

De leerkracht – coach als hefboom voor groei

Ik: Ik hoor dat je vaak afgeleid bent tijdens de les. Wanneer begin jij af te haken?

Leerling: Als het saai begint te worden.

Ik: Als het saai begint te worden? Vertel daar eens iets meer over.

Leerling: Als ik iets niet begrijp en ik niet mee kan, dan begin ik andere dingen te doen.

Ik: Wat gaat er dan door je hoofd?

Leerling: Dat ik het toch niet ga kunnen.

Ik: Hoor ik je zeggen dat je dan hulp nodig hebt?

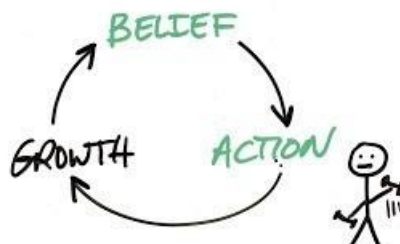
Leerling: Ja. Maar ik ga me niet belachelijk maken door een vraag te stellen.



“Het is saai,” horen we vaak in de klas. En even vaak catalogeren we degene die dit zegt als stoorzender, ambetanterik of lastige leerling. Maar eigenlijk is er iets anders aan de hand. Dergelijke uitspraken wijzen ons net op de obstakels die de leerling ervaart in zijn leerproces. We zien de leerling afhaken, prutsen, contact zoeken met andere leerlingen, ... En we denken dat de leerling niet meer gemotiveerd is en niet meer wil leren. Dit mechanisme is herkenbaar voor scholen en leerkrachten. Maar het is dus gestoeld op een misverstand. Wat zorgt voor dit mechanisme en wat kunnen we eraan doen?

Hoe we denken over leren, beïnvloedt onze acties

Als voetbaljeugdtrainer merk ik dat een aantal spelers snel afhaakt wanneer ik hen uitdaag in iets nieuw. Zelfs de talentrijkere voetballers. Het ontbreekt hen op dat moment aan (wat wij noemen) een *groei-mindset*. We vertrekken hierbij van de overtuiging dat onze mindset, onze ingesteldheid, bepaalt of we bereid zijn om te leren en dus over te gaan tot acties. Iemand met een groei-mindset gelooft dat je als individu vaardigheden kunt ontwikkelen. Wie daarentegen meent dat vaardigheden aangeboren zijn - “je kunt het of je kunt het niet” - zal moeilijker tot leren komen. Die beschikt over een vaste of *fixed mindset*.



Veel kinderen (en volwassenen) lopen daarop vast. Zij denken: "Dat is niets voor mij. Ik ben daar te dom voor." Of omgekeerd: "Ik kan dat al. Dus waarom zou ik er nog moeite voor doen." Ze haken af en geven leren geen kans. Hun mindset beïnvloedt hun acties - of in dit geval het gebrek daaraan. Als eerste stap in het leerproces gaan we best na met welke ingesteldheid de leerling erbij zit. Merken we dat de leerling blijft steken in een negatief geloof (vaste mindset), dan dient daar eerst een heroriëntering te gebeuren. Anders vallen al je lessen in dovemansoren.

Mijn oudste zoon zit in het 5de leerjaar en voor het eerst krijgt hij te maken met grotere hoeveelheden leerstof. Tot voorheen moest hij niet veel inspanningen leveren voor zijn resultaten. Op een zonnige maandag op het eind van het schooljaar komt hij thuis met de verwachting dat hij niet te veel zal moeten doen voor zijn Frans, omdat hij in het weekend reeds had gewerkt. Hij hoopt snel te kunnen gaan spelen. Maar een korte bevraging maakt duidelijk dat hij de leerstof duidelijk nog niet beheerst. Al snel volgen de eerste traantjes. Al zijn inspanningen van het weekend leverden schijnbaar geen resultaat. "Leren is zo saai! En waarom moet dat eigenlijk?", moppert hij. Ik vertel hem dat leren lastig is en dat dit discipline zal vragen. Maar ik druk hem op het hart dat, wanneer hij de inspanning zal leveren, er zeker resultaat zal volgen. "Ik ga het nooit kunnen," spartelt hij nog wat tegen. Ik antwoord: "Je kan het nu nog niet, maar met de nodige inspanning geraak je er wel. En ja, dat zal lastig zijn. Dat is zo." De tranen ebben weg en hij begint eraan. Het geloof dat het kan, neemt de overhand. Een uur later bevrage ik hem opnieuw. Nu scoort hij perfect. De resultaten tonen dat inspanning loont.

