

Emotionele intelligentie: nieuw en waardevol vak op school?

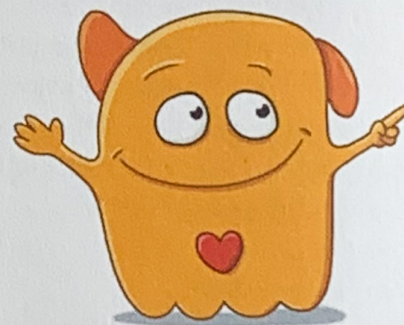
Lesgeven lijkt de laatste jaren soms meer op een emotionele dans dan op een overdracht van kennis en vaardigheden. Zowel leerkrachten als leerlingen voelen er zich niet gemakkelijk bij. De term emotionele intelligentie komt dan al gauw om de hoek gluren. Gaan we de definities ervan bestuderen of leren we ermee omgaan? Of lanceren we een wild idee en wordt emotionele intelligentie een nieuw vak op school?

Wij spraken met Hilde Van Bulck: auteur, spreker, transformator en systemisch opsteller. Ze heeft vele jaren ervaring in het onderwijs, coaching en training. Ze is expert in familie- en onderwijsopstellingen en zet aan tot reflectie, inspiratie, motivatie en activatie.

Vol goede voornemens sta je voor je klasgroep. Je bent bereid om er een prachtig schooljaar van te maken en je leerlingen grote stappen vooruit te laten zetten. Zo moeilijk kan dat toch niet zijn. Maar dan verschijnen de barsten in je mooie tafereeltje. Zit er daar niet een leerling een tijdje te prutsen? Als je hem bij de les roept, glimlacht hij verdoemd en met goede wil belooft hij om er zijn aandacht bij te houden, om twee minuten later opnieuw af te dwalen. Dan zijn er drie meisjes die om de haverklap giechelen en de wijsneus van de klas stelt alles in vraag. Dit was nog niet eens de moeilijkste dag, maar 's avonds ben je moe.

Het lijkt wel of je meer met emoties bezig bent dan met lesgeven. Dat kan toch niet de bedoeling zijn? Is dat zo? Leerstof geven gaat over stof, over kennis. Je leerlingen zijn emotionele wezens die het leven in al haar aspecten willen beleven. Elk kind heeft een hoog sensorische waarneming en functioneert als een barometer. Ook al bezit het nog niet de mogelijkheid om zich uit te drukken, het pikt elke emotionele weersgesteldheid bij ouders, opvoeders en leerkrachten op.

Als ouders en leerkrachten zich goed voelen, is het voor het kind makkelijker om blij te zijn en zich te focussen op wat het leert. Omgekeerd geldt: als volwassenen zelf onverwerkte emotionele ballast met zich meedragen, dan neemt het kind dit op als een spons en is het moeilijker voor een kind om zich te focussen op wat het leert. Als de spons verzadigd geraakt, reageert het kind er op, om aan de volwassenen duidelijk te maken dat het zich niet goed voelt. Er zijn tal van uitdrukkingsmogelijkheden: zich terugtrekken, opstandig zijn, pestgedrag, weglopen, leerproblemen, concentratie-moeilijkheden ... Voor sommigen is het moeilijk om te begrijpen en aanvaarden dat het eigen gedrag ook weerspiegeld wordt op dat van de kinderen. Dit inzicht biedt nochtans heel wat voordelen.



Intuïtief weten leerlingen dat onevenwichtige situaties eerst moeten worden uitgeklaard voor ze bereid zijn om energie in leren te steken. Dit betekent dat ze door hun gedrag de aandacht van de volwassenen willen trekken totdat diegene die wordt buitengesloten, wordt gezien en gehoord. Eigenlijk werken ze heel hard voor zichzelf, hun familie en voor de school, maar hun hard werken wordt dikwijls als storend gedrag ervaren en ze kunnen de juiste grenzen niet stellen. Zelf vinden ze hun gedrag ook lastig, maar ze komen pas tot rust als de volwassenen hun boodschap oppikken.

