

ResearchED presentatie 5 oktober 2022

Bewust voor de Klas drs. Patrice van Zimmeren, Lucelle Comvalius

Start met een YouTube-filmpje "Assertiviteit" van Draadstaal

Dames en heren, welkom bij deze presentatie over "Bewust voor de Klas" in het kader van doorlopende professionalisering!

Mocht u na het kijken van dit filmpje denken dat u in de verkeerde presentatie zit en zich afvragen wat dit filmpje te maken heeft met bewust voor de klas staan, dan vraag ik u vooral te blijven zitten. Het wordt in deze presentatie vanzelf duidelijk!

Mijn naam is Patrice van Zimmeren en ik wil graag iets vertellen over het belang van Bewust voor de Klas staan. Mocht u tussendoor vragen hebben, dan wil ik u verzoeken deze te bewaren voor het eind van de presentatie.

Maar eerst nog even terug naar het filmpje van zojuist. Wat zagen we daar gebeuren?

.....
.....

Het is volgens mij niet moeilijk om te bedenken dat zo'n soort scene zich ook zou kunnen afspelen in de klas, de personeelskamer, tijdens een overleg of zelfs in een telefoongesprek met een ouder. De vraag is dan waar dit vandaan komt en wat misschien nog belangrijker is: hoe kom je er vanaf of voorkom je dit?

Ik wil graag eerst wat informatie bij u ophalen. Hiervoor ga ik u een paar vragen stellen. Als het antwoord op de vraag door u met JA beantwoord wordt, gaat u staan. Is het antwoord NEE, blijft u dan zitten. Het gaat niet om goede of foute antwoorden, het gaat om uw antwoord, zo eerlijk mogelijk.

Vragen:

Heeft u ook (weleens) last van stress door tijdsdruk?

Heeft u ook (weleens) last van een moeizame samenwerking met collega's?

Heeft u ook (weleens) last van leerlingen die niet doen wat jij wilt?

Heeft u ook (weleens) last van moeite hebben met grenzen aangeven aan uw leidinggevende?

Heeft u ook (weleens) last van aardig gevonden willen worden?

Heeft u ook (weleens) last van je werk mee naar huis nemen of moeilijk los kunnen komen van je werk?

Heeft u ook (weleens) last van niet mogen falen in je werk?

Dank u wel, u mag weer gaan zitten. De vragen die we zojuist gesteld hebben en zeker uw antwoorden daarop hebben alles te maken met het onderwerp Bewust voor de Klas staan.

Iedere situatie (dus ook de situaties die in de vragen geschetst werden) kent namelijk 2 gezichtspunten:

1. De realiteit
2. De realiteit volgens je ego

Ik wil het vandaag hebben over het 2^e punt: de realiteit volgens je ego. Dat is namelijk interessant, omdat wat je ego je doet geloven helemaal niets te maken hoeft te hebben met de realiteit, maar het heeft wel een hele grote invloed op je gemoedstoestand, keuzes en gedrag en dus op je professionaliteit.

Ik wil u graag een kort theoretisch kader schetsen om dit toe te lichten. Kijkt u mee op de powerpoint presentatie.

Wat bedoelen wij met het ego?

Als je gaat zoeken op het woord ego, dan kom je verschillende betekenissen en uitleggen tegen. Denk aan: het ik, de persoonlijkheid zelve, zelfbewustzijn of (gevoel van) eigenwaarde of zelfs valse trots.

Wij hebben het vandaag over: het ego is een **denkstructuur**. Wij hebben allemaal onze individuele denkbeelden die ons wereldbeeld bepalen en die tot uiting komen via ons gedrag. Die individuele denkbeelden noemen wij ego.

Oftewel:

Het ego is een product van ons eigen denken, een kader van waarden, normen, regels, overtuigingen, ervaringen en aannames waaraan we onze waarneming toetsen.

Zijn voornaamste functie is ons beschermen tegen (vermeend) gevaar van buitenaf.

Het ego is oorspronkelijk bedoeld als instrument om te kunnen overleven op aarde, want door je rationele geest heb je onderscheidingsvermogen, zodat je op basaal niveau weet wat gevaarlijk is en wat niet.

