

Geweldloze Communicatie en Onderwijs

"Op het niveau van behoeften zijn leerkracht¹ en leerling aan elkaar gelijk: ze hebben allebei behoefte aan respect, verbinding, erkenning, veiligheid en authenticiteit." Marshall B. Rosenberg.

Wat houdt Geweldloze Communicatie in?

Geweldloze Communicatie is ontwikkeld door [Marshall B. Rosenberg](#), die deze ontwapenende taal introduceerde. Zijn methode is nu wereldwijd verspreid en wordt toegepast bij conflictbemiddeling, in het onderwijs, op de werkvloer en vooral binnen de privésfeer. Het moedigt ons aan ons te richten op wat wij en de ander waarnemen, hoe we ons voelen, wat onze onderliggende behoeften is en wat ieder van ons graag zou willen. Het legt de nadruk op het communiceren van gevoelens en behoeftes; op dat wat ons wezenlijk raakt. Daarmee stelt Geweldloze Communicatie je in staat om zowel in verbinding te zijn met jezelf als met de ander.

Met dit model wordt de wijze waarop wij communiceren ontrafeld, zodat oordelen ontkracht worden en we meer oog krijgen voor de menselijkheid van onszelf en anderen. We krijgen oog voor wat wezenlijk belangrijk voor ons is en hoe we dat kunnen nastreven met respect voor anderen. Het model bestaat uit de volgende vier stappen:

Stap 1: Observatie of objectieve waarneming. Wat gebeurt er feitelijk? Loskomen van interpretaties en "in hokjes stoppen".

Stap 2: Gevoel/emotionele reactie: Welk gevoel roept de objectieve gebeurtenis bij me op? Loskomen van meningen en oordelen.

Stap 3: Behoeften: Op welke vervulde dan wel onvervulde behoefte wijst mijn emotie/reactie mij? Onderzoeken wat echt belangrijk voor ons is.

Stap 4: Verzoek: Hoe kan ik mijn onvervulde behoefte vervullen? Creativiteit aanboren om te krijgen wat we nodig hebben.

Geweldloze Communicatie en Onderwijs

Geweldloze Communicatie en mijzelf

Mijn professionele 'wortels' liggen in het onderwijs (VO/MBO/HBO). Via mijn coachopleiding ben ik in 2005 in contact gekomen met Geweldloze Communicatie. Ik werd geïnspireerd en ik heb daarna meerdere intensieve trainingen gedaan. In 2010 heb ik een trainersopleiding in Geweldloze Communicatie afgerond. Het waardevrij waarnemen, ook van mijzelf vond ik de eyeopener. Toch oordelen we bijna continu. Dat is niet erg, als je beseft dat onder elk positief oordeel een vervulde behoefte schuil gaat en dat onder elk negatief oordeel een onvervulde behoefte ligt. Contact maken met mijn gevoel en mijn behoeften en ook met het gevoel en de behoeften van de ander geeft de verbinding, waardoor we ons beter gehoord en begrepen voelen. Geweldloze Communicatie helpt mij om kracht en mededogen te ontwikkelen voor mijzelf en voor anderen. Het geeft inspiratie, diepe verbinding en zingeving. Het verrijkt de communicatie. De "taal van het hart" heeft me betekenis en zingeving gebracht. Van meerdere leerkrachten van mij kreeg ik terug dat ik beter luister en meer ontspannen ben. Mijn drijfveer is om 'Geweldloze Communicatie' te delen, en bredere bekendheid binnen het onderwijs te geven.

Erkenning en respect zijn daarbij de sleutel. De menselijke maat staat bij mij centraal. Geweldloze Communicatie en Human Dynamics zijn twee pijlers van waaruit ik werk. Beiden hebben aandacht voor de invloed van woorden en hebben aandacht voor welke taal het proces draagt.

Geweldloze Communicatie en Onderwijs

Vraag leerlingen hoe het gaat op school en het antwoord is vaak: 'Gewoon, leerkrachten¹ luisteren toch niet'. Het enige dat leerkrachten vragen, is dat de leerlingen stil zijn en hun huiswerk op tijd inleveren. Wat leerlingen het liefst willen: dat leerkrachten - en andere volwassenen - naar ze luisteren, hun ideeën respecteren en rekening houden met hun behoeften.

