

# 'Many people talk the talk, but do not walk the walk'<sup>1</sup>

Deze wijsheid heb ik ontdekt dankzij een docent van mij op de Amsterdamse ALO, een aantal jaar geleden. Pas nu ik afgestudeerd ben, dringt het tot mij door wat het werkelijk inhoudt. Het betekent meer dan 'Kies je de eenvoudige of de moeilijke weg?'. Met dit artikel tracht ik duidelijk te maken wat die ene zin behelst en hoe je er zelf voor kunt zorgen dat je bent als 'the one who is walking the walk'.

Door: Maarten Buijsman

**M**isschien heb je die zin al eens eerder gehoord of gelezen. Het is iedere docent eigenlijk verplicht om de boodschap hierachter te beseffen. Dat houdt je scherp en de leerlingen hebben daar recht op.

## Onze taak

Wij, docenten, hebben de taak om onze leerlingen vele verschillende vaardigheden aan te leren. Ook de sociaal-emotionele ontwikkeling van leerlingen is deels onze verantwoordelijkheid. Vaak leggen we uit hoe we denken dat iets zou moeten en corrigeren we leerlingen waar dat nodig is, met andere woorden 'we talk the talk'. Zoals wanneer een leerling voordringt in de rij, iedere docent zou dit afkeuren en de voordringer terugsturen naar de plek waar die hoort. Een goede docent zou bovendien proberen om de voordringer te laten inzien waarom voordringen niet is toegestaan. Hierdoor krijgt de leerling meer begrip voor de situatie en daarmee beogen we dat de leerling in de toekomst niet meer zal voordringen. Ons handelen, zo blijkt ook uit dit voorbeeld, is dus mede bepalend voor de sociaal-emotionele ontwikkeling van leerlingen. Juist deze ontwikkeling kan gedurende een les Lichamelijke Opvoeding geweldig worden gestimuleerd; meer dan tijdens een theorieles. Door te sporten en te spelen maak je immers meer contact met anderen dan in een klaslokaal achter een tafel. Dit is wat ons vak ook zo mooi maakt. Wij zijn bewust of onbewust continu bezig met het aanleren en ontwikkelen van allerlei sociale vaardigheden.

## Keerzijde

Desalniettemin heeft die mooie kant van ons vak ook een keerzijde. Onze perceptie richten we namelijk graag op anderen, zodat we die kunnen helpen, bijvoorbeeld wanneer een leerling zich gepest voelt. Dan vragen we naar de momenten waarop dat gebeurt, naar de betrokkenen en waardoor die leerling zich gepest voelt. Ook vragen

we aan de pester(s) wat de redenen voor het pesten zijn. Opdat we een zo helder mogelijk beeld vormen van de situatie waarin de gepeste leerling en de betrokkenen zich bevinden. Zo kunnen we hen raad geven opdat het pesten stopt. De keerzijde van dit waardevolle vermogen om je te kunnen inleven in anderen is echter dat we minder naar onszelf kijken dan naar anderen. Onze aandacht richten we immers vooral op het gedrag, de gedachten en gevoelens van leerlingen (anderen) om zo te ontdekken wat hun sociale- en leerbehoeften zijn. Op deze manier kunnen wij onze handelingen dusdanig aanpassen dat het de ontwikkeling van de leerlingen ten goede komt. Maar aangezien we ons niet kunnen concentreren op onszelf én anderen, concentreren betekent immers letterlijk op één punt richten, worden onze eigen handelingen minder zichtbaar. Je zou het daarom zo kunnen zien dat we *door ons getoonde empathie2 onszelf kunnen vergeten*.

Als je aandacht meer op anderen is gericht en minder op jezelf dan is het logisch dat je minder bewust wordt van je eigen reacties en handelingen. Het zou dan zomaar kunnen voorkomen dat je bijvoorbeeld in de file zit te wachten en je jezelf frustreert omdat je zoveel nuttiger dingen zou kunnen doen dan wachten. Je geen zorgen maken om iets waar je geen invloed op hebt is typisch een wijsheid die je diezelfde dag nog zou kunnen hebben aangeleerd aan een leerling. Maar doordat je niet bewust bent van je eigen zijnstoestand pas je die wijsheid zelf niet eens toe. Zo komt het dus voor dat wij leerlingen sociaal-emotionele vaardigheden uitstekend aanleren, maar dat wij die vaardigheden zelf niet eens beheersen. 'Many people talk the talk, but don't walk the walk.'

Om te worden als 'the one who is walking the walk' is het van belang om regelmatig jouw zijnstoestand bewust te beleven. Door te reflecteren kun je hier snel bewust van worden. Want daardoor richt je jouw aandacht weer op jezelf. Vragen die je jezelf kunt stellen zijn: Hoe voel ik mijzelf? Wat denk ik op dit moment? Wat is mijn houding?



FOTO: HANS DIJKHOF

Welk spieren span ik allemaal (onbewust) aan? Ervaar ik een gelukkig welzijn? Hoe komt dit?

### Walk the walk betekent nog meer...

Het impliceert ook dat wij als docenten ons oprecht moeten interesseren in de wereld van de leerlingen. Dus niet alleen vragen hoe is het met je? maar werkelijk willen begrijpen hoe het met een leerling is. Leerlingen zullen dat verschil aanzienlijk merken. Immers, vaak wordt gezegd dat de communicatie grotendeels non-verbaal is. De blik in je ogen, je houding, de toon die je aanslaat, kortom je hele manier van doen is dus mede bepalend.

Als je de belevingswereld van leerlingen begrijpt dan bewandel je als het ware dezelfde weg als de leerlingen. Eenmaal op dezelfde weg kun je hen uitstekend begeleiden naar de weg die goed voor hun ontwikkeling is. Het is min of meer hetzelfde als wanneer iemand

voor het eerst jouw nieuwe huis gaat bezoeken en je opbelt omdat hij de weg naar jouw nieuwe huis niet kan vinden. Ook dan wil je weten waar diegene op dat moment is, zodat je hem kunt helpen. Je vraagt dan aan hem hoe de wereld om hem heen er uitziet ('Wat zie je om je heen? In welke straat ben je?'). Op die manier kom je erachter waar hij zich bevindt en kun je heel gericht aanwijzingen geven zodat hij het juiste weg kan volgen. Raad geven aan leerlingen gaat net zo. Het heeft dus geen enkel nut om te zeggen wat ze moeten doen als je hen nauwelijks begrijpt. Conclusie: 'You have to walk the walk, before you talk the talk!' ◀

### Noten

- <sup>1</sup> Vertaling: Veel mensen zeggen wat het beste is, maar bewandelen zelf niet die weg.
- <sup>2</sup> Empathie wordt hier opgevat als ons inlevingsvermogen in de gevoelens van anderen.

Contact:

maarte26@hotmail.com