

WEERSTAND? MEEVEREN!

Mentoren voeren in een schooljaar heel wat begeleidingsgesprekken. Ze maken kennis, begeleiden op vaardighedeniveau en zijn een eerste aanspreekpunt voor diepere problematiek. Veel van die gesprekken verlopen -automatisch of bewust- succesvol. Maar wat als er weerstand op het begeleidingspad komt?

door Ivo Mijland en Stijn van Merendonk

Wat doe je met de leerling die niet spreekt, of de leerling die je bemoeizuchtig vindt. Leerlingen kiezen soms ook voor de 'met mij gaat het prima'-houding of je krijgt in een gesprek te horen dat je hulp niet gewenst is. De hakken gaan in het zand en hoe harder je trekt, hoe dieper de hakken lijken te zitten.

Angst voor kortsluiting

Weerstand is de elektrische eigenschap van materialen om de doorgang van stroom te bemoeilijken. Een weerstandje is een onderdeel dat bewust in een elektrisch apparaat wordt gezet om de stroomdoorvoer te temperen. Het tegenovergestelde is dat materialen kunnen geleiden. De doorvoer van stroom wordt dan juist makkelijker. Ook in de communicatie tussen mensen kom je weerstand tegen. Als we de natuurkundige betekenis doorvoeren, dan is weerstand de methode waarmee leerlingen de verbinding bemoeilijken. Ze kiezen voor een tempering van de verbinding. Hoewel weerstand er voor mentoren zeer vervelend uit kan zien, is het goed om te weten dat weerstand een positieve functie heeft. Bij leerlingen die in de weerstand zitten is het doorlaten van stroom risicovol. De leerling die weerstand toont, is namelijk bang voor kortsluiting.

Laat me met rust!

Neem Karel die kennis maakt met zijn nieuwe mentor. De mentor heeft in het dossier gelezen dat de ouders van Karel in scheiding liggen. Als hij een vraag stelt over thuis, reageert Karel woedend. 'Bemoei je met je eigen zaken! Je

kent me niet en dat hoeft ook niet. Laat me met rust.' En Karel wil de gespreksruimte verlaten.

Er over hebben?

Karel laat weerstand zien. Hij weigert de positief bedoelde stroom van woorden van de mentor door te laten. Hij zet zijn hakken in het zand. De natuurlijke reflex van veel mentoren is om extra moeite te doen om ons punt te maken. Hoe meer weerstand Karel laat zien, hoe meer we overtuigt zijn dat we het 'er over moeten hebben'. Resultaat: de hakken gaan dieper. Zo diep dat ze de kleilaag bereiken en nauwelijks los te krijgen zijn.

Wat is weerstand?

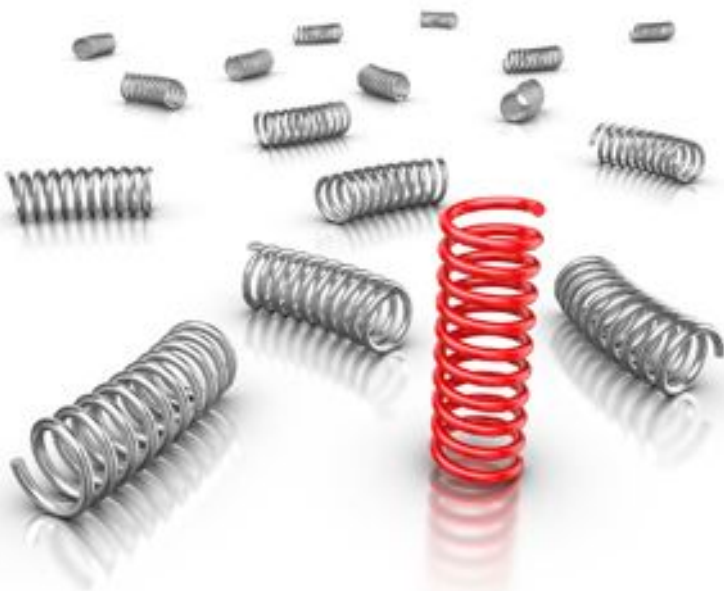
Weerstand is vaak het resultaat van de relatie en de communicatie tussen mentor en leerling. De golflengte is niet gelijk. Karel geeft met weerstand aan: ik ga (nog) niet met je mee. Dat kan zijn omdat hij vindt dat je te snel gaat, te

De leerling die weerstand toont is bang voor kortsluiting

dicht bij komt of omdat de leerling andere gedachten had bij het gesprek. Het gedrag dat we weerstand noemen (boosheid, afstand, mooi weer), nodigt onbewust uit om harder te gaan werken. In het belang van de leerling zelf willen we de weerstand zo snel mogelijk weg krijgen en we trekken dan vaak alle begeleidingsregisters open. De opbrengst frusteert veel mentoren. Want zoals eerder gezegd: onze goede intenties zorgen veelal voor vastere hakken.

