

Mentaliseren in de klas

IN DE KLAS



De serie **In de klas** bestaat uit een reeks praktische boeken voor docenten, leerkrachten, intern begeleiders en remedial teachers. De boeken zijn geschreven door professionals uit het vakgebied. Zij geven achtergrondinformatie en praktische tips waarmee je direct aan de slag kunt.

In deze reeks zijn onder andere opgenomen:

Mentaliseren in de klas Joost Hutsebaut & Liesbet Nijssens

Rijke taal (v)mbo Erna van Koeven & Anneke Smits

Trainingskaarten set 2 Zelfregulerend leren met effectieve leerstrategieën

Pieterneel Dijkstra & Petra Bunnik

Trainingskaarten Zelfregulerend leren met effectieve leerstrategieën

Pieterneel Dijkstra & Petra Bunnik

Effectief lees- en spellingonderwijs Madelon van den Boer & Sebastián Aravena

Zelfregulerend leren Pieterneel Dijkstra, Petra Bunnik & Aimee Greveling

Zoek het even lekker zelf uit – middenbouw Harrie Meinen

Wat een goede tekst! Petra de Lint & Suzanne van Norden

Dyslectische kinderen leren lezen Anneke Smits & Tom Braams

Rijke taal Erna van Koeven & Anneke Smits

Zoek het even lekker zelf uit – bovenbouw Harrie Meinen

Zorgplan dyscalculie en rekenproblemen Marije van Oostendorp & Marisca Milikowski

Mentaliseren in de klas

Het belang van de ander zien,
contact maken en
vertrouwen opbouwen

Joost Hutsebaut
Liesbet Nijssens

Boom

© 2023 J. Hutsebaut en L. Nijssens & Boom uitgevers Amsterdam

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. besluit van 27 november 2002, Stb. 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

Verzorging omslag en binnenwerk: Annelies Bast, Amsterdam

Illustraties omslag: istockphoto, Kamila Baimukasheva

ISBN 9789024456772

NUR 840

info@boomtestonderwijs.nl

www.boomtestonderwijs.nl

www.boomuitgeversamsterdam.nl

Inhoud

1 De kracht van mentaliseren in de klas	9
'Ik ben toch geen therapeut?!'	9
Wij zijn onze relaties	10
Gehechtheid: leerlingen hebben leerkrachten nodig zoals kinderen ouders nodig hebben	14
Mentaliseren: een bindmiddel voor veilige relaties	18
Epistemisch vertrouwen: hoe je de ander kan bereiken	22
Als een olievlek... het belang van salutogenese	26
Wat kan een leerkracht aan dit boek hebben?	28
 2 Hoe is het om jou te zijn? Over het maken van contact	 31
Het belang van contact	31
Mentaliseren als basis voor contact	32
Hoe maak je contact?	39
Wat als contact maken niet vanzelfsprekend is?	44
Contact houden	48
Epiloog	49
 3 De ideale wereld bestaat niet: over het verliezen en weer herstellen van contact	 51
'Goed genoeg' zijn	52
Effectief mentaliseren lukt niet altijd	54
Verminderd mentaliseren bij jezelf herkennen	56
Hoe kan je je eigen mentaliseren herstellen?	63
Contact herstellen	68

De opbrengst van contactherstel	70
Epiloog	72
4 Over de grens: over het begrenzen van probleemgedrag en het belang van zelfregulatie	75
Mentaliseren als uitdaging	75
Mentaliserend begrenzen	78
Samen tegen het probleemgedrag	83
Problematiseren van de gevolgen van het gedrag	86
Jezelf reguleren in het licht van probleemgedrag	89
Helpen reguleren	94
Epiloog	99
5 Een web van relaties: hoe leerkrachten leerlingen kunnen helpen om beter in relaties te functioneren	101
Emoties leren lezen	102
Leren lezen van bedoelingen achter gedrag	104
Leren omgaan met verschillen	108
Bewust worden van je effect op anderen	110
Leren om woorden te geven aan je binnenkant	115
Leren oplossen van conflicten	118
Leren samenwerken met respect	121
Eigenaar worden van het eigen aandeel in de interactie	123
Epiloog	127
6 De klas als arena: over het hanteren van de klasdynamiek	129
Leerkrachtig	129
Blijf echt	136
Leiderschap	140
Beelden en verwachtingen in de klas	144
Hanteren van de klasdynamiek	148
Niemand is hetzelfde	158
Epiloog	166

