

Wat heeft veiligheid met leren te maken?

Als we mensen iets willen laten leren, is toegang nodig tot dat deel van het brein waarin de hogere hersenfuncties plaatsvinden, zoals bewust bewegen, redeneren, plannen, organiseren, abstract denken en taal. Om dit deel van de hersenen, de neocortex, te activeren, moeten we het limbisch systeem, dat ervoor zorgt dat we in bedreigende situaties kunnen vechten, vluchten of bevriezen om te overleven, laten weten dat het in de ruststand kan.

We kunnen dit doen door als docent of coach aandacht te hebben voor een veilige leeromgeving. Wees je bijvoorbeeld bewust van je plek in de ordening; als docent heb je een specifieke rol en verantwoordelijkheid. Het in acht nemen van deze ordening schept helderheid, rust, veiligheid en vertrouwen en maakt dat de deelnemer makkelijker deelnemer kan zijn.

We kunnen veiligheid ook creëren door bij opleidingen of coaching uit te gaan van de kracht van mensen. Als in een training of opleiding de kwaliteiten van mensen het uitgangspunt zijn en de nadruk niet wordt gelegd op datgene wat er niet goed gaat, zullen mensen zich doorgaans veiliger voelen en beter in staat zijn tot leren.

Wat kan je doen als docent of coach om veiligheid te organiseren?

Hier een paar tips:

- de start van je bijeenkomst is een essentiële stap. Zorg dat dit geen spannende situatie is, maar geef juist ruimte om even te landen.
- vertel over jezelf, waardoor deelnemers weten aan wie ze zich voor hun leerproces overleveren.
- geef duidelijke spelregels, zodat deelnemers houvast ervaren.
- doe oefeningen voor en laat ze nadoen, waarmee je veel stress over de oefening kan weghalen.
- geef feedback op de inspanning, het doorzettingsvermogen, de gehanteerde strategie en niet op de talent of intelligentie (zie artikel Feedback kan maken, maar ook breken).

Wanneer je deze tips als docent of coach oefent zal je merken dat de veiligheid in je groep of je sessie toeneemt en je deelnemers meer gaan leren en ze dus meer tevreden zullen zijn.

En dat is vast ook je drijfveer als docent of coach: de ander zoveel mogelijk leren, zodat ze boven zichzelf kunnen uitstijgen.

Hierna tref je een paar literatuurbronnen aan en een paar oefeningen die je kunt gebruiken om veiligheid te versterken.

Bronnen:

Brein in onderwijs- het ultieme breinboek voor docenten, opleiders en scholen. Zaltbommel: Thema.

Wat heeft veiligheid met leren te maken?

Evelein, E. & Korthagen, F. (2011) *Werken vanuit je kern*. Amsterdam: Boom Nelissen.

Veenbaas, W. & Goudswaard, J. (2002). *Vonken van Verlangen*. Utrecht: Phoenix Opleidingen.

Oefeningen

Kennismaken: cruciale stap voor veiligheid is de start van een bijeenkomst.

Daar maken deelnemers onmiddellijk de stap naar openheid en meebewegen als ze zich veilig voelen of afsluiten of tegenstribbelen als het onveilig is. Neem dan ook de tijd om echt even te landen met elkaar. Ook voor jou als docent of coach geeft dat de tijd om contact te maken en niet te snel naar de inhoud te gaan.

Het traditionele rondje is voor veel deelnemers juist stressverhogend. Wat ga ik zeggen en wat niet? Dat speelt door de hoofden van de deelnemers. Er wordt dan ook slecht geluisterd, omdat ze in hun hoofd druk zijn met in te schatten wat ze wel of niet kunnen blootgeven.

Beter is het om eerst iets in tweetallen te doen, zodat de deelnemers eerst contact kunnen maken, voordat ze plenair op de voorgrond moeten treden.

Ook kan het handig zijn de ruimte te verkennen door bijvoorbeeld op een tafel associatiekaarten neer te leggen, waar de deelnemers er een van uit kiezen die hen aanspreekt. Deelnemers kunnen dan even lopen door de ruimte, wat kletsen met andere mensen en op die manier meer ontspannen worden.

Als docent of coach zet je de norm in hoe persoonlijk het gaat worden: de manier waarop jij jezelf voorstelt zal door de deelnemers overgenomen worden. Dus besef wat voor deze specifieke bijeenkomst handig is om wel of niet over jezelf te vertellen.

Spelregels afspreken

Geef aan het begin van een bijeenkomst aan hoe je met elkaar wilt werken.

Denk daarbij aan:

- Vertrouwelijkheid: wat hier gebeurt blijft hier en wordt niet buiten deze ruimte verteld.
- Verantwoordelijkheid: zorg dat je zelf krijgt wat je nodig hebt om te leren. Als je ergens behoefte aan hebt (dorst, honger, warm, koud) zorg dan dat je daar wat aan doet.
- Verstoringen gaan voor: als er iets speelt wat maakt dat je niet verder kan leren, trek aan de bel. Wanneer iets

Wat heeft veiligheid met leren te maken?

bijvoorbeeld te lang duurt en je haakt af: laat het weten, zodat we er rekening mee kunnen houden.

- Mindset: hoe meer je jezelf toestaat om te oefenen en te experimenteren hoe meer kans er is dat je leert. Fouten maken is niet erg, maar juist te waarderen. Hoe nieuwsgieriger je bent hoe beter.

Eigen ruimte

Wanneer je een bijeenkomst begeleidt waarin het van belang is dat deelnemers de diepte in gaan, kan het handig zijn een oefening te doen waarbij mensen zich bewust worden van hun eigen ruimte.

Doet deze oefening eerst met een deelnemer voor.

Vraag de deelnemers tegenover elkaar in de ruimte te gaan staan. Deze oefening gebeurt in stilte.

Zo staan de deelnemers in tweetallen en vraag hen afwisselend oogcontact te maken en dan weer niet.

Geef de opdracht langzaam naar elkaar toe te lopen en te ervaren wat er in je lichaam gebeurt.

Als er iets veranderd in de spanning die je voelt, stop dan en ervaar waar in je lichaam je iets voelt.

Kijk of je daarna weer een stapje verder kan gaan.

Alles is goed, het gaat om het ervaren.

Loop daarna achteruit, weer van elkaar weg en merk wat dat met je doet. Doe het langzaam, zodat je bewust kan blijven van de veranderingen in je lichaam.

Wissel tenslotte in de tweetallen even uit.

Vraag als begeleider eventueel nog naar wat reacties. En koppel dit aan het houden van veilige afstand, waarin je je prettig voelt.