

Vertrouwen in je klas



# Vertrouwen in je klas

---

Emotionele veiligheid op de basisschool  
met TA

Theo van der Heijden

Daniëlle van der Heijden

Tamar Kopmels

## **Vertrouwen in je klas**

*Emotionele veiligheid op de basisschool met TA*

Theo van der Heijden, Daniëlle van der Heijden en Tamar Kopmels

ISBN 978 90 8850 666 6

NUR 840

© 2016 B.V. Uitgeverij SWP Amsterdam

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16B Auteurswet 1912 j° het Besluit van 20 juni 1974, Stbl. 351, zoals gewijzigd bij het besluit van 23 augustus 1985, Stbl. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) dient men zich tot Uitgeverij SWP (Postbus 12010, 1100 AA Amsterdam-Zuidoost) te wenden.

Terwille van de leesbaarheid hebben we ervan afgezien overal de vorm *hij of zij* en *zijn of haar* te gebruiken, maar hebben we gekozen voor één persoonsvorm. Waar dus *hij* staat kan ook *zij* gelezen worden, en andersom.



# Inhoud

---

<b>Inleiding</b>	<b>13</b>
Waarom dit boek?	13
Hoe zit dit boek in elkaar?	15
<b>1 Internecriticus (juf Vera en Timmy)</b>	<b>18</b>
1.1 De beleving van Timmy	18
1.2 De beleving van juf Vera	20
1.3 Analyse van de transacties tussen Vera en Timmy	21
1.3.1 Ondertiteling bij je handelen	21
1.3.2 Waar komen die stemmen vandaan?	22
1.3.3 Iedereen heeft een Negatieve en een Positieve interne Ouder	24
1.3.4 De Negatieve Ouder gaat met je aan de haal	24
1.3.5 'Zie je wel, iedereen is tegen mij'	25
1.3.6 TA is: analyse van transacties	26
1.4 Verhaal vanuit vertrouwen: Vera en Esther	28
1.4.1 Vera en Timmy	29
1.4.2 Vera en de klas	30
1.5 Verdere verdieping vanuit Transactionele Analyse	32
1.5.1 Iedereen heeft een 'verkramp't Kind'	32
1.5.2 Contact met je Vrije Kind	33
1.6 Aan de slag met internecriticus	34
1.6.1 Opdrachten en suggesties rondom internecriticus	34
1.6.2 Bemoedigingen rondom internecriticus	35
1.6.3 Meditatie over internecriticus	36

<b>2</b>	<b>Intermezzo:</b>	
	<b>een kleine cursus Transactionele Analyse, deel 1</b>	<b>37</b>
2.1	De ontwikkeling van Kind, Ouder en Volwassene	37
2.1.1	Het Kind in jou	37
2.1.2	Kijken naar jouw opvoeders	38
2.1.3	Kind, Ouder en Volwassene in je persoonlijkheid	39
2.1.4	Hoe ontwikkelen Kind, Ouder en Volwassene zich?	40
2.1.5	Een 'script' voor je leven	41
2.1.6	Kinderlijke overtuigingen de baas?!	43
2.2	Omgaan met Kind, Ouder en Volwassene	44
2.2.1	De Volwassene	45
2.2.2	De Ouder	46
2.2.3	Het Kind	47
2.2.4	De Volwassene neemt leiding over Ouder en Kind	47
2.2.5	Destructief en constructief deel in Ouder en Kind	48
2.2.6	De Volwassene aan het roer	50
2.2.7	Aan de slag met de egoposities	51
<b>3</b>	<b>Schuldenschaamte (juf Bette en Sarah)</b>	<b>53</b>
3.1	De beleving van Sarah	53
3.2	De beleving van juf Bette	56
3.3	Analyse van de transacties tussen Bette en Sarah	58
3.3.1	Per ongeluk of expres?	58
3.3.2	Een ander de schuld geven	59
3.3.3	In de greep van schaamte en angst	60
3.4	Verhaal vanuit vertrouwen: Bette en Sarah	61
3.5	Verdere verdieping vanuit Transactionele Analyse	64
3.5.1	Iedereen is onschuldig	64
3.5.2	Uit de greep van de schuld	64
3.5.3	Uit de greep van de schaamte	65
3.6	Aan de slag met schuldenschaamte	66
3.6.1	Opdrachten en suggesties rondom schuldenschaamte	66
3.6.2	Bemoedigingen rondom schuldenschaamte	68
3.6.3	Meditatie rondom schuldenschaamte	68



