

Psychologische flexibiliteit in het onderwijs

Doen wat werkt met hart en ziel

Acceptatie- en commitmenttraining

Maaïke Steeman en Femke Klomp

De auteurs hebben zo zorgvuldig mogelijk getracht alle rechthebbenden te achterhalen. Wie desondanks meent auteursrechtelijk aanspraak te kunnen maken, verzoeken wij contact op te nemen met de uitgeverij.

Psychologische flexibiliteit in het onderwijs

Doen wat werkt met hart en ziel

Acceptatie- en commitmenttraining

Maaïke Steeman en Femke Klomp

ISBN 978 90 8850 971 1

NUR 895/770

BISAC PSY000000

THEMA JM/MKLD

© 2020 Uitgeverij SWP Amsterdam

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veeveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912^j. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met Uitgeverij SWP voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen door een onderwijsinstelling van een gedeelte uit deze uitgave, in papieren vorm of digitaal, (bijvoorbeeld voor plaatsing ervan op uw digitale leeromgeving of in een reader) kunt u zich richten tot: Stichting UvO, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, Tel. 023-8700212, www.stichting-uvo.nl UvO@cedar.nl.

UITGEBREIDE INHOUDSOPGAVE

I	Inleiding: doen wat werkt met hart en ziel	15
1.1	Het beroep van de leerkracht: veelzijdig en veeleisend	15
1.2	Een brug van psychologisch onderzoek naar onderwijs	17
1.3	Over acceptatie- en commitmenttraining	18
1.4	Waar ACT toe kan leiden	19
1.5	Waarom wij dit boek hebben geschreven	20
1.6	Leeswijzer	22
DEEL I	WAT BETEKENT HET OM EEN MENS TE ZIJN?	25
2	Emoties helpen ons te overleven	27
2.1	Mensen zijn gericht op overleven en evenwicht	27
2.2	Het emotieregulatiesysteem	27
2.2.1	Het stresssysteem	28
2.2.2	Het activeringssysteem	29
2.2.3	Het kalmerende systeem	28
2.2.4	De systemen herkennen	30
2.3	Het stresssysteem draait overuren	31
2.4	Zelfzorg is essentieel voor jou als leerkracht	32
3	De basisbehoeften van een mens	33
3.1	Vier basisbehoeften van de mens	33
3.2	De basisbehoefte 'veiligheid en controle'	33
3.3	De basisbehoefte 'eigenheid'	35
3.4	De basisbehoefte 'sociaal contact'	37
3.4.1	Mensen zijn sociale dieren	37
3.4.2	Lummelen is goed voor ons sociale contact	39
3.4.3	Sociale alarmbellen	39
3.4.4	Prosociaal en antisociaal	40
3.5	De basisbehoefte 'zorg voor het lichaam'	41
3.5.1	Beweging	42
3.5.2	Gezonde voeding	43
3.5.3	Voldoende rust en slaap	43
3.5.4	Medische zorg	44
	<i>Zes tips over grenzen, wensen, behoeften aangeven</i>	46

4	Het gedrag van de mens onder de loep	49
4.1	We doen wat we altijd doen	51
4.2	De basis van al ons gedrag	51
4.2.1	Conditionering	51
4.2.2	Modeling	54
4.2.3	Instructie	54
4.3	Taal maakt alles anders	54
4.3.1	Het verschil tussen dolfijnen en kinderen	55
4.3.2	Wat doet taal eigenlijk?	55
4.3.3	Verbaal gedrag maakt ons gedragsrepertoire flexibel en complex	56
4.3.4	Verbaal gedrag is sociaal gedrag	56
4.3.5	Verbaal gedrag maakt gedrag van mensen moeilijk te voorspellen en te beïnvloeden	56
4.4	Controle over gedrag	57
4.4.1	Drie soorten gedrag	58
4.4.2	Als het alarm afgaat	58
5	De vijfde basisbehoefte: gelukkig zijn. Noodzaak of mythe?	59
5.1	De vijfde basisbehoefte	59
5.2	Gelukkig zijn, kun je dat bereiken?	59
5.3	Streven naar geluk is een valkuil	62
5.4	Waarom kunnen we onze innerlijke ervaringen niet zelf aan- en uitzetten?	64
5.4.1	We moeten overleven	64
5.4.2	De kracht van verbaal gedrag	64
5.5	Juf Els is niet stom, juf Els is een mens	64
	<i>Acht tips om een burn-out te voorkomen</i>	67
DEEL II	WERKEN AAN JOUW PSYCHOLOGISCHE FLEXIBILITEIT ALS LEERKRACHT	69
6	ACT en psychologische flexibiliteit	71
6.1	Heb jij ook demonen op jouw boot?	71
6.2	Psychologische flexibiliteit	75
6.3	ACT-vaardigheden voor psychologische flexibiliteit	75
6.4	Psychologische rigiditeit	75

