

Stijn van Merendonk en Ivo Mijland geven in een drieluik hun kijk op hoe je meer invloed kunt uitoefenen op het gedrag van leerlingen. In deel 1 keken zij naar hoe je weerstand om kunt zetten in verbinding. In deel 2 volgde het ambivalentieonderzoek bij de leerling en bij de mentor/leerlingbegeleider.

Begeleidingsgesprekken deel 3

DE TAAL VAN DE VERANDERING

In dit derde deel van deze drieluik gaan we op zoek naar de interventies die helpen om echt tot verandering te komen. Hoe verleid je de leerling om zelf verandertaal uit te gaan spreken?

De mens is een loyaal wezen. Hij komt voortdurend op voor zichzelf en voor anderen en zoekt in zijn geven en ontvangen naar een balans. Als ik iets doe, wat is dan het effect op de ander? En wat levert dat effect mij op? Wat zijn de kansen en bedreigingen van mijn keuzes? Daarbij is er voor een leerling steeds een (onbewuste) zoektocht naar het 'beste alternatief'. Onze neiging is om als begeleider zelf een 'beter alternatief' te presenteren aan de leerling. Daarbij vergeten we echter naar de achterkant van de keuze van het verkozen gedrag te kijken.

In het vorige artikel hebben we gekeken hoe je samen met de leerling diens ambivalentie kunt onderzoeken. Maar wat als je eenmaal weet op welke twee gedachten de leerling hinkt? Hoe verleid je de leerling dan om tot daadwerkelijke verandering te komen? De basis voor verandering blijkt te beginnen bij de leerling zelf. Hoe meer hij zelf uitspraken doet over veranderingen, hoe meer hij geneigd is loyaal te zijn aan deze uitspraken. De leerlingbegeleider kan dus trachten de leerling te verleiden zelf te spreken over de winst van verandering.



Hieronder twee rijtjes van interventies. De eerste rij is de rij van de begeleider die de leerling wil veranderen. De tweede rij die van de begeleider die de leerling verleidt zelf verandertaal uit te spreken.

Waarom verandertaal?

Met al onze goede bedoelingen doen we als leerlingbegeleider ons uiterste best om de leerling te veranderen.

DE BEGELEIDER WIL DE LEERLING VERANDEREN

Begeleider: Je moet echt veel meer gaan doen voor school.

Leerling: Het heeft toch geen zin. Niks lukt.

Begeleider: Natuurlijk lukt dat wel. Je moet gewoon beter gaan plannen.

Leerling: Dat heb ik al geprobeerd. Ik loop steeds vast.

Begeleider: Je moet niet zo makkelijk opgeven. Dan lukt het natuurlijk nooit.

Leerling: Dat zei mijn vader vorige week ook al.

Begeleider: Nou, zie je wel. Doe er dan eens iets mee. Ook hij bedoelt het goed hoor.

Leerling: Ik blijf toch zitten.

Begeleider: Kom, kom. Als je hard genoeg gaat werken kun je je punten nog ophalen.

DE BEGELEIDER DE LEERLING TOT VERANDERTAAL VERLEIDT

Begeleider: Zou je wat meer willen doen aan school?

Leerling: Het heeft toch geen zin. Niks lukt.

Begeleider: Je hebt er geen vertrouwen in.

Leerling: Nee, ik heb van alles geprobeerd en loop steeds vast.

Begeleider: Je hebt dus meerdere dingen geprobeerd en energie in gestoken. Stel dat het je wel zou lukken, wat zou het je dan opleveren?

Leerling: Nou in ieder geval minder ruzie met mijn vader.

Begeleider: Wat nog meer?

Leerling: En dat hij ziet dat ik het wel kan.

Begeleider:(Stilte...)

Leerling: En dat ik niet nog een keer in de tweede zit, daar heb ik dus echt geen zin in.

Begeleider: Wanneer zou je er meer vertrouwen in hebben dat het je gaat lukken?

Leerling: Ja, dat weet ik niet.

Begeleider:(Stilte...)

Leerling: Misschien als ik aan de keukentafel ga zitten en mijn moeder vraag of ze me helpt.

We dragen argumenten aan, waarin we aantonen dat zijn keuzes niet de juiste zijn. Maar wat vergeten wordt, is dat gedrag een persoonlijke keuze is, waar je alleen vanuit een andere persoonlijke keuze verandering in kunt

De leerling verleiden zelf te spreken over de winst van verandering

aanbrengen. Het werkt zelfs nog paradoxaler. Hoe harder we werken om de ander te overtuigen, hoe harder hij met 'ja maars' gaat reageren. Ofwel: hoe meer redenen hij gaat bedenken om het gedrag te handhaven. We creëren zo een hardnekkige handhaving van het gedrag. De leerling gaat ook 'saboteurs' ontwikkelen als je hem alleen maar wilt overtuigen. Hij zegt dan bijvoorbeeld: Het gaat me toch niet lukken. Ik had geen tijd. Je snapt toch wel dat... Ach, zo erg is het toch ook weer niet.