<b>4</b>	<b>Gedoemetouders</b>	
	<b>(juf Rosanne met moeder Tessa)</b>	<b>69</b>
4.1	De beleving van moeder Tessa	69
4.2	De beleving van juf Rosanne	71
4.3	Analyse van de transacties tussen Tessa en Rosanne	73
	4.3.1 Belemmerende overtuigingen projecteren op de ander	73
	4.3.2 Afdekken van je gevoel: rackets	75
4.4	Verhaal vanuit vertrouwen: Anneke, Rosanne en Tessa	77
4.5	Verdere verdieping vanuit Transactionele Analyse	80
	4.5.1 Miskenning van je mogelijkheden	80
	4.5.2 Een veilige bedding vanuit de Positieve Ouder	81
	4.5.3 Mildheid voor de angst van ouders	82
4.6	Aan de slag met gedoemetouders	84
	4.6.1 Opdrachten en suggesties rondom gedoemetouders	84
	4.6.2 Bemoedigingen rondom gedoemetouders	86
	4.6.3 Meditatie rondom gedoemetouders	86
<b>5</b>	<b>Intermezzo:</b>	
	<b>een kleine cursus Transactionele Analyse, deel 2</b>	<b>87</b>
5.1	Psychologische Spelen en pay-off	87
5.2	De Kleine Professor	89
5.3	De dramadriehoek	89
	5.3.1 De Aanklager	90
	5.3.2 De Redder	91
	5.3.3 Het Slachtoffer	92
5.4	Aan de slag met de dramadriehoek	93
	5.4.1 Doorbreken van de dramadriehoek	93
	5.4.2 Van dramadriehoek naar winnaarsdriehoek	95
<b>6</b>	<b>Rotgevoelafreageren (meester Teun met Dirk en Eva)</b>	<b>96</b>
6.1	De beleving van Dirk	96
6.2	Analyse van de transacties tussen Dirk en Eva	99
	6.2.1 Bedekken van je rotgevoel: racketgedrag	99
	6.2.2 Kantelen van 'oké-posities'	100
	6.2.3 In de dramadriehoek	101

6.3	De beleving van meester Teun	102
6.4	Analyse van de transacties tussen Dirk en meester Teun	104
6.4.1	Een oude situatie plakken op het hier en nu	105
6.4.2	In de greep van een overtuiging	106
6.5	Verhaal vanuit vertrouwen: Teun en Marijke	107
6.6	Verdere verdieping vanuit Transactionele Analyse	109
6.6.1	Van miskennis naar erkenning	109
6.6.2	Onbewuste processen bij de thematiek van pesten	110
6.7	Aan de slag met rotgevoelafreageren	112
6.7.1	Opdrachten en suggesties rondom rotgevoelafreageren	112
6.7.2	Bemoedigingen rondom rotgevoelafreageren	114
6.7.3	Meditatie rondom rotgevoelafreageren	114