7	Ik geloof niet alles wat ik denk	79
7.1	Verbaal gedrag: relational frame theory (RFT)	79
7.1.1	Hoe leren we verbaal gedrag?	80
7.1.2	Direct relateren	80
7.1.3	Relaties afleiden	81
7.1.3	Wat betekent dit alles in de dagelijkse praktijk?	85
7.2	Wanneer is verbaal gedrag handig?	85
7.2.1	Verbaal gedrag vergroot de controle over onze omgeving	85
7.2.2	Ordenen, voorspellen en regels maken	86
7.2.3	Van perspectief wisselen	86
7.2.4	Van perspectief wisselen op sociaal gebied	87
7.2.5	Samenwerken	87
7.3	Wanneer is verbaal gedrag niet handig?	88
7.3.1	We relateren onszelf gek	88
7.3.2	Overleven in plaats van voluit leven	89
7.3.3	Nooit goed genoeg	89
7.3.4	Problemen door probleemoplossing	90
7.3.5	Fusie met je gedachten	91
7.4	Hoe kun je loskomen van gedachten als ze niet handig zijn?	92
7.4.1	Geef je denksysteem iets anders te doen	92
7.4.2	Defusie	92
7.4.3	Waarom defusie?	93
7.4.4	Wanneer kun je defusie toepassen?	93
7.4.5	Zie het denksysteem zoals het is	94
7.4.6	Spelen met vorm	95
7.4.7	Wat moet jij van jezelf?	96
7.4.8	Welk verhaal vertel jij jezelf?	98
7.5	Je leergeschiedenis bepaalt je denkpatronen	98
	<i>Zes tips voor als je twijfelt aan jezelf als leerkracht</i>	101
8	Ik richt mijn aandacht op het hier-en-nu en sta open voor wat ik ervaar	103
8.1	Wat is mindfulness?	103
8.2	Met mindfulness ACT-vaardigheden trainen	104
8.3	Mythes over mindfulness	105
8.4	Mindfulness toepassen	106
8.4.1	Mindfulnessoefeningen	106
8.4.2	Mindfulness in het dagelijks leven	108
8.5	Valkuilen bij mindfulness	109
8.5.1	Doelen stellen	109
8.5.2	Verzet tegen afleiding	110

	8.5.3	Oefenen kan onaangenaam zijn	110
	8.5.4	Worstelen met oordelen	110
	8.5.5	De digitale wereld	111
8.6		Omgaan met emoties	111
	8.6.1	Mindfulness en emoties	112
	8.6.2	Geef gevoelens de ruimte	112
	8.6.3	Omgaan met de emotie van de ander	116
		<i>Acht tips om gezond met je emoties om te gaan op school</i>	118
9		Ik kijk bewust naar mijn ervaringen	121
	9.1	Ons denksysteem houdt van hokjes	122
	9.2	Het zelf als inhoud: jouw verhaal over jezelf	124
	9.3	Het zelf als proces: wat jij ervaart in het hier-en-nu	125
	9.4	Het observerende zelf: het perspectief van de waarnemer	126
10		Compassie	131
	10.1	De metafoor van de twee leerkrachten	131
	10.2	Wat is zelfcompassie?	131
	10.2.1	De demonen op je boot en zelfcompassie	131
	10.2.2	We zijn vaak erg streng voor onszelf	132
	10.2.3	Mildheid	133
	10.2.4	ACT en zelfcompassie	134
	10.3	Hoe doe je aan zelfcompassie?	134
	10.4	Zelfcompassie is niet altijd makkelijk	139
	10.5	Met zelfcompassie omgaan met stress	140
	10.6	Zelfcompassie versus zelfvertrouwen	140
	10.7	Compassie naar anderen	142
		<i>Zes tips voor als je iets stoms hebt gedaan</i>	144
11		Ik weet wat ik belangrijk vind	147
	11.1	Wat zijn waarden?	147
	11.2	Waarom zijn waarden belangrijk?	148
	11.3	Hoe herken je je waarden?	148
	11.4	Wat zijn jouw waarden als leerkracht?	149
	11.4.1	Inzicht krijgen in jouw waarden	149
	11.4.2	Wat heeft je geraakt?	152
	11.4.3	De queeste naar waarden	153
	11.4.4	Hoe zit het met talent?	155