In onze huidige maatschappij is het ego steeds meer een eigen leven gaan leiden. Het gaat namelijk niet meer om basaal onderscheidingsvermogen, maar om heel complex menselijk gedrag. Daarnaast denken de meeste mensen dat ze het ego zijn. Ze identificeren zich er helemaal mee. Als mens maak je een eigen werkelijkheid (wat een illusie is) en je ego bindt jou hier aan.

Wat is het nut van een ego?

We hebben er allemaal één. Laat ik vooral heel duidelijk zijn dat een mens zonder een ego niet kan functioneren als je kijkt naar het oorspronkelijk nut. Daaruit voortvloeiend heeft het ego ook nog andere functies. Ik noem er een paar:

- Focussen van de wil
- Verbinden met anderen
- Functioneren in een gemeenschap
- Weten wat je mooi, juist, zinvol vindt
- Verwerken van ervaringen

Dus cursussen en workshops (vaak in het spirituele circuit) die jou leren of helpen om je ego af te leggen bedoelen iets anders dan dat je helemaal zonder ego leert functioneren. Ook zij bedoelen met ego het deel van jou (gedachten, gedrag) dat niets te maken heeft met je authentieke IK.

En dit deel van jou is inderdaad vaak niet zo nuttig, omdat het er als het ware een andere realiteit op nahoudt dat de werkelijkheid, of beter gezegd de objectiviteit.

Wanneer gaat het dan fout met het ego?

Zoals hiervoor al kort is aangestipt, is het ego een eigen leven gaan leiden en zijn mensen zich gaan identificeren met het ego. Het ego richt zich altijd op de buitenwereld en zoekt daar erkenning, bevestiging, oplossingen, beschuldigingen. Volgens het ego komen we altijd te kort of is er iets mis. Het is nooit goed, er moet altijd iets.

Je zou kunnen zeggen dat het ego een **sociaal masker** is geworden dat drijft op **goedkeuring, angst en macht**. Hiermee maak je een verschuiving van functioneel naar persoonlijk, van de realiteit naar de realiteit volgens jouw ego. We hoeven alleen maar even terug te denken aan het filmpje waar we deze presentatie mee startten. De klant maakte de opmerking over het bonnetje volledig persoonlijk door de vertrouwensvraag te stellen. Met alle gevolgen van dien. Een typische actie van het ego!

Als er dus een verschuiving van functioneel naar persoonlijk plaatsvindt, of zo je wilt van objectief naar subjectief, dan ga je jezelf ineens bezig houden met de vraag wat anderen van jou of jouw keuzes zullen vinden, of ze het met je eens zijn, of je keuzes/acties goedgekeurd worden, of je erbij hoort, of je goed (genoeg) bevonden wordt, of mensen je aardig vinden, of je de situatie beheerst/ domineert et cetera in plaats dat je objectief bent. Dit gebeurt over het algemeen volkomen onbewust en automatisch!

Het ego houdt niet van kwetsbaar zijn, hulp vragen, kritiek krijgen.

Het wil je beschermen en doet dit door je in je comfortzone te houden.

Ik wil graag een praktijkvoorbeeld met jullie delen van een docent (waargebeurd) om te illustreren waar ik het tot nu toe over heb.

Juffrouw Janny had een periode overspannen thuis gezeten en geleerd om beter voor zichzelf te zorgen door niet overal meteen ja op te zeggen. Sterker nog: ze was aan het oefenen om haar deelname aan allerlei werkaangelegenheden terug te brengen naar een realistisch aandeel.

Zo was ze van plan om niet mee te gaan op de jaarlijkse buitenlandreis voor eindexamenleerlingen als haar dat gevraagd zou worden. Nu moeten jullie weten dat Janny al jaar en dag meeging op deze reis.

Omdat de collega's wisten dat Janny overspannen was geweest en aan het re-integreren, hadden ze de personele bezetting aangepast zonder haar te vragen of ze meeging dit schooljaar. Janny kreeg hier lucht van en maakte vervolgens stampij bij de leidinggevende dat ze niet gevraagd was om mee te gaan. Was ze soms niet goed genoeg? Altijd wisten ze haar te vinden als er iets gedaan moest worden en nu ineens niet meer?

