

Klik [hier](#) voor het originele artikel (p. 16)

GELUKKIGE KLAS, GELUKKIGE LERAAR



Waar gaat jouw professionele hart sneller van kloppen en wat maakt je blij? Menig leraar antwoordt hierop: de omgang met kinderen en hun iets kunnen leren. Een kind zien opbloeien en groeien, is vaak de reden waarom je voor dit beroep gekozen hebt. Veel onderzoekers hebben al gewezen op het belang van goede relaties voor de betrokkenheid en leerprestaties van leerlingen. Maar die goede relaties zijn minstens zo belangrijk voor jou als leraar, stellen Spilt en haar collega's. In hun literatuuronderzoek ontrafelen ze deze relaties en tonen ze de impact ervan aan voor leraren.

HET IDEE

Lesgeven is een veeleisend beroep. Wereldwijd scoort het lerarenberoep bovengemiddeld hoog op de stressladder. Er is dan ook al veel onderzoek gedaan naar hoe je stress en burn-out bij leraren kunt voorkomen. Zo is o.a. gekeken of klassenverkleining of een ondersteunende schoolleider helpt. Maar 1 factor is zelden onderzocht, stellen Spilt & co vast. En dat is het belang van de relatie met leerlingen voor het welbevinden van leraren. Best raar, vinden de onderzoekers. Het zijn immers de leerlingen met wie leraren dag in dag uit intensief contact hebben. Bovendien wil elke leraar leerlingen iets leren en hen vooruithelpen. Als dat niet lukt, is dat frustrerend. Met hun literatuuronderzoek vullen Spilt & co die leemte: hun focus ligt op de impact van relaties op het welbevinden van leraren.

DE INZICHTEN



Belang van verbondenheid In de literatuur vonden Spilt & co diverse aanwijzingen dat relaties met leerlingen inderdaad impact hebben. Leraren krijgen positieve energie van goede relaties met leerlingen en vinden het moeilijk als deze relaties afstandelijk of moeizaam zijn. Maar empirisch onderzoek naar oorzakelijke verbanden van relaties met welbevinden vonden ze nauwelijks. Dus keerden ze terug naar de theorie en daarin vonden ze belangrijke aanknopingspunten. Zo is bekend dat stress ontstaat door een opeenstapeling van negatieve

emoties door en tijdens je werk (zie kader). Ook de [zelfdeterminatietheorie](#) van Ryan & Deci ondersteunt de impacthypothese. Voldoen aan de 3 basisbehoeftes is niet alleen belangrijk voor leerlingen, maar ook voor leraren. Stroeve relaties met leerlingen staan haaks op 2 v/d 3 behoeftes (competentie en verbondenheid).

EEN STRESSMODEL

Spilt & co lieten zich onder meer inspireren door het *Transactional model of stress and coping* van Lazarus en Folkman. Stress, aldus dit model, ontstaat door de herhaalde of langdurige ervaring van onaangename emoties bij alledaagse gebeurtenissen (zoals lesgeven). Tijdens je werk ben je onbewust continu bezig gebeurtenissen te interpreteren: heeft dit met mijn doel (zoals leerlingen iets bijbrengen of laten samenwerken) te maken of niet? Alleen voorvallen die relevant zijn voor dat doel, roepen emoties bij je op. Een loeiende straaljager die overvliegt, is lastig, maar laat je koud. Maar een leerling die door de klas schreeuwt, is andere koek. Voorvallen en reacties die jouw doel bevorderen, zorgen voor positieve gevoelens, voorvallen die haaks op je doel staan, roepen negatieve gevoelens op. Die gevoelens worden getemperd of verhevigd, al naar gelang jouw gevoel van *selfefficacy*. Jouw welbevinden krijgt een knauw als je voortdurend voorvallen meemaakt die negatieve emoties oproepen én die je niet weet te pareren. Dan ligt stress op de loer.