7 Dovemansoren: als je elkaar niet bereikt	167
De noodzaak van epistemisch vertrouwen	167
Mentaliseren en je gementaliseerd voelen als basis voor contact	171
Van inhoud naar relatie	174
Epiloog	179
 8 Balanceren: over de omgang met moeilijke ouders	 181
Autonoom blijven	183
Blijven samenwerken	188
Als je je zorgen maakt om de grenzen thuis	195
Epiloog	197
 9 Onder collega's: over het helpen van elkaar in een team van leerkrachten	 199
Steunen van collega's	200
Olifant in de kamer	203
Overdracht	207
Epiloog	213
 10 Teamspelers: de school als geheel	 215
Eenheid	215
Visieverschillen	218
Ondoordachte acties	223
Problematisch schoolklimaat	225
Epiloog	229
 11 Ter afsluiting	 231
 Achtergrondliteratuur	 235
Over de auteurs	237

1 De kracht van mentaliseren in de klas

'Ik ben toch geen therapeut?!'

'Ik ben toch geen therapeut? Ik kan in de klas toch niet doen wat jullie in je behandelkamer doen?'. Zo zochtte een leerkracht die we ter voorbereiding van dit boek spraken. Het gesprek ging over een van de voorbeelden die in dit boek aan bod zullen komen. Over hoe ingewikkeld het voor een leerkracht soms is om te balanceren in het web van relaties in een klas. Over wat het soms van je vraagt naast gewoon lesgeven. En hoeveel energie dat dagelijks kost van leerkrachten. En nee, natuurlijk is een leerkracht geen therapeut. En hoef je niet een therapeutische relatie met de leerlingen in je klas aan te gaan. Maar tegelijk kan je als leerkracht ook niet steeds kiezen of je ergens mee omgaat. Je kan niet *niet* reageren op een leerling, een ouder, een collega. Je *moet* omgaan met een hele reeks van ingewikkelde situaties in en rond de klas. Niets doen is ook iets doen en ja, soms kan dat voelen alsof je ook een beetje therapeut moet zijn. Of zoals een leerkracht het mooi verwoordde: 'Ik heb in mijn opleiding geleerd om les te geven, maar niemand heeft me ooit verteld dat er ook van me verwacht werd om ook al die relaties te hanteren. 'Ik wil er zo graag zijn voor alle leerlingen in mijn klas, maar soms weet ik gewoon niet hoe'. 'Het lastige is dat ik wel iets moet doen, willen of niet'.

De klas is een bolwerk van relaties. Relaties met leerlingen natuurlijk, maar ook met ouders, collega's, met je directie. Relaties tussen

leerlingen, tussen ouders en collega's of tussen andere collega's onderling. Relaties tussen mensen zorgen vaak voor uitdagingen. Een leerling die je niet bereikt met je begrenzing, ouders die je boodschap over het leerniveau van hun kind niet willen accepteren, een collega die zich vervelend uitlaat over een andere collega, een schoolbestuur dat nieuwe eisen oplegt. In dat bolwerk van relaties moet een leerkracht kinderen leren lezen, schrijven en rekenen. Een leerkracht leert de klas over de wereld, de natuur en de culturen. Een leerkracht leert een klas samenspelen, conflicten oplossen en rekening houden met elkaar. Een leerkracht leert, bespreekt, overlegt en begrenst, maar doet dat steeds in de context van relaties.

Dit boek gaat over al deze relaties en hoe die te managen. Als auteurs van dit boek staan we niet zelf voor de klas. We hebben wel tal van gesprekken gehad met leerkrachten uit Nederland en België. Die gesprekken hebben ons duidelijk gemaakt hoe ingewikkeld de taak van een leerkracht is. Om een klas goed te managen, moet een leerkracht een soort van relatiedeskundige zijn. Leerkrachten moeten in staat zijn om de soms pittige emoties van leerlingen en ouders te hanteren, terwijl ze wel afgestemd blijven. Ze worden geconfronteerd met gedragsproblemen en conflicten. Ze verschillen van visie met ouders. En met hun collega's. Heel wat van de leerkrachten die we spraken, stoppen tonnen energie in al deze relaties. Dit boek gaat uit van de ervaringen van leerkrachten in en rond de klas. De voorbeelden zijn levensecht. Hopelijk zijn ze voor heel wat lezers ook herkenbaar.

