

In balans op school: over welzijn en leren

Kinderen gaan naar school om te leren. De primaire taak van een school is kennisoverdracht. Daarnaast heeft school een pedagogische doelstelling om leerlingen zich te helpen ontwikkelen tot kritische, (zelf)verantwoordelijke, en dus ook gezonde, burgers. De taak van de docent is dan ook het creëren van de randvoorwaarden om het leerproces bij de leerling zo effectief mogelijk op gang te brengen en te houden. In dit artikel worden drie rollen van de docent (didacticus, pedagoog en coach) ingezet om te voorzien in de randvoorwaarden bij de leerling om (weer) ontvankelijk te worden voor (zelf)ontplooiing.

TEKST JENNIFER NUY

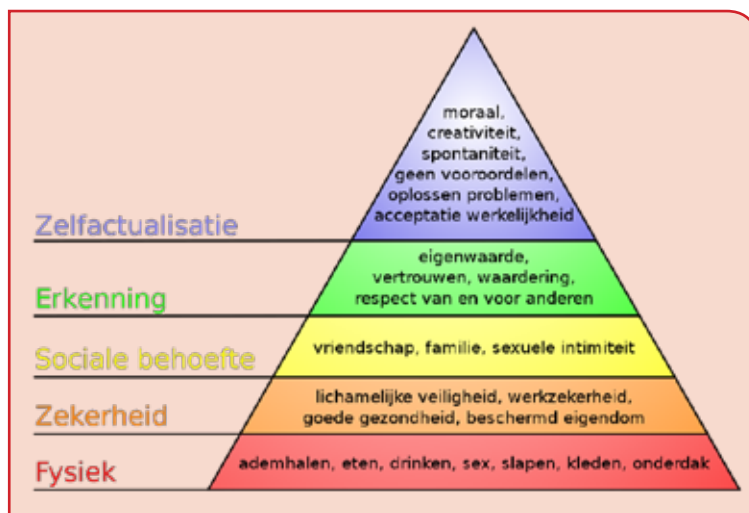
Kanttekening bij dit artikel

In dit artikel worden de verschillende rollen van de docent gebruikt om het docentgedrag (meer)effectief af te stemmen op het leerproces van de leerlingen. De rollen zijn op deze manier, juist voor de beginnende lesgever, een handige tool om het eigen docentgedrag effectiever af te kunnen stemmen op het leerproces in de klas. Het docentgedrag is immers gereduceerd tot een keuze uit vier 'hulprollen' die ertoe leiden dat het leerproces bij de leerling weer geoptimaliseerd wordt. Daarmee verschillen de rollen, zoals ze hier beschreven zijn, van de originele rollen zoals Martie Slooter deze heeft omschreven. Het is voor de lezer goed om dit in het achterhoofd te houden bij het lezen van dit artikel om verwarring te voorkomen.

Welzijn als sleutel

Wanneer komt een kind nu eigenlijk tot leren? Wanneer is er ruimte voor nieuwsgierigheid en is een kind écht ontvankelijk voor kennisoverdracht? In de piramide van Maslow (zie afbeelding 1) komt duidelijk naar voren dat er aan een aantal randvoorwaarden voldaan moet worden vóórdat er daadwerkelijk geleerd kan worden: fysieke randvoorwaarden, gevoel van (sociale) veiligheid én acceptatie. Deze randvoorwaarden kunnen we simpel samenvatten: welzijn. Een

▼
Afbeelding 1: piramide van Maslow (Wikipedia)



kind dat zich ontspannen en prettig voelt, en lekker in zijn vel zit, zal meer ontvankelijk zijn voor nieuwe kennis en vaardigheden dan een kind waarbij er, bijvoorbeeld, thuis van alles aan de hand is. Sta maar eens stil bij je eigen ontwikkeling: wat waren de momenten waarop je volledig ontvankelijk was voor iets nieuws en waarin je al je nieuwsgierigheid kwijt kon? Zijn wij als docenten eigenlijk wel in staat om per kind aan al deze randvoorwaarden te voldoen zodat bij elk kind een écht leerproces kan ontstaan?

De verschillende rollen van de docent

In Turnen voor beginnerz zijn de vaardigheden van de verschillende rollen van de docent van Martie Slooter vertaald naar die van de docent bewegingsonderwijs. Daarin worden zes rollen beschreven waarvan er één nieuw is maar wel heel kenmerkend én belangrijk voor het geven van goed onderwijs, namelijk de rol van 'observator'. Zie afbeelding 2. De andere vijf rollen zijn:

- de didacticus
- de organisator
- de presentator
- de coach
- de pedagoog.

