

Van droom naar werkelijkheid

Hildelien Verkuyl¹

Voorwoord

De vragen die gesteld werden tijdens de workshop op Aventurijn (2015.03.08) activeerden mij nog eens om goed na te denken over de vraag hoe je leerlingen kunt ondersteunen die in de hierna beschreven situatie beland zijn.²

Situatie

Een leerling formuleert een droombeeld, iets wat hij of zij wil leren, maken of bereiken. Er wordt een groots doel geformuleerd, maar de leerling komt er niet toe de eerste stappen te gaan zetten om dat doel te gaan realiseren.

Vraag

Op welke manier kun je de leerling ondersteunen opdat deze wel aan de gang gaat met het droombeeld of iets in de richting ervan?

Achtergrond

Het is goed na te gaan wat er zoal kan spelen wanneer de leerling niet tot realisatie komt. Het verhaal zou kunnen zijn:

De leerling 'wil' het droombeeld wel realiseren, maar 'wil' het proces tegelijkertijd niet aangaan, vanwege het onvermijdelijke risico dat er dingen 'mis' kunnen gaan, er 'fouten' gemaakt zullen worden. En fouten maken, dat is vreselijk voor leerlingen met een statische in plaats van (meer) dynamische opvatting van intelligentie.³ Daarom kun je er beter niet aan beginnen, niet het risico's lopen dat je straks door de mand valt, je minder slim, creatief of handig blijkt te zijn dat je zelf dacht (hoopt) en je je omgeving ook wilt tonen. Je koestert je daarom maar in het idee dat je ooit iets moois gaat bouwen of iets bijzonders gaat leren. Misschien ontleen je daaraan al een stukje identiteit als voorpret op die toekomst. Tegelijkertijd kan het besef dat je niets doet om de droom te realiseren gevoelens van frustratie, falen, lafheid o.i.d. oproepen wat ondermijnend kan werken op het zelfvertrouwen. Grote kans dat de leerling in een dergelijke situatie in een activiteit duikt die veilig is, geen risico's met zich meebrengt, zoals gamen, stripboeken lezen, (whats)appen en spelletjes op de smartphone spelen, tv-kijken, etc., die afleiden van het gevoel van leegte, bang zijn voor, tekort schieten e.d.

Begeleidingsmogelijkheden

1 ¹Hildelien Verkuyl, Pedagogisch Centrum voor onderzoek, advies en begeleiding. Westerweg 185, 1852 AD HEILOO, tel. 072 – 5320327; Email: hverkuyl@xs4all.nl

2Zie bijlage met meer diverse aanpakken om met een leerling in gesprek te komen. Zie ook: Groothuis, Margriet & Hildelien Verkuyl (2012) *Mentor in het voortgezet onderwijs, gids voor een aanpak met visie*. Amsterdam: Boom Nelissen.

3 Carol S.Dweck (2011) *Mindset, de weg naar een succesvol leven*. Amsterdam: B.V. Uitgeverij SWP.
Carol Dweck (2011) "Faalangst en onderpresteren". Het onderzoek van Carol Dweck" in: 1Euratio (www.eduratio.be)

Hieronder een aantal mogelijke ingangen. Per leerling en situatie kun je kijken welke aanpak aanvullend zou kunnen zijn (zie ook bijlage).

- I. Zonder meer is het m.i. belangrijk dat je als begeleider de leerling stimuleert om het droombeeld nader te onderzoeken: wat houdt het beeld precies in? En vooral: waar staat het beeld zoal voor? De volgende vragen zouden daar behulpzaam bij kunnen zijn:
 - Stel je hebt wat je wilt maken gerealiseerd, je hebt geleerd wat je graag wil leren of je hebt bereikt wat je wil bereiken. Beschrijf eens hoe het resultaat er precies uit ziet? (Voorzichtig doorvragen, meegaan in de droom)
 - Stel het lukt je om die wens te realiseren, wat betekent dat dan voor je? In welke zin is dit een verbetering ten opzichte van de situatie nu?
 - Gaat het je vooral om het resultaat of vind je de weg er heen ook belangrijk?
 - Wat maakt de weg er heen belangrijk voor je?
 - Welke kwaliteiten van jezelf kun je en wil je inzetten?
 - Welke belemmeringen kom je mogelijk tegen op je pad?
 - Hoe denk je met die belemmeringen om te gaan? Wie of wat kan je daarbij helpen?
 - Wil je vooral alleen aan het werk of zou je graag samen met een of meer anderen aan het werk gaan? Met wie dan?
 - Wat zou jouw bijdrage dan zijn en welke bijdrage zou je willen van die ander(en)?
 - Hoe groot is je vertrouwen (tussen 1 en 5) dat het je lukt om je wens (of iets dat er op lijkt) te realiseren?
 - Wat heb je nodig om je vertrouwen te laten groeien?
 - Wat zou een eerste stap kunnen zijn? (Zie II)
- II. De creatiespiraal van Marinus Knoope is bedoeld als ondersteuning op de ontwikkelingsweg van wens naar werkelijkheid.⁴
- III. Wanneer de leerling eerder iets gerealiseerd heeft waar hij/zij terecht trots op kan zijn, samen onderzoeken aan welke voorwaarden daarbij is voldaan. Welke kwaliteiten heb je ingezet; hoe heb je belemmeringen overwonnen; welke bijdrage kreeg je vanuit je omgeving? (inspiratie door en ondersteuning van mensen, sfeer, materiële hulpmiddelen etc.).⁵

4. www.decreatiespiraal.nl. Hanny Kusters (Spirare.org) heeft met Knoope samengewerkt aan zowel het eerste als het tweede boek ('De Ontknooping') en zij heeft het aantal stappen sindsdien uitgebreid (van 12 tot 14) en daarbij de begeleidingsmogelijkheden verrijkt. Op iedere stap van wens naar werkelijkheid kan er stagnatie optreden, ook kunnen er stappen overgeslagen worden, waardoor de ontwikkeling ook belemmerd kan worden. De stagnatie en de daarbij opkomende emoties kunnen benut worden om mensen weer op weg te helpen. Een en ander vraagt wel een intensieve ontwikkelingsweg van begeleiders. De creatiespiraal en de daarin opgenomen stappen kunnen wel benut worden door ieder die zich daarin enigszins verdiept.

5. Zie model 'Talent in ontwikkeling': <http://talentstimuleren.nl/thema/begaafdheid/publicatie/1443-talent-in-ontwikkeling> en: <http://talentstimuleren.nl/thema/begaafdheid/videos/61-talent-in-ontwikkeling>

- IV. Kernreflectie is ontwikkeld door Fred Korthagen en Angelo Vasalos en nadien verder verdiept. De benadering is bedoeld om cliënten/leerlingen of wie dan ook te ondersteunen bij het onderzoeken van diepere lagen van hun persoonlijkheid. ⁶

6 6. Zie voor uitvoerige informatie: Fred Korthagen en Ellen Nuijten (2015) *Krachtgericht coachen. Een aanpak voor diepgaand leren en effectief functioneren*. Uitgeverij Boom. Voor een introductie: Fred Korthagen en Angelo Vasalos *Maatwerk bij coaching* (2001) via: <http://www.kernreflectie.nl/Media/pdf/Maatwerk%20bij%20Coaching%20Handboek%20Eff%20Opl.pdf>

BIJLAGE

Diverse aanpakken om met een leerling in gesprek te komen⁷

A. In gesprek met de leerling

Werken met kaartjes

1. Introductie

Het 'werken met kaartjes' wordt geïllustreerd aan de hand van een onderzoekjes dat je samen met een cliënt /leerling zou kunnen doen met betrekking tot diens manier van denken over zijn mogelijkheden: statisch dan wel dynamisch.

Even wat achtergrondinformatie:

Carol Dweck is hoogleraar psychologie aan een Amerikaanse universiteit en is al ruim 30 jaar bezig met onderzoek.⁸ Dweck onderzoekt de denkbeelden die mensen hebben als het gaat om hun intelligentie en de relatie tussen intelligentie en prestaties. Ze zag het verschil tussen mensen met een 'fixed mindset' en een 'growth mindset' of wel: mensen met een vaststaande of een ontwikkelingsgerichte (dynamische) opvatting over intelligentie. Mensen met een ontwikkelingsgerichte opvatting weten betekenis te geven aan hun leven, willen graag leren, zich ontwikkelen en nieuwe stappen zetten. Ze zoeken uitdagingen, willen zich best inspannen, staan open voor kritiek, geven niet op wanneer er iets fout gaat of wanneer iets niet lukt en laten zich inspireren door anderen, vanuit de overtuiging dat capaciteiten en vaardigheden ontwikkeld kunnen worden.