Dit kind maakte een switch van een vaste mindset naar een groei-mindset. Met dank aan de coaching van de ouder. Dan pas was hij bereid om te leren. Tegelijk komt hier een ander punt naar boven: het is een vals idee dat leren (of groeien) vanzelf gaat, zonder inspanningen of worstelingen. Zelfs met de nodige groei-mindset zullen twijfels en onzekerheden de kop op steken. En zal er blijvende actie nodig zijn om succes te boeken. Groeipijn is deel van het leerproces.

Leren gaat gepaard met angst

Het is dus een bijkomend misverstand dat leren altijd leuk moet zijn. Meer nog, leren is gewoon altijd een beetje lastig. Het confronteert ons met iets dat we nog niet kunnen. Mocht leren niet lastig zijn, dan doen we iets wat we al weten of kunnen. Toegeven dat we iets nog niet kunnen, is uiteraard ongemakkelijk en doet ons twijfelen of we het ooit wel zullen kunnen. Dit is normaal. De neiging om er van weg te lopen, is dat trouwens ook. Maar wat als angst in dit geval een goede raadgever kan zijn? Dat we deze aanwenden om ons leerproces nog bewuster aan te gaan.



Doordat we weten dat angst deel is van het leren, valt deze makkelijker om te zetten in actie. Ook nu bijvoorbeeld, terwijl ik dit stuk aan het schrijven ben, passeren er gedachten en gevoelens van onzekerheid. Ga ik dit wel kunnen? Ik kan toch niet goed schrijven. Maar wanneer we ons bewust worden van dit mechanisme, kan onze twijfel plaatsmaken voor geloof en kunnen we overgaan tot actie. Zo openen we de poort naar succes en op die manier naar meer leerplezier. Het genereert zelfvertrouwen en meer goesting om de volgende keer opnieuw te starten met iets uitdagend. Het proces versterkt zichzelf. En de groei-mindset groeit verder.

De coach als hefboom voor groei

De rol van de leerkracht als coach voor de leerling in het peilen naar en genereren van de juiste leerhouding en mindset bij de leerling valt niet te miskennen. Dit kan alleen als er voldoende vertrouwen is in de relatie tussen beide. Psycholoog Maarten Vansteenkiste ziet hoe leerlingen een grotere motivatie tot leren tonen wanneer je als leerkracht werkelijk in relatie met hen gaat. De structuren in ons onderwijs laten dit niet altijd toe. Leerkrachten staan elk lesuur voor een andere klas. Klastitularissen dragen verantwoordelijkheid voor een (te) grote groep leerlingen. De tijd ontbreekt om naast lesopdrachten, administratieve taken en extra-curriculaire opdrachten het leerproces van elke individuele leerling mee op sleeptouw te nemen. De relatie leerkracht-leerling is met de jaren, zeker in grote secundaire scholen, een stuk anoniemer geworden. Leerlingen met een goed netwerk ondervinden daar al bij al weinig last van. Anderen glippen door de mazen van ons net en dreigen zo keer op keer kansen te mislopen.

Daarom voeren we een pleidooi voor een her-opwaardering van de leerkracht-leerling relatie. Dit laat de leerkracht toe zijn rol als coach op te nemen die het leerproces van de jongere monitort, de vinger aan de pols houdt en bijstuurt waar nodig. Vanuit een aanwezige en betrokken houding luistert en ontdekt hij hoe de leerling zich voelt en wat er hem bezighoudt. De coach begeleidt elke jongere op het tempo van de jongere. Hij beluistert mogelijke hindernissen die jongere ervaart om het beste van zichzelf te geven. Vanuit die relatie heeft de coach het mandaat om indien nodig bij te sturen, zelfs te confronteren. De leerkracht biedt een luisterend oor, maar brengt tevens zijn expertise in én poneert duidelijke verwachtingen. Dankzij hun onderlinge verstandhouding weet de leerling dit te appreciëren.

Door die betere verbinding zal de jongere zich veiliger en beter begrepen voelen. Hij kan nu bewuster zijn leerproces in handen nemen en doelen stellen vanuit zijn eigen drive. En de leerkracht zal meer resultaat zien van wat hij aan het doen is. Nu enkel nog je eigen groei-mindset aanspreken en de handdoek opnemen. Zo word je coach van je leerling.

