



# Even serieus

## Mbo-leerlingen in gesprek over hun gevoelens

In het onderwijs wordt steeds meer de nadruk gelegd op toetsen en testen, uit angst dat kinderen straks niet mee kunnen op de arbeidsmarkt. Door die resultaatgerichte aanpak raken mensgerichte vaardigheden als reflectie, bezinning en praten over gevoelens in de verdrinking. Coachingskaartjes blijken een goed hulpmiddel om deze onderwerpen op een speelse manier aan bod te laten komen.

TEKST: MIRRE BOTS - FOTOGRAFIE: EVA VERHOEVEN

**E**en getekende slak met de woorden 'Ik zet door. Dat is een van de 52 coachingskaartjes die speciaal voor kinderen en jongeren ontwikkeld zijn. Twee moeders kwamen op het idee van deze 'EigenWijsjes' toen ze merkten dat hun kinderen heel geïnteresseerd waren in engelenkaartjes. Op deze kaartjes, die inzicht geven

in je spirituele ontwikkeling, staan woorden als 'vergeving' of 'vrijheid'. Abstracte begrippen waar kinderen niet veel mee kunnen. Voor de EigenWijsjes bedachten de moeders daarom korte krachtige zinnnetjes, geformuleerd in de ik-vorm. Elke tekst werd voorzien van een illustratie. Meestal een dier, want veel kinderen zijn dol op dieren, maar ook





Docente Mieke Noomen: 'Een kaartje is soms een belangrijke opsteker voor een leerling'

omdat dieren vaak iets symboliseren - zo staat de slak voor het volgen van je eigen tempo.

De EigenWijsjes werden enthousiast ontvangen. Aanvankelijk waren ze bedoeld voor thuisgebruik, maar inmiddels worden de kaartjes ook ingezet in het onderwijs, bij kindtherapie en remedial teaching.

## Zelfbeeld

Mieke Noomen is docente op het ID-College, een MBO-school in Alphen aan de Rijn. Daarnaast begeleidt ze als mentor en tutor de leerlingen bij hun leerproces. In haar contact met de leerlingen maakt ze veelvuldig gebruik van de EigenWijsjes. "Toen een vriend me de kaartjes liet zien was ik verkocht. Ik zag meteen een aantal leerlingen voor me dat er baat bij kon hebben. Als mentor ken je hun problemen en twijfels. Juist dat soort bemoedigende zinnen kan hen helpen om positiever te denken over zichzelf, hun kwaliteiten en hun inspanningen." Mieke zet de EigenWijsjes in om een negatief zelfbeeld te doorbreken, de sfeer in de groep te verbeteren en meer diepgang in de mentormomenten te brengen. "De leerlingen staan even stil bij zichzelf en hun gevoelens. Omdat alle zinnen met 'ik' beginnen, is het gemakkelijker om de tekst te laten binnenkomen."

## Moeilijke periode

"Ik ben trots op mezelf!", leest Mirjam hardop voor. De tweedejaars leerlingen van de secretariatsopleiding aan de Alphense mbo-school werken vandaag tijdens het mentor-uur voor het eerst met de kaartjes. Mieke laat de leerlingen een kaartje trekken en vraagt vervolgens wat de getrokken kaart voor hen betekent en of ze zichzelf erin herkennen. Als de tekst die dag echt niet past, mogen ze één keer ruilen. De groep bestaat uit meisjes van zeventien tot eenentwintig jaar. In het begin van de les is er een hoop gegiebel, maar uiteindelijk wordt het stil. Mirjam schudt resoluut haar hoofd. Ze heeft net een moeilijke periode achter de rug. "Nee, ik ben helemaal niet trots op mezelf. Dat kaartje heeft niks met mij te maken." Een medeleerling reageert: "Je hebt heel veel meegemaakt en toch ben je niet van de flat gesprongen. Dat is ook iets om trots op te zijn." "Je zit toch maar elke dag hier in de klas", oppert Mieke. "Ja maar als ik thuiszit, zit ik me ook maar te vervelen", werpt ze tegen. Alles wat aangedragen wordt pareert ze met een negatieve kijk op zichzelf. "Nou, ik ben in elk geval trots op jou", zegt Mieke. Enkele klasgenoten knikken spontaan.

Een meisje trekt 'Ik laat mijn probleem los!' Bij haar komt de boodschap meteen binnen. Ze krijgt tranen in haar ogen, voelt zich duidelijk

ontroerd door dit uit te spreken. "Ja, dat is mooi", zegt ze. Mieke vraagt haar om nog eens naar het plaatje te kijken: een lieveheersbeestje dat een aantal gekleurde ballonnen loslaat. "Misschien kun je zien dat problemen ook iets moois kunnen hebben", zegt Mieke. "Ik ga die kaartjes ook kopen", reageert het meisje enthousiast.

## Flapuit

In de volgende groep gaat het er minder emotioneel aan toe. De tweedejaars ICT-ers, voornamelijk jongens, reageren wel veel op elkaar. Sven trekt het kaartje 'Ik durf het, ook al voel ik mijzelf verlegen.' "Ja, ja", zegt hij aarzelend en met een verlegen lachje, "dat herken ik wel." "Hij wil veel dingen ondernemen, maar soms durft hij niet", meldt klasgenoot Freek. "Daar heeft hij wel last van." "Hoe is dat om te horen?", vraagt Mieke. "Ach, het klopt wel", geeft Sven toe. Echt leuk vindt hij het niet. Freek is, zo blijkt later, een echte flapuit. 'Ik zeg wat ik voel', is het kaartje dat hij trekt. Volgens Freek en zijn klasgenoten, klopt dat precies. "Freek heeft een grote bek, hij is direct en duidelijk", zegt de een. "Maar dat kan ook wel confronterend zijn", meent een ander. "Hij zegt rustig 'zak in de stront' of 'ik mag jou niet' als hem iets niet bevalt."



'De kaartjes kunnen de sfeer in een groep verbeteren.'



'Leerlingen staan even stil bij zichzelf.'

"Dat laatste zou je ook anders kunnen zeggen", suggereert Mieke. "Want met zo'n opmerking verwerp je de hele persoon, terwijl het soms maar om één ding gaat. Bijvoorbeeld dat iemand zijn afspraken niet nakomt. Je kunt ook gewoon zeggen dat je dát vervelend vindt."

Er komt een gesprek op gang over het verschil tussen voelen en denken en je veilig voelen in een groep. Dat blijkt in deze groep redelijk goed te zitten, al komt er opeens een vechtpartijtje tussen twee klasgenoten boven drijven. De twee blijken wel vaker agressief gedrag te vertonen naar elkaar. De andere leerlingen maken van de gelegenheid gebruik om hun ongenoegen hierover te uiten. Het verpest de sfeer, vindt de groep.

Josh heeft vaker met de Eigenwijsjes gewerkt. Na afloop van de les vertelt hij dat hij door de kaartjes positiever naar de dingen en zichzelf is gaan kijken. "Ik had de neiging om te negatief te zijn. Het goede vind ik dat er een serieuze sfeer in de klas ontstaat. Af en toe mag dat wel. Dan komen er ook eens andere dingen aan bod."

Later op de dag ontvangt Mieke van leerling Mirjan een mailtje met een positief geluid. Ze wil de achterstand die ze door haar problemen heeft opgelopen, gaan inhalen. Daar wil ze concrete afspraken over maken. Mieke is verheugd. "Soms vraag je je af wat de kaartjes doen, maar dit bemoedigt mij weer zo. Het werkt op onbewust niveau meer door dan je denkt." ●