Hier ligt een belangrijke rol voor leerkrachten en ouders klaar. Hoe kun je kinderen helpen en ondersteunen bij hun emotionele ontwikkeling? Hoe kunnen ze hun emotionele

intelligentie inzetten en zich toch goed voelen? Het is simpel, maar in de eenvoud ligt de moeilijkheid. **Kinderen leren door imitatie.** Als je hen aanleert hoe ze kunnen rekenen, passen ze dat zo toe. Hetzelfde gebeurt met emotionele intelligentie. Als ze in een omgeving vertoeven waarin de volwassenen een emotionele ballast met zich meedragen, leren kinderen om dezelfde zwaarte te dragen. Als de volwassenen rondom hen hun emotionele thema's hebben afgerond en geneutraliseerd, dan leert een kind om hetzelfde te doen en met lichte tred door het leven te gaan.

Wat kan je als leerkracht doen?

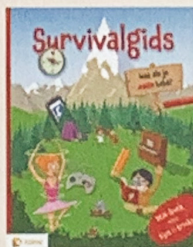
- 1 Het grootste geschenk dat leerkrachten aan hun leerlingen kunnen geven, is hun **eigen emotionele rugzak leegmaken**. Op die manier kunnen ze in vrijheid naar een kind kijken zonder het te zien vanuit een projectiebril.

Het grootste geschenk dat leerkrachten aan hun leerlingen kunnen geven, is hun eigen emotionele rugzak leegmaken.

- 2 Naast het aanbieden van rationale leerstof, kan de school **'voelvakken' aanreiken**. Vakken waarin leerlingen vanuit hun lichamelijke-emotionele intelligentie leren waarnemen: waarom ze zich voelen hoe ze zich voelen, de gevoelens leren lokaliseren, het leerproces erin herkennen en tools aangereikt krijgen waarbij ze de zwaarte van een emotie onmiddellijk kunnen omzetten naar kracht en zelfvertrouwen. Zo leren kinderen onderscheiden welke vakken hen het beste liggen, welke leermethode hen het meeste aanspreekt en op welke plaats in de klas ze het beste functioneren. Ze leren hun eigen angst aanpakken en omzetten in succeservaringen. Ze merken op wanneer ze wegdromen en kunnen zichzelf terughalen naar het leermoment. Dit soort lessen kun je niet vanuit een rationale invalshoek aanbieden zoals de traditionele vakken worden aangeleerd.

- 3 De **leerkracht die hen helpt is een emotioneel ervarings-expert** met een ruimere blik op de situatie. Een leerkracht die zijn eigen emotionele stormen overwint, is als een rots in de branding waarbij leerlingen in veiligheid tot groei en leren komen. Het is niet de vraag wat een goede balans is tussen resultaatgerichte kennisoverdracht van de leerstof en het welbevinden van de leerling. Het is wél de vraag wat de juiste volgorde is.
- 4 Als leerkracht **investeer je best eerst in je klassfeer** waarbij elk kind het gevoel heeft dat het welkom is in de klas en dat zijn of haar aanwezigheid ertoe doet. Als een kind zich goed voelt, ontstaat er leergoesting. En laat dat nu juist zijn wat leerkrachten willen bereiken.
- 5 Leerkrachten hebben hiervoor het **schoolbeleid nodig dat de ruimte creëert voor ervaringsvakken die een bredere kijk op het leven aanbieden**. Emotionele intelligentie kan er zo eentje zijn. Directies kunnen leerkrachten aanwerven die hun eigen emotionele intelligentie hebben ontwikkeld en er op een krachtige en veilige manier mee omgaan. Het invoegen van emotionele intelligentie in het beleid en in de klas is een van de meest opzienbarende vernieuwingen van het onderwijs. Van daaruit worden andere beslissingen genomen, worden klassenraden op een andere manier bekeken, evolueert de pedagogische en didactische aanpak en bovendien studeren er leerlingen af die meer in verbinding staan met wie ze in werkelijkheid zijn en die naast hun rationele kennis een zachtere toets toevoegen aan de maatschappij. Emotionele intelligentie inzetten is als een tikje aan een dominosteentje geven dat een resem aan steentjes in beweging zet.

Nieuw! Survivalgidsen



Survivalgids - Wat als je ADHD hebt?

ca. 100 blz. • € 15,00
ISBN 978-94-6337-693-2

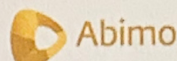
Survivalgids - Wat als je autisme hebt?

ca. 100 blz. • € 15,00
ISBN 978-94-6337-697-0

Survivalgids - Wat als je hoogsensitief bent?