12	Ik kies bewust wat ik doe	159
12.1	Actie in de taxi	159
12.2	Bewust keuzes maken	160
12.3	Twee kanten van de medaille	162
12.4	Bereidheid is een keuze	163
12.5	Van waarden naar doelen en acties	165
12.6	Navigeren door keuzes te maken	167
	<i>Tien tips voor als er nooit een einde lijkt te komen aan je to-dolijst</i>	169
13	Zet je ACT-vaardigheden in op je reis	173
13.1	Het effect van ACT en mindfulness	173
13.2	Aan de slag met ACT: waardegerichte acties ondernemen	174
13.2.1	Concreet stappen zetten in de richting van je waarden	174
13.2.2	Waar kun je beginnen?	175
13.2.3	Een symbool voor waarden	175
13.2.4	Je hoeft het niet alleen te doen	176
13.2.5	Doe de bereidheidscheck	176
13.2.6	Dappere daad	177
13.2.7	Hobbels en bobbel	178
13.2.8	Je leert elke dag	178
13.3	Aan de slag met ACT: je ACT-vaardigheden inzetten op lastige momenten	179
	<i>Vijf tips voor als je regelmatig anders reageert dan je eigenlijk wilt</i>	183
DEEL III	KINDEREN BEGELEIDEN NAAR MEER PSYCHOLOGISCHE FLEXIBILITEIT	185
14	Verander de context, begin bij jezelf	187
14.1	Wees de compost, de zon en de regen	187
14.2	Pedagogische stijl	188
14.2.1	De begeleidende pedagogische stijl	189
14.2.2	Waarden van de begeleidende pedagogische stijl	190
14.3	Een stevig fundament voor ontwikkeling: aandacht voor de basisbehoeften	193
14.3.1	Aandacht is ook een behoefte	194
14.3.2	Wat heeft het kind nodig?	194
14.3.3	Jouw houding bepaalt het contact	195
14.3.4	Competitie versus prosociaal	196
14.4	Oog voor de functie van gedrag	197
14.5	Kinderen helpen door het gebruik van ACT-taal	198

14.5.3	Metaforen voor de ACT-vaardigheden	203
14.6	Over intrinsieke en extrinsieke motivatie, straffen en belonen	204
14.6.1	Wat komt er kijken bij motivatie?	204
14.6.2	Welke bekrachtigers hebben invloed op de motivatie van een kind?	206
14.6.3	Zelfsturing, intrinsieke motivatie en psychologische flexibiliteit	207
14.6.4	Straffen en waarom dat niet handig is	207
14.6.5	Wat werkt dan wel?	210
14.6.6	Conclusie over motivatie, straffen en belonen	212
14.7	Eigenaarschap, spelen en ontdekken	212
14.7.1	Eigen voorkeuren ontdekken	213
14.7.2	Spelen is leren	213
14.7.3	Ontdekken	214
14.7.4	Falen, opnieuw falen, steeds beter falen	214
14.7.5	Helpen bij uitstelgedrag	215
14.8	Regels versus afspraken	216
14.8.1	Regels lijken houvast te geven	216
14.8.2	De nadelen van regels	216
14.8.3	Doe de waardencheck	217
14.8.4	Gezamenlijke waarden in plaats van regels	218
14.9	Complimenten geven en labels plakken	219
14.9.1	Onze interne criticus	219
14.9.2	Complimenten	220
14.9.3	Mogen zijn wie we zijn	221
14.9.4	Wat kun je doen in de klas? Van oordelen naar effectieve feedback	221
14.10	Omgaan met emoties	224
14.10.1	Emoties mogen gevoeld worden	224
14.10.2	Door emoties niet meer voor rede vatbaar	226
14.11	Conflicten als oefenterrein	227
14.11.1	Begeleiden van conflicten in twee stappen	227
14.12	Het volle bordje van de leerkracht	229
	<i>Elf tips voor een goed gesprek</i>	231

