



# Verbindend Communiceren in je klas en in je team

Katrien Vergauwen

Kortrijk, 10 april 2019

---

# Focus Workshop

- *Introductie in het GEDACHTENGOED van M. Rosenberg aan de hand van een oefening*
- *Gedachtengoed versus ‘de techniek’?*
- *Illustreer van mogelijkheden binnen de schoolcontext aan de hand van enkele voorbeelden*

**"Geweldloze communicatie helpt ons stevig in het leven te staan, te zeggen wat we willen én te horen waar het de ander om gaat", aldus Rosenberg.**

**Wanneer teams, kinderen, jongeren, ... leren en oefenen in verbindend communiceren, is de basis gelegd voor een school- en klasklimaat waarin begrip, vertrouwen, SAMEN centraal staan.**

**1. Een nieuwe 'buur'.**

**2. Intro-oefening.**

Oefening stap 1:

*Kies een 'prent' die voor jou iets zegt over jouw verwachtingen omtrent een job in onderwijs: wat verwachtte je (van wie?), wat hoopte je, ...?  
Hoe zijn die verwachtingen doorheen je schoolloopbaan geëvolueerd?*

Oefening stap 2:

*Beluister / bevroeg elkaar met volle aandacht, vanuit de positie van 'de idioot' (die niets weet en niet interpreteert omdat hij niets weet). M.a.w. je probeert 'onbevangen', zonder oordeel te luisteren.*

Oefening stap 2:

*Benoem elkaar wat jij vooral hoorde in het verhaal van de ander. Wat lijkt je belangrijk daarin, wat trekt vooral jouw aandacht?*

# Verbindende communicatie (VC) en 'onbevangen' luisteren

Hoe makkelijk / moeilijk was het om 'onbevangen' te luisteren naar je eigen 'verhaal': naar jouw verwachtingen vroeger en nu?

Hoe makkelijk / moeilijk was het om 'onbevangen', zonder oordeel / jouw interpretatie te luisteren naar de ander?

“VC is het tegenovergestelde van wat onze opvoeding ons heeft bijgebracht en stelt ons in staat ons te ontdoen van conditionering door te leren niet te oordelen / verwijten, onze eigen behoeften en die van de ander achter zijn woorden te herkennen en te begrijpen, scherp te luisteren en echte empathie te ontwikkelen.”

“VC is een nieuwe manier van zijn, een nieuwe taal die via een eenvoudige methode en véél oefeningen de mogelijkheid tot echte verandering biedt.”

## ***Giraffentaal:***

1. Waarnemen
2. Voelen
3. Nodig hebben / behoeften
4. Verzoeken

## ***Jakhalzentaal:***

1. Interpreteren / 'verwijten'
2. Quasi voelen (beschuldigen)
3. Strategieën voor eigen belang
4. Eisen





## STAP 1: Waarnemen zonder oordeel?

- Paula was elke dag als eerste klaar.
- Mijn tante klaagt als ik met haar praat.
- Jan was gisteren zomaar boos op me.
- Mijn vader is een goed mens.
- Luk zei dat geel me niet staat.

Oordeel = knipperlicht: wat zegt dit over mij / mijn gevoelens / mijn behoeften?

=> Nodigt uit om verantwoordelijkheid te nemen.

## STAP 2: Gevoelens herkennen (>< gedachten).

- Ik heb het gevoel dat je niet van me houdt.
- Als je me niet groet, voel ik me aan de kant gezet.
- Ik ben verdrietig omdat je weggaat.
- Ik ben waardeloos.
- Ik zou je zo een mep kunnen verkopen.
- Ik ben blij dat je kunt komen.

Gevoelens bij vervulde behoeften:

Blij, energiek, geïnspireerd, gelukkig, geraakt, opgelucht, optimistisch, blij, verwonderd, vredig, ontroerd, aangenaam, dankbaar, geïntrigeerd, betrokken, hoopvol, trots, enthousiast, vervuld, vol vertrouwen, ...