Geweldloze Communicatie en Onderwijs

Wat leerkrachten willen: dat leerlingen beter betrokken zijn bij de lessen en meer verantwoordelijkheid nemen voor hun gedrag en prestaties. Zelf zouden ze graag meer tijd besteden aan de individuele leerbehoeften van leerlingen. Hun wens: schoolreglementen met respect voor de leerlingen, waardoor ze aangemoedigd worden om respectvol met elkaar om te gaan. Persoonlijk streven ze naar een beter onderling contact met hun bestuur of directie

Geweldloze communicatie in de klas

Als een leerkracht zegt: "Die leerling is lui" dan raak ik geïrriteerd. De aanduiding 'lui' is een interpretatie. Hoe weet de leerkracht dit nu? Wat neemt hij waar? Ik onderzoek welke behoefte van mij dan niet is vervuld. Ik heb behoefte aan een objectieve waarneming, zonder oordeel. Ik ervaar geen warmte en ik heb behoefte aan respect en harmonie. Ik wil (verzoek) dat de leerkracht onderzoekt wat er werkelijk in de leerling omgaat. Dat hij verbinding maakt met de leerling. Geweldloze Communicatie kan zo ook op scholen worden toegepast. In de klas, om verbinding te krijgen met de leerling of student. Welk individu schuilt er nu onder die leerling of student? Via Geweldloze Communicatie krijg je antwoord op vragen als: Wat kun je doen in je communicatie zodat je je maximaal kunt inleven in je leerlingen? Hoe bewaak je daarbij grenzen? Hoe ga je een dialoog aan gericht op wederzijds begrip? Hoe kun je als docent bijdragen aan veiligheid en inspiratie in de klas? Hoe coach je leerlingen? Hoe zorg je voor jezelf te midden van de hectiek?

Het hebben van een goed contact tussen leerkrachten en leerlingen is basaal. Inzicht in strategieën om behoeften te vervullen is een belangrijke basis voor het hebben van een goed contact. Zich terugtrekken, weglopen, uitstellen, niet luisteren of meewerken... Ook dat zijn strategieën om behoeften te vervullen. De valkuil is om in gesprek te gaan over de strategie in plaats van de behoefte erachter.

Een goed contact met leerlingen vraagt om een houding die gericht is op mogelijkheden. Op luisteren. Op een open geest. Wat draagt u als leerkracht zelf bij aan het contact? Wat weet u van uw leerlingen? Hoe uit u waardering? Hoe kijkt u tegen lastige leerlingen of problemen aan? Waar ligt uw focus als iets niet loopt, en hoe communiceert u daarover?

Geweldloze Communicatie en Onderwijs

Verhoog de leerprestaties, investeer in relaties

Wie contact kan maken met zijn leerlingen heeft de sleutel in handen voor een goed leerproces en een plezierige sfeer in de klas. Voor hogere leerprestaties, minder conflicten, betere relaties en meer zelfzorg. Alleen hoe doe je dat? Daarvoor biedt Geweldloze Communicatie inspiratie. Het is een gedachtegoed én een set vaardigheden om ieders leven te verrijken.

Hoe kom je in je leerkracht te staan? Zodat je leerlingen en jij actief en geïnspireerd samen groeiende zijn. Hoe kun je ‘de mens’ zien achter de (‘probleem’) leerling die zijn opdracht niet op tijd inlevert, zit te eten in de les of rotzooi maakt.

Tijdens de workshop (van een introductie van twee uur tot een vijfdaagprogramma) leer je wezenlijk contact te maken met jezelf, de leerlingen, je collega’s en ouders. Je leert je inleven (in de ander en jezelf) en verbinden met ieders diepere waarden en behoeftes. De ervaring leert dat wie zich begrepen en gehoord voelt, tot betere schoolprestaties in staat is.

Ik ondersteun leerkrachten, teams en schoolleidingen in hun wens om optimaal te functioneren en samen te werken. Waar ik in mijn aanpak aan werk is:

- leren omgaan met verschillen en
- verbindend communiceren: vergroten inlevingsvermogen (empathie) en eerlijk uiten vanuit respect voor de ander

“The communication in Nonviolent Communication is just a small part of it. It is about non violence and the desire to serve our well-being.”

Marshall B. Rosenberg

¹ leerkracht/onderwijzer/docent m/v