## **7 Hongernaaraandacht**

	<i>(juf Liesbeth met Siem en zijn vader)</i>	<b>115</b>
7.1	De beleving van Siem	115
7.2	De beleving van juf Liesbeth met de ouders van Siem	116
7.3	Bij Siem thuis	117
7.4	Analyse van de transacties tussen Simon en Siem	118
7.4.1	Iedereen wil aandacht: behoefte aan strooks	118
7.4.2	Van ouder op kind	120
7.5	Verhaal vanuit vertrouwen: Ben, Liesbeth, Simon en Elske	121
7.6	Verdere verdieping vanuit Transactionele Analyse	125
7.6.1	Aandacht voor de pijn	125
7.6.2	Uitnodiging tot Spel: lokaas	126
7.6.3	Verbinden in plaats van verlaten	127
7.7	Aan de slag met hongernaaraandacht	127
7.7.1	Opdrachten en suggesties rondom hongernaaraandacht	127
7.7.2	Bemoedigingen rondom hongernaaraandacht	129
7.7.3	Meditatie rondom hongernaaraandacht	130

## **8 Leraaralsredder (meester Harm en Rachid)**

		<b>131</b>
8.1	De beleving van Rachid	131
8.2	De beleving van meester Harm	133
8.3	Analyse van de transacties tussen meester Harm en Rachid	135

8.3.1	Sterke onderlinge afhankelijkheid	135
8.3.2	Een 'symbiotische' relatie	136
8.3.3	Almaar helpen als lek van leraren	137
8.4	Verhaal vanuit vertrouwen: Harm en Nadia	138
8.5	Verdere verdieping vanuit Transactionele Analyse	140
8.5.1	Een behoeftige leerkracht	140
8.5.2	Jouw drive als last voor je leerlingen	142
8.6	Aan de slag met leraaralsredder	142
8.6.1	Opdrachten en suggesties rondom leraaralsredder	142
8.6.2	Bemoedigingen rondom leraaralsredder	144
8.6.3	Meditatie rondom leraaralsredder	144

## **9 Motmetjeduo (*juf Elise en juf Astrid met Lena*)** **145**

9.1	De beleving van Lena met juf Elise	145
9.2	De beleving van Lena met juf Astrid	147
9.3	Analyse van de transacties tussen Lena, Elise, en Astrid (deel 1)	147
9.3.1	Voorwaardelijke en onvoorwaardelijke strooks	148
9.3.2	Het effect van negatief onvoorwaardelijke strooks	150
9.3.3	Verschil in verbale en non-verbale boodschappen	151
9.4	De beleving van Astrid en Elise	152
9.4.1	De beleving van Astrid	152
9.4.2	De beleving van Elise	153
9.5	Analyse van de transacties tussen Lena, Elise en Astrid (deel 2)	153
9.5.1	In de ban van 'drivers'	154
9.5.2	Voldoen aan je eigen voorwaarden	155
9.5.3	Een herbeslissing nemen	156
9.6	Verhaal vanuit vertrouwen: Astrid en Elise met Ben	157
9.7	Verdere verdieping vanuit Transactionele Analyse	161
9.7.1	Een spiraal van wantrouwen	161
9.7.2	Zegels sparen of gevoelens onderzoeken?	162
9.7.3	Actie-gevoelensonderzoek	163
9.8	Aan de slag met motmetjeduo	165
9.8.1	Opdrachten en suggesties rondom motmetjeduo	165
9.8.2	Bemoedigingen rondom motmetjeduo	167
9.8.3	Meditatie rondom motmetjeduo	168

**10 Schoolvol vertrouwen** (*schoolleider Ben met zijn team*) **169**

**11 Persoonlijke visie en verdieping van Theo van der Heijden op TA en vertrouwen en TA en onderwijs** **175**

11.1 Mijn persoonlijke geschiedenis en de TA	175
11.1.1 Mijn persoonlijke geschiedenis	175
11.1.2 De betekenis van Transactionele Analyse voor mij	177
11.1.3 Hoe de Volwassene mij helpt	177
11.2 Visie op Vrije Kind en Kleine Professor	178
11.2.1 Het Vrije Kind	179
11.2.2 Het Vrije Kind en de opvoeding	179
11.2.3 De Kleine Professor neemt het over	180
11.2.4 De Kleine Professor kiest een script	181
11.3 De Volwassene activeren	181
11.3.1 De functie van de Volwassene	181
11.3.2 Structuur om de Volwassene in te schakelen	182
11.3.3 Leiding nemen over de Kleine Professor	184
11.4 Visie op omgaan met beschaming en seksualiteit	185
11.4.1 Beschaming houdt het Vrije Kind weg bij zijn oorspronkelijke ja en nee	185
11.4.2 Schaamte en seksualiteit	186
11.5 Visie op vertrouwen en kracht	187
11.5.1 Een 'hogere kracht'	187
11.5.2 Visie op vertrouwen	188

