CPC Centrum Pedagogisch Contact

Ervarend leren maakt veerkrachtig

Veerkracht is een leerkracht!

Hoe kun je jouw leerlingen helpen om alle uitdagingen die het leven biedt, aan te kunnen? Leraar en pedagoog Marcel van Herpen verkent wat 'veerkracht' is en schetst een pedagogisch perspectief voor leerkrachten. Laat leerlingen in de veiligheid van de school vooral nieuwe ervaringen opdoen, zodat zij successen en teleurstellingen meemaken. Dan leer je ze opveren, terugveren en meeveren.

Door onze huidige individuele benadering in opvoeding en ouderwijs bestaat het gevaar dat wij onze jeugd onvoldoende veerkracht laten ontwikkelen om het leven aan te kunnen. Terwijl je als leerkracht heel bewust kunt werken aan veerkrachtontwikkeling, door ruimte te maken voor laten spelen, onderzoeken en ervaren.

Eén op de zeven kinderen/jongeren krijgt een vorm van jeugdhulp (zo'n vijfentwintig jaar geleden was dat nog één op de 27) en we hebben helaas steeds meer thuiszitters. De druk van sociale media, prestatiestress, groeiende armoede: dit is een kleine greep uit veelgenoemde oorzaken van deze zorgelijke ontwikkeling. Ook dringt de vraag zich op of kinderen wel voldoende toegerust zijn om de mentale, sociale, fysieke en maatschappelijke uitdagingen die op hun pad komen, het hoofd te bieden.

'Uniek', maar wel minder weerbaar

Onze samenleving is de afgelopen decennia steeds meer geïndividualiseerd. Ook in gezinnen en het onderwijs kijken we steeds individueler. Mooi, want zo neemt de kans op zelfontplooiing en keuzevrijheid toe. Een keerzijde is er wel.

Alles moet liefst soepel verlopen en zowel veel ouders als onderwijsprofessionals willen kinderen lastige situaties zoveel mogelijk besparen. Daardoor doen kinderen minder ervaringen op die ze weerbaar maken, waardoor zij minder bestand zijn tegen 'het leven'. En dat roept vervolgens bij volwassenen nog meer beschermingsdrang op.
Kinderen oefenen dus simpelweg minder met tegenslag. Terwijl de hoge eisen waaraan zij denken te moeten voldoen - van zichzelf en hun omgeving - er tegelijkertijd voor zorgen dat de kans op tegenslag - of op wat zij zo ervaren - juist groter wordt.

Langer in ontwikkelingsfase(s)

Je ziet en hoort het geregeld terug van leerkrachten uit alle jaargroepen: het lijkt wel alsof 'oudere' kinderen nu 'jonger' lijken dan een aantal jaren geleden.
Zoals Erikson zo mooi beschrijft in zijn ontwikkelingstheorie ervaren kleuters de wereld vanuit hun eigen perspectief. Zij leven in een magische wereld, waarin realiteit en fantasie door elkaar lopen. Precies deze typische kenmerken lijken tegenwoordig langer door te werken in oudere kinderen. Mogelijk blijven kinderen langer in de egocentrische fase omdat hun ouders ze het gevoel geven dat zij het centrum van het universum zijn. En blijven fantasie en realiteit langer verweven doordat

kinderen meer zijn gaan gamen. En krijgen hun lijven minder onverwachte uitdagingen doordat kinderen minder (buiten) spelen.

Hoe het ook komt: deze ontwikkelingen kunnen het 'in de wereld komen' en het leren omgaan met successen en teleurstellingen belemmeren. Juist dáárom is het goed dat leerkrachten kinderen in de veiligheid van de school nog bewuster stimuleren om ervaringen op te doen. Daar worden kinderen uiteindelijk sterker van.