Mensen met een statische opvatting van intelligentie gaan er juist vanuit dat intelligentie (of andere persoonlijke eigenschappen, denk daarbij ook aan verworven diagnoses), statische gegevens zijn: je hebt 'er' veel of weinig van en dat blijft onveranderlijk zo. Heb je veel intelligentie dan moet je voor jezelf en anderen slim overkomen en het maken van fouten moet je koste wat het kost vermijden. Deze mensen kunnen niet omgaan met tegenslagen. Ze kennen de angst om 'door de mand te vallen': de angst dat hun negatieve zelfbeeld wat betreft intelligentie, persoonlijkheid of karakter werkelijkheid wordt. Ze zijn constant op zoek naar bevestiging van hun positieve ideale zelfbeeld. Daarom hebben ze moeite met kritiek en 'fouten' maken. Ze willen niet zomaar ergens goed in zijn, ze willen 'perfect' zijn, de beste en wel direct. Ze willen geen fouten maken, maar iets makkelijk kunnen, waar anderen moeite mee hebben.⁹

Dweck komt tot de volgende adviezen om een leerling te helpen om een 'mindshift' te maken: probeer kinderen zoveel mogelijk aan te spreken vanuit de groeitheorie. Richt je bij feedback op het leren (inspanning, inzet, strategie, leenhouding) en het proces en niet op het resultaat ervan gekoppeld aan intelligentie ('Wat ben je toch slim'). Daag kinderen uit,

77. Ontleend aan: Verkuyl, Hildelien (2010) *Hoe begeleid je een kind met faalangst?* Stichting Centrum Metamorphose Heiloo; Centrum voor Creatief Leren, Sterksel; VSO Mariendael Arnhem. Nadien, maart 2015 aangepast.

8⁸. Zie onder meer noot 2

9. Dweck, 2011; Carol Dweck "Faalangst en onderpresteren. Het onderzoek van Carol Dweck" in: Euratio (www.eduratio.be)

prijs ze niet voor taken die eigenlijk te makkelijk voor ze zijn en laat ze ervaren dat uitdaging spannend en plezierig kan zijn. Geef feedback op het proces dat doorlopen is.

2. Mogelijke uitspraken op te benutten

De volgende uitspraken (of een selectie eruit!) kunnen op kaartjes gezet worden als basis voor een gesprek over de leerhouding van een leerling. Gaat het om andere ontwikkelingsthema's dan kun je daarbij passende uitspraken formuleren als basis. Ga met de leerling op zoek naar kernachtige uitspraken en noteer die als basis voor vervolggelassen en - activiteiten.

1. Als ik ergens aan wil beginnen, houdt de gedachte dat het me toch niet lukt me tegen.
2. Een fout maken ervaar ik als heel erg.
3. Als iets me niet lukt, voel ik me een mislukking.
4. Fouten zijn leermomenten.
5. Hoe meer ik doe, des te meer fouten ik maak en des te meer ik dus leer.
6. Het resultaat van iets wat je voor het eerst doet, kun je niet fout noemen, maar een leerzame eerste poging.
7. Liever 'lui' dan 'dom'.
8. Als ik iets oppak, ben ik bang door de mand te vallen.
9. Stel je voor dat ik niet zo slim blijk te zijn, dan ik dacht.
10. Ik wil wel, maar ik kan me er niet toe zetten.
11. Als ik aan het werk ga, komen er oude emoties boven en heb ik al geen zin meer in.
12. Als ik iets doe, moet het ook liefst 100% goed zijn.
13. Dat ik tot weinig kom, voelt rot.
14. Ik stel anderen, zoals mijn ouders, teleur.
15. Ik wil graag dat anderen vertrouwen in mij en in mijn mogelijkheden uitstralen.
16. Ik wil graag aan het werk, maar alleen dingen leren en doen die ik interessant vind.
17. Ik wil zelf graag een diploma halen, maar weet niet waar ik de motivatie, het doorzettingsvermogen en de moed vandaan moet halen om aan de gang te gaan.
18. Plannen te over, maar doen helaas.
19. Als iemand me nu maar bij de hand neemt, dan lukt het wel.
20. Ik heb een stok achter de deur nodig, maar als die gebruikt wordt ben ik geïrriteerd.
21. Als ik aan iets werk, raakt ik snel gefrustreerd en haak af.
22. Ik heb veel behoefte aan goedkeuring en bevestiging.
23. Alles wat riekt naar schoolsheid vermijd ik.
24. Ik neem zelf de verantwoordelijkheid als ik tot niet veel kom.

1. Introductie

Je gaat met een leerling in gesprek naar aanleiding van signalen dat de leerling op de een of andere wijze moeite heeft om daadkrachtig aan het werk te gaan richting eigen leerdoelen. Dat kunnen doelen in de cognitieve sfeer zijn, maar ook in de sociale, muzikale of motorische sfeer.

2. Doel van het gesprek

De gespreksvorm 'Het zelfverhaal van de leerling stimuleren'¹⁰ heeft in het algemeen als doel om de gesprekspartner te ondersteunen bij het verhelderend van diens eigen gedachten, gevoelens (emoties), wensen en behoeften met betrekking tot zichzelf, de situatie thuis, op school, sociale contacten, interessegebieden, hobby's en vrijetijdsbesteding, wonen en/of werk. Niet alleen in het verleden en heden, maar ook met het oog op de toekomst. Ook de belemmeringen die een leerling ervaart om de eigen weg op te pakken kunnen middels deze gespreksvorm op tafel komen.

Het gesprek dat je gaat voeren heeft tot doel om de leerling uit te nodigen om met jouw steun meer helderheid te krijgen over wat hem of haar belemmert om activiteiten op te pakken en/of af te ronden.

3. De vorm van het gesprek

a. Opening van het gesprek

b. Je maakt als begeleider

c. De 'ontlokkende vragen' zijn zeker niet bedoeld als keurslijf, maar kunnen helpen om een associatieproces op gang te brengen. Bevalt een vraag niet, sla deze dan over of – nog beter – verander hem zo dat je er beiden wel mee uit de voeten kunt. Je hoeft ook geen vaste volgorde aan te houden. Je kunt er zelfs



e werkwijze van het gesprek.

nde 'ontlokkende vragen'. Vaak

zijn dat van te voren geformuleerde vragen, maar het kunnen ook kaartjes met woorden zijn (kwaliteiten, waarden, gevoelens, behoeften etc.), afbeeldingen of een door de leerling zelf gemaakte tekening of schildering.

¹⁰ 10. Bij het ontwerpen van opdrachten in de sfeer van 'Het zelfverhaal stimuleren' is dankbaar gebruik gemaakt van de ervaring van mensen die werken met de zogenoemde ZelfKonfrontatieMethode. Nadrukkelijk wordt er op gewezen dat bij de hier geschetste aanpak geen sprake is van de ZKM, maar dat deze methodiek geïnspireerd heeft tot het aanreiken van een gespreksvorm die door 'gewone' mentoren, docenten en andere begeleiders benut kan worden om met hun leerlingen een slag dieper te gaan dan vaak het geval is. Wanneer daar aanleiding toe is kan de betreffende begeleider er uiteraard voor kiezen om een ZKM-deskundige uit te nodigen voor nader (zelf)onderzoek. Zie onder meer: Jos J.Louwe en Jan F.Nauta (red.) (2006), *Zelfonderzoek met kinderen en jongeren, een relationele methodiek*. Utrecht: uitgeverij Agiel

voor kiezen bij enkele vragen de diepte in te gaan, omdat je merkt dat juist die vragen leiden naar essentiële thema's van de betreffende leerling. Volg dus **je eigen route** afhankelijk van hetgeen de leerling naar voren brengt.

Belangrijke activiteiten van de begeleider:

- o *Concretiseren*: Waaraan kun je dat zien; vragen naar een voorbeeld.
- o *Verhelderende en verdiepende vragen* stellen.
- o *Samenvatten* en het geuite - dan wel door jou waargenomen of vermoede - gevoel daarbij meenemen.

