



ZELFBEELD

*Hoe kunnen wij als
docenten studenten
begeleiden in de
ontwikkeling van een
positief zelfbeeld?*

ONTWIKKELD DOOR ANNA VAN VLIET
JANUARI 2021

Vooraf

Wie ben ik?

Mijn naam is Anna van Vliet. Een gedreven docent in opleiding bij het ROC Midden Nederland te Utrecht. Ik zit in mijn laatste jaar van mijn opleiding leraar omgangskunde aan de Hogeschool Utrecht.

Deze minihandleiding is het resultaat van mijn project dat ik gevolgd heb voor mijn minor 'toegepaste psychologie'. Ik heb er vol passie aan gewerkt en ik wil graag mijn resultaat met jullie delen. Ik ben van mening dat elke docent dit zou moeten weten en op zijn minst zou kunnen proberen om iets toe te passen in zijn of haar onderwijs.

Iedereen heeft zo dan ook zijn visie op het begeleiden van studenten. Mijn visie is onder andere dat wij als docenten studenten een goede basis moeten bieden. Een basis van veiligheid en vertrouwen. Dat studenten zich op hun gemak voelen bij ons en zichzelf durven te zijn. Dat wij ons bewust worden hoeveel invloed wij kunnen hebben op studenten! Wij zijn een onderdeel van de omgeving van een student: hoe wij naar een student kijken, hoe wij met hem* omgaan is van grote invloed op hoe de student nu, maar ook later naar zichzelf kijkt en welk gedrag hij laat zien.

Het doel van deze minigids/handleiding is dat ik docenten een aantal handvaten wil bieden tijdens hun begeleiding met studenten. Ik focus mij met name op het mbo onderwijs, maar ik ben van mening dat dit toepasbaar kan zijn in alle onderwijssectoren!

*Er is gekozen om in 'hem' en 'hij' te schrijven. Natuurlijk kan hier dan ook 'haar' en 'zij' gelezen worden.



*“WIE ZICHZELF SAAI VINDT, ZAL NIET SNEL OP DE VOORGROND TREDEN. WIE ZICHZELF DOM VINDT, ZAL NIET SNEL EEN VRAAG DURVEN STELLEN IN DE KLAS. EN WIE VINDT DAT HIJ LELIJK IS, ZAL ZICH MEESTAL ONOPVALLEND KLEDEN. KORTOM, HOE JE, BEWUST OF ONBEWUST, OVER JEZELF DENKT BEPAALT IN BELANGRIJKE MATE JE GEVOEL EN JE GEDRAG”
(PETERS, 2014, P. 7).*

Wat kunt u verwachten?

Eerst zal ik kort toelichten wat het zelfbeeld is en waarom u juist belangrijk bent voor de student.

Daarna zal ik ingaan op de basisvaardigheden die belangrijk zijn in de begeleiding van studenten. Deze kunt u gebruiken wanneer u een individueel gesprek voert of wanneer u 'gewoon' communiceert met de student tijdens een les.

Vervolgens zullen specifieke begeleidingsvormen gedeeld worden ter bevordering van een positief zelfbeeld. Hierin zijn een aantal resultaten van de enquête onder 174 studenten in meegenomen! Hoe willen de studenten dat de docenten met hen omgaan?

Tot slot sluit ik af met mijn nawoord, waar ik tevens nog een website deel die u wellicht kunt doorgeven aan uw studenten.

In al deze hoofdstukken zal ik gebruik maken van literatuur die ik gevonden heb tijdens mijn onderzoek van het project. Bronnen die ik gebruikt heb bij het schrijven van deze handleiding zijn terug te vinden op pagina 9.



Wat is het zelfbeeld precies en welke rol speelt u hierin?

Wellicht is dit iets wat u zich afvraagt. Waarom zou u als docent hier nu aandacht aan besteden? Zijn wij als docenten echt zo belangrijk voor onze studenten?

Het antwoord is ja. Uit een onderzoek onder 174 studenten is gebleken dat op een schaal van 1 t/m 5 er gemiddeld een 3,15 gegeven is op hoe belangrijk docenten zijn voor hen. Ze willen onder andere dat een docent luistert, begripvol is en vertrouwen heeft in hen. Hier zal ik later verder op in gaan.