Andere reactie op weerstand

Hoewel het verleidelijk kan zijn om te proberen de weerstand te doorbreken, levert het in de praktijk meestal alleen maar meer weerstand op. Vandaar dat deze strategie



niet wenselijk is. In plaats van tegen de weerstand te vechten (door bijvoorbeeld argumenteren, adviseren, overtuigen of ongevraagd informatie geven), is het vaak effectiever als de leraar 'meeveert met de leerling' met het doel de weerstand te laten afnemen. Je vergroot hiermee de kans op gedragsverandering, omdat hoge weerstand tot weinig of geen verandering leidt. Wanneer er weerstand is, is het van belang om terug te gaan naar het punt waar de leerling en jij elkaar zijn kwijtgeraakt. Probeer jezelf in te leven in de situatie van de leerling en toon empathie voor zijn reactie. Dit doe je voornamelijk door een combinatie van luisteren en reflecteren. Reflecteren is teruggeven wat iemand bedoelt te zeggen. Je benoemt de 'woorden achter de woorden'

in het voorbeeld met Karel:

LERAAR: 'je thuissituatie is privé en daar heeft niemand wat mee te maken' (reflectie)

LEERLING: 'ja, ik snap niet waar iedereen zich mee bemoeit, iedereen wil het er steeds over hebben, waarom toch?'

LERAAR: 'je vindt het vervelend dat iedereen er naar vraagt' (reflectie)

LEERLING: 'ja overal waar ik kom de zelfde vraag, hoe is het thuis? Nee dat helpt, alsof het dan een leuke dag wordt!'

LERAAR: 'je wilt er niet steeds aan herinnerd worden omdat het gevoelig ligt' (reflectie)

LEERLING: 'ja precies, het is echt geen lolletje hoor'

LERAAR: 'hoe lukt het jou om je staande te houden?' (open vraag)

Je reflecteert op de weerstand vanuit oprechte interesse. Je luistert naar de taal en de 'woorden achter de woorden' en komt op die manier te weten wat het werkelijke verhaal is. Je brengt daarmee de stroom weer op gang, omdat je begrip toont door je reflecties. Je kunt zeggen dat reflecties een soort geleiders zijn bij de weerstand.

De kunst van het reflecteren

Reflecteren in plaats van reageren is een dagelijkse worsteling voor mentoren. Ze denken namelijk dat ze met reflecteren (het benoemen van het verhaal achter de weerstand) juist weerstand oproepen. Ze vrezen nog meer weerstand. In de praktijk is echter het omgekeerde het geval. Als je de weerstand (en de kracht die daar in zit) onder woorden brengt en dan vervolgens luistert zul je ervaren dat er meer geleiding komt in het gesprek in plaats van weerstand. Want als je iemand hoort in plaats van beschermt, als je een open vraag stelt in plaats van een goedbedoelde oplossing, gebeurt er pas echt iets in de communicatie tussen mentor en leerling. Als je zoekt naar wat de leerling motiveert om te doen wat hij doet, open je een wereld van verhalen die een verklaring bieden voor de weerstand waar je last van had.

Weerstand is de kracht waarmee de mens het meest kwetsbare in zichzelf beschermt. Pak de leerling zijn weer-

Oorzaken voor weerstand in de communicatie

'HAAST EN TIJDGEBREK'

De leraar (die veelal beperkte tijd heeft) gelooft dat duidelijke, krachtige argumenten sneller tot de leerling zullen doordringen en hem zodoende sneller tot verandering zullen aanzetten.

HET AANNEMEN VAN DE 'EXPERT-ROL'

De leraar maakt impliciet en expliciet duidelijk dat hij de juiste antwoorden heeft en het 'beter weet'.

'BEKRITISEREN' DOOR LERAAR

Door zich negatief uit te laten over signalen van de leerling waaruit blijkt dat deze 'niet zo nodig hoeft te veranderen' probeert de leraar de leerling de verandering in te praten.

'LABELLEN'

Om het gedrag van de leerling te karakteriseren en te verklaren plaatst de leraar de leerling 'in een hokje'. Bijvoorbeeld: 'Ja dat zien we wel vaker bij jonge leerlingen.' Gevolg: weerstand bij de leerling omdat die zich niet gehoord voelt als individu.

'ARGUMENTEREN'

De leraar geeft argumenten pro verandering en probeert de leerling te overtuigen dat verandering noodzakelijk is.

'EIGEN PERSPECTIEF EERST'

De leraar gelooft dat zijn eigen doelen en perspectief belangrijker zijn dan die van de leerling. De 'alleen ik weet wat goed voor jou is'-houding.

stand niet af, maar wees grenzeloos en oprecht nieuwsgierig naar zijn beweegredenen. Veer daarom mee met de weerstand, want de weerstand is zeer functioneel en betekenisvol voor leerlingen. In het volgende artikel in het meinumnummer van Bij de Les richten we ons op hoe je samen met de leerling ambivalentie kunt onderzoeken. Wat is het voordeel van een nadeel?

Ivo Mijland is trainer/coach voor Ortho Consult en hoofdopleider voor de tweejarige opleiding contextuele leerlingbegeleiding. Hij schreef twaalf praktische onderwijsboeken over onderwijs, begeleiding en gedrag
Stijn van Merendonk is expert/trainer Motivational Interviewing en oprichter van de Academie voor Motivatie en gedragsverandering