Wat betreft de samenvatting. Zorg dat deze:

- o *kort* is;
- o de *essentie* bevat van wat de ander vertelt;
- o wordt uitgesproken alsof er een vraagteken achter de samenvatting staat. Een samenvatting is niet stellend, maar proberend, zowel in woorden als in toon. Het klinkt als: 'Begrijp ik je goed? Klopt het, dat je zegt dat je...?' (*checken!*)

- d. Zoek steeds **samen** met de leerling naar een **kernachtige zin, een woord of eventueel een symbool** naar aanleiding van iedere vraag die er voor hem of haar toe doet en noteer een of ander zo dat de samenvatting voor jullie beiden goed zichtbaar is. Bij voorkeur iedere kern op een los kaartje.
- e. Kies nu samen met de leerling naar de voor hem meest essentiële uitspraken en stimuleer hem om **gevoelswoorden** te kiezen die bij de verschillende uitspraken passen. (Diverse gevoelswoorden vind je als hulp onder 6. Komt een leerling met eigen gevoelswoorden, prima natuurlijk!) Tracht met de leerling de eerder geformuleerde uitspraken te verbinden aan de gevoelswoorden. Kom zo samen tot een **kern**, in de ZKM *waardegebied*, genoemd. Een waardegebied kan bestaan uit een persoon, een groep, een gebeurtenis, een situatie, een gedachte, een probleem, een ideaal etc. De kern (een gebeurtenis, een probleem, een ideaal etc.) kan samengevat worden middels een zin, maar ook een enkel woord, een naam, een symbool of een tekening. De uiteindelijke kernachtige uiting dient persoonlijk en specifiek te zijn, in ik - termen geformuleerd en mag geen dubbele ontkenning bevatten.
- f. Achter gevoelens (emoties) zitten nogal eens **behoeften** verborgen: welke behoeften leven bij de leerling die zo gespannen aan het werk is; verantwoordelijkheid vooralsnog uit de weg gaat; zich niet weet te ontspannen; angst heeft om 'fouten' te maken, onzeker is, zichzelf te hoge doelen stelt; veel stress voelt en niet kan genieten noch trots op zichzelf kan zijn, etc.¹¹

11. Bij deze stap zou je gebruik kunnen maken van de behoeftekaarten van het GROK-spel. GROK komt van to grok: volledig begrijpen, invoelen, meevoelen. Het spel is gebaseerd op de theorie en praktijk van Geweldloos Communiceren (Marshall Rosenberg). Het GROK-spel bevat diverse toepassingsmogelijkheden in de begeleiding van leerlingen, zeker ook op CCL Zie voor nadere gegevens: www.earthgames.nl.

g. Tot welke leerdoelen leidt een en ander?

h. **Blik** vervolgens samen **terug**:

- o Hoe is het gesprek verlopen?
- o Wat heeft het gesprek je opgeleverd?
- o Waar wil je de komende tijd met name aan werken? Kom tot realistische voornemens: wat wil je wanneer precies gaan oppakken en wat/wie je daarbij nodig?

Tip: bewaar de kaartjes met uitspraken van iedere leerling zorgvuldig. Je kunt er bij evaluatiegesprekken op terug komen! Vraag de leerling ook zelf de zinnen en de leerdoelen over te nemen in zijn map. Je kunt de leerling individueel of als groep stimuleren om de eigen kernzinnen later nog eens te bekijken en te noteren hoe de situatie nu is m.b.t. het betreffende thema.

4. Een voorbeeld

Waardegebied:

'Ik vind het heel lastig om iets af te ronden, omdat ik bij voorbaat weet dat ik toch niet tevreden zal zijn.'

Vervolgens koppelt de leerling gevoelswoorden aan dit waardegebied. Er zijn nogal wat gevoelswoorden bij de zojuist geformuleerde zin mogelijk: machteloosheid, teleurstelling, verdriet, frustratie, irritatie, gespannenheid, gevoelens van minderwaardigheid, etc. Met de leerling zoek je naar een of meer gevoelens die het best passen. Je zult merken dat leerlingen vaak emoties verwoorden die je zelf niet vanzelf bij de kernzin zou bedenken. N.B. Niet alle leerlingen slagen erin om uit zichzelf emoties te verwoorden. Voor hen is een aantal 'gevoelswoorden' als hulpmiddel bij deze gespreksvorm toegevoegd.

Zo kan de leerling komen tot de uitspraak:

'Ik vind het heel lastig om iets af te ronden omdat ik bij voorbaat weet dat ik toch niet tevreden zal zijn. Dat maakt me bij voorbaat al boos en geïrriteerd en dan heb ik er al helemaal geen zin meer in. Ik doe dan graag stoer, maar heb vooral mijzelf daarmee.'

Een dergelijke uitspraak biedt uiteraard veel mogelijkheden voor het formuleren van leerdoelen, bijv.:

- o *Ik zou graag willen leren hoe ik minder hoge eisen aan mijzelf zou kunnen stellen.*

Zie ook 'Van emoties naar behoeften', zie C.

- o *Ik wil onderzoeken, liefst bij muzikmakers, hoe zij geleerd hebben om goed te spelen én om fouten te mogen maken van zichzelf.*
- o *Ik wil leren hoe ik me kan houden aan mijn voornemens, ook al vind ik het moeilijk.*
- o *Ik wil leren om hulp te vragen als ik het bijltje er weer bij neer wil gooien.*



5. Ontlokkende vragen

Ten behoeve van het gesprek vind je hieronder een aantal vragen die je met betrekking tot de leer- en ontwikkelingshouding van een leerling tijdens de leeractiviteit zou kunnen stellen om de leerling uit te nodigen meer over zichzelf te vertellen. Daarnaast kun je eigen vragen toevoegen die specifiek voor de betreffende leerling gelden, rekening houdend met de ontwikkelingsweg van de leerling tot nu toe, je eigen observaties en die van anderen. Wanneer het gaat om andere ontwikkelingsaspecten kun je eveneens vragen voorbereiden die de leerling kunnen uitnodigen om meer over zichzelf na te denken c.q. te verwoorden.

1. Hoe zou je je zelf willen typeren als je kijkt naar de manier waarop jij leert, activiteiten oppakt, thuis, op school, elders?

Hulpvragen:

- o Ben je een ontspannen werker of juist iemand die keihard werkt en eigenlijk niet toe komt aan leuke dingen?
- o Ben je iemand die voorlopig vooral behoefte heeft aan een plezierig leven en echt nog niet bezig is om doelen te bereiken?
- o Werk je graag onder druk en stel je daarom het liefst dingen tot het laatste moment uit?
- o Ben je een piekeraar, iemand die moeite heeft met veranderingen, gauw bang is dat het mis gaat?
- o Iemand die graag alles perfect wil doen en het lastig vindt om fouten te maken?
- o Iemand die zich al gauw verzet als een begeleider of andere volwassene iets van je vraagt?
- o Misschien herken je jezelf een beetje in het een en een beetje in het ander?

¹²Deze vragen zijn ten dele overgenomen uit de toelichting op de vragenlijst 'Wie ben jij' Van Academic Consultancy services, schooljaar 2007-2008. (www.acs-nederland.nl)