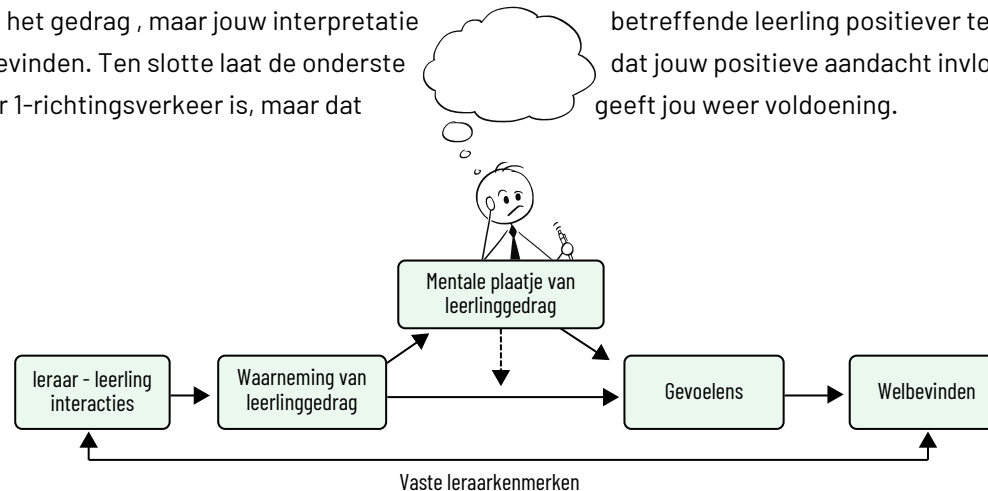
Het plaatje in ons hoofd Ook de **gehechtheidstheorie** van Bowlby onderschrijft het belang van de relatie: mensen hebben een basisbehoefte aan verbinding met anderen, dat schept emotionele veiligheid en vertrouwen in de ander. Dit speelt des te sterker in opvoedingsrelaties. Leraren maken een mentaal plaatje van relaties met afzonderlijke leerlingen. Dit plaatje wordt, behalve door het gedrag van een leerling, gekleurd door de emoties die dit gedrag oproept en door beroepsopvattingen, *selfefficacy*, verwachtingen en ideeën over de ideale omgang met leerlingen. Vind je bijv. dat je elke leerling evenveel aandacht moet geven? Of zie je jezelf vooral als instructeur of als emotionele steunpilaar voor leerlingen? Dit mentale plaatje stuurt volgende interacties met leerlingen. Heb je bij Azra bijv. een positief plaatje (vaak druk, maar luistert goed, staat open voor feedback), dan zie je het sneller door de vingers als zij weer eens zit te kletsen, of roep je haar zo weer tot de orde. Maar bij een leerling van wie het plaatje negatief is, wordt ongewenst gedrag irritant en op den duur een bron van stress.

Een model voor welbevinden Spilt & co hebben alle bevindingen samengevat in een model. Hierin loopt een lijn van interacties met afzonderlijke leerlingen via mentale plaatjes en emoties naar het welbevinden van de leraar. Dat mentale plaatje plus bijbehorende emoties kan dus de effecten van probleemgedrag versterken, maar ook temperen. Niet het gedrag, maar jouw interpretatie ervan bepaalt dus de impact op welbevinden. Ten slotte laat de onderste lijn in de figuur zien dat het niet louter 1-richtingsverkeer is, maar dat

welbevinden ook effect heeft op interacties met leerlingen. Leraren die lekker in hun vel zitten, slagen er beter in goede relaties in de klas op te bouwen, wat hun welbevinden verder versterkt.

