

## De barkruk van het zelfvertrouwen

Uit antwoorden op vragenlijsten die wij pubers hebben voorgelegd, blijkt dat de puberteit een onzekere periode is in het leven van de mens. Een andere conclusie uit deze antwoorden is dat veel agressie, grensoverschrijdend gedrag, motivatieproblemen en het niet zo gemakkelijk kunnen kiezen vaak te maken hebben met onzekerheid en weinig zelfvertrouwen.

Als het zelfvertrouwen van de puber groter wordt, zal zijn onzekerheid afnemen en dan zullen zijn agressieve en grensoverschrijdende gedrag, zijn motivatieproblemen en het niet zo gemakkelijk kunnen kiezen ook afnemen. Net als veel dieren die angstig zijn omdat ze aangevallen of in het nauw gedreven worden of die onzeker zijn, blazen ze zich op, bluffen, bij ten, spugen, slaan ze en dergelijke. De puber doet min of meer hetzelfde. Als je je aan de buitenkant maar zo groot mogelijk maakt, valt je zachte en onzekere binnenkant minder op. We kunnen de puber helpen meer zelfvertrouwen te ontwikkelen door hem positieve feedback te geven.

Voor ieder mens en in het bijzonder voor pubers is het van levensbelang het gevoel te hebben ertoe te doen, de moeite waard te zijn. Dit kun je ervaren als je positieve feedback krijgt, bijvoorbeeld in de vorm van complimenten, schouderklopjes. Belonen werkt bij een puber vele malen beter dan straffen. Daarbij, als een puber alleen maar krijgt te horen wat hij allemaal fout doet, ervaart hij dat hij alleen maar aandacht krijgt als hij zich negatief gedraagt. Wat weer leidt tot nog meer negatief gedrag, want liever negatieve aandacht dan geen aandacht, en zo ervaar je in ieder geval dat je leeft en dat je er voor je maatjes in ieder geval toe doet.

Ken Blanchard schrijft in zijn boek *The one-minute manager: 'Feedback is the breakfast of champions'*. Hiermee zegt hij dat feedback voeding van kampioenen is. Jammer dat veel mensen in Nederland feedback vertalen met 'kritiek', waardoor 'feedback' doorgaans neerkomt op vertellen van wat niet goed is of is gegaan. Zo wordt de 'voeding' wel erg eenzijdig en kan het zelfs ziek maken. Vaak worden leerlingen alleen beoordeeld en krijgen ze geen feedback. Leerlingen geven daarentegen aan dat ze meer leren van informeren dan van beoordelen.

Feedback is deels persoonsgebonden (wie je bent, je karakter), deels taakgebonden (wat je doet, je gedrag). Beide kunnen negatief en positief zijn.

Negatieve persoonsgebonden feedback is dodelijk, bijvoorbeeld: 'Je bent een etterbak'. Hier kun je namelijk niks mee, want als je het bent dan zul je je ook zo gedragen. Met 'Je gedraagt je als een etterbak' kun je wel wat: je kunt erover nadenken of je je gedrag wilt veranderen of niet. Als je ermee doorgaat, zijn er natuurlijk wel consequenties die je dan ook op de koop toe moet nemen.

Immers, als je een regenboog wilt, zul je regen voor lief moeten nemen.

Het is aan volwassenen om pubers veel positieve persoonsgebonden en taakgebonden feedback te geven: daarvan groeien pubers en ontwikkelen ze zich. Vooral hun zelfvertrouwen stijgt erdoor. Natuurlijk moet een puber ook negatieve, taakgebonden feedback krijgen waarmee, hopelijk consequent, de kaders worden aangegeven.

Want dat is wat een puber van ons volwassenen verwacht: samen de kaders aangeven waarbinnen ze zich mogen bewegen. Dit zorgt voor een veilige context waarin de puber kan werken en oefenen om een betekenisvolle volwassene te worden.

Voor het volgen en afronden van een opleiding is een basismotivatie nodig, uit onderzoek blijkt dat de hoogte van deze motivatie op geen enkele wijze samenhangt met de hoogte van de resultaten. Een school, instelling of (sport)vereniging die veel hoge resultaten heeft, heeft niet per definitie gemotiveerde pubers. Een betere graadmeter is de mate waarin de puber plezier beleeft aan wat hij doet. Dit betekent dat de school, instelling, (sport)vereniging, maar ook de opvoeding, voor een groot deel bepaalt of de puber er met plezier heengaat. Het welbevinden van de leerling binnen zijn context staat immers in relatie met zijn gemotiveerdheid. Een puber kan pas ontwikkelen en leren als hij zich veilig voelt en voldoende zelfvertrouwen heeft. Een school, instelling, (sport)vereniging en ook de ouder die pubers door inspiratie weet te motiveren, erkent een aantal behoeften die essentieel zijn voor deze emotionele veiligheid, namelijk:

1. Behoeftte aan autonomie

*Ik heb invloed op mezelf en op anderen, ik kan en durf zelf besluiten te nemen.*