2. Kun je een zin formuleren die echt bij jou past als het gaat om de manier waarop jij activiteiten oppakt, leert?
3. Kun je, nu je jezelf getypeerd hebt, voorbeelden geven die passen bij je beschrijving?
4. Heb jij op de een of andere manier zelf last van de manier waarop je de (leer)dingen aanpakt
5. Hebben anderen er misschien meer last van dan jij?
6. Zijn er omstandigheden en situaties die maken dat jij je op je gemak voelt, zo dat je wel kunt laten zien wat je aan mogelijkheden in je hebt?
7. Zijn er situaties die maken dat je je zenuwachtig/gespannen/gestrest voelt, zodat je niet kunt laten zien wat je eigenlijk wel weet, kunt?
8. Voel je je nooit/soms/vaak gestrest? Wanneer vooral? Wat kun je dan doen om je minder gespannen te voelen?
9. Waar ben je trots op als je naar je zelf kijkt en de dingen die je doet en leert?
10. Kun je een voorbeeld noemen van iets waar je nu mee bezig bent. Wanneer zul je tevreden zijn wanneer het werk klaar is?
11. Maak je wel eens mee dat je je echt iets voorgenomen hebt, maar dat er toch niets van komt? Waar heeft dat dan mee te maken?
12. Stel je wel eens te hoge doelen aan jezelf, eisen waarvan je eigenlijk wel weet dat ze niet reëel zijn op dat moment?
13. Kun je ervan genieten als je iets wat je je voorgenomen had ook echt afgerond hebt, al is het misschien niet perfect?
14. Komt het wel eens voor dat je van spanning klachten krijgt?
15. Kun je goed met tegenslagen om gaan? Wat doe je in zo'n geval? Zet je door of neig je ermee te kappen?
16. Na gedaan werk is ontspannen belangrijk. Komt het daar bij jou van? (of heb je misschien al weer een ander doel wat je wilt bereiken?)
17. Je hebt behoorlijk wat mogelijkheden. Heb je desondanks wel eens de angst om 'door de mand te vallen' (dat je niet zo slim blijkt als je dacht of anderen denken)?
18. Stel je hebt hard gewerkt aan iets. Komt het wel eens voor dat je het resultaat aan niet iemand anders durft te laten zien en dat je maar blijft bijschaven of heb je daar juist helemaal geen last van?
19. Ben je iemand die makkelijk met kritiek om gaat? Wanneer wel, wanneer niet? Wat gebeurt er met je als je kritiek krijgt?
20. Kun je een voorbeeld geven van iets dat je heel goed gelukt is? Wil je aangeven waar het allemaal mee te maken had dat het zo goed ging?

6. Mogelijke gevoelswoorden:

Gelukkig	Rustig	Op mijn gemak	Energiek	Vrolijk
Trots	Zorgeloos	Zeker	Open	Nieuwsgierig

Veilig	Weemoedig	Dankbaar	Uitgerust	Rijk
Betrokken	Warm	Zacht	Ongeduldig	Ongemakkelijk
Slap	Liefdevol	Gezond	Blij	Uitgelaten
euforisch	Verrast	Koud	Opgelucht	Tevreden
Pijn	Verbaasd	Eenzaam	Onzeker	Paniekerig
Ongelukkig	Rusteloos	Gefrustreerd	Geraakt	Geprikkeld
Van streek	Bang	Geïrriteerd	Zwaar	Moe
Chagrijnig	Verdrietig	Somber	Gespannen	Zenuwachtig
Overweldigd	Machteloos	boos	Minderwaardig	Vrij

"I believe that the best way to predict the future is to create it"
 ← Renzulli

1. Introductie

Iedere emotie kan een of meer behoeften kan helder worden wat jijze gefrustreerd, geïrriteerd, boos of machteloos nodig hebt, waardoor je je weer goed



er inzicht te krijgen in wat je heeft. Dan kun je onderzoeken wat jij nodig hebt, voldaan.



We kunnen iemands behoeften lang niet altijd vervullen, maar de ander wel helpen om de onder de eigen emoties schuil gaande behoeften te verhelderen en actie te ondernemen om deze zo mogelijk te vervullen

Het GROK-materiaal is gebaseerd op de visie op Nonviolent Communication van de Amerikaanse psycholoog Marschall Rosenberg. GROK komt van 'to grok' en betekent 'volledig begrijpen, in- en meevoelen, iets door en door willen begrijpen, één worden met, plezier ervaren'.¹³

Doel: De leerling krijgt meer helderheid over de behoeften die schuil gaan achter zijn emoties.

2. Werkwijze

1. Neem een situatie in gedachte waar je je heel prettig bij voelde. Je had echt het idee dat je helemaal jezelf kon zijn. Kun je de situatie beschrijven? Waar was het, hoe zag het er uit? Wie waren er behalve jij nog meer aanwezig? Wat gebeurde er precies en wat maakte dat je je daar zo goed bij voelde?
2. Begeleider luistert actief, stelt aanvullende vragen en vat samen. (en checkt zo ook of de leerling goed begrepen is)
3. Welke gevoelens passen het best bij die situatie? (Zie zo nodig gevoelswoorden)

1313. Zie: <http://www.earthgames.nl/webshop/producten/geweldloze-communicatie.html?store=default>. Natuurlijk is het aantrekkelijker om met de kaarten te werken die je via de site van earthgames kan bestellen. Zonder de kaarten kun je ook aan het werk.

4. Neem een situatie in gedachten waar je je niet prettig bij voelde. Je had echt het idee dat je niet jezelf kon zijn. Kun je de situatie beschrijven? Waar was het, hoe zag het er uit? Wie waren er, behalve jij, nog meer aanwezig? Wat gebeurde er precies en wat maakte dat je je daar niet zo goed bij voelde?
5. Welke gevoelens passen bij deze situatie?
6. Wat is precies het verschil tussen situatie 1 en 2 (*contrastanalyse*)?
7. Ga vervolgens met behulp van de behoeftekaarten samen met de leerling na wat er mogelijk aan waarden en behoeften schuil gaan achter de emoties in de verschillende situaties.
8. Kom samen tot een kernachtige beschrijving van de behoeften die de leerling verwoord heeft.
9. Wat kun jij doen om die behoeften gerealiseerd te krijgen? Neem een actueel voorbeeld en bespreek met de leerling welke stap(pen) hij/zij kan zetten om zijn/haar behoeften duidelijk te maken aan anderen, dan wel om zelf die behoeften te vervullen?

Gevoelswoorden:

Gelukkig	Rustig	Op mijn gemak	Energiek	Vrolijk
Trots	Zorgeloos	Zeker	Open	Nieuwsgierig
Veilig	Weemoedig	Dankbaar	Uitgerust	Rijk
Betrokken	Warm	Zacht	Ongeduldig	Ongemakkelijk
Slap	Liefdevol	Gezond	Blij	Uitgelaten
euforisch	Verrast	Koud	Opgelucht	Tevreden
Pijn	Verbaasd	Eenzaam	Onzeker	Paniekerig
Ongelukkig	Rusteloos	Gefrustreerd	Geraakt	Geprikkeld
Van streek	Bang	Geirriteerd	Zwaar	Moe
Chagrijnig	Verdrietig	Somber	Gespannen	Zenuwachtig
Overweldigd	Machteloos	boos		

Behoeftewoorden:

Ondersteuning	Helderheid	Schoonheid	Zelfexpressie	Plezier
Privacy	(zelf)reflectie	Bekwaamheid	Aandacht	Verbinding
Waardering	Ruimte	Zorgzaamheid	Mededogen	Orde
Erkenning	Lucht	Harmonie	Eigenwaarde	Vrijheid

Vertrouwen	Openheid	Respect	Creativiteiten	Authenticiteiten
Voorspelbaarheid	Vrede	Ontladen	Gelijkwaardigheid	Emotionele veiligheid
Spelen	Delen	Vieren	Acceptatie	Rust
Veiligheid	Ergens bij horen	Integriteit, trouw aan jezelf	Spirituele verbondenheid	Gehoord/gezien worden
Beweging	Bijdrage, van betekenis zijn	Autonomie	Liefde	Geruststelling
Rouwen	Efficiëntie	Tederheid	Intimiteit	Voeding
Leren/groeien	Inspiratie			

1. Introductie

Het doel van deze gespreksvorm is om samen met de leerling te onderzoeken in welk(e) uitsteltype(n) hij zich herkent.

2. Werkwijze:

1. Kies, afhankelijk van de betreffende leerlingen, per stijl een aantal kernachtige uitspraken en schrijf die op kaartjes.
2. Leg alle kaartjes open op tafel en vraag de leerlingen de uitspraken te kiezen die voor hem of haar (behoorlijk) van toepassing zijn.
3. Ga over die keuzen in gesprek: stel aansluitende vragen, vraag om concretisering, vat samen en check of je een en ander goed begrepen hebt.
4. Orden de gekozen uitspraken met behulp van de typering hieronder. Welke stijl komt het meest naar voren bij de leerling?
5. Check vervolgens of de leerling zich herkent in de beschrijving van de gekozen 1 of 2 typen die hier onder toegevoegd is.
6. Kom met de leerling tot een eigen omschrijving.
7. Tracht hier samen met de leerling leerdoelen aan te koppelen.
8. Waar wil je de komende tijd met name aan werken? Kom tot realistische voornemens: wat wil je wanneer precies gaan oppakken en wat/wie je daarbij nodig?
9. Blik vervolgens samen terug:
 - Hoe is het gesprek verlopen?
 - Wat heeft het gesprek je opgeleverd?