Wij zijn onze relaties

Dit boek gaat dus over relaties en hoe het in relaties soms wringt en wrijft. Het uitgangspunt is eenvoudig: in elk sociaal beroep, of je nu behandelaar of leerkracht bent, wordt je plezier in je werk in aanzienlijke mate bepaald door hoe goed je je in staat voelt de relaties op de werkvloer te hanteren. En eigenlijk kunnen we dit

uitgangspunt zelfs nog wat groter maken: het welzijn van iedereen hangt af van de kwaliteit van zijn of haar relaties met belangrijke mensen in de eigen omgeving. Mensen *zijn* hun relaties. We voelen ons zoals we ons in onze relaties voelen. We hunkeren naar verbondenheid met anderen die om ons geven. We willen graag worden gewaardeerd door mensen die belangrijk voor ons zijn. We leren van mensen voor wie we ertoe doen. Dat geldt als kind, als partner, als vriend en dus ook in de klas. Verlopen onze relaties soepel, dan voelen we ons ook beter en prettiger. Maar het omgekeerde geldt ook. Als er wrijving zit in het contact met je partner of een collega, als je je niet gewaardeerd voelt door je directie of als je merkt dat sommige ouders uit je klasgroep je functioneren ter discussie stellen, dan kan dat veel spanning opleveren. Misschien ga je nog harder je best doen of misschien ga je je afsluiten. Onderschat niet hoe belangrijk prettige en fijne relaties zijn en hoe energievretend onveilige of onprettige relaties. Met goede sociale relaties win je meer levensjaren dan door niet te roken!

Als leerkracht ben je dus – of je dat nu wilt of niet – een spil in een bolwerk van relaties en hangt je eigen werkplezier wellicht af van hoe je je daarin weet te begeven. Maar er is ook een andere kant. Je maakt als leerkracht immers ook deel uit van het netwerk van relaties waarmee een kind is omgeven. En je kan dus ook mede een verschil maken voor het welzijn van leerlingen in de klas door de relatie die je met hen aangaat. Leerlingen die een goede klik hebben met hun leerkracht of mentor, voelen zich beter in hun vel, zo blijkt uit onderzoek. Ze ontwikkelen zich sociaal en emotioneel beter en ze presteren beter in de klas. Ze zijn meer gemotiveerd om hun best te doen. Natuurlijk mag je de invloed van een leerkracht ook weer niet overschatten, maar toch: de kwaliteit van de relatie tussen een leerkracht en een leerling doet ertoe. Niet alleen hier en nu, in deze klas, maar ook daarbuiten. Onderzoek laat zien dat de invloed, zowel positief als negatief, besmettelijk werkt. Een nare relatie met een leerkracht bij het begin van de basisschool kan ook jaren later de schoolprestaties van een leerling negatief beïnvloeden.

den. Maar ook: een fijne relatie met je mentor in de middelbare school zorgt er ook voor dat leerlingen uit de middelbare school aantoonbaar beter presteren voor vakken die door andere leerkrachten worden gegeven. De invloed van relaties verspreidt zich dus als een olievlek. Wie herinnert zich niet zelf die éne leerkracht die je echt inspireerde? Of net die leerkracht met wie het helemaal niet klikte en bij wie je je vaak vervelend voelde?

Uit de onderzoeken die we net aanhaalden, blijkt dat goede relaties een aantal kenmerken hebben. Het gaat om emotioneel nabije relaties, waarin je je écht gezien en gehoord voelt. Relaties waarin je je aanvaard voelt en waarin je het idee hebt dat de ander jou ook echt ziet en waardeert zoals jij bent. En het gaat om relaties waarin geen plotse negatieve conflicten of nare verwijten voorkomen. Misschien klinkt dit wat wollig ('emotioneel nabij: betekent dat dan dat ik voortdurend kinderen onder mijn huid moet laten komen?'), vanzelfsprekend ('natuurlijk zien we kinderen zoals ze zijn') of verwarrend ('mag ik me dan nooit eens boos maken op een kind?'). En misschien klinkt het veeleisend ('ik ben toch geen therapeut die elk woord op een weegschaal moet afwegen?'). We hopen dat gaandeweg het boek duidelijk wordt wat het betekent om je gezien te voelen in een emotioneel nabije relatie en hoe dit uiteindelijk ook kan helpen bij je werk als leerkracht.

