om dit toe te passen, maar dat is het niet. Daarom zal ik in de volgende drie hoofdstukken elk proces uitgebreid toelichten en met voorbeelden laten zien hoe het werkt.

**Wat zou voor jou een eerste stap kunnen zijn om de nieuwe weg te bewandelen?** De weg van tegemoetkomen aan behoeften van jezelf en anderen, en ook bij lastig gedrag je hart open te zetten naar de kinderen? Probeer het eens. Schrijf een reflectie op wat er in jouw klas veranderde.



## Over Elly

Elly is een bevoegen onderwijsadviseur die al in veel klassen waar onrust was en kinderen lastig gedrag lieten zien, weer een prettige en veilige sfeer wist te realiseren. De theorie van Geweldloze Communicatie van Marshall Rosenberg is haar passie. Ze ziet die theorie niet als een model, maar als een manier van leven. Elly geeft graag trainingen over deze levenswijze aan verschillende organisaties, ondersteunt teams waar de samenwerking niet zo prettig verloopt en coacht mensen die problemen ervaren in hun werk of privéleven.