2. Behoeftte aan competentie

*Ik kan iets, ben ergens goed in. Wat ze van mij vragen, kan ik.*

3. Behoeftte aan relaties

*Ik ben betekenisvol voor mezelf en mijn omgeving, ik doe er toe, ik ben de moeite waard, ik ben welkom.*



**Alle drie poten continu (liefst dagelijks) bevestigen**

Luc Stevens' begrip van de behoeften van leerlingen biedt een handvat voor de motivatie van een veilige leer- en ontwikkelomgeving van pubers. Hij stelt dat de behoefte aan competentie, relatie en autonomie een belangrijke rol spelen in het menselijk functioneren en dat zij bij de begeleiding van pubers goed inzetbaar zijn. De gedachten van Luc Stevens brachten mij tot het ontstaan van 'De barkruk van het zelfvertrouwen'. Deze barkruk heeft drie poten en deze poten moeten regelmatig worden onderhouden, zodat je met een gerust hart (vertaal dit als *zelfvertrouwen*) op deze barkruk durft te gaan zitten.

Als een puber regelmatig (het liefst elke week, nog liever elke dag en nog veel liever elke les) het signaal krijgt dat hij ertoe doet, dat hij gewaardeerd wordt (onderhoud van de poot van de relatie), dat hij iets, zonder hulp, kan doen (onderhoud van de poot van de competentie), dat hij invloed heeft op zichzelf en anderen en dat hij zelfstandig is (onderhoud van de poot van de autonomie), dan zal hij uitgroeien tot een betekenisvolle volwassene.

Uit ervaring in het mogen werken met duizenden jongeren blijkt dat veel jongeren agressief, sociaal onhandig en grensoverschrijdend gedrag vertonen om hiermee hun onzekerheid en angst te verbergen. Achter grensoverschrijdend gedrag of agressie zit mijns inziens angst, kwetsbaarheid, verlangen of een behoefte. Als een puber erkenning krijgt voor wat hij goed kan of doet, voor wie hij autonoom kan en mag zijn en dat hij er voor anderen toe doet, dan heeft hij de weerstand in de vorm van sociaal onhandig, agressief en grensoverschrijdend gedrag niet langer nodig. En dit zal waarschijnlijk verdwijnen als een sneeuwpop waar je twee emmers heet water overheen gooit.

Als docent/mentor kun je nu met behulp van het bovenstaande de volgende uitgangspunten formuleren voor je werk met pubers:

**autonomie:**

Ik zorg ervoor dat pubers ruimte hebben om zichzelf te zijn.

Ik stimuleer het bedenken van eigen oplossingen.

Ik straal uit dat pubers ook heel veel kunnen zonder mij.

Ik maak werkafspraken met de puber.

**relatie:**

Ik zorg ervoor dat pubers tot samenwerken komen.

Ik betrek alle pubers bij mijn instructie.

Ik laat merken dat ik heel benieuwd ben naar de denkstappen van de puber.

Ik maak werkafspraken met de pubers.

**competentie:**

Ik zorg dat pubers veel succeservaringen hebben.

Ik zorg voor denkpauses.

Ik laat pubers weten dat ik hun antwoord serieus neem.

Net als in de omgang met volwassenen geldt voor jongeren in het bijzonder dat datgene 'waar je energie in stopt, groter wordt'. Als je energie stopt in dat wat goed gaat, zal dat groter worden en zal dit een zuigende werking hebben. Streep dus niet alleen met het rode potlood, maar geef pubers erkenning voor wat ze kunnen. Zo krijgen ze het gevoel dat ze ertoe doen. Soms is straffen noodzakelijk, maar als je straft, straf dan van dichtbij. Het negatieve blijft dan zo klein mogelijk. Op het moment dat je beloont op afstand maak je het positieve groot en communiceer je naar de leerling dat je alleen aandacht voor hem hebt als hij zich positief gedraagt en goed meedoet. Zo heeft de leerling geen negatief gedrag nodig om aandacht te krijgen, hij beseft namelijk dat hij alle aandacht krijgt als hij zich positief gedraagt.

Ouders, leeftijdsgenoten en docenten spelen een belangrijke rol bij de totstandkoming van motivatie, veiligheid en zelfvertrouwen. Het is belangrijk hoe ouders denken over de studie van hun kind en de contacten tussen school, ouder(s) en kind zijn daarom essentieel, zoals contextuele begeleiders aangeven met de term *dynamische driehoek*.

Vaak wordt het werk van een leerling vergeleken met dat van anderen. Dit werkt meestal dodelijk op de motivatie, veiligheid, het zelfvertrouwen en het leerresultaat van leerlingen. Stop de energie liever in de ontplooiing van de leerling als individu.

Meer aandacht voor het proces dan voor het product. Laat duidelijk zijn dat het verbeteren van de motivatie en het zelfvertrouwen van de leerling niet alleen een zaak is van de individuele docent, maar ook van zijn team, de andere teams en het management. Natuurlijk heeft dit ook een positieve uitwerking op de motivatie en het zelfvertrouwen van ieder individueel personeelslid van de school. Immers, een goed gemotiveerde docent, mentor, die zijn werk kennelijk met plezier doet, is de beste inspiratiebron voor zijn leerlingen.