Zoals gezegd: wij zijn geen leerkrachten. We zijn wel behandelaars. We werken met kwetsbare kinderen, jongeren en ouders. We zijn dagelijks bezig met het zoeken naar manieren om contact te maken met kinderen, jongeren en ouders met wie het soms lastig is om dat contact aan te gaan. Behandeling werkt alleen als er sprake is van een goede behandelrelatie. Daarom zijn we als behandelaars vaak erg gericht op wat er in het contact tussen ons en cliënten gebeurt. Wat gebeurt er tussen deze ouder en mij waardoor we zo vastlopen in de behandeling? Waarom raakt deze jongere me zo? Hoe komt het dat ik op eieren ga lopen bij deze moeder? De relatie is ons belangrijkste instrument in de behandeling. Is de behandelrelatie niet

goed of loopt het contact met de cliënt stroef, dan zal de behandeling doorgaans minder effectief zijn en vindt er geen of slechts een beperkt leerproces plaats. En misschien is het een beetje anders voor leerkrachten, maar wellicht niet helemaal anders. Net zoals wij als behandelaars een cliënt pas echt kunnen helpen als we die cliënt kunnen bereiken, zal een leerkracht die met een leerling een warme, positieve relatie kan opbouwen, deze leerling ook echt meer kunnen leren. Leerlingen die zich gezien voelen, zijn gemotiveerder om aan de slag te gaan, voelen zich beter in de klas en gaan meer leerwinst behalen.

We hebben dit boek geschreven omdat we denken dat de kennis die wij als behandelaars over relaties hebben ook leerkrachten kan helpen. Enerzijds omdat we denken dat het werk voor heel wat leerkrachten een beetje makkelijker wordt wanneer ze meer handvatten hebben om ingewikkelde relaties te managen. Anderzijds omdat we denken dat – meer dan wie ook – leerkrachten een belangrijke rol kunnen spelen in de ontwikkeling van kinderen die wellicht elders niet steeds goede relaties hebben. In die zin willen we met dit boek ook een hoopvolle boodschap uitdragen: we geloven echt dat een leerkracht die zoekt naar contact met een kind, een verschil kan maken, in het bijzonder wanneer er in het leven van dat kind niet zo heel veel mensen zijn die dit doen.

Dit boek is opgebouwd rond drie belangrijke pijlers uit de psychologie: gehechtheid, mentaliseren en (epistemisch) vertrouwen. Deze drie concepten kleuren samen in wat het betekent om een goede relatie te hebben. Met dit boek willen we deze concepten zo praktisch en bruikbaar mogelijk vertalen naar de klas. In dit eerste hoofdstuk leggen we ze beknopt uit. In alle volgende hoofdstukken komen ze voortdurend terug in tal van voorbeelden.

Gehechtheid: leerlingen hebben leerkrachten nodig zoals kinderen ouders nodig hebben

De eerste duizend dagen zijn de belangrijkste in je leven. Daar wordt het fundament gelegd van je psychische gezondheid. Denk maar aan de schrijnende beelden destijds van weeshuizen in Oost-Europa en de invloed daarvan op de ontwikkeling van kinderen. Of aan de soms ernstige problemen waarmee adoptiekinderen kunnen kampen. In die eerste duizend dagen staat de relatie met ouders centraal. Je veilig voelen in die basisrelaties vormt het beste vaccin tegen psychische problemen in de rest van je leven. Kinderen die veilig gehecht zijn, hebben bijvoorbeeld aanzienlijk minder kans om depressief te worden of een angstprobleem te ontwikkelen. En zelfs wanneer ze toch een psychische aandoening ontwikkelen, dan laat onderzoek zien dat om het even welke behandeling – psychotherapie of geneesmiddelen – beter werkt wanneer een kind veilig gehecht is. Veilige hechting is dus niet alleen een sterk vaccin, het zorgt ervoor dat andere ‘medicijnen’ ook nog eens beter hun werk kunnen doen. De basisrelatie met je ouders vormt immers een soort van blauwdruk voor je verdere leven. Op die blauwdruk enten zich andere relaties: met vrienden, je partner, je leerkracht, je behandelaar. Veilige gehechtheid betekent dat je er doorgaans van uitgaat dat die anderen er ook voor je zullen zijn, dat ze je zullen steunen als je ze nodig hebt. Het gevoel dat een ander betrouwbaar en veilig is, is van onschatbare waarde. Maar wat is nu veilige hechting en wat is ervoor nodig?

