

Een leerling die 'dwars' lijkt, maar eigenlijk bang is: wat hoor jij als je met haar praat? Dit artikel laat zien hoe bewust empathisch luisteren helpt om achter gedrag te kijken. Met een herkenbaar praktijkvoorbeeld en vier concrete stappen leer je hoe verbindende communicatie zorgt voor meer rust en veiligheid in de klas.

TEKST ELLY VAN WAGENINGEN

Communiceren in het onderwijs gebeurt de hele dag. Maar hoe weet je als leerkracht wat goed werkt en wat niet? Hoe kun je zo communiceren dat de verbinding met leerlingen behouden blijft? Het model van *Verbindende Communicatie* van Marshall Rosenberg (2011) geeft inzicht en duidelijke handvatten. Empathisch luisteren zorgt voor rust, veiligheid en plezier in de klas. Kijk maar wat er gebeurt in de volgende casus.

Een lastige leerling?

In een klas wordt al langere tijd ondersteuning geboden. Sommige kinderen laten namelijk gedrag zien dat door de leerkracht als lastig wordt ervaren. Vandaag zijn er musici die in drie groepen iets vertellen over hun instrument en hoe je daarmee muziek maakt. Nadat de leerkracht heeft uitgelegd wat de bedoeling is, blijft Soraya met haar armen over elkaar op haar stoel zitten. Ze wil niet mee. De leerkracht kijkt naar de begeleider en seint of die het wil oppakken. De begeleider gaat op haar hurken naast Soraya zitten en zegt: "Jouw groepje is naar de violist. Maar jij zit op je stoel en zei 'Ik wil niet mee'. Klopt dat?"

Soraya kijkt naar de grond, armen gekruist. "Ben je boos of bang?" vraagt de begeleider. Voorzichtig kijkt Soraya op. "Bang," zegt ze zachtjes. Haar gevoel is erkend.

"Vind je het spannend, wil je graag precies weten wat er gaat gebeuren?" Soraya knikt. Haar behoefte is herkend en benoemd.

"Kun je iets bedenken zodat je je veilig voelt?"

Soraya kijkt naar de leerkracht.

"Zou je het fijn vinden als de juf met je meegaat en je eerst mag kijken?"

Soraya knikt, staat op en loopt met de leerkracht mee de klas uit. Daarna had ze een leuke middag.

Later zegt de leerkracht: "Nu snap ik pas wat je bedoelt met verbindende communicatie. Ik had heel andere dingen gezegd."

"Wat dan?"

"Nou, zoiets als: 'Kom nou maar, het is toch leuk? Je krijgt spijt als je niet meegaat.' En ten slotte zou ik dreigen: 'Als je nu niet kiest, is je kans voorbij, hoor!'"

Wat is verbindende communicatie?

In dit voorbeeld wordt het toepassen van de vier stappen van verbindende communicatie zichtbaar. Deze stappen helpen om bewust in verbinding te blijven met leerlingen, ook als hun gedrag lastig lijkt. Elke stap kent een valkuil die de verbinding kan verbreken. Als je dit weet, kun je actief empathisch reageren.

STAP 1 Waarnemen zonder oordeel

De feitelijke waarneming is: "Je zit op je stoel en zei 'Ik wil niet mee.'"

Dat lijkt eenvoudig, maar vaak sluipt er ongemerkt een oordeel in de beschrijving van een waarneming. Bijvoorbeeld: "Ik zie dat je boos bent." Of: "Je wilt niet mee." Dat is een oordeel. En als een kind een oordeel hoort, ontstaat er verzet, luid of stil.

Valkuil: oordelen of aannames doen.

STAP 2 Gevoel erkennen

Probeer je in te leven en raad naar een mogelijk gevoel. In het voorbeeld werd gevraagd: "Ben je boos of bang?" Het geven van twee opties helpt. Vraag niet: "Hoe voel je je?", want dan gaat iemand vaak 'in zijn hoofd zitten' en komt niet bij het gevoel. Het benoemen van één of twee gevoelswoorden brengt een leerling rechtstreeks bij de plek waar het gevoel zit. Het erkennen van dat gevoel zorgt dat een leerling begrip ervaart.