Kort samengevat werken deze rollen als volgt samen: de docent is een didacticus. Hij wil de leerlingen iets leren. Al zijn handelen staat in het teken van het op gang brengen of in stand houden van het leerproces bij de leerling. Dat noemen we intentioneel leren. Het 'oog' van de didacticus is de 'observator'. In de rol van observator observeert de docent de leerling en zijn leerproces en kijkt hij of het leerproces

De verschillende rollen van de docent (Turnen voor beginnerz, Nuij, J. (2016))



▲
Afbeelding 2:
De verschillende
rollen van de docent

nog voldoende 'loopt', 'lukt', 'leeft' en 'leert'. Als dat het geval is, kan de docent doorgaan met het programma zoals hij dat uitgedacht heeft. Maar als dat leerproces ergens stagneert, zal hij een van de overige rollen (organisator, presentator, coach of pedagoog) inzetten het leerproces bij te sturen en te optimaliseren. In de rol van organisator 'organiseert' de docent alle randvoorwaarden. Denk hierbij aan groepjes maken bij de lessen bewegingsonderwijs of plattegrond in de klas. Maar ook aan de tijd, ruimte, regels en materialen. Zo kan een minder vaardige leerling bij badminton uitstekend meekomen met een mini-tennisracket in plaats van een (mini) badmintonracket. De steel is korter waardoor de oog-handcoördinatie makkelijker wordt én het blad is groter waardoor de shuttle makkelijker geraakt kan worden. In de rol van presentator geeft de docent (extra) instructie of voorbeelden zodat de leerling (opnieuw) ziet wat er moet gebeuren en hoe dat dan moet. Het beeld van de leerling van de activiteit wordt zo wat bijgeschaafd of de focus wordt opnieuw gericht op wat belangrijk is. In de rol van coach probeert de docent de leerling uit te dagen om het gewenste gedrag te zien. Een bijzonder effectieve rol want een kind dat zich gewaardeerd en gezien voelt, zal makkelijker te sturen zijn in zijn gedrag. En tot slot de rol

van pedagoog: in deze rol bewaakt de docent de grenzen en treedt hij consequent op wanneer afspraken niet nagekomen worden. Deze rol is van groot belang bij het creëren van veiligheid in de klas en is bij de beginnende docent (logischerwijs) nog niet zo goed ontwikkeld. In de volgende paragraaf wordt uitgelegd waarom.

De ontwikkelingsfase en het effect

Een beginnende docent is zich aan het ontwikkelen als didacticus (zie ook afbeelding 3). De focus van de docent ligt op de eigen rol, het lesgeven en de kennisoverdracht. Hij is zich bewust van zijn gedrag maar kan nog niet helemaal goed overzien wat zijn vak, en het lesgeven, precies inhoudt. Het betreft hier methodiek (wat wil ik overbrengen) en didactiek (hoe doe ik dat effectief). Alhoewel de beginnende docent wel heel begaan is met zijn leerlingen heeft hij nog veel aandacht nodig om zijn eigen kennis en vaardigheden als docent te ontwikkelen. De les gaat voorsnag over kennisoverdracht. In deze fase treedt de docent pas op als pedagoog als het verزندt, als het misgaat en het leerproces stagneert. Vaak is het dan al te laat. De leerlingen weten dat de docent nog niet voldoende grip heeft op de klas. De onrust van de klas gaat ook in veel gevallen ten koste van het leerproces.

►
Afbeelding 3:
De ontwikkeling
van de docent:
van didacticus,
via de pedagoog
naar de coach.

De ontwikkeling van de docent: Van didacticus, via de pedagoog naar coach

1. In de rol van **didacticus** is de docent bezig met kennisoverdracht. De docent is in deze fase nog erg gericht op zijn eigen handelen (methodiek, didactiek en klassenmanagement).
2. In de rol van **pedagoog** verschuift de aandacht van de docent steeds meer van zichzelf naar de leerling: hij is steeds beter in staat om in de klas de randvoorwaarden te faciliteren. Daarbij geldt: de docent is eerst een pedagoog en daarna pas de didacticus.



3. In de derde rol is de docent een expert in zijn vakgebied en weet hij hoe hij de zaken in de klas effectief moet organiseren om voor elk kind leerkansen te creëren. In de rol van **coach** ziet de docent het individuele kind in de klas niet meer als 'leerling' maar als 'mens' met een eigen geschiedenis en met eigen wensen en belangen/verlangens. De docent overziet in deze rol wanneer het (sociaal-emotioneel of fysiek) **welzijn** niet in orde is en weet hij wat hij kan doen om hier een positieve bijdrage aan het leveren. In deze rol geldt: eerst de relatie, dan de prestatie. Dat betekent: eerst moet het kind weer in zijn kracht staan, voordat er hoge eisen gesteld kunnen worden.