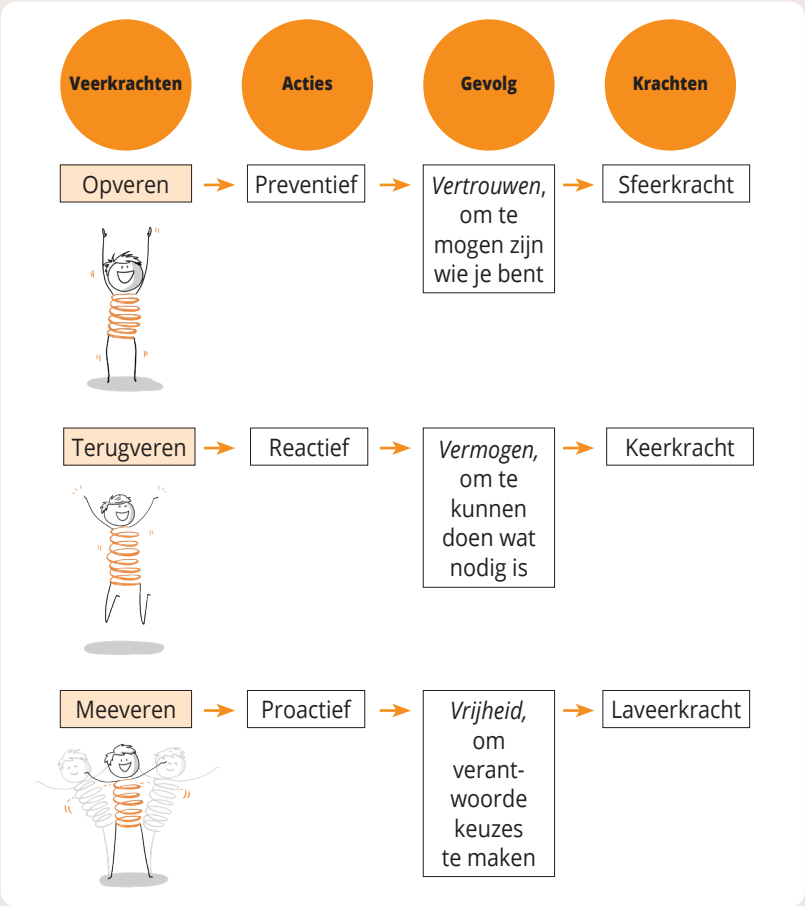
School is niet de voorbereiding op het leven, maar is het leven zelf

Om kinderen in de praktijk van alledag voor te bereiden op een toekomst waarvan je niet weet hoe die eruit ziet, is het zaak om het onvoorspelbare 'echte' leven in de school te halen. Dat hoeft niet altijd om grote spectaculaire projecten te gaan, maar wel over activiteiten die in de ervaring zelf al zinvol zijn.

Gaat de les over meten en wegen of gá je meten en wegen? Gaat de les over de natuur of bén je daar? Gaat de les over migranten of spréék je die? Creëer vooral een open gedeelte in het curriculum waar kinderen spelen, onderzoeken, samenwerken, successen vieren en tegenvallers incasseren. Zo ontstaan mogelijkheden om óók te werken aan het leren opveren, terugveren en meeveren. En leren kinderen hoe zij opstaan als het tegenzit en dat zij kunnen doorgaan als het moeilijk is.

Wat is veerkracht?

Je kunt veerkracht zien als een mix van bewegen (het 'veren') en energie ('kracht'). Veerkracht als krachtig veren dus, als energieke beweging. Veerkracht zegt iets over hoe je kunt omgaan met moeilijke omstandigheden én of je die lastige situatie goed hebt overleefd.



Tekening: Stefanie Jansen, de Schetsfabriek.

Drie veerkrachten: hoe ondersteun je die?

1 Opveren: respecteer de onvoorspelbaarheid van de ontwikkeling

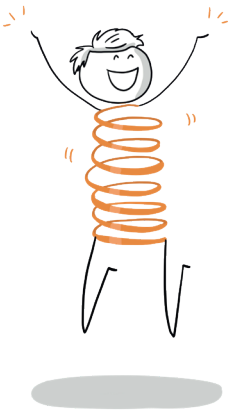
Opveren draait het om de (preventieve) basis van een veilige hechting en een mooie ontwikkeling van de autonomie. Neem een peuter die je uitdaagt om verder te lopen of een kleuter die je erkent in zijn initiatieven en die je tegelijk wijst op het perspectief van de ander. Een mooie opveerontwikkeling leidt tot vertrouwen om te mogen zijn wie je bent.



Om kinderen te leren omgaan met de onvoorspelbaarheid van het leven, moet je vooral de onvoorspelbaarheid van hun ontwikkeling zelf respecteren. Kinderen gaan niet allemaal op dezelfde dag praten of lezen. Stop dus met het permanent vergelijken, indelen en waarderen van kinderen, maar kijk wie zij zijn en wat zij nodig hebben om ze te begeleiden naar een juiste autonomie.

