

Positief Coachen

in lessen lichamelijke opvoeding, ja natuurlijk!

Chantal is een fanatieke leerling met goede cijfers, behalve in de gymles. Ze heeft hier weinig plezier, de leraar schreeuwt veel en hij zegt vooral wat ze fout doet. Een compliment krijgt ze niet vaak, behalve als ze iets doet in haar eigen sport turnen. De leraar benadrukt veel dat de cijfers van de klas 'beter' moeten. Chantal hoopt vaak dat de gymles uitvalt. Het voorbeeld van Chantal komt voor in de gymlessen. Niet iedereen heeft er plezier in, zeker als je cijfers wat minder zijn dan alle andere. Toch hoeft dit niet zo te zijn. Het antwoord is Positief Coachen.

Door: Vincent Rhijnsburger

Positief Coachen is een verfrissende aanpak waarbij taakgerichtheid en complimenten centraal staan. Deze manier van instructie en feedback geven, zorgt ervoor dat leerlingen op persoonlijke en betrokken manier worden geïnstrueerd.

Deze wijze van coachen gaat samen met een relatief nieuwe stroming binnen de psychologie: de Positieve Psychologie. Deze stroming richt zich voornamelijk op wat de mens gelukkig maakt en hoe men dit op een succesvolle manier kan bereiken. Hierbij leren we te kijken naar wat goed gaat, wat ons gelukkig maakt en waar onze krachten liggen. In tegenstelling; er wordt vaak gekeken naar wat er fout gaat en wat je nog niet kunt. Ook binnen de topsport komt meer aandacht voor positief coachen. Eén van de succesverhalen is van voormalig hockeybondscoach Marc Lammers. Nadat hij met de Nederlandse hockeydames al een paar keer naast de hoofdprijs had gegrepen, besloot hij het anders te gaan doen: "En toen heb ik het roer omgegooid. Ik ben veel meer aandacht gaan geven aan het positieve, wat al wel goed gaat. En in plaats van het voortdurend afblaffen van de spelers ben ik ze bij het coachen gaan betrekken".

Van papier naar praktijk

Maar hoe kun je Positief Coachen toepassen als docent binnen het onderwijs? Gewoon complimenten geven? Veel leraren zullen denken: "Ik moet toch ook soms boos worden?" en "Cijfers zijn toch ook belangrijk?"

Hieronder staan tien tools om Positief Coachen toe te passen binnen de lessen lichamelijke opvoeding (LO). Ze zijn goed bruikbaar in het primair en het voorgezet onderwijs.

Wie ben jij?

Karakters uit het verhaal van Winnie de Poeh illustreren dit goed.

Beslis voor jezelf hoe je voor de groep staat:

- als Iejoor: klagend, teruggetrokken, boos en negatief
- als Teigetje: enthousiast, spontaan, vrolijk en positief.



Kijk naar wat er wél goed gaat

- Kijk vooral naar wat er wel goed gaat en beschouw de goede dingen niet als vanzelfsprekend.
- Benoem ze expliciet.

Een leerling die tijdens de handstand met gestrekte armen steunt, lichaamsspanning heeft maar de benen nog niet voldoende opgooit, zal meer vertrouwen verzamelen om die benen hard op te gooien als een compliment krijgt over het goede steunen en haar lichaamsspanning.

Geef veel complimenten

- Laat je leerlingen weten dat je het ziet als ze wat goed doen.
- Wees wel eerlijk en concreet met je complimenten.

Geef voortdurend die bevestiging, maar zorg dat het oprecht blijft, want anders denken leerlingen: "Die leraar vindt alles goed, ook al doe ik het fout".



Positief coachen

Eerlijk en oprecht

Bij een positieve benadering hoort ook:

- eerlijkheid
- maak het niet mooier dan het is
- ga niet naast je schoenen lopen
- meen wat je zegt
- een negatieve reactie moet tegenover staan aan vijf positieve reacties.

Wees taakgericht

- Praat niet over gevolgen.
- Vertel wat iemand vooral wel moet doen.
- Geef aanwijzingen in concrete acties.