Als een kind wordt geboren, is het hulpeloos. Hulpeloos en afhankelijk van een zorgfiguur (laten we gemakshalve aannemen dat dit de ouder is) die begrijpt wat het kind nodig heeft en die dat ook aanreikt. Zonder ouders overleven kinderen niet. Natuurlijk heeft een kind eten nodig, maar om psychisch te overleven, heeft een kind ook een ouder nodig die helpt om grip te krijgen op de overweldigende spanning die het soms kan voelen. Vaak zijn deze behoeftes trouwens met elkaar verweven. Als een kind krampjes heeft

na een maaltijd, dan heeft het een ouder nodig die over het buikje wrijft of wat druk zet om de krampjes wat te verlichten, maar het heeft ook een ouder nodig die als het ware op de toon van de pijn en het ongemak meevoelt met het kind en verwoordt wat dat nare gevoel in de buik is. Iets puur lichamelijks wordt daarmee ook iets psychisch: krampjes (lichamelijk) doen pijn (deels lichamenlijk, deels psychisch) en – een stap verder als het kind wat ouder is – pijn zorgt misschien voor angst, verdriet of boosheid (psychisch).

Ouders kunnen inspelen op wat hun kind nodig heeft, doordat ze de hele dag door hun kind proberen te 'lezen'. Ze zien dat hun kind huilt of lacht en ze 'lezen' wat er 'achter' het gedrag zou kunnen zitten. Zo zijn ze ook in staat om goed genoeg te reageren op het gedrag van hun kind. Ouders zoeken naar afstemming op hun kind: ze zien alleen het gedrag aan de buitenkant, maar ze zoeken naar de betekenis ervan aan de binnenkant. Misschien is het ene huiltje wel typisch voor wanneer ze honger heeft, terwijl het andere vooral betekent dat ze krampjes heeft. En nog een ander huiltje betekent misschien dat ze was 'geschrokken' of dat ze zich 'verveelt'. Hoe beter ouders in staat zijn om zich af te stemmen op hun kind, des te beter ze op hun kind kunnen reageren. Je dochtertje heeft iets anders nodig als ze honger heeft dan wanneer ze geschrokken is of zich verveelt. Voor heel wat ouders is het ook fijn wanneer hun kind zelf kan beginnen verwoorden wat er aan de hand is. Dat maakt de afstemming makkelijker. Maar ook als een kind al lang de woorden heeft, zal het niet steeds goed onder woorden kunnen (of willen) brengen wat er aan de hand is 'vanbinnen'. En dus is het een belangrijke taak van ouders om stil te staan bij wat het gedrag van hun kind betekent en om zich een beeld te vormen van de binnenwereld die achter het gedrag schuilgaat om van daaruit beter te kunnen inspelen op de behoeftes van hun kind.

Kinderen hebben hun ouders dus nodig en ze maken dat duidelijk in hun gedrag. Gehechtheidsgedrag, zoals huilen of 'mama roepen', maakt ouders alert: ik moet iets. Ouders lezen de behoefte van hun

kind en spelen daarop in. Ook wanneer ze misschien vermoeid of geprikkeld zijn en het eigenlijk niet zo goed uitkomt, proberen ze toch de eigen emoties te reguleren, zodat ze zich kunnen afstemmen op hun kind. Ze proberen zich bijvoorbeeld niet af te reageren op hun baby, maar proberen de negatieve emoties die ze voelen eerst zelf te hanteren. Lukt hen dat doorgaans goed genoeg, dan helpt hen dat om goed genoeg afgestemd te zijn en te blijven op hun kind. Ze 'lezen' zijn of haar behoeftes en handelen ernaar. Een kind voelt zich 'begrepen' of 'gedragen' en dit creëert vervolgens een gevoel van betrouwbaarheid en veiligheid in het contact. Een kind weet: als ik mama of papa nodig heb, dan zijn ze er voor mij. En bij uitbreiding: als ik iemand nodig heb, dan is die persoon er voor mij.