Gek he, zo'n reactie? Janny was toch al van plan om nee te zeggen? Waarom dan deze reactie? Haar ego had graag zelf de beslissing genomen en nu hadden de collega's het besluit voor haar genomen. Het ego van juffrouw Janny zag in

deze actie een gevaar: ik ben blijkbaar niet goed genoeg of ik tel niet mee. Er vond een verschuiving plaats van de realiteit naar de realiteit volgens haar ego.

Als het gaat over de invloed van het ego op je gedrag (op de werkvloer), zeg maar je professionaliteit, ga ik uit van 3 aannames:

1. Hoe onveiliger jij je voelt (terecht of onterecht), hoe harder het ego zal roepen.
2. Hoe meer jouw balans onder druk staat, hoe meer je vanuit ego zal reageren.
3. Als je het gevoel van grip/controle kwijtraakt, gaat je ego nog meer aan.

Ieder ego heeft triggers

Zoals net al aangestipt: het ego vindt kwetsbaarheid, kritiek, hulp nodig hebben niet zo fijn. Alleen al in dit soort situaties wordt je ego getriggerd. Je kunt het vergelijken met een veel te strak afgesteld alarmsysteem. Het slaat bij het minste of geringste meteen aan omdat er "gevaar is waargenomen".

Daarnaast vormen interne regeltjes en belemmerende overtuigingen een voedingsbodem voor het ego om getriggerd te worden.

Veel voorkomend is bijvoorbeeld het regeltje "dat kan ik niet maken" of "wat zullen anderen ervan vinden/zeggen." En wie wil er nou niet aardig gevonden worden?

Relaties en/ of contacten met een ander kunnen een voedingsbodem zijn voor het ego om aan te gaan. Immers er is steeds een gelegenheid om vergelijkingen te maken met de ander, waarbij het ego zou kunnen vinden dat het tekort gedaan wordt of dat er gevaar is.

Sam Blom is student aan Teachers College Windesheim in Zwolle en zal de komende minuten met jullie aan de slag gaan met egotriggers door middel van een opdracht.

Ego heeft invloed op keuzes die je maakt en gedrag dat je laat zien

Als je ego geraakt wordt en vindt dat je beschermd of verdedigd moet worden dan wordt de keuze die je maakt of je reactie op een situatie dus door je ego beïnvloed. Wat er dan gebeurt is dat je op controle gaat zitten om situaties te sturen of je gaat situaties vermijden, omdat je denkt dat dingen daardoor dus

helemaal niet gaan gebeuren. Beiden zijn uitermate vermoeiend en zorgen er doorgaans voor dat je grenzen uit het oog verliest.

Daarnaast zorgt een geraakt ego ervoor dat je vaak de objectiviteit uit het oog verliest en dingen persoonlijk gaat maken. Door onvoldoende afstand te nemen, gaat de situatie met je aan de haal. Dat is nogal stress verhogend.

Mensen gaan veel harder werken/ lopen dan nodig is of worden passief, worden agressief ipv assertief, voelen zich slachtoffer, leggen op alle slakken zout, gaan aan zichzelf twijfelen, reageren overgevoelig, worden onzeker, duiken onder de radar, gaan zich sociaal wenselijk gedragen et cetera.

Dus hoe bewuster je bent van de invloed van jouw ego op je keuzes, gedrag en gemoedstoestand, hoe beter je kunt handelen vanuit de realiteit in plaats van de realiteit van het ego. Scenes zoals in die snackbar kunnen we dan voorkomen.

Het zorgt voor meer rust, meer balans.

In het kader van doorlopende professionalisering wil ik een lans breken voor kennis opdoen over je ego, zodat je bewust(er) voor de klas staat. Het maakt je werk leuker en makkelijker!!!

Ik wil graag een ervaring hierover horen. Naast mij staat Lucelle Comvalius. Zij is docent civics and diversity aan de TeachersCollege Windesheim in Zwolle en was Leraar van het Jaar 2019.

1. Lucelle, jij bent Leraar van het Jaar geweest. Dan denk ik "o, zij heeft alles op orde, zij heeft geen problemen, zij kan alles, want zij is de beste." Klopt dat?