15	Oefenen met ACT-vaardigheden in de klas	235
15.1	Valkuilen en handvatten bij de toepassing	235
15.1.1	Jij bent de basis	235
15.1.2	Rekening houden met het ontwikkelingsniveau	235
15.1.3	Als een kind het lastig vindt	236
15.2	Ik geloof niet alles wat ik denk: defusie	238
15.3	Ik richt mijn aandacht op het hier-en-nu en sta open voor wat ik ervaar (acceptatie): mindfulness	243
15.4	Ik kijk bewust naar mijn ervaringen: het observerende zelf	249
15.5	Ik ben mild voor mezelf en anderen: compassie	253
15.6	Ik weet wat ik belangrijk vind: waarden	256
15.7	Ik kies bewust wat ik doe: toegewijde actie	258
15.8	Inzicht in de binnenwereld	260
15.9	Transfer van de oefeningen naar het dagelijks leven	267
	<i>Vier tips voor als je meer lol wilt hebben voor de klas</i>	269
16	Probleemgedrag in context	271
16.1	Probleemgedrag hangt samen met psychologische rigiditeit	271
16.2	Het verschil tussen vervelend gedrag en probleemgedrag	272
16.2.1	Vervelend gedrag, maar geen probleemgedrag	272
16.2.2	Voorbeelden van probleemgedrag	273
16.2.3	Probleemgedrag of stoornis?	274
16.3	Waar werken we naartoe? Ontwikkelingsgericht gedrag	276
16.4	Invalshoek 1: gedachten en gedrag	277
16.4.1	Welke gedachten beïnvloeden het probleemgedrag?	277
16.5	Invalshoek 2: de functie van gedrag	278
16.5.2	De functie van het richten van de aandacht	282
16.5.3	Functie: vervullen van basisbehoeften	283
16.5.4	Zit je met het kind in een negatieve spiraal van actie-reactie?	287
16.6	Invalshoek 3: vaardigheden en gedrag	291
16.7	Een plan van aanpak	292
16.7.1	Voorbeeld van een gedragsanalyse bij Sacha	292
16.7.2	Voorbeeld van een gedragsanalyse bij Jason	294
16.7.3	Je aanpak krijgt vorm	295
16.7.4	Als het probleemgedrag hardnekkig is	295
	<i>Acht tips voor als je even niet meer weet wat je aan moet met een kind of de groep</i>	297

DEEL IV	DE SCHOOLOMGEVING	299
17	ACT op school: doen wat werkt met hart en ziel	301
17.1	Aandacht voor de vier basisbehoeften in de school	301
17.1.1	Basisbehoeften van kinderen en teamleden	301
17.1.2	De basisbehoefte 'sociaal contact'	303
17.1.3	De basisbehoefte 'veiligheid en controle'	303
17.1.4	De basisbehoefte 'eigenheid'	304
17.1.5	De basisbehoefte 'zorg voor het lichaam'	305
17.2	Focus op psychologische flexibiliteit en systemische flexibiliteit	306
17.2.1	Psychologische flexibiliteit op school	306
17.2.2	Systemische flexibiliteit	306
17.3	Prosociale model	307
17.3.1	Prosociaal	307
17.3.2	Evolutie en Prosociaal	308
17.3.3	De acht basisprincipes voor een optimale groepsorganisatie	308
17.3.4	Toepassing van het prosociale model	311
	Nawoord	313
	Woord van dank	315
	Boekentips	317
	Bronnen	319
	Begrippenlijst	327
	Over de auteurs	333

1 INLEIDING: DOEN WAT WERKT MET HART EN ZIEL

THE BEST THING ABOUT BEING A TEACHER IS THAT IT MATTERS.

THE HARDEST THING ABOUT BEING A TEACHER IS THAT IT MATTERS EVERY DAY.

Todd Whitaker

1.1 HET BEROEP VAN DE LEERKRACHT: VEELZIJDIG EN VEELEISEND

Je hebt als leerkracht het mooiste vak van de wereld, waarin je van grote betekenis kunt zijn voor kinderen. Er wordt vaak gezegd dat leerkracht zijn een beroep is dat je met hart en ziel moet doen. Het is werk dat op allerlei vlakken veel van je vraagt. De liefde voor de kinderen in je groep, waar je het allerbeste voor wilt, maakt dat je bereid bent alles voor ze te doen. Je verbinden aan je werk vanuit dat wat je waardevol vindt, helpt je om iets moois voor elkaar te krijgen, voldoening te halen uit je werk en het vol te houden.

Aan de andere kant kan je kracht ook je valkuil zijn. Als je zo verbonden voelt met wat je doet, kun je snel over je grens gaan en te veel van jezelf geven. Ook kun je uit het oog verliezen of dat wat je doet ook werkt zoals je zou verwachten. Dan ligt overbelasting en burn-out op de loer.

Mens zijn op zich is al een hele uitdaging. Als leerkracht heb je dan ook nog een van de meest veelzijdige en veeleisende banen die er zijn. Basisschoollerares ervaren de hoogste werkdruk van alle werknemers in Nederland (Traag, 2018). Het ziekteverzuim onder leerkrachten in het basisonderwijs ligt fors hoger dan het gemiddelde ziekteverzuim. Uit onderzoek van het CBS blijkt dat het onderwijspersoneel het hoogste percentage burn-outklachten kent van alle beroepsgroepen: ruim een op de vijf leerkrachten heeft er last van en dit percentage blijft stijgen. Naast de hoge werkdruk ervaren leerkrachten in het basisonderwijs hun werk meer dan gemiddeld als emotioneel zwaar. De klassen zijn vol en veel kinderen kampen met gedragsproblemen en/of leerproblemen.