**Literatuur** **190**

**Verantwoording / Over de auteurs en illustrator** **192**

**Register** **195**

# Inleiding

---

## Waarom dit boek?

Leraren in het basisonderwijs hebben een prachtig vak: het samen met ouders grootbrengen van kinderen, hun leerlingen laten uitbloeien tot ‘mooie mensen’ en ze voorbereiden op de samenleving. Deze tijd vraagt daarin veel van leerkrachten. Ze krijgen te maken met meer kinderen met ‘problemen’ in de klas, ouders worden steeds assertiever en de samenleving legt van alles op het bordje van de basisschool.

## *De persoon van de leraar*

Dit boek gaat ervan uit dat het lastigste voor leraren uiteindelijk niet de hoge werkdruk of de complexiteit van hun taak is. Wij denken dat het mooiste én het lastigste van het leraarschap is dat je in de confrontatie met je leerlingen, hun ouders en collega’s steeds jezelf meeneemt. Dat is enorm krachtig: jij bent een echt mens waar kinderen zich aan kunnen spiegelen, die kinderen ziet en van ze houdt. Je bent oneindig veel meer dan het rekenboekje, een digibord of een kunstproject. Jouw vertrouwensrelatie met je leerlingen is de stevige onderlegger onder het pedagogische klimaat in de klas.

Je bent professional, maar je persoonlijkheid en hoe jij in je vel zit, kun je niet thuis laten. Dat maakt het leraarschap mooi, maar kan het ook zwaar maken. Want juist die persoonlijke relatie met de kinderen en hun ouders kan ook een valkuil zijn. Zeker als er iets aan de hand is met een kind dat iets extra’s van je vraagt. Als leraar weet je meestal heel goed hoe jij lastige situaties moet oplossen, wat jij kunt betekenen voor een kind. Maar soms is er een situatie waarin je ineens voelt dat het je veel energie kost, dat je het echt even niet meer weet of dat je onzeker wordt. Waarom erger ik me zo aan die ene ouder? Hoe kan het dat ik zo moe ben na het overleg met mijn duo? Waarom drijft ... me tot wanhoop? Ben ik wel een goede leerkracht als ik soms zo’n hekel aan kinderen heb? Wij veronderstellen dat iedere leraar wel eens dit soort gedachten heeft over allerlei interacties met zijn omgeving.

### *Processen serieus nemen*

We nodigen je uit om dit soort gedachten, gedoe en processen bij jezelf en met je omgeving heel serieus te nemen. We denken dat alles wat er gebeurt tussen jou en degenen om je heen en wat dat met jou doet, vooral iets zegt over jou. Het gaat erom hoe *jij* een vraag van een kind hoort, hoe *jij* je ergert aan je collega, en hoe *jij* je machteloos voelt, hoe *jij* een kind 'lastig' vindt. Jouw beleving van de situatie wordt gekleurd door de manier waarop jij in elkaar zit, bijvoorbeeld door je karakter, door de cultuur waar je uit komt, en door je opvoeding. Onze benadering is dat 'hoe je bent opgevoed', hoe je als jong kind door je ouders benaderd bent en je visie op de wereld hebt gevormd, nu nog altijd een krachtige invloed heeft op hoe je nu reageert op je omgeving. Je kunt niet terugdraaien wat jij als jong kind hebt meegekregen. Maar je kunt wel leren om meer grip te krijgen op die krachtige invloed, en beter te snappen waardoor jouw reactie op je omgeving wordt bepaald en gestuurd.

