

De veilige klas



**Spelend
leren**
met Geweldloze
Communicatie

Sura Hart | Victoria Kindle-Hodson

Geweldloze Communicatie in het onderwijs

Geweldloze Communicatie (GC) is een effectieve, empathische manier van communiceren die kan helpen bij het creëren van een aangename sfeer in een klas, en een plezierige relatie van de leerkracht met zichzelf, tussen leerkrachten en leerlingen, tussen leerlingen onderling en de relatie van leerlingen met hun leerproces.

De Veilige Klas, leren en inspireren kan als handleiding gebruikt worden voor het:

- ☞ Observeren van vier soorten relaties in een klas.
- ☞ Bepalen of de klas een veilige sfeer biedt.
- ☞ Motiveren van leerlingen, zonder straffen of belonen.
- ☞ Herkennen van uitdagend gedrag, pesten en achterblijvende leerprestaties als symptomen met een diepere oorzaak.
- ☞ Communiceren vol vertrouwen, zonder angst.
- ☞ Benutten van de aangeboren nieuwsgierigheid van leerlingen.

De activiteiten en spellen uit dit werkboek kunnen gebruikt worden om leerlingen te ondersteunen bij:

- ☞ Het zelf verminderen en oplossen van conflicten,
- ☞ het samenwerken in wederzijds respect en begrip voor elkaar
- ☞ en hoe ze zelf verantwoordelijkheid kunnen nemen voor wat ze leren.

Leerkrachten spelen bij deze methodiek eerder de rol van een ervaren gids, waarbij de leerlingen in hun leertraject meer zelfsturend kunnen zijn. Macht wordt niet langer door middel van straffen of beloningen afgedwongen maar gedeeld. Door deze aanpak leren leerlingen en studenten om constructief met volwassenen om te gaan.

De auteurs Sura Hart en Victoria Kindle-Hodson – die samen over 45 jaar aan ervaring bij het lesgeven aan jongeren, leerkrachten, bestuurders en ouders van schoolgemeenschappen beschikken - tonen aan hoe leerlingen door activiteiten en spel vaardigheden leren die ze voor de rest van hun leven kunnen gebruiken om hun dromen en wensen te laten uitkomen.

ISBN: 9789081674515



9 789081 674515 >

Een uitgave van:



www.mens-en-communicatie.nl

Compassie of empathie is geen statische vaardigheid, noch is het een doel op zich. Het is ook geen vak dat geleerd kan worden. Compassie is een manier van verbondenheid - in handelen en samenwerken. Wel bestaan er bepaalde gewoonten die deze manier van zijn kunnen cultiveren. Geweldloze Communicatie is hiervoor de meest praktische en krachtigste methode.

Sura Hart and Victoria Kindle Hodson

De veilige klas



Inhoud

Brief van de auteurs aan leerkrachten	1
Voorwoord	2
Over Geweldloze Communicatie in het onderwijs	4
Ter inleiding.....	5
Wat leerkrachten ons vertelden	8
Deel I: Lesgeven en leren met betrokkenheid	12
Hoofdstuk 1 Veiligheid voor alles	15
Veilig leren in onderlinge verbondenheid.....	17
De behoeften van iedereen zijn belangrijk	19
De taal van geven en ontvangen leren	19
Hoofdstuk 2 De vier relaties in een klas.....	21
De relatie van de leerkracht met zichzelf	22
De relatie tussen leerkrachten en leerlingen.....	23
De relatie tussen leerlingen onderling	26
De relatie van de leerling met het leerproces	31
Deel II: Een veilige klas in de praktijk	37
Hoofdstuk 3 Herontdek je gevende en ontvangende aard.....	39
Vijf stellingen rondom geven en ontvangen	40
1: We zijn van nature allemaal gevers	41
2: Geven en ontvangen behoeften van anderen te vervullen	43
3: Er bestaan meerdere manieren om behoeften te vervullen	48
4. Voortdurend nieuwe manieren leren behoeften te vervullen	51
5: Focussen op behoeften om conflicten op te lossen	54
Hoofdstuk 4 Geven en ontvangen opnieuw leren.....	59
Jakhalstaal	59
Giraffetaal.....	60
De intentie van Giraffetaal	64
Voorbeelddialogen van leerkrachten met leerlingen	86
Hoofdstuk 5: Activiteiten en spellen	95