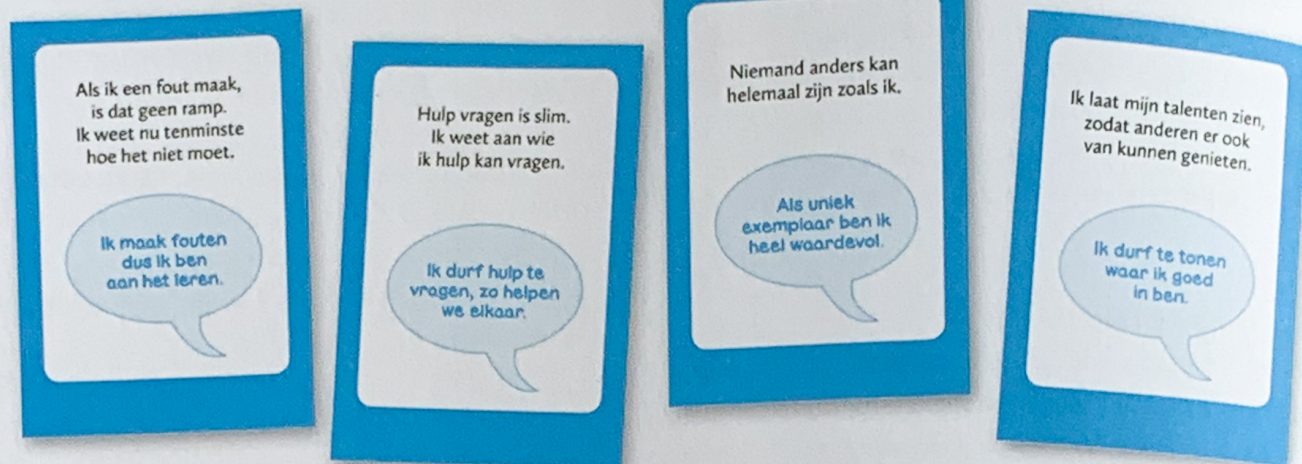
ca. 100 blz. • € 15,00
ISBN 978-94-6337-698-7

Meer weten? abimo.be



Ga aan de slag met deze krachtkaartjes

Zet deze leuke geheugensteuntjes in bij je leerlingen. Ze kunnen ze versieren en op een zichtbare plek leggen of hangen: op hun bank, aan de toiletdeur, onder hun hoofdkussen.



Bron: Survivalgids hoogsensitiviteit

Tips voor leerkrachten

- 1** Heet je leerlingen elke dag welkom en creëer een fijne klassfeer.
 - Laat de leerlingen elkaar elke dag begroeten. Gebruik je creativiteit: Geef kinderen een high five, een schouderklopje, een knikje, een dansje ... als verwelcoming in de klas.
- 2** Sta in de klas met je kwaliteiten. Zie de kwaliteiten bij je leerlingen.
 - Leer leerlingen hun kwaliteiten ontdekken en delen.
- 3** Gebruik je lichaam als waarnemingsinstrument om tot stevigheid en rust te komen
 - Leer leerlingen zintuiglijk waarnemen om tot stevigheid en rust te komen.
- 4** Adem vol+ledig: A = al, D = die, E = emoties, M = mogen
 - Laat leerlingen elke dag enkele minuten bewust ademen.
- 5** En bovenal: Hou van jezelf, hou van de leerlingen, hou van lesgeven en hou van het leven. Je leerlingen zullen je dankbaar zijn.

SOS-tip bij paniek en faalangst

- # Zet je rechts van je leerling.
- # Benoem de emotie die je ziet en vraag of je waarneming klopt. Op een 'waarom'-vraag kan het kind niet antwoorden. vb. Ik zie dat je boos bent. Klopt dat?
- # Vraag aan je leerling waar hij de emotie voelt in het lichaam.
- # Nodig de leerling uit om eventjes goed in en uit te ademen, doe mee.
- # Zie hoe de leerling rustiger wordt en je beter kan aankijken.
- # Vraag wie uit zijn familie of vrienden een grote steun of belangrijk voor hem is. Laat je leerling zich voorstellen dat die persoon achter hem zit. Laat hem voelen dat hij geruggesteund wordt.

Interessante vormingen bij opleidingscentrum Tenz:

- Een concrete aanpak tegen probleemgedrag in de klascontext
- Klasgroep in de knoop: de klasthermometer biedt uitzicht

Meer weten? tenz.be