Sowieso denken mensen vaak dat je de beste bent wanneer je Leraar van het Jaar bent, je bent de best mogelijke ambassadeur en dat is wat anders dan de beste leraar zijn. En ik heb zeker niet alles op orde. Ik ben opgeleid in een tijd waarin je voornamelijk vakkennis meekrijgt maar dan kom je voor de klas te staan en krijg je opeens te maken met leerlingen, hun ouders en collega's met wie je moet samenwerken. Ik heb het altijd heel erg moeilijk gevonden om mijn grenzen aan te geven. Dus 'nee' leren zeggen tegen taken omdat je die niet kunt uitvoeren is altijd lastig voor mij geweest want wat zal die collega van mij vinden? Dan noemt zo'n collega me vast dom of erger nog lui? En ondertussen neem je de

stress mee naar huis en voor je het weet heb je slapeloze nachten en ben je thuis en op school niet meer te genieten.

2. Wat heeft kennis over je ego jou gebracht?

Meer zelfvertrouwen. Ook als Leraar van het Jaar hoef je niet alles te kunnen, hoef je niet overal in uit te blinken en hulp vragen maakt je menselijk niet zwak. Ik laat de overtuigingen voor mij werken. Ik wil er graag zijn voor de leerling of student dus als ik meer informatie nodig heb om de beste versie van mezelf te zijn dan is het juist dom om niet om hulp te vragen. Ik probeer dan niet naar die stemmen te luisteren, ze niet de overhand te geven. Maar nog belangrijker is dat ik me heb gerealiseerd waar deze overtuigingen vandaan komen. Het zijn niet zomaar stemmetjes. Ze komen mee met je opvoeding, worden beïnvloed door de school, de opleiding, je vrienden en wat je zoal in je leven meemaakt. Maar je hoeft niet te luisteren en ze kunnen ook voor je werken. Toen ik werd gebeld of ik mee wilde doen met de verkiezing wilde ik eerst niet want: ik ben niet mooi, ik ben dik, ik ben niet populair, ik geef les op het vmbo en daar zullen mensen iets van vinden, ik sta vast enorm voor gek. Ik belde ouders op en die kwamen met hele andere overtuigingen: je bent te gek, je bent innovatief, je staat dag en nacht voor ons klaar, je bent eerlijk, loyaal... En ik merkte dat doordat ik deze stemmen de ruimte gaf ik mijn mindset veranderde en op een bepaald moment wist ik dat ik dit titel net zo goed verdiende als de andere twee finalisten en ik geloof heilig dat dit mij de titel heeft gebracht.

3. Wat kan kennis over je ego betekenen voor het functioneren van docenten (in het algemeen)?

Op het moment dat je meer kennis hebt van de verschillende overtuigingen kun je ook keuzes maken naar welke stem je luistert en op welk moment. Als je vanuit deze wetenschap keuzes maakt, sta je echt bewuster voor de klas. Egogedrag betekent dat je altijd harder aan het werk bent en emotioneler reageert dan nodig zou hoeven zijn. Bewust zijn van je ego geeft dus rust en grip wat heel fijn is als je werk al druk en veeleisend is. Laatst vroeg iemand mij op het laatste moment iets te

presenteren zonder verdere informatie. Mijn innerlijke kind zei eerst: O ik word gezien, wat fijn. Maar vervolgens bleek ik behoorlijk wat voorbereiding te moeten doen op gebieden waar ik nog niet in thuis ben en toen zei mijn innerlijke kind weer: je mag er niets van zeggen want straks vindt ze je niet meer aardig of vindt ze je lui of dom. En toen dacht ik op een bepaald moment : nee, dit is een gunst, bovenop alles wat ik al moet doen als docent, moeder, partner, dochter en vriendin. En toen heb ik een bericht gestuurd hoe ik de voorbereiding wilde en dat ik anders niet mee kon doen. Daarmee kreeg ik direct de rust terug en die collega? Die zei gewoon: Je hebt helemaal gelijk...komt voor elkaar...

Dank je wel Lucelle voor het delen van jouw ervaringen met kennis hebben van je ego! Het is zeker de moeite waard om je ego beter te leren (her)kennen!!! Als afsluiting heb ik een paar kennisvragen, zodat u kunt toetsen wat u hebt opgestoken van deze presentatie. Er zijn steeds 2 antwoorden mogelijk: het gedrag is realistisch/ professioneel of het gedrag is ego-gedrag.