Activiteiten en spellen overzicht	97
Waarnemen Hoor je wat ik zeg?	98
Waarnemen Interpretatie versus waarnemen	99
Waarnemen Tijdens een boswandeling	103
Waarnemen Een detective spel	104
Waarnemen Gelukskoekjes	107
Gevoelens Gevoelens leren herkennen	108
Gevoelens Een gevoelsboom maken.....	109
Gevoelens De emotie driehoek	110
Gevoelens Drie kleine woorden gebruiken	112
Gevoelens Hoofden naar beneden, duimen omhoog.....	114
Behoeften Een schatkist maken	116
Behoeften Een collage van behoeften	117
Behoeften Behoeftte aan plezier.....	118
Behoeften Kaarten van plezier	119
Behoeften Ketting van verbondenheid	121
Het hele model Uitdagende situaties vertalen	123
Het hele model Verhalen vertellen	124
Luisteren Met vier oren luisteren.....	126
Luisteren Met welke oren luister je?.....	128
Luisteren Empathie rollenspel.....	131
Boosheid Rode vlaggen – boosheid loslaten.....	134
Boosheid Waar zit de boosheid?.....	136
Boosheid De boosheidsthermometer	137
Boosheid Boosheid vertalen naar gevoelens	139
Giraffetaal De communicatiebuis.....	141
Giraffetaal Rollenspel	143
Giraffetaal Mediation	145
Giraffetaal Regels gezamenlijk opstellen	147
Giraffetaal De kaartenshow	148
Gevoelskaarten	149
Behoeftenkaarten	150
Giraffetaal Leerling raden.....	151
Giraffetaal Giraffe waarderingskaarten	152

Deel III: Het samenstellen van een lesrooster.....	155
Deel I: Verbindend lesgeven en leren.....	156
Deel II: Handvatten en bronnen om een klas gebaseerd op verbondenheid te creëren.....	158
Over de auteurs	160
Appendix	161
Aanbevolen andere Geweldloze Communicatie boektitels	162
Verklarende woordenlijst.....	166
Raden naar behoeften in kindertaal.....	176
Lijst met woorden voor gevoelens.....	180
Gevoelens versus gedachten	183
Geweldloze Communicatie: De vier onderdelen.....	189
Empathisch uiten met compassie	190
Empathisch ontvangen.....	191

Brief van de auteurs aan leerkrachten

Beste leerkracht,

Vraag je je regelmatig af waarom leerlingen in de klas niet goed opletten, waarom ze elkaar pesten en waarom ze hun huiswerk niet (altijd) maken?

In *De veilige klas - Leren en inspireren* - lees je waar dit gedrag vandaan komt, hoe je hiermee om kan gaan en hoe je dit kan voorkomen. Met de informatie en de activiteiten uit dit boek creëer je een veilige sfeer in de klas, met toegewijde en betrokken leerlingen.

Dit werkboek kan als handleiding gebruikt worden voor het:

- ❖ Observeren van vier soorten relaties in een klas.
- ❖ Bepalen of de klas een veilige sfeer biedt.
- ❖ Motiveren van leerlingen, zonder straffen of belonen.
- ❖ Herkennen van uitdagend gedrag, pesten en achterblijvende leerprestaties als symptomen met een diepere oorzaak.
- ❖ Communiceren vol vertrouwen, zonder angst.
- ❖ Benutten van de aangeboren nieuwsgierigheid van leerlingen.

De activiteiten en spellen uit dit werkboek kunnen gebruikt worden om leerlingen te ondersteunen bij:

- ❖ Het zelf oplossen van conflicten,
- ❖ het samenwerken in wederzijds respect en begrip voor elkaar
- ❖ en hoe ze zelf verantwoordelijkheid kunnen nemen voor wat ze leren.

We hopen dat *De veilige klas* een inspiratiebron wordt bij het lesgeven en leren.

Veel succes gewenst!

Sura & Victoria

Over Geweldloze Communicatie in het onderwijs

Geweldloze Communicatie (GC) is een effectieve, empathische manier van communiceren die kan helpen bij het creëren van een prettige sfeer in de klas, en het creëren van een plezierige relatie van de leerkracht met zichzelf, tussen leerkrachten en leerlingen, tussen leerlingen onderling en de relatie van de leerlingen met hun leerproces.

Het is ook een krachtige methodiek die leerkrachten en leerlingen tot een heldere en oprechte onderlinge communicatie zal leiden. Geweldloze Communicatie in het onderwijs gebruiken kent veel voordelen. In het bijzonder helpt het bij het creëren van een veilige en respectvolle sfeer waarin leerlingen en leerkrachten eenvoudiger kunnen samenwerken en waarin leerlingen bereidwillig hun kennis met elkaar zullen delen.

Leerkrachten, leerlingen en studenten worden oprecht gehoord en gezien en het leert hun een taal te spreken die zich richt op de universele menselijke behoeften, met het doel een vruchtbare communicatie te creëren.