IN DE KLAS

Het onderzoek van Spilt & co bevestigt ongetwijfeld wat je uit eigen ervaring al weet: fijne relaties met leerlingen zorgen voor werkplezier, stoeve of zelfs problematische relaties met een leerling bezorgen je hoofdbrekens. Voor jou en de leerling is het belangrijk om problematische relaties om te buigen tot prettige of op zijn minst werkbare relaties. Dat bevordert het leren van de leerling én jouw werkplezier. Storend of vijandig leerlinggedrag voedt jouw negatieve gevoelens over een leerling en van daaruit reageer je ongeduldig of niet adequaat. Om deze negatieve spiraal te doorbreken, helpt het om, op een rustig moment, eens stil te staan bij die gevoelens. Waarom voelt het of leerling x het bloed onder je nagels vandaan haalt, terwijl je geen of veel minder moeite hebt met vergelijkbaar gedrag van leerling y? Wat denk je precies over een leerling? Spreek die gevoelens en gedachten eens uit – tegen jezelf, een collega of, indien nodig, een coach. Niet om ze te bekrachtigen, maar om je ervan bewust te worden en te bedenken hoe je de betreffende leerling positiever tegemoet zou kunnen treden. Je zult merken dat jouw positieve aandacht invloed heeft op het gedrag van de leerling. En dat geeft jou weer voldoening.





Uit de praktijk

DE LUCHT KLAREN

Een boos gezicht, armen over elkaar, geen woord terugzeggen. Zo maakte een jongen in de klas van Zegveld duidelijk dat hij boos op haar was. *'Hij liep zelfs de klas uit. Tja, dat vind ik wel lastig'*, vertelt de juf van groep 8 op basisschool De Keijenberg in Renkum. *'Een goede relatie met leerlingen is belangrijk voor het klasklimaat en hun leerproces, maar óók voor mijn werkplezier. Juist de interactie met de kinderen maakt het onderwijs voor mij zo leuk. Het kan een werkdag maken of breken.'* Zegveld is al 30 jaar leraar. De laatste jaren kiest ze bewust voor de hogere groepen, want daar komt de relatie nog meer om de hoek kijken. *'Leerlingen in groep 7 en 8 sluiten je niet zomaar meer in hun hart, maar gaan je uitproberen. Ze testen tot hoever ze kunnen gaan, stellen lastige vragen. Daar geniet ik enorm van.'* Als leraar is Zegveld heel benaderbaar. Met de meeste leerlingen heeft ze een goede band en regelmatig weten kinderen haar te vinden bij kleine of grote zorgen. Maar als het een keer niet botert, zit dat haar dwars. *'Zo'n voorval als met die jongen houdt me bezig. Ik steek er dan veel energie in om de lucht weer te klaren. Want dat boze is voor hem niet fijn, maar remt mij ook.'* Deze week was het gelukkig snel uit de lucht. *'Ik heb hem ruimte gegeven om af te koelen, maar ben later het gesprek aangegaan. Hij vond dat ik hem oneerlijk had behandeld. Ik zag dat anders, maar bood mijn excuus aan voor hoe het was overgekomen. Dat gaf hem ruimte later hetzelfde te doen.'* Die middag belde Zegveld even met zijn moeder. *'Ik vind het belangrijk dat ouders weten wat er speelt, dus daar steek ik tijd in. Daarbij kunnen ouders mij helpen een leerling beter te begrijpen. Nu bijvoorbeeld herkende moeder zijn gedrag en hadden we er een goed gesprek over.'* Toen Zegveld de jongen de volgende dag weer even aanschoot – *'hé, had jij er nog last van'* – gaf hij toe dat zijn gedrag overdreven was geweest. *'Hij kon zelfs sorry zeggen. Daarna was het weer goed voor ons beiden.'*

- [Kennisrotonde](#) Wat is het effect van stress van leraren op hun functioneren en op het leren van leerlingen?
- [Artikel](#) Wat doet gedrag van leerlingen met jouw emoties?
- [Artikel](#) Relatie leraar-leerling
- [Artikel](#) Goede band houdt leraar blij
- [Artikel](#) Alles op een rij over... werkdruk en stress
- [Leraar24](#) Wat veroorzaakt stress of onrust tijdens jouw werkdag?
- Welke [leraren](#) maken het verschil?

Meer lezen!