Als auteurs hebben wij alle drie ervaren hoe fijn het kan zijn om meer grip te krijgen op je eigen interactie met je omgeving. Daarbij voelen wij ons geïnspireerd door de theorie van Transactionele Analyse (TA). Transactionele Analyse betekent letterlijk: goed begrijpen (= analyse) van je interacties met je omgeving (= transacties). De TA laat zien hoe vergaand de invloed is van de ontwikkeling van je zelf (beeld) in de eerste zeven jaar van je leven en biedt handreikingen om je te helpen hiermee in je volwassen leven op een goede manier om te gaan. Daarvoor biedt de TA een model en een begrippenkader aan dat op een hele nieuwe manier kijkt naar relaties tussen mensen. De basisgedachte daarachter is: 'Ik ben oké en jij bent oké'. Het gaat om een principiële, radicale visie op hoe je kunt kijken naar mensen. Wij hebben deze visie als volgt vertaald: als je vanuit vertrouwen in het goede in ieder mens kijkt naar een situatie, wordt iedereen daar beter van. Als leerkracht kun je daarmee een groot verschil maken. Als jij vanuit vertrouwen kijkt naar jezelf en naar je leerlingen, bied je kinderen en jezelf een emotioneel veilige basis van waaruit iedereen kan groeien en leren. We zien vertrouwen als een levensvisie.

### *Visie op vertrouwen*

Wat is vertrouwen eigenlijk? Onder vertrouwen verstaan we de onwrikbare overtuiging dat iedereen helemaal goed is zoals hij is. Ook in de klas. Het gaat om vertrouwen van jou in de kinderen, vertrouwen van de kinderen in jou,

en het allerbelangrijkste: vertrouwen in jezelf. Dat klinkt gemakkelijker dan het in de praktijk is. Als je werkt met kinderen, kunnen er allerlei dynamieken in jezelf en in de relatie met je leerlingen ontstaan waardoor je dat rotsvaste vertrouwen kwijt raakt. Het werken in een klas en het ‘systeem’ waarin de school functioneert, nodigt je voortdurend uit om jezelf voorbij te rennen. We reiken je in dit boek gereedschap aan waardoor je een houding ontwikkelt die maakt dat je in staat bent een vertrouwensrelatie aan te gaan – allereerst met jezelf. We bieden handvatten om jezelf beter te leren begrijpen en zorg te dragen voor jezelf. Dat kan een lastig proces zijn – vaak hebben we zelf vanuit onze kindertijd een innerlijke dialoog meegenomen die ons vertelt dat we ‘niet goed genoeg’ zijn. Door inzicht te krijgen in onze eigen ‘innerlijke ouder’ en ‘innerlijk kind’ kunnen we deze innerlijke dialoog analyseren en ombuigen naar een positieve houding.

TA geeft handen en voeten aan de ontwikkeling van deze vaardigheid. We geven in dit boek herkenbare voorbeelden, handigheidjes en inzichten waardoor je meer en meer vanuit vertrouwen in de wereld staat. Met als resultaat dat je vriendelijker kunt zijn: vriendelijker voor je zelf en voor anderen. Daarmee ontstaat de mogelijkheid om van je klas een plek te maken vol vertrouwen, waarin zowel jij als de kinderen kunnen groeien en zichzelf kunnen zijn.

### **Hoe zit dit boek in elkaar?**

In dit boek willen we je vooral laten zien wat er kan gebeuren als je met het begrippenkader van TA, vanuit vertrouwen, kijkt naar jouw eigen praktijk. De toepasbaarheid van TA in de praktijk van het leraarschap staat voorop. Centraal in dit boek staan dan ook de belevenissen van leraren. Door hun ogen kijken we naar allerlei situaties, zoals pestgedrag in de klas, kinderen met gedrags- of leerproblemen, boze ouders, ergernis over collega’s, agressie in de klas. Daar laten we dan de theorie op los, en beschrijven vervolgens wat er gebeurt als je vanuit vertrouwen naar de situatie kijkt.