Leerkrachten spelen bij deze methodiek eerder de rol van een ervaren gids, waarbij leerlingen in hun leertraject meer zelfsturend kunnen zijn. Macht wordt niet langer door middel van straffen of beloningen afgedwongen maar gedeeld. Door deze aanpak leren leerlingen en studenten om constructief met volwassenen om te gaan.

Het verbeteren van de communicatieve vaardigheden omvat interne dialogen, empathisch luisteren en authentieke zelfexpressie. De empathische aard van GC geeft leerlingen meer begrip voor hun leerkrachten en stelt hun in staat heldere vragen te stellen en hun eigen standpunten te uiten. Leerkrachten daarentegen kunnen eerder reageren op de onderlinge behoeften die ten grondslag liggen aan bijvoorbeeld uitdagend gedrag.

Een laatste groot voordeel bij het introduceren van Geweldloze Communicatie in het onderwijs: Het geeft leerlingen de noodzakelijke gereedschappen die ervoor zorgen dat ze leren hun eigen conflicten zelf op een vreedzame wijze te verminderen en op te lossen.

Harald Borjans
Mens en Communicatie

Ter inleiding

Dit boek hebben wij - Sura Hart en Victoria Kindle Hodson - gemeenschappelijk geschreven en het heeft ons leven in menig opzicht verrijkt. Onze gemeenschappelijke ervaring van 45 jaar in lesgeven hebben we gebundeld en in dit boek verweven om te laten zien hoe betrokkenheid en leren in de klas kan opbloeien.

De basisfilosofie van Geweldloze Communicatie hebben we gebruikt en de taal zodanig aangepast dat leerkrachten ze in hun communicatie met leerlingen en jongeren direct kunnen gebruiken. We hopen dat dit boek leerkrachten en ouders in verbinding brengt met een methodiek die op een krachtige wijze de intelligentie van de geest met de intelligentie van het hart combineert. Onze grootste wens is, leerkrachten te voorzien van praktische gereedschappen die hun ondersteunen bij het vitaliseren van het leren en het creëren van oprechte betrokkenheid in de klas.

Geweldloze Communicatie is tegelijk het herkennen van onze aangeboren behoefte aan betrokkenheid en een manier van verbindend communiceren. Toen we over Geweldloze Communicatie schreven, probeerden we de methodiek en het taalgebruik ervan helder te verwoorden, zonder te vervallen in de beschrijving van de technische structuur of aan te duiden dat er een 'juiste' wijze van communicatie bestaat. Het resultaat hiervan was dat onze kennis over Geweldloze Communicatie enorm toenam. De uitdaging om een open, creatieve, op improvisatie gebaseerde wijze van communicatie te beschrijven helpt ons nog steeds onze vaardigheden hierin te vergroten. We zijn Marshall B. Rosenberg uiterst dankbaar voor het ontwikkelen van Geweldloze Communicatie, die daarmee de harten van veel mensen over de hele wereld bereikte, zodat ze een weg konden vinden naar een leven vol vitaliteit en betrokkenheid.

Marshall Rosenberg ontwikkelde Geweldloze Communicatie omdat hij de wens had de betrokkenheid in de verstandhouding tussen mensen te vergroten. Tijdens zijn eigen opleiding en praktijk als klinisch psycholoog, vielen hem de negatieve uitwerkingen op van diagnostische oordelen en zag hij de kracht die taal heeft op het vormgeven van het denken en bewustzijn. Hij bestudeerde de grote spirituele stromingen en besteedde aandacht aan mensen wiens taal - die hieraan ten grondslag lag - een leven in liefde en betrokkenheid voortbracht. Uit deze studies concludeerde Dr. Rosenberg dat het creëren van een vreedzame

samenleving het elimineren behelst van een taal die beschuldigt, beschaamt, bekritiseert en eist - een taal gebaseerd op het overheersende denken, medeleven remt en bijdraagt aan agressie. Hij ontwikkelde een weg om taal zodanig te gebruiken dat deze een verbinding schept naar de kern van onze menselijkheid - onze waarden, dromen, verlangens en behoeften. Taal, die op deze wijze gesproken wordt schept bij mensen de helderheid om hun eigen behoeften te vervullen en stelt hen wederom in staat met plezier een bijdrage te leveren aan het vervullen van de behoeften van anderen.

Oorspronkelijk gebruikte Marshall Rosenberg Geweldloze Communicatie in de Verenigde Staten bij door de overheid gefinancierde projecten, om mediation- en communicatievaardigheden te stimuleren bij rassenintegratie op scholen. Sindsdien heeft hij deze krachtige vreedstichtende taal wereldwijd verspreid. Hij bemiddelde en gaf trainingen aan in door oorlog verscheurde landen zoals Israël, de Palestijnse Autoriteiten, Rwanda, Sri Lanka, Kroatië, Servië, Columbia, Sierra Leone en Burundi. In 1985 stichtte hij the Center for Nonviolent Communication (CNVC), een internationale organisatie met trainers die over de hele wereld trainingen op scholen, gevangenissen, de gezondheidszorg en overheidsinstellingen geven.