3. Typering Uitstelstijlen¹⁴

De perfectionist

- Stelt zich (te) hoge doelen.
- Verbeeldt zich dat de gestelde doelen reëel zijn, maar weet 'diep in het hart' wel beter. Dat veroorzaakt spanning, stress.
- De perfectionist doet voor zichzelf alsof hij/zij gelooft in de eigen doelen. Wil het irreële ervan niet zien.
- Stelt (te) hoge irreële doelen dan ook niet bij.
- Onderzoekt vervolgens ook niet of nauwelijks of de gestelde doelen wel passen bij wie hij/zij is, of ze reëel zijn.
- Geeft anderen nauwelijks kans te helpen om zijn/haar doelen te realiseren. Van netwerken is niet/nauwelijks sprake.

14 Ossebaard, M. en S. van den Heuvel. 2003. 'Universitaire studenten met uitstelgedrag: cursus Zelfmanagement en Studeren'. In: Oost, H. en S. Wils. 2003. *Kennis ontwikkelen, 22e Landelijke Dag Studievaardigheden*. Utrecht: 287-311.

- De planning wordt misschien wel gemaakt, maar vanuit een overschatting over de eigen mogelijkheden.
- Als de beslissing genomen wordt om de doelen inderdaad te gaan bereiken, is de spanning al aardig hoog. Ik moet en ik zal, in plaats van: ik wil en ik neem de verantwoordelijkheid.
- Als het dan op handelen aankomt, kan de perfectionist eindeloos doorgaan, maar durft het werk niet af te ronden/uit handen te geven/in te leveren/te laten zien.
- Volharden is: verstand op nul en doorgaan en koste wat het kost de hoge lat bereiken.
- De perfectionist heeft moeite een taak af te ronden, omdat het volgens hem/haar nog niet goed genoeg is
- Raakt van streek, voelt zich minderwaardig als anderen het beter (b)lijken te doen dan hij/zij.
- Is pas tevreden als het resultaat met een 9, liever nog een 10 gewaardeerd wordt.
- Als het werk niet afgerond is: schaamte, niet over praten
- Als de perfectionist samen werkt moeten de dingen op zijn/haar manier gedaan worden.
- Of: de perfectionist haakt af, liever 'lui' dan 'dom'.
- Van ontvangen is niet of nauwelijks sprake: het ontvangen van succes (zelfs al is het een 10!), noch van de teleurstelling.
- Er wordt niet gewaardeerd of wel geëvalueerd: hoe verliep het proces, wat kwam ik tegen op mijn weg, wat leer ik daarvan, tot welke voornemens leidt dit?
- Laat de ontspanning maar helemaal zitten. De perfectionist is al bezig om zijn/haar volgende irrealistische doelen vast te stellen
- Het is trouwens ook heel goed mogelijk dat de perfectionist onderweg al is afgehaakt.

De dromer

- De dromer loopt met het hoofd in de wolken. Blijft nadenken over wat hij of zij wil, maar komt er niet uit. Prachtige beelden passeren de revue.
- Verder dan het visualiseren komt de dromer maar zelden. Ja, hij/zij gelooft erin en uit het ook, maar.....wat ga je er voor doen?
- Binnenkort en later, straks, als dit en dat
- De dromer doet waar hij/zij op dit moment zin in heeft, zonder acht te slaan op de eigen doelen, droombeelden, misschien zelfs gemaakte plannen en prioriteiten.
- De dromer denkt natuurlijk na over wat er allemaal nog moet gebeuren, maar plannen, beslissen en daadwerkelijk handelen, daar komt het niet van.
- Als anderen, een netwerk nu eens jouw doelen kon realiseren? Dat zou mooi zijn. Zorg jij voor de ideeën, zij voor de uitvoering ervan. Ben jij vrij om creatief te denken.

- Je vraagt je soms wel eens af: waarom lukt het nu niet om mijn wensen te realiseren?

De piekeraar

- De piekeraar houdt zich vooral bezig met wat hij/zij niet denkt te kunnen.
- Bovendien weet de piekeraar reeds tevoren dat hij/zij nooit tijd genoeg zal hebben om zijn/haar wensen te realiseren.
- Dat maakt het lastig om wensen te formuleren, te verbeelden en zeker om erop te vertrouwen dat je wensen ook nog eens gerealiseerd kunnen worden.
- Als je al praat over je doelen, wensen, dan voeg je al gauw toe dat je best wel weet dat het niet reëel is dat te wensen.
- Je krijgt dan makkelijk ook bevestiging van anderen: inderdaad, dat zal je niet lukken.
- Je besluit dan maar gauw gewoon te blijven doen wat je altijd al deed en vooral niets nieuws aan te gaan.
- Moet je je voorstellen dat je jouw wensen zou realiseren! Wat kan er allemaal niet gebeuren!
- Nee, daar ben jij niet voor in de wieg gelegd: schoenmaker, hou je bij je leest.
- Nou ja, als iemand of je collega's nu zouden zeggen dat je ideeën misschien niet eens zo gek zijn, dan..... Maar dat zeggen ze niet en je durft hen er ook niet naar te vragen.

De uitdager

- Hoezo wensen formuleren? Daar kom je niet aan toe.
- Iedereen vraagt maar van alles van je.
- Iedereen bemoeit zich met je.
- Ze stellen eisen, geven tips en vertellen hoe je het beter kunt doen. Wat beter?
- Zij daarboven denken dat ze alles beter weten.
- Ze moesten eens weten wat jij allemaal in je mars hebt. Maar daar hebben ze geen oog voor, veel te veel bezig met hun eigen zaken en maar verwachten dat jij naar hun pijpen danst.
- Je geeft er gewoon de brui aan, jij gaat je eigen gang wel.
- Nou ja, eigen gang.

De adrenalinezoeker

- Zeker, je hebt je wensen en je doelen. Alleen heb je al gauw het gevoel: is dat echt wel belangrijk voor me?
- Het is lastig voor je om je te binden aan iets of iemand. Netwerken, samenwerken met anderen?
- Het leven is chaotisch, je weet nooit wat de volgende dag je zal brengen, dus waarom netwerken, onderzoeken, plannen?

- Als het goed gaat, prima, maar als er tegenslagen komen en als acties traag en voorspelbaar verlopen dan trek je je liever terug.
- Als er tegenslagen zijn dan raak je makkelijk gefrustreerd, je wordt gauw kwaad en kapt ermee.
- Om je volgende doel te formuleren, zonder rust, zonder ontspanning en zonder te overdenken hoe de vorige keer verliep.

De overwerker

- Eigen doelen????
- Je hebt moeite om 'nee' te zeggen. En als je het doet, tob je daar vreselijk over.
- Je weet best dat je een eigen weg te gaan hebt.
- Verbeelden, vertrouwen op je eigen mogelijkheden????
- Je vertrouwen is: als ik maar hard genoeg werk, dan..... Dat harde werken is je houvast. Je vergeet dat loslaten, rust nemen misschien veel meer oplevert.
- Als ik dit en dat gedaan heb, dan.....mag ik rust nemen. Maar het moment dat je rust mag nemen breekt eigenlijk zelden aan.
- Je vraagt je vaak af: ik doe zo mijn best, maar wat bereik ik nu?
- De vraag is: waarmee zadel je jezelf op? Gaat het om werkelijk belangrijke zaken?

4. Beschrijving van de stijlen

“De Overwerker is iemand die geen ‘nee’ kan zeggen als anderen een beroep op hem doen. Hij heeft weinig zelfvertrouwen en veelal het gevoel niet goed genoeg te zijn of niet genoeg gewaardeerd te worden door anderen. De Overwerker is iemand die moeite heeft om prioriteit te geven aan de dingen die voor hemzelf belangrijk zijn; behoeften van anderen krijgen gewoonlijk voorrang. Het is dus iemand die met name zijn eigen behoeftes uitstelt. Hij is iemand die niet snel herkend wordt als uitsteller, omdat hij altijd druk bezig is met van alles en nog wat. Hij moet dus wel uitstellen; er is eenvoudig niet genoeg tijd om toe te komen aan de dingen die hijzelf belangrijk vindt, bijvoorbeeld studeren.