We kennen allemaal het verhaal van de roze olifant, waar we niet aan mogen denken. Automatisch blijft die roze olifant in je hoofd. De leerling die moeite heeft met het komen tot de handstand vertellen we daarom: "Gooi je hakken over je hoofd". In plaats van: "Je gooit je benen niet hard genoeg op".

Stel open vragen

- Zo stimuleer je het meedenken.
- Het geeft voldoening voor de leerling als ze zelf het antwoord kunnen bedenken.

Een voorbeeld hieronder in een verhaaltje tussen een docent en een egoïstische leerling die tijdens het basketballen constant de bal van te ver probeert te mikken.

Docent: "Frank, van welke afstand kan je het makkelijkst scoren?"

Leerling: "Van dichtbij".

Docent: "Heel goed, dus als je aan het dribbelen bent richting de basket, wat kun je dan doen?"

Leerling: "Zorgen dat ik dicht bij de basket sta of overspelen".

Docent: "Slim Frank, laat maar zien!".

Kritiek

Breng kritiek zoveel mogelijk in onderstaande vorm:

- geef een constructieve aanwijzing (lees: vertel *niet* wat er niet goed ging maar wat de speler de volgende keer *beter* kan doen)
- geef, als het even kan, zowel daarvoor als daarna positieve impulsen
- gebruik daarbij de 'als-dan-redenatie', zodat je eigenlijk gedwongen wordt om de kritiek constructief te brengen én niet vergeet om te vertellen wat het gevolg is zodat de acceptatie hoger is.

Positieve puntenkaart

- Schrijf de namen van je leerlingen op en noteer bij iedere naam een positief punt (en je weet: eerlijk en concreet).
- Dit dwingt je om vooral te kijken naar wat er wél goed gaat.
- En geeft je de kans om bij de nabespreking over iedereen iets positiefs te zeggen, ook over de leerlingen die niet zo opvallen.

Drijfveren

- Achterhaal de 'drijfveren' van je leerlingen.
- Ga individueel met ze in gesprek over wat ze leuk vinden en pas jouw communicatie met je leerlingen daar op aan.

Leerlingen zullen het waarderen wanneer je interesse in ze toont.

Speler van de dag

Roep een irritant jongen of irritant meisje uit tot 'sporter van de dag': negeer zijn of haar slechte gedrag volledig (zolang er tenminste geen gevaar dreigt voor hemzelf of zijn omgeving) en zodra je iets goeds ziet, hoe klein ook, zeg je dat onmiddellijk. Doel: waarschijnlijk is het kind irritant omdat het gewend is meer aandacht te krijgen bij irritant gedrag dan bij positief gedrag. Dat gedrag kun je op deze manier omdraaien.

Effecten

Hopelijk zullen deze tools ook bij jou in de les bijdragen aan een positieve sfeer.

Maar wat zijn nou de te verwachten effecten?

- Kinderen zullen meer plezier krijgen in sport.
- Het zelfvertrouwen van je leerlingen neemt toe.
- Meer plezier en meer zelfvertrouwen leiden tot langere sportparticipatie.
- De cijfers en prestaties van je leerlingen zullen omhoog gaan. Daarnaast worden jijzelf en je omgeving er een stuk vrolijker van!

Meer informatie

Binnen Nederland wordt er hard gewerkt om het Positief Coachen bekend te maken. Ewald van Kouwen is met Stichting Positief Coachen vooraanstaand hierin. Met zijn workshops, theatershow en website (www.positiefcoachen.nl) wordt deze boodschap aan iedereen doorgegeven.

Dit artikel is geschreven naar aanleiding van mijn afstudeeronderzoek *Positief Coachen tijdens de lessen lichamelijke opvoeding* aan de ALO te Amsterdam onder begeleiding van Hilde Bax.

Vincent Rhijnsburger is recent docent lichamelijke opvoeding en ook via LinkedIn bereikbaar. ◀

Contact:

vincentrhijnsburger@hotmail.com