In 1999, lanceerde het CNVC een leerproject om lesmateriaal voor scholen en trainingen voor leerkrachten te ontwikkelen. Dat project ontving steun van o.a. the New Earth Foundation, the Treshold Foundation en ontving vele individuele donaties. Uit dit project vloeide ook de oorspronkelijke uitgave van De Veilige Klas voort.

Dit boek hebben we hoofdzakelijk geschreven voor leerkrachten in het basisonderwijs. We hopen dat leerkrachten - die al het gedachtegoed van compassie en betrokkenheid in hun klassen uitdragen of willen uitdragen - ondersteuning vinden door de inzichten, de gereedschappen, activiteiten en hulpmiddelen in dit boek. We hebben over de jaren heen naar leerkrachten geluisterd. Bij het schrijven van dit boek kwamen we tot de ontdekking dat we steeds intensiever naar hun wensen en dromen, zorgen en frustraties gingen luisteren. Hun stemmen begeleiden ons van bladzijde tot bladzijde en we beginnen het boek dan ook met het hoofdstuk: *Wat leerkrachten ons vertelden*. Het eerste deel van het boek laat zien hoe de onderlinge relaties invloed hebben op het lesgeven en leren en vestigt de aandacht op vier vitale relaties in de klas:

Inleiding

Het boek bestaat uit twee delen. In het eerste deel komen twee vragen aan bod:

- ❖ Wat hebben leerkrachten en leerlingen nodig om te kunnen groeien, om op een betrokken en plezierige manier samen te leren?
- ❖ Hoe kunnen we bijdragen om deze behoeften te vervullen?

Om de behoeften van leerkrachten én leerlingen te vervullen, wordt je uitgenodigd betrokkenheid in de klas centraal te stellen. Uit recent onderzoek blijkt dat betrokkenheid bij het leren pas plaatsvindt als iedereen - leerkrachten en leerlingen – psychologische en fysieke veiligheid ervaren. Een veilige sfeer vormt de basis voor het vertrouwen dat elke leerling nodig heeft om zich kwetsbaar en nieuwsgierig te kunnen opstellen om deel te nemen aan het leerproces.

In dit deel van het boek introduceren we ook vier onmisbare relaties in een klas:

- ❖ de relatie van de leerkracht met zichzelf,
- ❖ de relatie tussen leerkrachten en leerlingen,
- ❖ de relatie van de leerlingen onderling,
- ❖ de relatie van de leerlingen met hun leerproces en het lesmateriaal.

We belichten manieren, die de psychologische en fysieke veiligheid, betrokkenheid en het leren in de klas ondersteunen.

Psychologische veiligheid en vertrouwen creëren

Wat hebben leerlingen en leerkrachten nodig en wat willen ze? Vraag leerlingen hoe het gaat in de klas en het antwoord is helder: leraren luisteren niet. Het enige waar leerkrachten om vragen, is dat leerlingen stil zijn en hun huiswerk op tijd inleveren. Leerlingen willen het liefst dat leerkrachten en andere volwassenen naar ze luisteren, hun ideeën respecteren en rekening houden met hun behoeften.

Leerkrachten willen dat leerlingen meer verantwoordelijkheid voor hun gedrag en manier van leren nemen en dat ze actief betrokken zijn bij de lessen. Zelf zouden ze graag meer tijd besteden aan de individuele leerbehoeften van leerlingen en dat er meer betrokkenheid bij het leren in de klas getoond wordt. Ze willen schoolreglementen met respect voor leerlingen, waardoor ze aangemoedigd worden om respectvol met elkaar om te gaan. Persoonlijk streven ze bij het contact met het bestuur of directie naar meer betrokkenheid.

Als je deze behoeften wilt vervullen, stellen we voor dat de (onderlinge) verbondenheid in de klas centraal gesteld wordt. In een klas die gebaseerd is op betrokkenheid, zijn de behoeften aan veiligheid, vertrouwen en de manier waarop leerkrachten en leerlingen met elkaar praten net zo belangrijk als rekenen, taal en geschiedenis. Als leerkracht denk je misschien dat deze nieuwe methodiek gelijk staat aan meer werk. We hopen echter te kunnen aantonen dat de tijd die aan het creëren van veiligheid en vertrouwen besteed wordt, aan het verbeteren van de communicatievaardigheden en aandacht voor individuele behoeften, juist oplevert wat je het liefst wilt: een klas met betrokken leerlingen die plezier hebben in leren.