BEWUST LUISTEREN
NAAR JE LEERLINGEN

Wat hoor je als je écht luistert?

Ga voor een lijst met gevoels- en behoeftenwoorden naar



Valkuil: gevoel verwarren met iets wat je wordt aangedaan, bijvoorbeeld: "Ik voel me niet begrepen." Dat is geen gevoel, maar een mening of oordeel over de ander.

STAP 3 Behoeftes erkennen

Deze stap is cruciaal. Achter elk gedrag zit de drive om een behoefte te vervullen. Er is geen andere reden voor gedrag. Belangrijke behoeften van kinderen zijn: veiligheid, verbinding, erbij horen, gehoord en gezien worden, competent zijn, plezier maken en steun ontvangen.

Door de behoefte te herkennen en te benoemen, ervaart een kind dat het gezien en begrepen wordt. Dit geeft innerlijke rust. Het kind hoeft dan geen ander of opvallend gedrag te vertonen om de behoefte duidelijk te maken.

Bij Soraya ging het om zekerheid en veiligheid. Het benoemen van deze behoefte bracht rust. Haar gedrag, blijven zitten, was een strategie om die behoefte te vervullen.

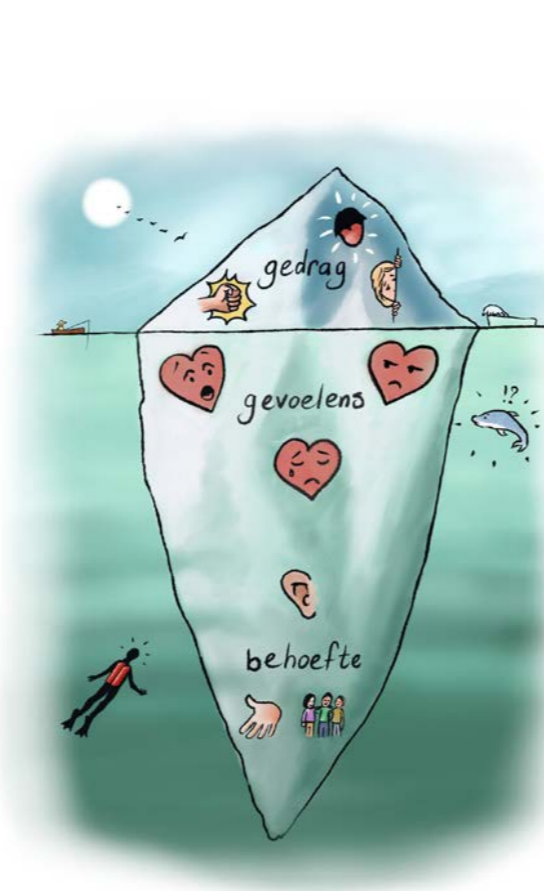
Valkuil: denken dat er maar één strategie is om de behoefte te vervullen en vergeten dat er vele wegen zijn.

STAP 4 Verzoek doen

Met deze stap wordt de leerling geholpen om een verzoek te doen. Bijvoorbeeld door te vragen: "Wie zou je wat willen vragen?" In het voorbeeld keek Soraya naar de leerkracht. Vanuit empathisch inleven kon de begeleider een inschatting maken wat haar verzoek zou kunnen zijn. Nog beter is het om een leerling zélf een verzoek te laten formule-

4 stappen en valkuilen van verbindende communicatie

Stap	In verbinding	Uit verbinding
1	Waarneming	Oordeel
2	Gevoel	Semi-gevoel/oordeel
3	Behoeftes	Strategie
4	Verzoek	Eis of hint



ILLUSTRATIE ESTHER VAN WAGENINGEN

ren. Zo leert het kind verantwoordelijkheid te nemen en op te komen voor de eigen behoeften. Een helder verzoek vraagt naar wat wél gewenst is, niet naar wat niet gewenst is.