Dat gevoel van veiligheid is belangrijk om nieuwe dingen te leren en te ondernemen. Iets spannends doen kan, omdat je weet dat je steeds terug kan naar mama of papa als het nodig is. Zo kan een kind zelf een tijdje op pad gaan in de speeltuin of samen spelen met een ander kind, omdat het weet dat het even kan bijtanken bij mama of papa als het dat nodig heeft. Ouders zijn een veilige haven vanwaaruit ze op ontdekking gaan. Of: je kan alleen jezelf ontwikkelen, ontdekken en leren als je je veilig genoeg voelt om op iemand terug te vallen. Je veilig voelen en jezelf ontwikkelen, gaan dus hand in hand: je wordt iemand in relatie tot de ander. Kinderen hebben ouders nodig om zichzelf te kunnen ontwikkelen, om iemand te worden.

In de klas is het wellicht niet anders. Kinderen die zich veiliger voelen in het contact met een leerkracht, zullen zich wellicht ook beter ontwikkelen in de klas. Ze zullen open staan om op ontdekking te gaan en nieuwe dingen te leren. Hierdoor wordt die nieuwe reeks som die ook een beetje spannend of beangstigend is, niet iets om te vermijden, maar iets om te proberen. En ook die spreekbeurt of samenwerkingsopdracht wordt toegankelijk. Het kind heeft vertrouwen in zijn eigen kunnen en durft om hulp te vragen als het

even niet lukt. De leerkracht is een veilige haven waarop het kan terugvallen en bijtanken als het nodig is.

Je veilig voelen betekent dat je je 'vanbinnen' gezien voelt. Dat je merkt dat je leerkracht begrijpt dat je aarzeling om een nieuw rekenblad te beginnen, te maken heeft met je onzekerheid of het je wel gaat lukken (en niet per se betekent dat je ongemotiveerd bent). Dat je het gevoel hebt dat je leerkracht voorbij je gedrag kijkt naar de behoefte die je hebt of naar de emotie die je ervaart. Zelfs wanneer je gedrag misschien vervelend was. Het gevoel krijgen dat jij voor de ander belangrijk genoeg bent om echt vanbinnen te zien, levert heel wat op voor het kind. Het krijgt erkenning dat diens binnenwereld ('ik') ertoe doet, dat het als persoon ertoe doet. En de nieuwsgierige houding van anderen naar wat er achter je gedrag zit, naar jouw beleavingswereld, kan ook helpen om jezelf beter te leren kennen. Vaak zijn de nare gevoelens vanwaaruit kinderen een vervelend gedrag stelden, voor hen niet zo helder. Door daar op te focussen en bij stil te staan, kunnen die gevoelens helderder worden. Het kind leert dat gevoelens niet hoeven te worden onderdrukt – bijvoorbeeld uit vrees voor een negatieve consequentie voor het gedrag dat eruit zou kunnen volgen. Het leert beter te begrijpen wat het nodig heeft wanneer het zich zo naar voelt. Net als ouders bieden ook leerkrachten modellen hoe om te gaan met emoties, met jezelf, met anderen. Net zoals ouders een fundament leggen voor hoe kinderen anderen gaan ervaren en begrijpen, zo bieden ook leerkrachten een fundament. Als een leerling ervaart dat de juf of meester veilig en voorspelbaar is, dan kan dat een fundament leggen om anderen in het algemeen als veilig en betrouwbaar te ervaren.

Pedagogisch vraagt dit wellicht soms iets anders dan ons als professionals vaak geleerd werd. In opleidingen ligt de nadruk meestal op het duidelijk begrenzen van vervelend of storend gedrag en het bekrachtigen van positief of gewenst gedrag. Het gedrag vormt daarbij het aanknopingspunt voor de reactie van de opvoeder of

leerkracht. Wij zeggen het net iets anders: het gedrag vormt de toegangspoort tot de binnenwereld van een kind. Een kind 'opvoeden' vraagt dat we niet zozeer het gedrag gaan vormen en veranderen, maar dat we oog hebben voor de betekenis van het gedrag. Slechts in dat contact zal een kind zich pas echt veilig gaan voelen, veiligheid die nodig is om echt iets wezenlijks te gaan leren.