Hier alvast enkele tips voor wie meteen aan de slag wil:



10 tips voor de leerkracht-coach

➤ **Kaderen**

Bij de start van een coaching willen we goeie sfeer creëren en de leerling op zijn gemak stellen. Verwelkom de jongere, benoem eventuele spanningen en toon je enthousiasme om er samen voor te gaan. Door je authentiek en zelfs kwetsbaar op te stellen creëer je snel openheid en vertrouwen. Leef voor als coach van wat je graag wil zien van jouw leerling.

Creëer duidelijkheid door wederzijdse verwachtingen af te stemmen. Duid wat de rol van de coach is, wat het belang van coaching is en wat we daarin verwachten van de leerling.

Geef mee wat het verschil is met de rol van een leerlingbegeleider of CLB-medewerker. Een coach is geen psycholoog.

➤ **Connectie maken**

Zonder relatie geen prestatie. De kern van een goeie coach-leerling relatie is vertrouwen. Hoe meer de jongere voelt dat hij er mag zijn en gehoord wordt, hoe meer hij zich zal openen. Dit doen we van bij de start door op een laagdrempelige manier te vragen naar kleine dingen. Ga op zoek wat je weet van elkaar, wat jullie mogelijk verbindt, wat je al weet van elkaar (woonplaats, gemeenschappelijk contact, ...) Kortom, breek het ijs!

Ook non-verbaal is afstemming belangrijk. Uit onderzoek blijkt dat we mensen die zich vergelijkbaar gedragen sympathieker vinden. Pas jouw houding aan die van de leerling (coachee) aan. Pas je stemvolume aan, jouw dialect (indien gepast), spiegel de houding van de ander. Herhaal taalgebruik en woorden van de leerling. Wees je ervan bewust dat je jouw taal moet afstemmen op de jongere om begrepen te worden. Blijf daarin jezelf!

➤ **Actief exploreren, verkennen.**

Dit is de basis voor vele andere coachingsvaardigheden. Het is een nieuwsgierigheid naar het verhaal en de beleving van de leerling. Wat zijn de ideeën, gedachten, ervaringen, angsten, bezorgdheden, talenten van de leerling? Wat zit er onder de spreekwoordelijke waterspiegel? Dit doe je door benieuwd en onbevangen te luisteren en vragen te stellen. We denken allemaal goed te luisteren, maar we zijn doorgaans heel snel (te snel?) met onze eigen interpretaties en invulling. Blijf aanwezig en betrokken om de ander echt te begrijpen en niet onmiddellijk van antwoord te willen dienen of oplossingen aan te reiken.



- Merkbaar luisteren (knikken, hummen)
- Herhalen en samenvatten
- Doorvragen om beter te begrijpen zowel op inhoudsniveau als belevingsniveau
- Niet minimaliseren, niet oordelen.
- Wees kritisch bij vaagheden en algemeenheden

👉 **Waarnemen**

Vanuit een aanwezige houding nemen we zintuiglijk waar wat er gebeurt. Wees opmerkzaam voor wat je non-verbaal ziet, benoem dit en toets af wat de betekenis is. Pik in hoe sommige woorden gezegd worden en vraag naar verheldering zodat er beter begrip ontstaat.

Merk je incongruentie tussen verbaal en non-verbaal gedrag, dan is het goed om dit ook terug te geven. De kans is groot dat er iets nog niet gezegd kan zijn.

De kern is dat we durven teruggeven wat we zien en horen. Maar toets steeds af wat dit mogelijk betekent. Vul het zeker niet in, want dan kunnen we de waarheid geweld aandoen en de verbinding tijdelijk verbreken.

👉 **Feedback geven en ontvangen.**

Door op een liefdevolle wijze terug te geven wat de leerling goed doet, wat niet oké is en welke kwaliteiten de leerling volgens jou bezit, vergroot je de onderlinge openheid en vertrouwen. Leef dit zelf voor door bewust op zoek te gaan naar feedback. "Hoe kan ik beter zijn voor jou?" Dit vergroot het gevoel van "mogen zijn".

Benoem oprecht wat je waardeert. Welke krachten, waarden en kwaliteiten spreidt de leerling tentoon? Markeer dit, zodat hij bewuster wordt van zijn talenten. Dit geeft brandstof aan het groeiproces.

Door authentiek in relatie te gaan, de leerling werkelijk stem te geven, kan je veel gemakkelijker doorspreken als de leerling een loopje neemt met de situatie. Je mag dan "been-hart" zijn. Als de jongere geen verantwoordelijkheid neemt, het volledig laat hangen of respectloos is, spreek dan door op het gedrag dat de jongere stelt en wat hiervan de consequenties zijn. Durf dus te confronteren vanuit een betrokkenheid, terwijl je blijft ondersteuning bieden. Anders kan dit angst of afstand genereren.