#### *Hoofdstukken met verhalen van leraren (hoofdstuk 1, 3, 4, 6 t/m 10)*

Ieder hoofdstuk is ongeveer op dezelfde manier opgebouwd.

- Elk hoofdstuk zoomt in op een lastige situatie. In de eerste paragraaf kijken we door de ogen van een leerling naar deze situatie. Deze situaties

zijn levensechte verhalen die geïnspireerd zijn op de belevingen van leraren, ouders en kinderen in onze eigen omgeving.

- Vervolgens kijken we door de ogen van een andere betrokkene (kind, ouder, collega) naar deze situatie.
- Dan gaan we in op een aantal processen die in deze casus spelen. Hiervoor gebruiken we het begrippenkader van de TA. In ieder hoofdstuk leer je dus weer een nieuw stukje van deze theorie kennen. Alle belangrijke begrippen die besproken worden vind je terug in het register op pagina 195.
- Daarna volgt een 'verhaal vanuit vertrouwen'. Dit verhaal is bedacht vanuit de vraag: wat zou er gebeuren als je vanuit de visie van vertrouwen ingrijpt in deze situatie? In alle verhalen gebeurt dat door iemand ten tonele te voeren die – omdat hij minder verstrikt is in de situatie – een frisse blik werpt op het lastige proces. Een collega, IB'er, ouder, schoolleider of echtgenoot die de negatieve dynamiek weet te doorbreken en de betrokkenen weer in hun kracht zet. Je zou de verhalen vanuit vertrouwen kunnen zien als visioenen, als fantasieën over hoe het anders zou kunnen. Misschien lijken ze je soms gekunsteld of niet reëel. Houd voor ogen dat de bedoeling van deze verhalen is om een 'alternatief scenario' te laten zien. Ze zijn bedoeld om te inspireren en geven een idee van andere mogelijkheden.
- Na dit verhaal volgt een verdieping vanuit de theorie van TA. Hoe kun je nog beter begrijpen hoe de lastige dynamiek in de casus werkte, en op welke manier is in het verhaal vanuit vertrouwen deze dynamiek doorbroken?
- Tot slot volgen in de laatste paragraaf manieren om in je eigen praktijk aan de slag te gaan met de onderwerpen uit het hoofdstuk:
  - opdrachten om zelf of met iemand anders te onderzoeken hoe het onderwerp bij jou leeft;
  - concrete suggesties voor de praktijk;
  - bemoedigingen: korte zinnnetjes die je helpen vanuit vertrouwen naar het onderwerp te kijken;
  - een meditatie die je online kunt downloaden en afluisteren, rondom het onderwerp van het hoofdstuk.



### *Intermezzo's over Transactionele Analyse (hoofdstuk 2 en 5)*

We willen je in dit boek niet vermoeien met theorie om de theorie. Daarom leggen we de TA zoveel mogelijk uit vanuit concrete praktijksituaties. Een aantal begrippen komt daarin steeds terug. In hoofdstuk 2 en 5 diepen we een aantal van deze basisbegrippen verder uit.

### *Persoonlijke visie van Theo van der Heijden op Transactionele Analyse (hoofdstuk 11)*

De hoofdstukken 1 t/m 10 zijn geschreven door drie auteurs. Op pagina 192 kun je meer lezen over hun aandeel in dit boek en hun achtergrond. Een van hen, Theo van der Heijden, werkt al veertig jaar als psychotherapeut met TA. Hij is in Nederland en internationaal een autoriteit op dit terrein. Door de jaren heen heeft hij een uitgesproken visie ontwikkeld op TA. Hij heeft zich hiervoor laten inspireren door andere invalshoeken en het werk met honderden cliënten en groepen. In hoofdstuk 11 neemt hij je mee in zijn persoonlijke visie op een aantal kernbegrippen uit de TA, en geeft hij verdieping aan een aantal in het boek besproken onderwerpen.