Hoe is dat voor jou?

Misschien herken je dat je te veel werkt? Ook thuis of in de avonden?

Misschien ben je al tijden moe en overwerkt?

Misschien herken je wel dat je in de loop der jaren steeds minder plezier hebt gekregen in je werk?

Misschien twijfel je weleens of je nog wel leerkracht wilt blijven, maar heb je geen idee wat je dan zou willen?

Misschien herken je wel dat je het gevoel hebt tekort te schieten?

Misschien herken je dat je twijfelt aan je kunnen? Of dat je je weleens machteloos voelt bij lastig gedrag in de klas?

Of misschien heb je het prima naar je zin voor de klas, maar merk je dat je nog verder wilt groeien?

Dan kun je misschien wat hulp gebruiken. De omstandigheden waarin je als leerkracht werkt, zijn niet altijd ideaal. Sterker nog, die maken het werk soms lastiger. Volle klassen, steeds meer

taken en verwachtingen, grote verschillen tussen kinderen, het lerarentekort, hoge werkdruk: dat maakt dat het voor scholen en leerkrachten niet altijd gemakkelijk is om te focussen op het primaire proces én dat erg goed te doen. Voor onze kinderen en voor het onderwijs is het noodzakelijk dat leerkrachten gedragen en gesteund worden in hun werk. Het raakt ons dat dat vaak niet gebeurt.

● Juf Liduine zegt hierover: 'Als je kijkt naar de prognose van het lerarentekort, dan baart mij dat grote zorgen, want het onvermijdelijke is dat de klassen groter worden en de druk dus verder toeneemt. Soms voelt het alsof we ons moeten gaan opmaken voor een grote strijd; het toenemende tekort voelt onheilspellend. Je zou er zo mee stoppen, om de dans te ontspringen. Maar daar wordt het (maatschappelijke) probleem groter van. De psychologische flexibiliteit die jullie met het boek beogen is juist nu zeer belangrijk voor leerkrachten!'

Wat de uitdaging voor jou als leerkracht nog groter maakt, is de wisselwerking tussen jou en de kinderen. Kinderen pakken stemmingen haarfijn op. Om een grote groep te kunnen managen heb je altijd je volledige aandacht nodig. Als jij niet lekker in je vel zit, dan vibreren de kinderen mee. Het beroep van een leerkracht is pittig. Er komt veel bij kijken en het vraagt ook veel van jou als mens. Daar willen we je met dit boek graag bij ondersteunen.

Kinderen en het onderwijs

Niet alleen voor leerkrachten is het een uitdaging om zich staande te houden op school, ook voor de kinderen is dat lastig. De klassen zijn groot, het programma zit vol en er moet veel. Als je aan kinderen vraagt hoe ze het vinden op school, dan hoor je gelukkig veel positieve reacties. Aan de andere kant zijn er in Nederland inmiddels bijna 4500 thuiszitters en dat aantal stijgt (Rijksoverheid, 2019). Ook het aantal kinderen met gedragsproblemen stijgt al jaren. Er zijn kinderen die een hekel hebben aan school. Ze voelen zich overvraagd of ze vervelen zich, ze voelen zich onveilig, ze worden gepest, ze hebben allerlei leuke ideeën over wat ze zouden willen doen waar geen ruimte voor is en ze worden moe van al het 'moeten', de drukte en het wachten.

Aan de ene kant kun je zeggen, school hoort er nu eenmaal bij en hoeft niet altijd leuk te zijn, werken is ook niet altijd leuk. Aan de andere kant, als je inzet en tijd vraagt van kinderen voor iets waarvan hun de waarde ontgaat, dan zeg je indirect dat de tijd van het kind niet kostbaar is en dat het kind er niet toe doet. Terwijl het kind er natuurlijk wel toe doet en tijd het meest kostbare is wat we hebben. Dat zal elke stervende je op het hart drukken. Tijd om te leven. Tijd om avonturen te beleven. Er is ook een speciale tijd die we slechts één keer doorleven en dan nooit meer opnieuw kunnen doen. Dat is onze kindertijd. Laten we die tijd optimaal maken. Door wetenschappelijk onderzoek naar hoe de mens in elkaar zit, weten we steeds beter wat kinderen nodig hebben om kind te kunnen zijn en zich optimaal te kunnen ontwikkelen. Daarvan kunnen we gebruikmaken.