2 Terugveren: laat kinderen successen én mislukkingen ervaren

Het vermogen om te kunnen doen wat nodig is: dat is *terugveren*. Doorgaan als het lastig is, het (reactieve) vermogen om de situatie om te buigen en te reageren op een manier die goed is voor jou en niet schadelijk voor de ander. Denk aan een kind dat niet mee mag spelen met leeftijdgenoten en met jou in gesprek gaat over hoe oneerlijk dat is. Of aan een kind dat de overstap naar de brugklas spannend vindt, maar regelt dat het bij een vriendje in de klas komt.



Om te leren terugveren, moeten kinderen ervaringen opdoen waarbij zij niet precies weten wat die inhouden en wat de uitkomst gaat zijn. En waarbij zij zowel successen als mislukkingen kunnen ervaren. Je blijft als leerkracht de veilige plek om terug te keren, maar je laat kinderen zelf steeds grotere stappen zetten. Ze gaan er zelf op af, vragen, onderzoeken, proberen en leggen uit. Zo train je veerkracht en houdt een kind diens ‘veer’ flexibel.

3 Meeveren: gun kinderen (passende) vrijheid en verantwoordelijkheid

Meebewegen met het leven: dat is (proactief) *meeveren.* Een mooie meeveerontwikkeling leidt tot de vrijheid om verantwoorde keuzes te maken. Denk aan het kind dat samenwerkt en daarin die opdracht kiest waarin het goed is, of een kind dat door spelen en sporten leert om het lijf handig in te zetten.



Dit vraagt van opvoeders om – met gevoel voor wanneer dat kan – meer achter dan naast en voor kinderen te gaan lopen. Kinderen moeten leren om zélf hun zeilen goed te zetten, gebruikmakend van de krachten die voorhanden zijn. Een netwerk van goede, betrouwbare en beschikbare mensen - ‘pedagogische oplaadpunten’ - is hiervoor misschien wel de belangrijkste basis, als een kind het even niet alleen kan.

Bouwstenen voor veerkrachtontwikkeling

Wat kan de pedagogische inzet van onderwijsprofessionals zijn om veerkracht te versterken?

Erkennen van de werkelijkheid (de realiteit aan durven te kijken) betekent dat je kinderen moet leren om met open ogen naar de werkelijkheid te kijken. Zonder oordeel, maar met vragen over het hoe en het waarom. Kinderen moeten leren praten over wat ze voelen en ervaren én evenwaardig leren luisteren naar wat anderen voelen en ervaren.

Werken aan wat binnen je vermogen ligt (een goed zelfbeeld) betekent dat je kinderen de grenzen laat ervaren van hun fysieke, cognitieve en emotionele vermogens. Niet om die te beoordelen, maar om te ervaren wat je kunt en wat je nog mag leren.

Verbonden zijn met anderen en - daardoor met - zichzelf (goede relaties) betekent dat je netwerken van vrienden en van betrouwbare volwassenen in kaart brengt, bewust maakt en leert waarderen. Maar ook dat je netwerken leert uitbreiden. Van het groter maken van je vriendenclub tot de waardering voor de mensen die jouw brood bakken, jouw riolering aanleggen, jouw leven veraangenamen.

Een 'innerlijke ruimte' om dingen buiten te houden (een juiste autonomie) betekent dat je kinderen leert om stil te zijn en bij zichzelf. Om te luisteren naar de stem die ze alleen zelf kunnen horen. Dat je ze leert om te voelen wat goed is en wat niet en om nee te zeggen als dat nodig is.

Gevoel voor humor (kunnen relativeren en een situatie laten ontspannen) betekent dat je om jezelf en kinderen kunt lachen, in de veiligheid dat niemand wordt uitgelachen. Dat een gespannen situatie ontspannen kan worden door een relativerende opmerking of een grap. En dat je samen leert dat een grap eigenlijk heel serieus is, omdat je er om moet lachen maar tegelijk iedereen weet dat het niet ten koste van iemand mag gaan.

Verbonden met je emoties (gevoel en verstand vormen een eenheid) betekent dat je aan kinderen kunt vragen als ze zeggen wat ze denken, hoe dat voelt. En dat je kunt vragen als ze zeggen hoe het voelt, wat ze denken. Zodat ze ervaren dat hun hoofd en hun lijf verbonden zijn. En dat verstand onverstandige dingen kan doen als het niet goed voelt. En dat het gevoel soms niet warm kan blijven als het hoofd niet koel is.