De Dromer heeft een sterke behoefte aan een plezierig leven. Hij leeft in een droomwereld, waarin hij fantaseert over de prachtige dingen die hij ooit zal en wil bereiken. Hij heeft echter nooit geleerd om zijn dromen om te zetten in doelen, en om de acties te ondernemen die nodig zijn om die doelen te bereiken. De Dromer heeft de neiging om dingen uit te stellen die hij niet plezierig vindt. Het is de uitsteller die vaak aangezien wordt als ‘de luie student’ of de student met gebrek aan zelfdiscipline.

De Adrenalinezoeker heeft als slogan ‘ik werk nou eenmaal het beste onder stress’. Hij heeft een hekel aan saaie dingen en kan zich alleen oppeppen als hij de adrenaline door zijn aderen voelt gieren. Uitstellen is voor de Adrenalinezoeker een manier om van stude-

ren een uitdagende bezigheid te maken; door pas op het allerlaatste moment te beginnen met tentamenvoorbereiding, creëert hij een crisissituatie, waarin hij alleen met bovenmenselijke inspanning nog in staat zal zijn om op tijd klaar te zijn. Zonder deze 'kick' denkt de Adrenalinezoeker niet aan de slag te kunnen.

De Piekeraar is bang voor veranderingen, speciaal als het gaat om het zelfstandig maken van de beslissingen die daarbij horen. Hij houdt zich veel bezig met de vraag 'ja, maar wat nou als..?' Uitstellen is voor de Piekeraar een manier om te vermijden om uit zijn 'comfort-zone' te komen. Een verandering betekent voor hem een risico nemen, namelijk je wagen vanuit de veilige vertrouwde situatie naar een onbekende situatie die per definitie eng lijkt te zijn. De piekeraar stelt vooral het nemen van beslissingen uit. Samenwerken met anderen zal vaak geen probleem zijn, zolang die anderen maar de nodige knopen doorhakken.

De Perfectionist is bang om te falen en is ervan overtuigd dat dingen niet perfect doen gelijk staat aan niet perfect zijn. De Perfectionist gebruikt uitstellen als een manier om aan een beoordeling te ontkomen. Dit kan hij doen door een taak niet af te ronden en dus het moment van beoordelen uit te stellen (bijvoorbeeld door niet naar een tentamen te gaan). Een andere vorm van uitstellen van de Perfectionist wordt self-handicaping genoemd; dit is het tot het laatste moment uitstellen van het beginnen aan een taak, waardoor het realistisch bezien onmogelijk wordt om de taak goed af te ronden binnen de resterende tijd. Als hij dan faalt kan hij dit toeschrijven aan het ontbreken van voldoende tijd, waarmee zijn gevoel van eigenwaarde beschermd blijft.

Voor de *Uitdager* is het erg belangrijk om zelfstandig/autonoom te functioneren en daar ontleent hij zijn eigenwaarde aan. Als anderen een appèl op hem doen, ervaart hij dat al snel als een bedreiging van zijn identiteit. Uit angst voor identiteitsverlies gaat de uitdager uitstellen. Het is eigenlijk een vorm van verzet tegen autoriteit. Dat verzet kan openlijk zijn of een meer subtiele vorm aannemen (wel afspraken maken, niet nakomen)."

1. Introductie

Het doel van deze activiteit is dat cliënten/leerlingen meer inzicht krijgen in de kwaliteiten die je al ingezet worden en de kwaliteiten die nog verder ontwikkeld kunnen worden.

2. Werkwijze: Ga met de leerling in gesprek aan de hand van kwaliteitenkaarten

- a. Vraag de leerling de kwaliteiten uit te zoeken die met hem of haar te maken hebben, hem/haar op de een of andere manier aanspreken, iets zeggen. (De rest gaat in de denkbeeldige prullenbak)
- b. Leg drie uitspraken op tafel zo dat de kwaliteitenkaartjes er onder gerangschikt kunnen worden:
 1. Over die kwaliteit beschik ik al;
 2. Die kwaliteit heb ik niet (voldoende)in huis, maar wil ik wel leren;
 3. Rest (bijv. die kwaliteit spreekt me wel aan, heb ik niet/wel in huis, maar heb ik ook niet nodig/doe ik niets mee).
- c. Vraag de leerling de kwaliteiten een voor een te ordenen onder 1, 2 of 3. Kijk mee, vraag om toelichting en vraag zonedig door. Bevestig, benut het proces om jouw waarnemingen in te brengen.
- d. Besteed na ordening eerst aandacht aan categorie 1 en vervolgens aan categorie 2. Misschien kun je de diverse kwaliteiten ordenen: hier gaat het om..., daar om... etc.
- e. Kom vervolgens aan de hand van categorie 2 tot mogelijke leerdoelen: wat valt hier te leren?
- f. Vraag de leerling een van die leerdoelen uit te kiezen en bespreek vervolgens: wat betekent dit concreet voor je? Welke stap zou je hierin kunnen zetten? Kun je tot een voornemen komen?

Een voorbeeld:

Een 16-jarige jongen leeft behoorlijk geïsoleerd, heeft moeite met het aangaan van contacten met leeftijdsgenoten. In de loop van het gesprek komt hij tot de volgende uitspraak"

Ik zou mijn vrienden eens kunnen uitnodigen om samen iets te gaan doen.

Begeleider schrijft de zin op en onderstreept enkele woorden.

Ik zou mijn vrienden eens kunnen uitnodigen om samen iets te gaan doen.

Wanneer wil je dat gaan doen en waar wil je hen precies voor uitnodigen?

Ik zou mijn vrienden uit kunnen nodigen om samen eens te gaan zwemmen.

De volgende stap is natuurlijk om tot concrete afspraken te komen omtrent het moment. Zijn antwoord:

Ik nodig mijn vrienden uit om in de herfstvakantie samen te gaan zwemmen.

F. In gesprek met de leerling Welke kwaliteiten zie je zelf, welke zien anderen?

1. Introductie

Het doel van deze activiteit is om de leerling te helpen om:

- a. Meer inzicht krijgen in de kwaliteiten die je hij of zij al inzet en de kwaliteiten die nog verder ontwikkeld kunnen/mogen worden.
- b. Het beeld van de persoon zelf vergelijken met het beeld van mensen die hem of haar goed kennen

2. Werkwijze:

1. Inleiding

Ieder mens beschikt over tal van kwaliteiten. Een deel van die kwaliteiten heb je misschien wel in huis, maar je benut ze (nog) niet. Een ander deel hoort 'typisch' bij jou en maken je tot wie je nu bent. Hoe dan ook zullen er vast kwaliteiten zijn die je graag (verder) wilt ontwikkelen.

2. Welke kwaliteiten passen nu goed bij jou?

Kleur het hokje in van de kwaliteiten die op dit moment volgens jou het best bij je passen.

Ik ben/beschik over¹⁵:

Bescheiden	Optimistisch	Stijlvol	tactvol
Zelfstandig	Zorgvuldig	Moedig	Geduldig
Realistisch	Serieus	Diplomatiek	IJverig
Inlevingsvermogen	Aanpassingsvermogen	Zorgzaam	Humorvol
Standvastig	Ordelijk	zelfvertrouwen	Evenwichtig
Vriendelijk	Daadkracht	Betrouwbaar	Relaxed
Zelfredzaam	Creativiteit	Aandachtig	Scherpzinnig
Flexibel	Pragmatisch	Oprecht	Nuchter
Spaarzaam	Enthousiast	Medelevend	Opgewekt
Doelgericht	Zelfverzekerd	improvisatievermogen	Spontaan

3. Hoe kijken anderen naar jou?

Laat de lijst (een niet door jou ingekleurde versie) zien aan enkele mensen die je goed kennen en vraag hen aan te geven waar jij volgens hen goed in bent.

¹⁵ Vgl: Daniel Ofman, Kernkwadrantenspel.

Leg steeds de twee ingevulde lijsten naast elkaar. Waar zie je overeenkomsten, waar verschillen? Ga met elkaar in gesprek over beiden. Voorbeelden kunnen hierbij goed helpen.

4. Welke kwaliteiten zou je willen ontwikkelen?

Neem een andere kleur potlood of pen en kleur de hokjes in bij de kwaliteiten die je graag (verder) wilt ontwikkelen.