Het Leefstijlroer

Voeding

- Eet minimaal 250 gram groenten en 2 stuks fruit per dag
- Eet zo min mogelijk suiker en andere snelle koolhydraten
- Eet vers en onbewerkt (geen pakjes of zakjes)
- Eet drie volledige maaltijden per dag, zo min mogelijk tussendoortjes
- Drink voldoende (1,5 tot 2 liter) water, koffie en (kruiden) thee
- Eet onverzadigde vetten zoals (extra vierge) olijfolie en noten
- Eet veel plantaardig en dierlijke producten met mate
- Rook niet, gebruik geen drugs en drink zo min mogelijk alcohol
- Stop met calorieën tellen

Zingeving

- Geniet van het leven
- Bepaal je persoonlijke doelen en missie
- Focus op wat goed gaat
- Wees dankbaar voor de goede dingen
- Blijf jezelf ontwikkelen

Ontspanning

- Ga elke dag naar buiten
- Zoek een ontspannende activiteit of hobby
- Zet je smartphone vaker uit
- Leeg je hoofd door mindfulness of meditatie
- Vermijd te veel stress
- Luister naar je lichaam



Beweging

- Beweeg 30 - 60 minuten per dag (10.000 stappen)
- Sport twee keer per week
- Gebruik een stappenteller of fit-app
- Zoek iemand om samen mee te sporten of te bewegen
- Ga op de fiets naar het werk of maak een lunchwandeling
- Neem de trap in plaats van de lift

Sociaal

- Breng tijd door met dierbaren
- Investeer in vriendschappen
- Maak ook fysiek contact
- Bouw een sterk sociaal netwerk op
- Omring je met mensen die je energie geven

Slaap

- Zorg voor een koele en geventileerde slaapkamer
- Drink geen cafeïne voor het slapen gaan
- Zorg voor een regelmatig slaappatroon
- Slaap 7 tot 8 uur
- Zet twee uur voor het slapen - gaan alle beeldschermen uit

Arts en Leefstijl
Voor de zorg van morgen

▲
Afbeelding 4:
Het leefstijlroer

De meer ervaren docent krijgt steeds meer grip op zijn eigen handelen waardoor er meer ruimte ontstaat om zich te focussen op het proces in de klas. Klassenmanagement is daarbij het sleutelwoord: duidelijke afspraken, consequent optreden, voorspelbaarheid, ruimte om af te wijken als er zich een uitzonderlijke situatie



voordoet, et cetera. Leerlingen weten feilloos bij wie zij de ruimte krijgen om te klieren en bij wie dat absoluut niet kan. De rol van pedagoog, de tweede cirkel in afbeelding 3, laat zien dat de docent is gegroeid in de invloed die hij heeft op de klas en op de individuele leerling. De meer ervaren docent weet deze rol effectief in te zetten waardoor leerlingen niet meer na hoeven te denken over het proces in de klas. Dat is immers zo klaar als een klontje. Er blijft dus meer ruimte over voor de kennisoverdracht. In dit stadium geldt: de docent is éérst een pedagoog en dan pas de didacticus. Tot op heden heeft het leerproces van de leerling steeds centraal gesteld maar is er nog weinig oog geweest voor de leerling zelf. Nu wordt het pas écht interessant!

De overstijgende rol: de coach

Nu de coronacrisis al een jaar voortduurt, wordt steeds duidelijker dat het welzijn van velen in het geding komt en we vinden dan het als maatschappij dan ook ontzettend belangrijk dat we meer aandacht moeten gaan besteden aan het creëren van omstandigheden die het welzijn vergroten of op zijn minst in stand houden. *Arts en leefstijl* ontwikkelde het leefstijlroer (zie afbeelding 4) om de zelfredzaamheid van patiënten te vergroten en zelf meer controle te kunnen uitoefenen op je eigen welzijn.

Ook op school wordt het duidelijk dat het welzijn van de leerling meer aandacht behoeft

én verdient maar gek genoeg lijkt het erop alsof we in de veronderstelling zijn dat het heel logisch en normaal is om te weten wat een gezonde leefstijl is. Dat terwijl er, los van de crisis, vandaag de dag meer dan ooit mensen depressief zijn en last hebben van burn-out. Tijd om daar verandering in te brengen door ons bewust te worden van de rol die we als docent hebben en de rol van 'coach' kan ons daarbij helpen. In de rol van coach (derde cirkel in afbeelding 3) probeert de docent, zoals eerder ook al geschetst is, de leerlingen uit te dagen om gewenst gedrag te laten zien. Een leerling die niet lekker in zijn vel zit, kun je helpen om weer 'in balans' te komen.