SAMENVATTEND

Veilige gehechtheid

Veilige gehechtheid verwijst naar een gehechtheidsrelatie waarin je je veilig en geborgen voelt. Je ervaart de ander als betrouwbaar, beschikbaar en zorgzaam en zoekt toenadering wanneer je je angstig of gespannen voelt. Tegelijk vertrouwen je ook op je eigen kunnen en sta je open om op ontdekking te gaan en nieuwe ervaringen op te doen. Wanneer dit even niet lukt of spannend is, durf je om hulp te vragen.

Mentaliseren: een bindmiddel voor veilige relaties

Kinderen een warme, positieve relatie aanbieden, waarin ze zich verbonden en begrepen voelen. Zich gezien voelen. Klinkt ideaal, maar wat als een leerling je irriteert? Als het telkens opnieuw je grenzen overgaat? Of als leerlingen onderling venijnig worden? Wat als ouders dwingend zijn en je een gevoel geven dat het nooit genoeg is? Of als ouders je betrokkenheid en kennis ter discussie stellen? Wat als je te weinig steun ervaart in je team of merkt dat sommige collega's een heel andere aanpak hebben? Nee, het is vaak niet zo makkelijk om een 'positieve, warme relatie' aan te gaan. Gedrag dwingt je soms om zelf dwingend te worden. Heel wat leerkrachten die we spraken, konden zonder veel moeite verschillende momenten opnoemen waarin ze niet de leerkracht waren, die ze eigenlijk willen zijn. Momenten waarin ze 'het' verliezen, kribbig worden, hun geduld kwijtraken, of merken dat ze terechtkomen in nare, vervelende interacties met een leerling, een ouder of zelfs

een collega. In relaties zijn we inderdaad niet altijd de beste versie van onszelf.

Dat is niet zo gek als je bedenkt hoe ingewikkeld relaties eigenlijk zijn. Een belangrijke reden daarvoor is – simpel gezegd – omdat je in contact met anderen alleen maar gedrag kan waarnemen. Gedrag is de buitenkant. Een leerling die zich – alweer – niet aan de regels houdt tijdens een kringgesprek. Een ouder die ervan overtuigd is dat je haar kind onderschat en de mindere schoolprestaties eerder aan de werkwijze in de klas liggen. Een collega die zich negatief uitlaat over een leerling met wie jij wel een fijne klik hebt. Die buitenkant, dat gedrag, heeft ontegenzeggelijk een bepaald effect. Het kan irritatie oproepen, of juist medeleven. Het kan ervoor zorgen dat je geneigd bent om meer op je strepen te gaan staan of je te gaan verdedigen. Maar naast de buitenkant is er ook een binnenkant. Gedrag *betekent* iets. Het komt ergens uit voort. Het kan bijvoorbeeld een behoefte of emotie uitdrukken. Die zitten ‘vanbinnen’. We zien niet dat een leerling zich bijvoorbeeld tijdens het kringgesprek overgeslagen heeft gevoeld, of dat een ouder bang is dat haar kind kansen ontnomen wordt, net zoals zij zelf misschien heeft ervaren dat haar kansen ontnomen werden. Of dat een collega zich bedreigd voelt door de wijze waarop deze leerling zich gedraagt naar hem. Binnen- en buitenkant komen niet steeds overeen. Het gedrag staat soms ver van de behoeftes of emoties die vanbinnen spelen. In relaties is dat onvermijdelijk. Het gevolg? Dat je je niet goed kan afstemmen. Of dat je je zelf onbegrepen voelt. Dat er misverstanden ontstaan. En bij herhaling: dat het niet ‘klikt’, dat je elkaar niet ligt. Dit brengt ons bij het tweede belangrijke concept dat een rode draad zal vormen in dit boek: *mentaliseren*.