Niet luisteren naar negatieve stemmen in je hoofd (kunnen selecteren) betekent dat wij kinderen moeten leren hoe zij toegang hebben tot hun innerlijke wereld. Dat betekent dat je zelf open bent over jouw innerlijke wereld. Dat jij mooie en minder mooie gedachten hebt. Dat jij fijne en minder fijne stemmen in je hoofd hebt. Dat jij jezelf dus opent, waardoor kinderen zich kunnen openen in een besloten veiligheid. Weer zonder oordeel. Onderzoekend.

Niet alles controleren (durven zich over te geven) betekent dat je met kinderen speelt en (fysieke) vormen aanbiedt, waarbij kinderen anderen leren vertrouwen. Opgevangen worden als je je laat vallen. Stap voor stap. En kinderen die dat (nog) niet durven, zien en ervaren dan dat het bestaat. Dat het kan. Samen zoeken naar de stapjes die haalbaar zijn. Met elkaar praten kan helpen om vertrouwen op te bouwen. Maar ervaringen gaan dieper.

Een positieve en betekenisvolle kijk op het leven (weten dat ze ertoe doen) betekent dat je kinderen wijst op hun unieke en onvervangbare bijdrage. Een klas begint niet zomaar als iemand er niet is, want 'je wordt gemist als je er niet bent'. In een klas wordt niet benadrukt hoe ze presteren ten opzichte van elkaar, maar benadrukt hoe de bijzondere kwaliteiten van eenieder nodig zijn in een leefomgeving.

Een intensieve zoektocht naar nieuwe oplossingen (zijn ondernemend en creatief) betekent dat kinderen van jongs af aan mee mogen denken over de inhoud, de aard en de duur van de activiteiten. Niet omdat ze 'hun zin moeten krijgen', maar omdat ze moeten leren dat hun vermogens ten volle moeten worden benut én dat dat ook voor anderen geldt.

Weten dat lastige situaties voorbijgaan betekent dat kinderen ervaringen op moeten mogen doen en dat de ervaringen die ze opgedaan hebben, van betekenis moeten worden voorzien. Kinderen maken veel mee. Meemaken in de dubbele betekenis van meemáken (creëren) en méémaken (beleven).

Dit artikel is een korte samenvatting van de publicatie 'Veerkracht is een leerkracht', die verscheen ter gelegenheid van het pedagogisch congres over veerkracht dat Centrum Pedagogisch Contact (CPC) organiseerde in maart 2024.
Je vindt de volledige publicatie - met daarin onder meer een serie bouwstenen om aan veerkracht te werken - in de gratis 'App de Leraar' van CPC. Hier staan ook filmpjes, podcasts, andere publicaties, boeken en tal van pedagogische Q&A's.





Marcel van Herpen ondersteunt vanuit Centrum Pedagogisch Contact (CPC) leraren met pedagogische trajecten, masterclasses, boeken, voorstellingen, podcasts en een jaarlijks pedagogisch congres.
centrumpedagogischcontact.nl | info@marcelvanherpen.nl.

Mediatips

1 Het mysterie van de goede leraar
Wanneer ben je een goede leraar? Wie bepaalt dat? Luister naar de podcast van Marcel van Herpen.
Naar de podcast: centrumpedagogischcontact.nl/podcast/het-mysterie-van-de-goede-leraar

2 Wat is veerkracht volgens psychiater Floortje Scheepers? Bekijk deze video!
Psychiater Floortje Scheepers vertelt hoe het zit met veerkracht, dat ontstaat tússen mensen.
Naar de video: youtube.com/watch?v=ppiv5AfNbUQ

3 24/7 antwoord op je pedagogische vraag: 'App de leraar'
Download (de gratis) App de Leraar met Q&A's, filmpjes, podcasts, artikelen, webinars en een platform om te sparren met collega's.

Literatuurlijst

Bowlby, E.J.M. (1969, 1982). *Attachement and Loss*. United States of America: Tavistock Institute of Human Relations, Published by Basic Books, A Member of the Perseus Books Group.

Erikson, H., Erikson, J.M. Lifecycle Completed. United States of America: W.W. Norton & Company.

Frankl, V.E. *De zin van het bestaan, een inleiding tot de logotherapie*. Nederland, Donker B.V., Uitgeversmaatschappij Ad.