Verandertaal in soorten

Een leerlingbegeleider heeft grote kansen de leerling te motiveren, door gebruik te maken van interventies die de leerling uit de weerstand halen richting de verandering. Je kunt verandertaal opdelen in vijf soorten, afgekort RWMVN:

- 1 **R**edenen: wat is de reden van de leerling om het anders te doen?
- 2 **W**ensen: wat zou het de leerling opleveren als hij het anders doet?
- 3 **M**ogelijkheden: op welke manier denkt de leerling dat te kunnen behalen?
- 4 **V**ertrouwen: Hoeveel vertrouwen heeft de leerling dat het gaat lukken?
- 5 **N**oodzaak: waarom zou de leerling nu veranderen en het niet willen uitstellen?

Het is aan de leerlingbegeleider om vragen te stellen, die de leerling helpen uitspraken over zichzelf en over zijn eigen handelen te laten doen. Zoek daarbij naar uitspraken in alle categorieën. Met alleen wensen en mogelijkheden kom je er niet, en met alleen vertrouwen en noodzaak evenmin. De leerling heeft een compleet veranderplan nodig om vooruitgang te boeken. Bij de bovenste vijf aan-



Begeleider: wat zou je graag willen bereiken? (redenen)

Leerling: dat mijn cijfers beter worden.

Begeleider: wat maakt dat zo belangrijk voor je? (wensen)

Leerling: dan kan ik misschien toch nog slagen.

Begeleider: waarom is dat zo belangrijk voor je? (noodzaak)

Leerling: nou, ik wil toch graag mijn diploma halen.

Begeleider: Hoeveel vertrouwen heb je er in dat het je gaat lukken? (vertrouwen)

Leerling: ik ben bang dat ik me toch niet kan focussen op mijn huiswerk en uiteindelijk toch zak.

dachtspunten kun je gemakkelijk vragen verzinnen die de leerling verleiden om zichzelf te motiveren.

- 1 Wat zou jij graag willen bereiken? (redenen)
- 2 Wat levert het je op als het je lukt? (wensen)
- 3 Op welke manier zou je dat kunnen bereiken? (mogelijkheden)
- 4 Welke kracht in jou helpt je om dit te laten lukken? (vertrouwen)
- 5 Wat zou er gebeuren als er niks zou veranderen? (noodzaak)

Meestal vind je tijdens een motiverend gesprek een hiaat bij een van de vijf onderdelen. In dat geval kun je op dat onderdeel doorvragen.

Bij deze leerling is er veel verlangen om te veranderen, maar in het rijtje ontbreekt het aan het vertrouwen. Zodra je dat merkt, zou je kunnen kijken hoe je de leerling kunt verleiden uitspraken te doen die toch over vertrouwen gaan.

Met kleine stapjes

Zoals je kunt lezen, is deze begeleider voortdurend vragen aan het stellen die tot doel hebben de leerling te laten nadenken over zijn veranderwensen. De begeleider laat daarbij zijn eigen verlangens los. Hij

gegeven van de begeleiding te accepteren. Want de leerling die niet verandert, zal waarschijnlijk ook niet veranderen als je vanuit weerstandstaal (jij moet...) met hem spreekt.

Bij leerlingen die niet direct in beweging komen, kun je het beste proberen met kleine stapjes vooruit te gaan. Weet dat de meest houdbare verandering uit het brein van de eigenaar van het probleem komt. Het is voor een mens namelijk belangrijker om loyaal te zijn aan zijn eigen wensen, dan aan de wensen van een ander. Een leerling recepten voorschrijven is minder effectief. Net zoals het ineffectief is om een leerling te vertellen dat roken ongezond is. Help hem liever om te verlangen naar schone lucht.

Dit drieluik over motiverende gesprekken is hierbij afgerond. Wil je meer weten over motiverende gespreksvoering, neem dan contact op met een van de auteurs. Zij bieden concrete trainingsprogramma's aan.

Ivo Mijland is trainer/coach voor Ortho Consult. Hij schreef 12 praktische onderwijsboeken over onderwijs, begeleiding en gedrag

Stijn van Merendonk is expert/trainer Motivational Interviewing en oprichter van de Academie voor Motivatie en gedragsverandering. Hij schreef tal van artikelen over het toepassen van MI in praktijksituaties.

Begeleider: wat zou je kunnen doen om je beter te focussen?

Leerling: ik denk dat ik mezelf dan moet verplichten om op mijn kamer te werken.

Begeleider: op je kamer lukt het je beter om je te concentreren?

Leerling: ja, daar heb ik geen last van allerlei geluiden.

Begeleider: hoe ga je jezelf belonen als het lukt om op je kamer te werken?

Leerling: dan mag ik in het weekend wel een avondje op stap.

Begeleider: zo te zien aan je glimlach, is dat een beloning die je wel ziet zitten.

Leerling: (lacht nu hardop)...

Begeleider: wat zou je nog meer kunnen doen om te zorgen dat je je huiswerk maakt?

Loyaal aan de eigen wensen

legt zich bij deze manier van gespreksvoering ook neer bij het gegeven dat de leerling kan besluiten om zijn verandering te blijven tegengaan. Probeer dat als een