Het zelfbeeld wordt bepaald hoe wij over onszelf denken. De mening van anderen heeft daarop een grote invloed (Nooshin, 2019). Cuyvers (2009) voegt hieraan toe dat dit een uitgebreid repertorium is van visies en oordelen over

"Een positief zelfbeeld maakt jongeren gelukkiger en het zorgt ervoor dat zij meer willen én kunnen bereiken"

jezelf waar iemand in verschillende situaties een beroep op kan doen. Het zelfbeeld wordt ontwikkeld door ervaringen op te doen, successen en mislukkingen, door mensen te leren kennen en door je in verschillende situaties te brengen. *In de dialoog met de omgeving en met andere mensen ontwikkelt het zelfbeeld zich verder.*

Het is belangrijk dat de jongeren weten waar hun kwaliteiten liggen en daar iets mee gaan doen. Volgens van Beemen (2014) zal dit ten goede komen in de ontwikkeling als mens. De reacties van anderen zijn daarin zeer belangrijk. Met name de waardering die een student ontvangt van docenten. Dit zal het zelfbeeld doen versterken en daarmee zijn gevoel van eigenwaarde (Remmerswaal, 2015).



Dan wil ik u meteen een kijktip meegeven: De documentaire 'Het zelfbeeld' uit 'Mooier wordt het niet' van 3 december 2019. Wellicht ook iets om samen met uw studenten te bekijken?

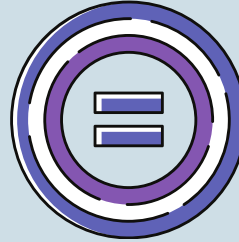
In deze documentaire praat presentatrice Anna Nooshin onder andere met Chantal Janzen over haar zelfbeeld.

Begeleiding - de basis

“Goede communicatie met jongeren begint met de attitude die men aanneemt. Die houding moet er een zijn van respect en bescheidenheid. Men moet ervan overtuigd zijn dat jongeren iets te vertellen hebben en dat ze het willen vertellen. De vraag is niet of jongeren een mening hebben of over informatie beschikken, maar h oe we met hen kunnen communiceren om die mening te horen of de informatie te verkrijgen” (Delfos, 2017, p. 25).



Accepteer de jongere zoals hij is.

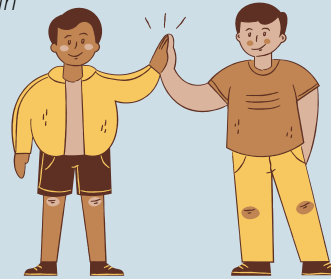


Behandel en benader de jongere als gelijke.



Toon empathie.

84,5% van de studenten uit de enquête geven aan dit te verwachten van hun docent tijdens een gesprek.



Zit naast elkaar.
Neem SAMEN een onderzoekshouding aan t.o.v. het onderwerp.

*‘Triadisch zitten’
(Vandamme, 2015)*

be yourself

Wees authentiek.

*Transparantie van de docent zorgt creëert duidelijkheid bij de student. Dit vraagt enige kwetsbaarheid van de docent.
(Lang & Van der Molen, 2016)*

Volgens Vandamme (2015) zal de relatie tussen docent en student versterkt worden wanneer een docent iets over zichzelf verteld.*

*Rudy Vandamme is een maatschappelijke ge engageerde professional. Hij ontwikkelt concrete methodieken dat professionals helpen een verschil te maken.
Zie ook: <http://rudyvandamme.net/>

Begeleiding - bevorderen positief zelfbeeld

“Interactie is waar alles om draait in het onderwijs... Je probeert op een zo harmonieus mogelijke manier samen te bewegen: je leidt, je volgt, je danst in verschillende ritmes en je combineert de verschillende passen...

Je gaat een dans aan: soms ben je dicht bij elkaar, dan weer wat op afstand. Belangrijk is dat je erop let niet op de ander zijn tenen te trappen”

(Cauffman & Van Dijk, 2017, p. 55).



Luister! Maak contact en neem er de tijd voor.

80,5% van de studenten uit de enquête geven dit aan te verwachten van hun docent tijdens een gesprek.



Sterke punten markeren en krachtbronnen aansporen

Taak van de docent om de krachtbron(nen) van de student te (her)ontdekken. Vandaaruit vertrouwen ontwikkelen dat student eigen oplossingen kan bedenken.
(Vandamme, 2015)



Stel samen doelen op.

Waar wilt een student aan werken, waar loopt een student op dit moment tegenaan? Doelen zullen richting geven aan gedachten, emoties en gedragingen op mogelijke oplossingen.
(Cauffman & Van Dijk, 2017)



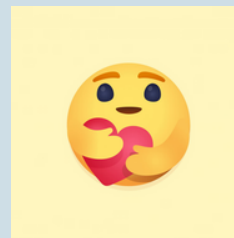
Geven van complimenten en successen laten ervaren.

63,8% van de studenten uit de enquête geven dit aan te verwachten van hun docent tijdens een gesprek.



Verken de context van de student.

Delen van het zelfbeeld worden sterk bepaald door de sociale omgeving. Het zelfbeeld is een samenhangend geheel van losse verzamelingen schemata.
(Cuyvers, 2009).