1.2 EEN BRUG VAN PSYCHOLOGISCH ONDERZOEK NAAR ONDERWIJS

Op school en in de opleiding ligt de focus vooral op didactiek en pedagogiek. Wij denken dat juist ook aandacht voor jou als mens en aandacht voor 'levenskunst' kunnen bijdragen aan jouw kwaliteiten als leerkracht. Door meer inzicht te krijgen in hoe wij mensen in elkaar zitten en waarom we ons gedragen zoals we dat doen, kun je meer de regie pakken over je werk en leven. In deze tijd waarin het onderwijs en de leerkracht onder druk staan, is dat extra belangrijk. Daarom zul je daar in dit boek meer over lezen.

Er is veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar hoe wij als mens psychisch in elkaar zitten. Vanuit verschillende invalshoeken is daarnaar gekeken. Door het schrijven van dit boek willen wij wetenschappelijke inzichten toegankelijk maken en een brug slaan tussen wetenschap en de dagelijkse onderwijspraktijk. We doen dat om jou te ondersteunen als mens, als leerkracht en als teamlid.

We richten ons vooral op kennis uit het functioneel contextualisme, een stroming binnen de gedragswetenschap. Deze wetenschappelijke stroming doet onderzoek om gedrag grondig en met precisie te kunnen begrijpen, voorspellen en beïnvloeden. Er wordt daarbij gekeken naar gedrag vanuit de vraag: wat maakt dit gedrag functioneel (en begrijpelijk) bij deze persoon in deze context? Een van de onderzoeksgebieden binnen het functioneel contextualisme waar we aandacht aan besteden, is de *relational frame theory* (RFT). Uitgaande van deze theorie wordt onderzoek gedaan naar taal, waarbij taal wordt gezien als gedrag en als een belangrijke factor die ons gedrag beïnvloedt.

Het functioneel contextualisme heeft verder een link met de evolutiewetenschap. De 'evolutiebril' helpt ons om gedrag beter te kunnen begrijpen. Niet alleen genen worden van generatie op generatie doorgegeven, ook gedrag en kennis. Mensen vertonen allerlei gedrag. Dat noem je variatie. Dit gedrag pakt soms goed uit en soms niet. Het gedrag dat ons oplevert wat we nodig hebben, herhalen we. Dat noem je selectie. Vervolgens doen we elkaars gedrag na, geven we regels over gedrag door en worden bepaalde gedragspatronen van generatie op generatie doorgegeven. Dat noem je retentie/behouden. We willen juist dit wetenschappelijk gebied onder de aandacht brengen, omdat het nieuwe inzichten biedt die kunnen helpen om problemen die het onderwijs het hoofd moet bieden, aan te pakken. Er zijn door het evolutieproces gedragspatronen ontstaan (zowel bij individuen als binnen groepen en systemen) die op korte termijn handig zijn en daardoor geselecteerd en behouden worden, maar die op lange termijn voor problemen zorgen.

Dit boek geeft jou als leerkracht inzichten en praktische handvatten om je psychologische veerkracht te vergroten en om de leerkracht te zijn die je graag wilt zijn. Dit is een pragmatisch boek en helpt je om te checken of je je energie inzet op een manier die het effect heeft dat je beoogt. Alles onder controle willen hebben, altijd sterk zijn en anderen niet lastig willen vallen, werkt op de lange termijn niet. We richten ons dan ook op:

- Doe wat werkt en waardevol is.
- Kies vanuit innerlijke kracht voor kwetsbaarheid.
- En doe het samen en in verbinding met elkaar.

1.3 OVER ACCEPTATIE- EN COMMITMENTTRAINING

Zoals we hiervoor aangaven, is er veel onderzoek gedaan op het gebied van functioneel contextualisme. In de geestelijke gezondheidszorg (ggz) wordt deze kennis sinds de jaren tachtig van de vorige eeuw ingezet in de vorm van acceptatie- en commitmenttherapie. Kort samengevat gaat het bij acceptatie- en commitmenttherapie om het accepteren van datgene waarover je geen controle hebt en concreet stappen te zetten in de richting van waarden waaraan je je wilt verbinden (commitment). Deze therapie is bewezen effectief als het gaat om het beïnvloeden van gedrag en bevorderen van welzijn van mensen (Hayes, 2019c). De inzichten zijn buiten de ggz ook goed in te zetten in de vorm van acceptatie- en commitmenttraining. Hierbij gaat het om het trainen van vaardigheden die psychologische veerkracht vergroten. In de praktijk wordt het gedachtegoed dat de basis is van acceptatie- en commitmenttherapie en acceptatie- en commitmenttraining ACT genoemd (uit te spreken als het Engelse woord voor handelen). Dit boek is gebaseerd op dit gedachtegoed, waar we met het woord ACT naar verwijzen. We maken de vertaalslag van ACT naar de mens achter de leerkracht en zijn onderwijspraktijk.