Kun je je keuzen ook formuleren als een leerwens?

1. Introductie

Kernkwaliteiten zijn eigenschappen die tot het wezen, de kern van de mens behoren. Een kernkwaliteit 'kleurt' deze mens: zijn daadkracht, zorgzaamheid, zorgvuldigheid, enthousiasme in het werk, moed, invoelingsvermogen, intuïtie, openhartigheid, humor, opgewektheid. Als je over deze kwaliteit beschikt, dan vind je het zelf waarschijnlijk gewoon (dat kan toch iedereen), maar dat is niet zo.

Je kunt je kernkwaliteit inzetten of niet. Je zult zo merken dat jouw kernkwaliteiten in sommige omstandigheden makkelijker benut worden dan in andere omstandigheden. Kwaliteiten komen van binnenuit. Je kunt ze verfijnen, verrijken, een kans geven door ze niet weg te drukken, maar te waarderen, maar niet echt van buitenaf aan-leren. Opgewektheid, humor, intuïtie, zorgzaamheid?

2. Werkwijze

Kernkwaliteit en valkuil

Geen licht zonder schaduw. Iedere kernkwaliteit heeft ook haar schaduwzijde, vervorming. De vervorming is niet het tegenovergestelde van de kernkwaliteit, maar is wat de kernkwaliteit wordt als deze te ver doorschiet.

Behulpzaamheid wordt bemoeizucht; flexibiliteit chaotisch optreden; daadkracht drammerigheid. Teveel van het goede, zou je kunnen zeggen. Of: je onderdrukt je kwaliteit en deze komt er vervormd uit.

De vervorming van je kernkwaliteit is je *valkuil*. Kernkwaliteiten en valkuilen zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden.

Vanuit je valkuil kun je je kwaliteit ontdekken, want iedere valkuil bevat een kwaliteit.

1. Kies een voor jou belangrijke kwaliteit uit en onderzoek deze op je valkuil. Wat gebeurt er als je de kwaliteit overdrijft? Neem de kaartjes met valkuilen en allergieën er zo nodig bij en zoek net zolang tot je een begrip hebt dat goed bij jouw kernkwaliteit en jouw bijbehorende valkuil past.
2. In welke situatie(s) gebeurt dit vooral?

Kernkwaliteit en uitdaging

Naast de valkuil krijg je je *uitdaging* cadeau. De uitdaging is de positief tegenovergestelde kwaliteit van de valkuil. Bij de valkuil drammerigheid hoort dan bijvoorbeeld geduld. De kernkwaliteit en de uitdaging zijn elkaars aanvullende kwaliteiten. Dankzij de balans tussen kernkwaliteit en uitdaging (geduldige daadkracht), stap je niet in de valkuil.

3. Welke uitdaging behoort bij jouw kernkwaliteit en uitdaging? Benut zo nodig de kaartjes kernkwaliteit en uitdaging en zoek net zo lang tot je het juiste begrip gevonden hebt.
4. Wat zou er in de situatie die je eerder geformuleerd hebt gebeuren als je je uitdaging

¹⁶ Zie onder meer: Ofman, D.D. (2004), *Kwaliteit en bezieling in organisatie*, Cothen.

aangaat?

Kernkwaliteit en allergie

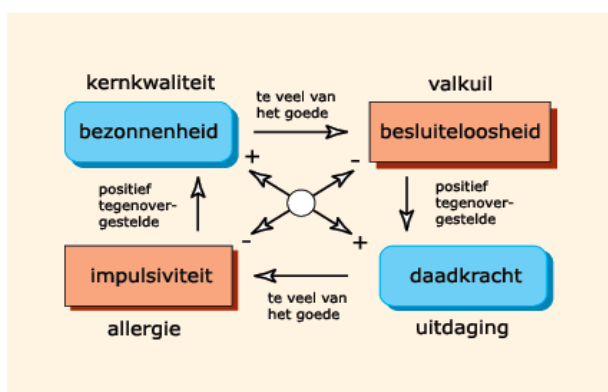
De mens blijkt vaak *allergisch* te zijn voor een teveel aan zijn uitdaging, vooral als hij die in een ander verpersoonlijkt vindt.

Zit je in je eigen valkuil en laat je je eigen uitdaging onbenut, dan erger je je makkelijk aan iemand die teveel heeft van de uitdaging. Ben ik zelf afstandelijk, dan erger ik me aan degene die sentimenteel is. Mijn uitdaging is de empathie; de uitdaging van de ander het beschouwen, afstand bewaren.

Word je in een ander met diens allergie geconfronteerd, dan is de kans groot dat je in je eigen valkuil terecht komt.

Als mensen elkaar in hun valkuilen ontmoeten en zich dus lekker aan elkaar irriteren, dan is de kans groot dat er een vicieuze cirkel ontstaat. Tenzij een van beiden of beiden besluiten hun uitdaging aan te gaan. Weg ergernis en de ander kan weer gezien worden zonder projectie.

5. Onderzoek welke allergie past bij het kwadrant zoals je dat tot nu toe ingevuld hebt. Wanneer is je uitdaging teveel van het goede? Zoek de juiste term
6. Ken je personen waaraan je je op deze wijze ergert of irriteert?
7. Speelde die ergernis ook in de situatie onder 4?
8. Tot welke leerwensen, welke voornemens kom je?



op basis van situaties waarin het mis gaat en bij je ergernissen: je ergert je aan een leerling achter je eigen valkuilen, kernkwaliteiten en er-

ander, onderzoeken hoe jullie kwadranten zich Je zult merken dat jouw kwaliteit de uitdaging is

van de ander en omgekeerd. Jouw valkuil is dan de allergie van de ander en omgekeerd. Als beiden de uitdaging en zo de eigen ontwikkelingsmogelijkheden oppakken, wordt het veel gezelliger samen.

1. Introductie

Het gaat hier om zelfonderzoek en inzicht geven in hoe de leerling zichzelf ziet.

2. Werkwijze:

2.1. Een foto maken

Maak met een digitale camera een foto van jezelf, print die uit, en kopieer die op een A3 vel, in het midden,

2.2. Materiaal verzamelen

Pak nu tijdschriften en zoek plaatjes die bij jou passen: karakterkenmerken; voorwerpen die met je hobby's te maken hebben; voorkeuren en smaak; idealen etc.

Je mag ook korte teksten gebruiken die bij je passen

2.3. De collage maken

Maak een collage van het verzamelde materiaal.

Let op: plak niet meteen dingen op, ga eerst verzamelen, daarna schuiven tot het klopt, tenslotte pas plakken!

2.4. Presenteren

Iedere leerling presenteert de eigen collage.

Variante: de collages worden willekeurig uitgedeeld en voordat een leerling zelf vertelt bij zijn college, vertelt een medeleerling welke informatie hij krijgt dankzij de collage.

Benodigheden:

Digitale camera, scharen, lijm, tijdschriften, toegang tot een computer voor het uitprinten.



¹⁷Deze opdracht is samengesteld door een van de stuurgroep 'Levensloopbegeleiding' van V(S)O-Mariendael te Arnhem



1. Introductie

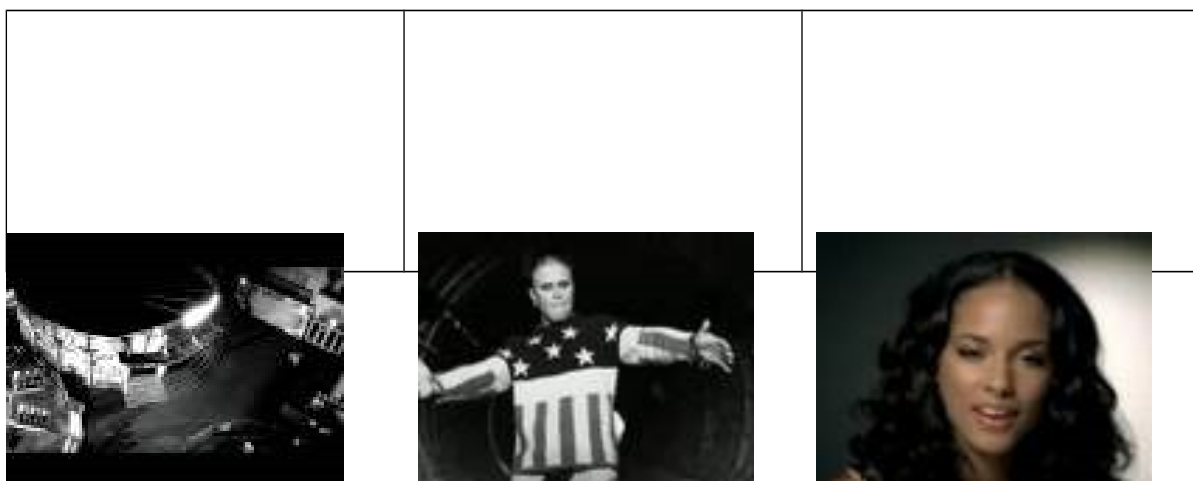
Leerlingen laten hun eigen smaak/voorkeuren zien door een nummer/clip van hun favoriete muziekstijl/band laten horen

2. Werkwijze:

Vorbereiding:

Kies een nummer/clip van je favoriete muziekstijl/band die je durft te laten horen/zien en bedenk waarom je die wilt laten horen, of wat je er goed aan vindt!