Gevoelens bij niet-vervulde behoeften:

Bedroefd, boos, gefrustreerd, geïrriteerd, hopeloos, nerveus, onrustig, teleurgesteld, aarzelend, verward, bezorgd, eenzaam, geërgerd, hulpeloos, ongeduldig, ongemakkelijk, ontmoedigd, onzeker, overweldigd, verdrietig, ...

## STAP 3: Behoeften

Voorbeelden van behoeften:

autonomie - welzijn - fysieke behoeften

vieren & rouwen - integriteit - spel

onderlinge afhankelijkheid

Oefening:

‘situaties’ waarin deze behoeften ‘in het spel zijn’ en al dan niet er aan voldaan wordt?

## STAP 4: Een verzoek formuleren >< een eis.

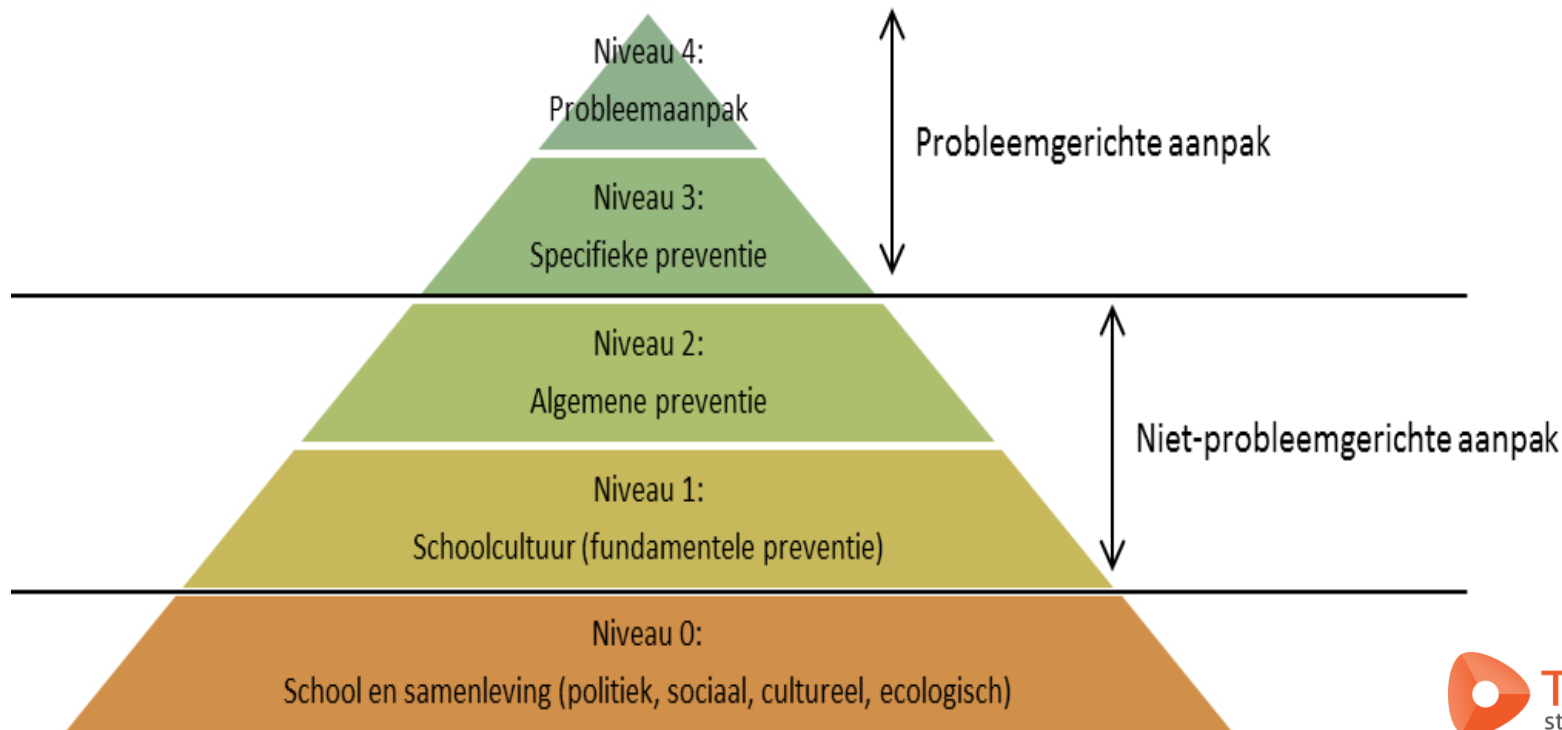
- Ik wil dat je me begrijpt.
- Ik zou willen dat je iets benoemt van wat ik volgens jou wel goed deed.
- Ik wil dat je stopt met roken.
- Ik wil graag dat je me mezelf laat zijn.
- Ik zou willen dat je vaker je boeken mee hebt.