### *Tot slot*

Dit is geen schriftelijke therapie of zelfhulpboek. Het boek nodigt je wel uitdrukkelijk uit om bij jezelf te onderzoeken: hoe leeft dit onderwerp bij mij? In sommige gevallen kan dat misschien lastige gevoelens oproepen. Blijf met deze gevoelens niet alleen. Als er iets is dat we je willen meegeven is het dat je niet alleen hoeft te blijven met iets moeilijks. Neem mensen in vertrouwen. Zijn de onderwerpen te groot voor je, zoek dan goede hulp. Achterin het boek vind je gegevens van Theo van der Heijden. Hij kan je op het spoor zetten van passende hulp bij jou in de buurt.

# 1 Internecriticus

## (juf Vera en Timmy)

Als leraar op de basisschool werk je het grootste deel van de dag in je eentje. Natuurlijk ben je de hele dag samen met de kinderen. En je hebt je collega's, die je in de koffiekamer ziet en waar je mee afstemt. En af en toe heb je misschien een stagiair. Toch is er bij het feitelijke werk met de kinderen in je groep meestal geen andere volwassene met wie je overlegt, en die jou spiegelt of iets teruggeeft van hoe jij het doet. Op veel scholen is het geen gewoonte om bij elkaar in de klas te gaan kijken, of om elkaar structureel feedback te geven over je werk.

Veel leraren voeren in dat individuele werken dan ook steeds interne 'gesprekken'. Ze overleggen met zichzelf, maken afwegingen, en geven als het ware zichzelf feedback. Ze oordelen op allerlei manieren voortdurend over zichzelf. Je zou kunnen zeggen: ze hebben een stem in hen die steeds innerlijk commentaar geeft op wat ze doen en hoe ze het doen. Een heel normale gewoonte, die heel veel mensen en ook kinderen hebben.

Bij de leerkracht in dit hoofdstuk, juf Vera, is dit innerlijk commentaar nogal kritisch ten opzichte van haarzelf. In het verhaal van Timmy, een beweeglijk jongetje in haar klas, blijkt dat ook Timmy kritische stemmetjes in zijn hoofd heeft. We onderzoeken in dit hoofdstuk hoe die innerlijke stemmen je verhinderen om de werkelijkheid in het hier en nu goed waar te nemen.

### 1.1 De beleving van Timmy

'Zit eens stil, Timmy,' zegt de juf.

Timmy zit aan zijn tafeltje. Voor hem ligt een schrift met lijntjes. Hij moet letters schrijven. Dat vindt hij heel moeilijk werk.

Hij wil het graag goed doen. Dat vindt de juf belangrijk. *Precies tussen de lijntjes de letter m schrijven*, hoort hij zichzelf denken. *En nog een keer, en nog een keer, wel tien keer de letter m.*

Timmy houdt het potlood stevig vast, zijn vingers doen er pijn van. In zijn benen begint het te kriebelen, het stoort hem. Timmy kan zich niet concen

teren. Eerst wiebelt hij wat op zijn stoel. Maar het gaat niet weg. Het wordt erger, want ook zijn voeten willen bewegen. Dan gaat Timmy naast zijn stoel staan. Dat is beter, zo kan hij weer verder schrijven. Deze letter wordt mooi en de volgende ook. Misschien krijgt hij wel een sticker van de juf! Nu al voelt hij zich trots.

'Timmy, ik wil dat je op je stoel gaat zitten,' de stem van de juf klinkt streng.

'Pfff,' zucht Timmy. Het ging net zo goed.

Als hij om zich heen kijkt, ziet Timmy dat alle kinderen stil zitten en schrijven. *Ik ben druk. De anderen hebben geen last van hun benen.* Het stemmetje in zijn hoofd klinkt streng.