Bij ACT gaan we ervan uit dat er bepaalde elementen horen bij het menselijke leven die lastig kunnen zijn, namelijk:

- We kunnen niet ontsnappen aan onvermijdelijke en pijnlijke gebeurtenissen in het leven.
- Doordat wij als mens kunnen denken, hebben we niet alleen te maken met werkelijke gebeurtenissen in het leven, maar ook met alles wat we kunnen bedenken. En we kunnen niet stoppen met denken.
- Als we proberen onvermijdelijke gebeurtenissen in het leven of de innerlijke ervaringen van denken en voelen te vermijden of bestrijden, dan komen we in een worsteling terecht die veel lijden veroorzaakt.

ACT richt zich erop mensen te helpen om met deze uitdagingen van het leven om te gaan. We werken aan psychologische veerkracht of in ACT-termen: *psychologische flexibiliteit*. Dat is de vaardigheid om in elke omstandigheid bewust te kiezen voor een stap in de richting van dat wat jij belangrijk vindt, waarbij je in contact bent met innerlijke ervaringen zoals gedachten en gevoelens die deze stappen bij je uitlokken.

Als je psychologische flexibiliteit toeneemt, nemen je welbevinden en veerkracht toe. Veerkrachtige leerkrachten blijken gemotiveerder, kunnen effectiever lesgeven en vallen minder vaak uit. Ook heeft jouw welbevinden invloed op de leerprestaties en het welbevinden van de kinderen in je groep. Bovendien is het onze ervaring dat kinderen meer ruimte krijgen om psychologische flexibiliteit te ontwikkelen als ze in contact zijn met volwassenen die psychologisch flexibel zijn.

Het volgende citaat beschrijft voor ons waar het bij ACT in de kern om gaat:

*GEEF MIJ DE MOED OM TE ACCEPTEREN WAT IK NIET KAN VERANDEREN.
DE KRACHT OM TE VERANDEREN WAT IK WÉL KAN VERANDEREN,
EN DE WIJSHEID OM HET VERSCHIL TE ZIEN.*

Reinhold Niebuhr in Shapiro (2014)

1.4 WAAR ACT TOE KAN LEIDEN

Zonder ACT was dit boek er niet. Niet alleen omdat het over ACT gaat, maar ook omdat wij ACT-vaardigheden nodig hebben gehad om het boek te schrijven. Zonder psychologische flexibiliteit was het plan voor het boek voordat het tot een concreet idee was gekomen al in de prullenmand beland, omdat we verزند waren geraakt in mitsen en maren. Jaren geleden, toen we nog niet bekend waren met ACT, zouden we ons hebben laten tegenhouden door onze gedachten, zoals: Ik kan dat nooit, een boek schrijven. Wie zit er nou te wachten op een boek van mij? Wat heb ik te vertellen? Ik wil het alleen doen als ik zeker weet dat het gaat lukken. Dat wordt veel te veel, naast werk en gezin. Ik wil onze vriendschap niet op het spel zetten door zo'n project samen te gaan doen.

Die gedachten zijn nu ook opgekomen, maar we hebben ons er niet door laten leiden. We hebben onze waarden centraal gesteld en ons niet laten leiden door angst. Dat is ons gelukt door ACT-vaardigheden toe te passen die we in de loop der jaren geleerd hebben.

ACT-vaardigheden hebben ons niet alleen geholpen om dit boek te schrijven. Ze hebben ook op andere gebieden in ons leven veel opgeleverd, zoals in onze relatie, bij het moederschap, in vriendschap, werk en in de omgang met onszelf. Niet dat we vrij zijn van nare ervaringen. We hebben ook geen staat van geluk bereikt die voor altijd bij ons zal blijven. Wel voelen we ons veerkrachtiger. We zijn een fan van ACT, omdat we in ons leven ervaren dat we daardoor vrijer zijn om de dingen te doen waar we voor staan. Bovendien is ons leven daardoor vele malen luchtiger geworden, omdat we in mindere mate een speelbal zijn van onze stemmingen, onzekerheden en kwetsuren (ook al hebben we die nog steeds). En die vaardigheden willen we graag met je delen.