Denk aan...

- De ander mag / kan mee zoeken naar wat haalbaar is.
- Verwoord je verzoek zo concreet mogelijk.

# Waarom is Verbindende Communicatie binnen een schoolcontext zinvol?

## Preventiepiramide J. Deklerck



## ... en nood aan 'rolmodellen'!

**Spiegelneuronen zorgen ervoor dat onze kinderen en jongeren ons gedrag imiteren: als de volwassene dreigt, schreeuwt of slaat, zal het kind die houding nadoen en gaan dreigen, schreeuwen of slaan. Als de volwassene mild, aandachtig en zorgzaam is, zal het kind leren hoe het mild, aandachtig en zorgzaam moet zijn.**

# Enkele voorbeelden: VC in onderwijs?

Een basisschool in Turnhout:

- vraagt een intro van een halve dag aan,
- leerkrachten oefenen individueel en bespreken op PV de ervaringen met deze oefening,
- 2 maanden later: intervisie aangevraagd om ervaringen uit te wisselen, verder te oefenen, vragen en bedenkingen te bespreken
- opstart volgend schooljaar: zoeken naar manieren om dit te 'integreren' in het schoolgebeuren, bijv. giraf en jakhals in de klasvergaderingen introduceren.



## Enkele voorbeelden

Een basisschool in Genk:

- vraagt intro + inoefenen gedurende een hele dag aan,
- leerkracht godsdienst gebruikt de giraf en de jakhals reeds => zij zal de leerkrachten brieven en haar ervaringen meedelen zodat giraf en jakhals ook buiten de lessen godsdienst (speelplaats, in de klassen, ...) gehanteerd kunnen worden bij gesprekken / discussies tussen leerlingen,
- verantwoordelijkheid voor de opdrachtverdeling voor het kleuterteam volgend schooljaar wordt bij het team gelegd tijdens een PV, met externe begeleiding om de communicatie verbindend te laten verlopen (= opnieuw een oefening voor het team).

## Enkele voorbeelden

Een basisschool in Leuven:

- vraagt intro + inoefenen aan voor het hele team,
- vraagt nadien een begeleiding voor de directie om de principes van VC te integreren in het opzet / de aanpak van de personeelsvergaderingen: hoe kunnen we voor meer verbinding zorgen in het team tijdens de PV's?

## Enkele voorbeelden

Een secundaire school in Gent én een secundaire school in Brugge:

- vraagt intro + inoefenen aan voor het hele team tijdens een pedagogische studiedag (team in 2 gesplitst),
- werkt een bundel uit op basis van inzichten in positieve groepsdynamiek en verbindende communicatie als handleiding voor de klastitularissen in de eerste schoolweek => verbindend opstarten in alle klassen?

**Vragen / bedenkingen?**



# Inspiratie

Van Reybrouck, D. & D'Ansembourg, Th. (2017), *Vrede kun je leren*. Uitgeverij De bezige bij.

Mol, J. (2015). *De giraf en de jakhals in elk van ons*. Uitgeverij SWP.

Rosenberg, M. (2006). *Geweldloze Communicatie*. Uitgeverij Lemniscaat.

Brown, B. (2013). *De kracht van kwetsbaarheid*. Uitgeverij Lev.

Klaassen, C. (2012). *De pedagogische voorbeeldfunctie van de leerkracht*. Radboud Universiteit Nijmegen

Galenkamp, H. & Schut, J. (2018). *Handboek professionele schoolcultuur – Focus op koers en gedrag*. Uitgeverij PICA.

Dixit-spel: kaarten gebruikt als methodiek voor voorstelling team.