➤ **Positief herformuleren/herkaderen**

Elk groeiproces kent zijn hindernissen en obstakels. Leerlingen kunnen hierbij vastlopen door te denken in onmogelijkheden en beperkingen. Hertaal hindernissen en moeilijkheden zodat er weer mogelijkheden ontstaan vanuit een constructieve mindset. Vb. "Dat gaat me toch niet lukken" naar "Het is je nu nog niet gelukt".

Herformuleren is niet hetzelfde als verbloemen of minimaliseren. Als een leerling zegt: "ik ben niks waard". Ga dan goed luisteren van waar dit komt. Het heeft een oorsprong, maar is geen werkelijkheid. Geef daar ruimte aan.

Onze gedachten en de taal die we hanteren, kan een zekere lading geven aan een situatie die de werkelijkheid onrecht aandoet. Dit kan de leerling doen blokkeren.

➤ **Inspireren**

Gebruik jouw ervaring voor jongeren die dreigen vast te lopen door alternatieve routes aan te bieden. Dit kan perspectieven verruimen en een nieuw blik helpen ontwikkelen. Dit kan je doen door hulpbronnen en succeservaringen te verkennen of de stem van medeleerlingen of ouders in te brengen. Het doel is om de leerling te laten ervaren dat er altijd mogelijkheden zijn.

Inspireer kinderen in je houding en expertise. Leef de houding voor die je wil zien bij jouw leerlingen. Wees authentiek, kwetsbaar en verantwoordelijk.

➤ **Doelen stellen**

Dit is wellicht de voornaamste vaardigheid als coach, maar ook de moeilijkste: leerlingen bewuster keuzes laten maken en ambitieuze doelstellingen laten stellen. Het gaat hier over leerlingen uitdagen en hen hun lat laten leggen waar ze kan en moet liggen. Niet te hoog, niet te laag. Betrek daarvoor leerlingen, ouders, andere partners en moedig hen aan om ambitieuze acties op te zetten. Supporter en pomp geloof in het proces van de leerling.

Om hiertoe te komen is het de taak van de coach om bewustwording en inzicht te ontwikkelen in de belemmerende patronen van denken, voelen en doen. Dergelijke obstakels zijn heel vaak aanwezig. Door actieve reflectie en het vergroten van autonomie willen we bereiken dat de leerling zelf het stuur in handen neemt. Let wel, autonomie zonder structuur verzandt in vrijblijvendheid. De coach moet steeds durven verwachtingen stellen.



➤ **Plan opmaken**

Samen een plan maken om de gewenste situatie voor de leerling te bereiken is essentieel. Zonder plan geen succes!

Werk steeds in realistische werkbare stappen. Focus je op de volgende stap, omdat dit de beweging in gang zet. De reis naar de verre bestemming wordt er dan één in etappes. Te ver vooruitkijken, kan verlamdend werken.

Deel het plan met ouders en/of medeleerlingen.

➤ **Empoweren**

Elke hindernis of worsteling gaat gepaard met mogelijke angsten of bezorgdheden. Probeer dit bloot te leggen en geef hier ruimte aan. Normaliseer dit mechanisme, want dit is een stuk van het leren. Dit hoort erbij! Leren gaat steeds gepaard met gedachten die niet helpend zijn. "Ga ik het wel kunnen, het is zo lastig, ik ben niet slim genoeg". Dit is perfect normaal.

Als coach is het dan belangrijk om te supporteren en aan te moedigen. Pomp geloof en vertrouwen in de jongere dat hij zijn kleine stappen kan zetten.



Referenties

Brand, Adri van den. (2010). Gesprekscommunicatie. Coutinho: Bussum.

Clement, Jef. (2015). Inspirend coachen. De kunst van dynamisch en uitdagend communiceren. Tielt: Lannoo Campus

De Wilde, Vandeberghe. (2021) Leren durven coachen. Praktische gids voor coaching in het onderwijs. Tielt: Lannoo Campus

Dweck S. Carol. Mindset. (2018) Verander je manier van denken om je doelen te behalen. Amsterdam: SWP

Michiels, M. en Deprez, S. (Ligand, 2023). Beter met conflicten. Herstelgericht werken op school. Leuven: Acco

Soenens, B. en Van Steenkiste, M. (2015) Vitamines van Groei. Ontwikkeldend voeden vanuit de Zelf-determinatie theorie. Leuven: Acco