Situatie 1:

Pieterneel vindt het lastig om tijdens het geven van de lesinstructie de klas stil te laten zijn. Zij twijfelt dan ook weleens of zij wel een goede leerkracht is. Op een dag krijgt zij een lesbezoek, waarbij zij aan het eind van de les als feedback terugkrijgt dat hier nog een ontwikkelpunt ligt voor haar.

Pieterneel reageert verdedigend. Normaal gesproken luisteren de leerlingen veel beter, maar ze waren nu onrustig omdat er iemand achter in de klas zat.

Situatie 2:

Tijdens de les maakt de docent een zeer directe persoonlijke opmerking tegen een student over zijn vorderingen in zijn ontwikkeling als docent.

De student laat de docent uitpraten en zegt dan: "Ik vind het heel naar dat je dit zegt, zeker hier in de volle klas. Volgens mij is je observatie niet terecht. Kunnen we het later over hebben hoe je tot deze conclusie komt?"

Situatie 3:

Tijdens diezelfde les geeft de docent ook feedback aan een andere student. Deze is hier zichtbaar niet blij mee, maar slaat een beetje dicht. Later in de pauze vertelt de student aan iedereen die het maar horen wil hoe belachelijk het wel niet was dat de docent dit zei en of anderen ook niet vonden dat dit echt niet kon en wie hij wel niet dacht dat 'ie was? De volgende keer zou zij wel eens even vertellen wat ze ervan vond.....

Situatie 4:

Lies is decaan op een school en krijgt nu voor het derde schooljaar op rij een nieuwe collega. Tijdens het sollicitatiegesprek met Astrid zegt zij:

"Interessant dat je die opleiding hebt gedaan hoor, maar ja, de medewerkers hier op school kennen mij nu eenmaal heel goed en zullen toch naar mij toekomen met hun vragen. Daar heb ik die opleiding niet voor nodig."

Situatie 5:

Naar aanleiding van dat sollicitatiegesprek en hoe zij deze mogelijk toekomstige collega had ervaren, besluit Astrid om af te zien van de functie. Zij realiseerde zich dat deze collega haar zou gaan triggeren op bewijsdrang, waardoor het niet een samenwerking maar een wedstrijd zou gaan worden.

Situatie 6:

Martin heeft een sportactiviteit georganiseerd als onderdeel van zijn opleiding. In een groepje van 4 moeten de studenten de activiteit van feedback voorzien. Voordat ze kunnen beginnen vertelt Martin uitgebreid welke tegenslagen en moeilijkheden hij allemaal had bij het uitvoeren van deze opdracht.

Situatie 7:

Kees en Anja werken allebei in de wiskundesectie en hebben al jarenlang een hele goede, hechte samenwerking. Sinds het begin van dit schooljaar hebben ze een nieuwe vrouwelijke collega met wie Kees het goed kan vinden en met wie hij veel tijd doorbrengt. Anja voelt zich hierdoor wat onzeker en belt een vriendin op om het hier over te hebben.

Situatie 8:

Carlijn krijgt een onvoldoende beoordeling voor een belangrijke opdracht. Zij is het hier absoluut niet mee eens en gaat boos terug naar de docent om verhaal te halen en te proberen er toch een voldoende uit te slepen. De docent legt uit dat hij die onvoldoende niet zomaar heeft gegeven, dat hij daar goede argumenten voor heeft, want per slot is hij degene met ervaring. En als Carlijn denkt of hoopt dat hij nu overstag gaat om er een voldoende van te maken, omdat zij boos is op hem, dan heeft ze dat mis. Daar is hij niet gevoelig voor.

Situatie 9:

De leidinggevende en de docent hebben een meningsverschil over wanneer je een goede docent bent.

De leidinggevende denkt: "Wat jammer dat we het daar niet over eens zijn, maar dat kan gebeuren." Hij doet moeite om het onderwerp zoveel mogelijk te vermijden om het ontspannen te houden.

De docent denkt: "Ik weet dat ik gelijk heb. Een keer zal mijn baas dat toch inzien." Hij brengt het onderwerp iedere keer dat de twee elkaar treffen ter sprake.

Ik dank u voor uw aanwezigheid, aandacht en inzet. Mocht u meer over Bewust voor de Klas en Ego-Professionaliteit willen weten, kijk dan op

www.egomodule.nl

Ik wens u een fijne, inspirerende dag verder.