- oTijdens de bijeenkomst laat iedereen zijn filmpje zien, de begeleider(s) ook.
- oVermeld dat niemand uitgelachen mag worden om zijn/haar keuze, smaakverschillen zijn er, de diversiteit maakt het juist zo leuk.
- oProbeer tijd over te houden om het na te bespreken:
- oHoe was dat om iets van jezelf te laten zien?
- oWas je verrast door de keuze van anderen of had je het al verwacht?



18. Zie noot 16

1. Introductie

De leerling maakt een levenslijn door de belangrijke gebeurtenissen uit zijn/haar leven op een rij te zetten. Hij en zij wordt gestimuleerd om de betekenis van bepaalde situaties, gebeurtenissen en contacten en de invloed ervan op zijn leven te doordenken.

2. Werkwijze

Met behulp van onderstaande opdracht kan individueel en vervolgens in groepjes aan de biografie gewerkt worden. Zo'n anderhalf uur aan het individuele deel en 30 minuten per persoon aan het intervisiedeel.

Werkwijze**1. Begeleid de leerlingen bij het invullen van hun levenslijn.**

Neem een groot vel (A3); leg het vel 'in de breedte'. De linkerzijde van het vel verbeeldt je geboorte, de rechterzijde dit moment.

- a. Trek een lijn van links naar rechts en geef daarop met afstand je leeftijd aan:
0 jaar ,1 jaar, 2 jaar etc., tot dit moment.
- b. Blijf bij ieder jaar even stilstaan. Zet onder de lijn wat je je herinnert aan feiten en omstandigheden:
 - o Van die tijd herinner ik me niets meer, maar....
 - o Mijn eerste herinnering is.... ..
 - o Dat was het jaar waarin ik; .bevriend werd met.....; (lange tijd) ziek ben geweest; met veel plezier naar school ging; veel moeite had met; verhuisde naar.....;
 - o De juf, de leraar die ik toen had heeft eens....., zei altijd...;
 - o Mijn ouders, mijn oma/opa.... , tante/oom, broer/zus, buur.....

Voel je vrij - ook bij de volgende vraag - om in plaats van tekst voor symbolen, een korte kreet of een tekening te kiezen.

Je kunt ook aangeven of je de betreffende ervaring als positief of als meer negatief hebt ervaren (voorbeeld onder aan deze opdracht)

- c. Blijf weer bij ieder jaar en de daar door jou genoteerde gebeurtenis stilstaan. Noteer (in steekwoorden) de ervaring, het contact en het belang ervan voor je persoonlijke ontwikkeling, voor wie je nu bent. Wat betekende een en ander voor je? Welke gevoelens speelden? Wat voor invloed had en heeft een en ander op je? Je fotoalbum erbij kan extra inzicht geven.

2. In gesprek met mensen die je goed kennen

Ga in gesprek met mensen die je al lang kent: je ouder(s), een familie(lid), een goede vriend of vriendin of misschien een docent van vroeger. Vraag hen of ze zich enkele (3 – 5) belangrijke gebeurtenissen uit jouw leven kunnen herinneren.

3. Reflectie

Kun je de informatie die je over jezelf verzameld hebt samenvatten? Je kunt dat op je eigen manier doen, maar ook je verhaal schrijven met behulp van de volgende invulzinnen.

- a. Mijn vroegste herinnering was.....Dat zegt over mij dat ik.....
- b. Ik ben iemand die belangrijk vind.
- c.had ik niet willen missen, want.....
- d. De belangrijkste mensen in mijn leven waren/zijn....., want dankzij hen.....
- e. Door wat ik heb meegemaakt in mijn leven, weet ik nu, kan ik nu.....
- f. Voor mijn toekomstwensen betekent dit.....
.....

K. Hoe zie ik mijzelf op dit moment?

Wie is jouw idool?¹⁹

1. Introductie

Iemand wordt een held genoemd als hij of zij iets dappers heeft gedaan, zonder daarbij aan zichzelf te denken. De daad die een held verricht, wordt vaak gezien als een opdracht of een sociale verplichting. Een geleerde die iets bijzonders heeft ontdekt, wordt geen held genoemd. Een generaal die het vijandelijke leger verslaat daarentegen wel. Ook iemand die een drenkeling uit het water haalt, wordt als een held beschouwd. Bij een held hoort een heldhaftige daad.

Helden kunnen aanbeden worden. Ze worden dan een idool. Maar niet alle idolen zijn helden. Een idool kan bewonderd worden door zijn prestaties als bijvoorbeeld componist, schilder, politicus, uitvinder, zanger(es), voetballer en/of door zijn sterke persoonlijkheid.

¹⁹ Zie noot 16

Idolen krijgen veel aandacht en staan in een bepaalde periode in het middelpunt van de belangstelling. Idolen vind je dan ook meestal in beroepsgroepen waaraan de media veel aandacht besteedt (zangers, filmsterren en voetballers). Voor de media zijn idolen belangrijk. Ze leveren stof voor een artikel, tv-programma of fotoserie. Met name de media zijn er daarom debet aan dat idolen soms verafgood worden. Van de andere kant hebben mensen blijkbaar behoefte aan 'afgoden'.

De oorspronkelijke betekenis van het woord 'idool' is dan ook niet voor niets 'afgod' of 'afgodsbeeld'. Het idool moet vereerd worden. Dat houdt ook een zekere afstand in. De ban van het idool mag niet doorbroken worden, getuige de woorden van de schrijver Luuk Gruwez: 'Nabijheid doodt het idool. Het is als met de verafgode ideale geliefde: je hoort niet te weten dat zij snurkt of winden laat. Alleen afstand houdt idolen in stand.

Je hebt vast wel iemand die je bewonderd, een artiest, een politicus, een familielid, een historisch figuur, je moeder of vader

2. Werkwijze

Schrijf een 'verhaal' over deze persoon, dit kan een verhalende tekst/artikel zijn, maar ook een powerpoint -presentatie, een tekening, een muurkrant, een fotoserie, een gedicht, een liedje, een rap, een strip, een cartoon... Laat daarin duidelijk zien wat je in deze persoon bewonderd! Presenteer je werk aan medeleerlingen.

1. Introductie

Onderzoeken wat belangrijke waarden voor je zijn en welke rol deze spelen in je dagelijks leven

2. Werkwijze:

1. Kies eens vijf waarden uit de lijst die belangrijk voor je zijn. Voeg gerust een aantal waarden toe!
2. Zet de gekozen waarden in volgorde van belangrijkheid (een top-5)
3. Welke rol spelen deze waarden in jouw dagelijks leven?
4. Hoe kunnen anderen, zoals je medeleerlingen en begeleiders merken dat deze waarden belangrijk voor je zijn?
5. Wat betekenen deze waarden voor de manier waarop je met anderen omgaat en voor je wensen met betrekking tot de omgang met jou?

Creativiteit	Enthousiasme	Samenwerken	Status	Privacy
Vriendschap	Verantwoordelijkheid	Harmonie	Avontuur	Vrijheid
Variatie	Betrouwbaarheid	Macht	Bezit	Veiligheid
Plezier	Onafhankelijkheid	Zuiverheid	Orde	Eerlijkheid
Zelfrespect	Dienstbaarheid	Rust	Loyaliteit	Wijsheid