Opnieuw probeert Timmy te schrijven. Dan ziet hij hoe Bente opstaat en haar schrift naar de juf brengt. Zij is bijna altijd als eerste klaar met schrijven. Eva, die naast hem zit, legt haar potlood neer en staat ook op. Timmy krijgt een naar gevoel in zijn buik. *Ik moet ook een keer als eerste klaar zijn.*

Snel gaat hij weer schrijven. Nog drie keer de letter m. Zijn hele lijf moet meehelpen om het netjes te doen. Timmy kijkt naar de letters. De eerste paar zijn best goed gelukt. De andere gumt hij weer uit. De juf vindt ze vast niet mooi genoeg. In zijn bovenbenen begint het weer, het lijken wel mieren en het worden er steeds meer. Het is zo onrustig, net een mierenhoop.

Timmy gaat weer staan. Stamp met zijn voeten, om de beestjes eruit te krijgen. Het helpt, even gaat het weer makkelijker, netjes tussen de lijntjes schrijven.

'Je staat weer, Timmy. Kom maar hier.' Hij hoort aan haar stem dat ze boos is.

Timmy zucht. Hij weet dat de juf nu niet aardig gaat doen. Dat ze heel streng zal zijn. Hij krijgt pijn in zijn buik. Alsof hij te veel taart heeft gegeten.

Langzaam loopt hij naar haar toe.

'Timmy, je stoort steeds de anderen.'

'Ik zal het niet meer doen, juf,' zegt Timmy. Hij voelt zich warm worden vooral in zijn hoofd.



'Goed zo. Zitten op je stoel, net als iedereen. En níet staan.'

Als Timmy terugloopt, ziet hij dat andere kinderen naar hem kijken. Hij wordt misselijk. De tranen prikken in zijn ogen. *Niet huilen. Ik ben geen kleuter meer.* Timmy slaakt een diepe zucht. Daar is weer dat gevoel in zijn benen. Hij weet niet meer wat hij eraan kan doen. Het komt toch steeds weer terug. Hij pakt zijn potlood en schrijft zo snel als hij kan de laatste letters. Ze lukken minder goed. Hij weet toch al dat hij die sticker niet krijgt. Stomme juf. Ze begrijpt er niets van.

## 1.2 De beleving van juf Vera

Er klinkt geroezemoes in de klas.

'Ik wil graag dat het stil is.' Het wordt een beetje rustiger, maar ze hoort in de hoek nog gegiechel en gesmoes.

'Ik wil dat het *stil* is!' Ze voelt een angst komen. Hoort haar innerlijke stem zeggen: *Wat als de kinderen niet luisteren? Dan nemen ze me niet serieus als juf.*

Aan een tafeltje ziet ze Timmy wiebelen en schuiven op zijn stoel.

'Zit eens stil, Timmy.' Zie je wel, hij luistert niet.

Vanmorgen was er een moeder geweest die kwam klagen. Tenminste, zo voelde dat. 'Ik maak me zorgen over de drukte in de klas. Mijn dochter kan zich moeilijk concentreren,' had ze gezegd. Vooral die blik was ondermijnd. Haar innerlijke stem klonk weer: *Ook de ouders denken dat de kinderen niet naar me luisteren.*

Terwijl ze de volgende les voorbereidt, werpt ze steeds een blik in de klas. Het is een volle groep. Ze heeft wel dertig kinderen waar ze aandacht aan moet geven.

Timmy staat weer naast zijn stoel, ziet ze. Verdorie, waarom blijft hij niet zitten? Ze doet even haar ogen dicht en telt tot drie.

'Timmy, ik wil dat je op je stoel gaat zitten.' Ze probeert haar stem streng te laten klinken.

*Straks komt er nog een collega binnen.*

Ze voelt opluchting als hij doet wat ze zegt, maar ze hoort zijn zucht.

Bente komt haar schrift brengen en Eva ook. Fijn dat deze meisjes in haar groep zitten. Ze doen altijd zo hun best. Ze hoeft hen nooit twee keer te waarschuwen. Als de hele klas zo was, ja, dán.