Mentaliseren betekent dat we onszelf en anderen proberen te begrijpen vanuit de binnenkant, vanuit datgene wat niet meteen zichtbaar is, maar achter het gedrag ligt: de behoefte, emotie, verwachting of bedoeling vanwaaruit iemand iets doet. Je partner huilt (gedrag, buitenkant) omdat hij verdrietig is (emotie, binnenkant). Je

dochter zeurt (gedrag, buitenkant) omdat ze wil dat je een spelletje meespeelt (behoefte, binnenkant). Mentaliseren betekent dan dat je de brug slaat tussen de buitenkant en de binnenkant: je begrijpt dat je partner huilt omdat hij verdrietig is of dat je dochter zeurt omdat ze graag met je wil spelen. Dit klinkt misschien vanzelfsprekend, en toch is mentaliseren vaak minder eenvoudig dan het lijkt. Anders dan gedrag is de binnenwereld immers niet zichtbaar en moet deze afgeleid worden. Bovendien kan eenzelfde gedrag naar een verscheidenheid aan ervaringen verwijzen. Huilen betekent bijvoorbeeld niet automatisch dat je verdrietig bent. Iemand kan ook huilen van ontroering, woede of teleurstelling. En misschien is huilen soms zelfs een manier om iets van iemand gedaan te krijgen. Kortom, de betekenis van gedrag is niet steeds heel duidelijk. Nog lastiger wordt het wanneer binnen- en buitenkant uit elkaar drijven. Een leerling wil misschien dolgraag dat de juf trots op haar is, maar gedraagt zich niettemin vaak uitdagend naar haar. Dat is niet alleen bij mensen zo. Een hond die angstig is, kan ook beginnen te bijten. Mentaliseren is het unieke vermogen om de kloof tussen binnen- en buitenkant te overbruggen. We kunnen ons bijvoorbeeld een beeld proberen te vormen van wat er vanbinnen bij iemand gebeurt. We proberen te begrijpen vanwaaruit een leerling net tijdens dit kringgesprek afgeleid is. Of wat maakt dat een leerling vanuit de behoefte om graag gezien te worden, toch vervelend gedrag vertoont. En we kunnen stilstaan bij wat het effect van zulk gedrag op onze binnenkant is. Wat het met *ons* doet en hoe we van daaruit misschien geneigd zijn iets te doen wat niet meteen helpt. Dit helpt ons om beter afgestemd te zijn op de binnenkant van de ander. Mentaliseren houdt in dat we proberen de ander van binnenuit te begrijpen en onszelf van buitenaf waar te nemen. We proberen onszelf en de ander door de ogen van de ander te zien, zodat we begrijpen en voelen waarom anderen op een bepaalde manier op ons reageren. Dit betekent natuurlijk niet dat je steeds aan de behoefte van de ander moet voldoen, wel dat het in het contact belangrijk is om de behoefte te erkennen. Wanneer de verlangende leerling vervelend gedrag vertoont, hoeft je haar of hem niet te geven wat

het wil. Wel kan het helpen om te mentaliseren over welke behoefte de leerling met diens gedrag probeert te communiceren en van daaruit contact proberen te zoeken met deze binnenkant.

Mentaliseren draagt bij aan veiligheid en vertrouwen in contacten. Het is immers fijn begrepen te worden. Gementaliseerd te worden. Iemand te hebben die achter je gedrag kijkt en echt probeert te begrijpen vanwaaruit je dit doet. Zelfs – en misschien vooral – wanneer je niet eens jezelf en je eigen gedrag goed begrijpt. Het voelt veilig aan wanneer iemand over jouw binnenkant nadenkt. Mentaliseren vormt de basis voor de veilige relaties waar we het eerder over hadden. Mentaliseren zorgt voor het vertrouwen dat de ander het goed met je meent, dat die je echt wil begrijpen en zich wil afstemmen op jou. Mentaliseren is het weefsel waaruit fijne relaties opgebouwd zijn. Het is de basis voor de veilige gehechtheid uit de vorige paragraaf. Die veiligheid maakt het ook mogelijk om je open te stellen en om te leren van anderen. Dit brengt ons bij het derde en laatste belangrijke concept dat een rode draad in dit boek vormt: *epistemisch vertrouwen*.

SAMENVATTEND

Mentaliseren

Mentaliseren verwijst naar het vermogen om gedrag als een betekenisvolle uiting te zien van datgene wat er zich in de binnenwereld afspeelt (gevoelens, gedachten, bedoelingen, verlangens), en hier contact mee te maken – zowel bij jezelf als bij anderen. Wanneer het lukt om goed af te stemmen op je eigen binnenwereld en op die van anderen, zullen relaties soepeler verlopen. Mentaliseren draagt bij aan veiligheid en vertrouwen in contacten en is de grondlegger van veilige gehechtheid.