Enkele voorbeelden

- Een meisje uit de brugklas doet niet actief mee tijdens de les bewegingsonderwijs. De docent neemt het kind apart en vraagt aan de leerling of het goed gaat omdat zij ziet dat het kind niet zo actief is. Het kind legt uit dat het te weinig geslapen heeft. Na enkele malen doorvragen blijkt het kind 's avonds niet in slaap te kunnen komen en gebruikt het de telefoon om de tijd te doden. Daardoor gaat het kind te laat slapen en is het overdag moe en minder ontvankelijk voor de kennisoverdracht.
- Een jongen uit de tweedeklas is heel temperamentvol en extravert. Hij kan ook behoorlijk kort door de bocht zijn. Dat heeft een impact op de klas en op de docenten. De sfeer wordt er wat onveilig door omdat andere leerlingen niet meer hardop durven uit te spreken wat zij denken of nodig hebben. Zowel voor de jongen als voor de klas (en de docenten) is dat lastig. De jongen heeft goede bedoelingen maar is nog niet zo goed in staat om rekening te houden met anderen zodat anderen óók de kans krijgen om te laten zien wat zij kunnen.
- Een meisje uit de derdeklas is al langere tijd geblesseerd. Het meisje turnt en heeft al enkele jaren last van rugklachten. Ondanks meerdere interventies van de fysiotherapeut is nog niet helder wat er precies aan de hand is. Het kind zit niet lekker in haar vel, letterlijk en figuurlijk. In een gesprekje is het kind zichtbaar geëmotioneerd maar vindt het ook moeilijk om er over te praten en hulp te zoeken (of te accepteren).
- Een jongen uit de bovenbouw is weer terug nadat hij in de onderbouw van school moest omdat zijn prestaties en ook zijn gedrag ondermaats waren. Nu de jongen terug is, na het behalen van zijn vmbo-diploma, heeft de jongen het gevoel dat hij nog steeds wordt veroordeeld door zijn docenten. Het resulteert erin dat zijn gedrag allesbehalve positief is.



Je leert het makkelijkst als je in je kracht staat

In dit artikel heb ik geprobeerd om duidelijk te maken dat onze focus vaak ligt bij de ontwikkeling van het kind met betrekking tot de kennis en vaardigheden die het op school op doet. De voorbeelden die hierboven zijn genoemd, zijn niet verzonnen. Deze leerlingen bestaan echt. En zij hebben iets anders van ons nodig dan onze goede bedoelingen om het leerproces op gang te brengen. Hun evenwicht is verstoord en als wij dat 'zien' en erkennen, kunnen wij de leerlingen ondersteunen om de balans te herstellen. De leerling voelt zich dan gezien en erkend, serieus genomen, en hij (of zij) weet dat wij klaar staan en NIET opgeven. Vaak wordt de quote 'eerst de relatie dan de prestatie' aangehaald. Er wordt dan min of meer gesuggereerd dat we vooral moeten investeren in de banden met de leerlingen door, bijvoorbeeld, je in te leven in de beleavingswereld van de leerlingen. Mijns inziens betekent deze quote dat je het welzijn van de leerling in de gaten houdt en er een actieve bijdrage aan levert om het gevoel van welzijn bij de leerling te helpen vergroten. Leerlingen willen voelen dat je het beste met hen voor hebt en dat je hen serieus neemt. Je investeert in de band omdat je wilt dat het goed gaat met het kind en omdat je het belangrijk vindt om op de hoogte te zijn van wat er speelt in zijn of haar omgeving. Als je dan ook nog laat zien dat je bereid bent om een stapje harder te lopen en rekening met hen te houden, dan help je het kind om (weer) in zijn kracht te staan. Die boodschap is belangrijker dan elk ander leerdoel dat je je maar kunt bedenken want laten we eerlijk zijn: de belangrijkste dingen leer je niet op school.

Martie Slooer:

In dit artikel wordt duidelijk hoe Jennifer een verdieping aanbrengt in haar model uit het boek Turnen voor beginnend, een handboek voor docenten bewegingsonderwijs. In dat boek zijn de vaardigheden van de verschillende rollen van de docent van Martie Slooer vertaald naar vaardigheden van de docent bewegingsonderwijs. Zij benadert het lesgeven nu vanuit de gedachte dat welzijn een sleutel is in de ontwikkeling van leerlingen en hoe de docent bewegingsonderwijs daar aan kan bijdragen. In het artikel zijn de rollen bij bewegingsonderwijs verder uitgewerkt en passen helemaal bij het specifieke en de mogelijkheden die je hebt bij die vorm van onderwijs. Het enthousiasme waarmee Jennifer dit beschrijft is een regelrechte uitnodiging om dit toe te passen en het bewegingsonderwijs in deze corona tijd een kwaliteitsslag te geven dat ook in een school zijn uitwerking zal hebben.

Foto's

Anita Riemersma

Contact

jen.nuij@gmail.com

Kernwoorden

rollen van de docent, leefstijl roer, welzijn en leren