Valkuil: eisen stellen of een hint geven.

Duiken naar de diamant

Bewust empathisch luisteren betekent dat je een duiker wordt. Onder het uiterlijk waarneembare gedrag zoek je naar het gevoel (g) en de behoefte (b) van het kind. Dat is de diamant: de echte drijfveer. Joris gooit zijn schrift in de hoek → is hij gefrustreerd (g), omdat hij competent (b) wil zijn? Joram laat clownesk gedrag zien → is hij misschien bang (g) en wil hij erbij horen (b)? Sarah klaagt elke dag → voelt ze zich somber (g) en heeft ze behoefte aan steun (b)?

Het vraagt oefening om gevoelens en behoeften paraat te hebben. Gelukkig bestaan er lijsten met alle gevoels- en behoeftenwoorden erop. Neem die lijsten erbij als je oefent en zoek daarop de juiste woorden die jouw gevoelens en behoeften precies beschrijven. Zo leer je de woorden steeds beter. Als duidelijk wordt wat een kind nodig heeft, kun je samen zoeken naar alternatieve strategieën. In plaats van straffen en belonen ontstaat dan begrijpen en begeleiden. Zo ontstaat er een duurzame gedragsverandering.



FOTO: SHUTTERSTOCK/RIDO

Bewust empathisch luisteren helpt je anders te kijken en reageren

'Nee' is een cadeau

Bewust empathisch luisteren is geen truc om een leerling te laten doen wat jij graag wilt. Dan zou het een nieuwe manier van macht uitoefenen zijn over een leerling. Dan zou de empathie stoppen als een kind niet wil doen wat jij vraagt. Dan accepteer je geen 'nee' en was je empathisch verzoek toch een verkapte eis. Maar de 'nee' van een kind is eigenlijk een cadeau. Het kind is zo eerlijk om te vertellen dat er iets belangrijker is om 'ja' tegen te zeggen. Want alles wat iemand doet, doet hij of zij om een behoefte te vervullen. De kunst is om niet boos te worden als een kind 'nee' zegt, maar je af te vragen waarom het kind 'nee' zegt. Begin de zoektocht naar het vinden van die onderliggende behoefte opnieuw. "Ik hoor dat je 'nee' zegt op mijn verzoek, ik ben nieuwsgierig, wat maakt dat je nee zegt?"

Onthoud, alles wat een kind doet, komt voort uit een behoefte. Is die behoefte vervuld? Dan is het kind plezierig aanwezig in de klas en kan het verbinding zoeken met anderen.

Is de behoefte onvervuld? Dan zal het kind vecht- of vluchtgedrag laten zien, net zolang tot het echt gehoord wordt. Daarom is bewust empathisch luisteren geen luxe, maar noodzaak.

Aan de slag in jouw klas

Wat doe je als je morgen al wilt starten met bewust empathisch luisteren?

- **Observeer zonder oordeel.** Zeg wat feitelijk zichtbaar is, zonder interpretatie.
- **Vraag naar gevoelens.** Geef opties, wees nieuwsgierig, raad naar een gevoel en doe dat vragend.
- **Zoek en erken behoeften.** Reik een behoefte aan: "Wil je zo graag...?" Oefen met woorden van behoeften.
- **Ondersteun bij een helder verzoek.** Vraag door tot een verzoek positief en glashelder is. En bovenal: luister met je hart!

Kinderen, en volwassenen trouwens ook, voelen feilloos aan of je echt luistert. Als je de diamant onder het gedrag ziet, ontstaat rust, vertrouwen, veiligheid en groei. 🌱

Elly van Wageningen is senior adviseur bij IJsselgroep Educatieve Dienstverlening, auteur van het boek *Weer blij met mijn klas* en trainer op het gebied van Geweldloze Communicatie.

Vond je dit artikel interessant? De volgende JSW heeft een hele special over omgaan met gedrag!