We zullen in dit boek uitleg geven over wat het betekent om een mens te zijn en waarom we in elkaar zitten zoals we in elkaar zitten. Dat is handig, want je zult je hele leven met jezelf moeten omgaan. We helpen je om meer zelf aan het roer te gaan staan in je leven en in je werk. 'Waar sta jij voor als mens en leerkracht?', is daarbij een belangrijke vraag. We hopen dat je na het lezen van dit boek meer keuzeruimte ervaart en blij bent met hoe je omgaat met de uitdagingen en lastige momenten in je werk en in je leven. We gunnen het jou dat je mag zijn wie je bent, dat je mag spelen, experimenteren en buiten de kaders mag gaan in je werk. Leren is zo leuk, zowel voor leerkracht als leerlingen.

We gaan ervan uit dat je als leerkracht een krachtig rolmodel bent. Leerlingen leren van jou door bij je te zijn en te zien hoe jij met de wereld om je heen, jezelf en anderen omgaat. Als je

de vaardigheden die je kunt leren in dit boek onder de knie hebt, dan kun je ze doorgeven aan de kinderen. Ook zij zullen er dan baat bij hebben. Dus verbeter de wereld, begin bij jezelf!

Als leerkracht ben je de hele dag gedrag van leerlingen aan het managen en gedragsinterventies aan het doen. Soms weet je bewust wat je doet, soms doe je automatisch wat je altijd doet, soms probeer je wat uit of schiet je met een schot hagel. Kennis over gedrag kan je helpen om beter aan te sluiten bij wat goed werkt in een bepaalde situatie, waardoor je aanpak een grotere kans heeft om het gewenste effect te hebben.

We zullen ook aandacht hebben voor jou als leerkracht binnen het systeem van de school. Samenwerking zorgt ervoor dat wij mensen tot grote dingen in staat zijn, samen komen we verder. We geven informatie en tips die de samenwerking tussen iedereen die betrokken is bij de school kunnen versterken.

1.5 WAAROM WIJ DIT BOEK HEBBEN GESCHREVEN

Femke: 'Ik heb altijd enorm genoten van school. Van de kleuterschool tot de universiteit. Met pijn in mijn hart nam ik afscheid van mijn studententijd, met het idee dat het studeren voorbij was. Nee, natuurlijk, ik volg nog steeds opleiding na opleiding, tot grote verbazing van mijn man. Leren en mijn nieuwsgierigheid volgen zijn belangrijke drijfveren voor mij. De leraren in mijn leven hebben veel impact op mij gehad. Mijn lieve kleuterjuf die altijd zo lekker rook en vlechtjes in mijn haar maakte, mijn betrokken meester in de middenbouw die me hielp hardop te praten in plaats van te fluisteren, mijn leraar scheikunde die mij liet zien dat ik helemaal oké was met mijn afwijkende interesses en mijn gevoeligheid, mijn leraar Nederlands die me voedde met prachtige gedichten, gekke verhalen en liefde voor taal, mijn docent taalverwerving die mijn denken steeds weer scherpte: ik ben ze allemaal dankbaar en het raakt me als ik aan ze terugdenk. Wat me vooral raakt is de liefde die ik voelde, hun aandacht, betrokkenheid en enthousiasme.

Inmiddels werk ik zelf al jaren voor en in het onderwijs met veel plezier en passie. Ik wil graag bijdragen aan mooi, waardevol onderwijs voor kinderen. In al die jaren heb ik veel schoolleiders, leerkrachten en studenten begeleid. Veel van hen zijn in het onderwijs gaan werken om iets bij te dragen aan de wereld en aan de ontwikkeling van kinderen. Ik vind weinig mooier dan kinderen die op het puntje van hun stoel zitten en met volle aandacht en interesse aan het leren zijn, met een stralende leerkracht die ontspannen voor de klas staat te genieten.

Helaas ziet de praktijk er vaak níet zo uit. Veel leerkrachten zijn hun enthousiasme en de liefde voor het vak in de loop der jaren kwijtgeraakt. Ik zie veel onderwijzmensen worstelen in het systeem van school, met de werkdruk, maar ook met gedragspatronen van henzelf. En dat doet me verdriet, juist omdat ik weet dat het anders kan en omdat dat geworstel ook veel negatieve impact heeft op de kinderen. In mijn coachpraktijk begeleid ik leerkrachten en schoolleiders die meer werkplezier willen ervaren, die gezond willen werken en meer impact willen hebben op wat er voor hen echt toe doet. De ACT-vaardigheden die komen kijken bij psychologische flexibiliteit zijn daarbij heel effectief. Daarom wil ik graag de inzichten, expertise en ervaring die beschikbaar is, vertalen naar het onderwijs, zodat het praktisch toepasbaar wordt en kan bijdragen aan een gezond en betekenisvol werkend leven voor jou als