

## “Dat kinderen ook écht gezien worden op school.”

***Zie hoe mooi ik ben, hoe werkelijk begrip voor leerlingen alles verandert*** is de titel van het jongste boek van oud-godsdienst/levensbeschouwing docente, auteur en coach Sonja Zwart. Haar doel is dat kinderen en jong volwassenen met plezier naar school gaan en les krijgen van leerkrachten en docenten die hen echt zien, echt begrijpen en met hen willen samenwerken.

Na het uitvoerige voorwoord vindt de lezer in het boek verschillende ‘ervaringsverhalen’ en diverse praktische handreikingen en oefeningen. ‘Voor leraren die zich weleens machteloos, gespannen en onzeker voelen,’ stelt Zwart in de inleidende pagina’s. ‘Maar ook voor hen die al zeer tevreden leerlingen hebben’. *Zie hoe mooi ik ben* voorziet duidelijk in een behoefte, zegt Zwart in een telefonisch interview. Ze ontvangt veel positieve reacties. Een duidelijk etiket kan ze niet meteen plakken, maar met de typering ‘zelfhulpboek’ kan ze wel leven. “Ik wil bewustzijn bijbrengen. Als een docent niet kan omgaan met leerlingen, dan zegt dat ook iets over de man of vrouw die voor de klas staat. Dit boek biedt leerkrachten en docenten de mogelijkheid om goed naar zichzelf te kijken, om daarna te proberen het contact en de verbinding met leerlingen te verbeteren.”

**Je baseert je in het boek, maar ook in je trainingen op het gedachtegoed van Marshall Rosenberg, de geweldloze communicatie. Jij noemt dat ‘geweldig communiceren’. Wat is dat precies?**

“Geweldig communiceren is slechts een andere term voor die van Marshall Rosenberg. Er zijn meerdere termen in omloop. Geweldig communiceren is een communicatiemodel. Vier elementen erin zijn belangrijk. Behoeft en gevoel zijn kernwoorden. Wat wij vaak doen, is zeggen: ‘ik ben boos omdat jij dit of dat gedaan hebt’. Dan maak je een ander verantwoordelijk voor je gevoel. Dat brengt zoveel ellende met zich mee. Als je iets voelt, breng dat dan in verband met je eigen behoefte. Ik voel me verdrietig, omdat ik graag contact met je wil. Dat is een voorbeeld van geweldig communiceren.”

*(Sonja Zwart in het telefonische interview)*

### Ervaringsverhalen

*Behoeften zonder oordelen* is de titel van het hoofdstuk waarin Zwart vertelt hoe het haar verging in een groep van zestien vmbo-leerlingen met leerwegondersteuning. Die klas nam ze over nadat ze een half jaar les had gegeven aan havo- en vwo-leerlingen. Na een gesprekje met dwarse leerling, realiseerde Zwart zich dat ‘macht over’ averechts zou werken. ‘De behoeften van de leerling waren precies dezelfde als die van mij, namelijk gehoord en begrepen worden. Als je naar leerlingen luistert, leer je hen verbinding te houden met hun behoeften en kun je van hen leren,’ is de les die Zwart de lezers in het boek voorhoudt.



## Oefeningen

Elk hoofdstuk sluit af met een oefening. Bijvoorbeeld in *Wat is emotionele afhankelijkheid?* eentje over boosheid. 'Probeer je één of meerdere momenten voor de geest te halen dat je boos was op een leerling. Wat stimuleerde je boosheid, wat was de aanleiding? Wat deed of zei de leerling precies? Probeer de zuivere waarneming op te schrijven en deze niet te verwarren met jouw interpretatie'. Of bij hoofdstuk 22 (titel: *Succeslessen*): 'Neem een les van jezelf op je telefoon op en luister hem aan het eind van je dag eens af. Wat valt je op? Vanuit welke rollen heb je gesproken?'

**Je stelt je in *Zie hoe mooi ik ben* behoorlijk kwetsbaar op: je schrijft uitgebreid over je eigen opvoeding en je ervaringen als docent. Waarom heb je dat gedaan?**

"Vooral om herkenning te creëren. Maar ook, als het gaat over de opvoeding, om aan te geven hoe bepalend die is in je leven. Je neemt nog vaak beslissingen op basis van wat je in je kindertijd hebt geleerd. En als die op negatieve ervaringen zijn gebaseerd, is dat zo zonde. Ik wil dat de lezer zich daarvan bewust wordt. Je bent nu vrij en kiest zelf."

*(Sonja Zwart in het telefonische interview)*

## Noodzaak

Zwart sluit het boek af met een zeer persoonlijk verhaal. In *Mijn eigen schooltijd en de noodzaak voor dit boek* vertelt ze dat ze dat ze in de derde klas van de middelbare school slachtoffer was van seksueel misbruik door een 42-jarige man. Haar cijfers gingen in dat schooljaar schrikbarend achteruit, maar de werkelijke reden daarvan kon ze aan niemand kwijt. Geen van de docenten informeerde waarom haar cijfers zo naar beneden gingen. Ook de conrector vroeg niet door toen ze hard huilend bij hem kwam nadat een vriendje de verkering had verbroken.'

Sonja Zwart



*Zie hoe mooi ik ben. Hoe werkelijk begrip voor leerlingen alles verandert.* Uitgeverij Gopher. Bestellen via [www.gopher.nl](http://www.gopher.nl) en verkrijgbaar bij iedere boekhandel. Meer informatie: [www.sonjazwart.nl](http://www.sonjazwart.nl).