Vraag door op onderwerpen die de student belangrijk vindt.

Begeleiding - mening van de studenten

De enquête is afgenomen in de periode van 20 november 2020 t/m 15 december 2020. In totaal hebben 174 studenten deze enquête ingevuld. 31,6% (55 studenten) zijn tussen de 17-18 jaar oud en daarmee heeft deze leeftijdsgroep de enquête het meest ingevuld. Daarop volgt de leeftijd tussen 19-20 jaar waarvan 30,5% (53 studenten) de enquête heeft ingevuld.

De meerderheid is vrouw (88%; 153 studenten) en 74,1% (129 studenten) geven aan mbo niveau 4 als opleiding te hebben. Dit is daarmee de meest vertegenwoordigende doelgroep in deze enquête. Daarna volgt mbo niveau 3 die door 13,2% (23 studenten) is ingevuld.

Meer dan de helft (51,1%; 89 studenten) van de respondenten **weet wat het zelfbeeld is**. Zij vulden hier onder andere in: *'de manier waarop je naar jezelf kijkt', 'hoe je jezelf ziet' en 'hoe je over jezelf denkt'*.

Een opvallende uitkomst is dat **ongeveer 25%** van de studenten aangeeft er **niet goed tegen kan om fouten te maken**.

Begripvol zijn (84,5%), **vertrouwen hebben in de student** (81%) en **luisteren** (80,5%), de belangrijkste punten die studenten van docenten verwachten tijdens een individueel gesprek. 'Onbevangen luisteren', zoals Lang & Van der Molen (2016) dit noemen. De docent moet laten merken dat hij aanvoelt en begrijpt wat de student vertelt. *Begripvol zijn betekent het verhaal serieus nemen van de jongere*. We horen hen te zien als zelfstandige individuen, aldus Delfos (2017).



Niet oordelen (66,7%) is na de drie punten het meest gekozen. *De docent moet zich van alle vooringenomenheid en vooroordelen weten te ontdoen*. **Accepteer de student zoals hij is**.

Complimenten geven (63,8%) volgt daarna, gevolgd door **waardering geven** aan de student (62%) en **adviezen geven** (57,5%).

Nawoord



Bedankt dat u de moeite genomen heeft om deze minihandleiding te lezen. Uw studenten zullen u dankbaar zijn. En onthoudt: u, als docent, hoeft ook niet perfect te zijn. Er bestaat geen perfect gesprek. Het allerbelangrijkste blijft dat u uw zelf blijft. Stem af op uw eigen behoeften en dat van de student.

U bent allebei belangrijk, vergeet dat niet.

Tot slot deel ik nog de volgende website met u. Wellicht kun u deze adviseren aan een van uw studenten:

<https://www.99gram.nl/zelfhulp/>: in dit zelfhulpprogramma krijgen de studenten verspreid over zes weken korte en leuke opdrachten met als doel om actief stil te staan bij positieve gevoelens. Op deze manier kunnen studenten leren positiever in het leven te gaan staan, zich bewust te worden van de mooie ervaringen en hoe om te gaan met moeilijke situaties.

99gram is een initiatief van Accare, de kennislijn voedings-, eetstoornissen en obesitas. Accare is een van de grootste kinder- en jeugdpsychiatrische instellingen van Nederland (99gram, z.d.).

niet perfect
is ook goed

Bronnen

Cauffman, L. & Van Dijk D.J. (2016). Handboek oplossingsgericht werken in het onderwijs (3e druk). Amsterdam: Boom Lemma.

Cuyvers, G. (2009). Het zelfbeeld. De mens in dialoog met zichzelf en de wereld. Vrije Universiteit Amsterdam, Amsterdam.

Delfos, M.F. (2017). Ik heb ook wat te vertellen! (10e druk). Amsterdam: SWP.

Lang, G. & Van der Molen, H.T. (2016). Psychologische gespreksvoering. Een basis voor hulpverlening (17e druk, 2e oplage). Amsterdam: Boom.

Nooshin, A. (Presentator). (2019, 3 december). Het zelfbeeld (Videobestand). In Mooier wordt het niet. Geraadpleegd op 2 oktober 2020, van https://www.npostart.nl/mooier-wordt-het-niet/03-12-2019/BV_101395746

Remmerswaal, J. (2015). Begeleiden van groepen –groepsdynamica in de praktijk (3e druk). Houten: Bohn stafleu van Loghum.

Van Beemen, L. & Beckerman, M. (2018). Ontwikkelingspsychologie (6e druk). Groningen/Houten Noordhoff.

Vandamme, R. 2015. Handboek Ontwikkelingsgericht Coachen (2e druk). Mortsel: het Ontwikkelingsinstituut bvba.