

Waardevrij Waarnemen

Een module voor docenten (in opleiding)

In het Jenaplan onderwijs kijken we naar de holistische ontwikkeling van het hele kind en willen we het kind zich laten ontwikkelen in relatie tot zichzelf, de ander en de wereld.

In de begeleiding van het leren van kinderen zijn docenten zelf het belangrijkste instrument. Deze module traint dit instrument, om het in volle potentie te kunnen benutten.

Wat is waar en wat is niet-waar?

Meer dan ooit worden we met bovenstaande vraag geconfronteerd. Onze blik op de wereld wordt doelbewust gemanipuleerd en toch ervaren we wat we aan informatie krijgen via het Internet als 'waar' en als 'echt'.

Ons antwoord op deze netelige kwestie is eenvoudig: (opnieuw) leren vertrouwen op onze eigen waarneming.

In deze 3-daagse wordt het thema 'waarnemen' behandeld. We richten onze focus zowel op het hoofd (tijdens de dialoog) als op hart en handen: het hele lichaam neemt waar.

Door het hele lichaam te betrekken bij de waarneming worden werk, gesprek, viering en spel betekenisvoller voor zowel de leerling als voor de docent. Het lichaam is een belangrijk instrument in het contact met leerlingen en met de klas.

Het doel is de (toekomstige) docent/waarnemer dienstbaar te laten zijn aan de klas en aan individuele leerlingen en zich tegelijkertijd bewust te laten zijn van de invloed die de waarnemer heeft op de waargenomen werkelijkheid - leerlingen tijdens een les bijvoorbeeld.

Het hogere doel is deze vaardigheid door te geven aan leerlingen volgens het principe 'goed voorbeeld doet goed volgen'.

Het meten van groei.

Hoe beoordelen we in hoeverre de groeidocent zich ontwikkeld heeft als gevolg van de 3-daagse?

Op de laatste dag van de 3-daagse stellen we tijdens de evaluatie de vraag:

'*Wat en hoe* heeft deze module bijgedragen aan het contact met leerlingen, ouders en collega's ...', waarmee we de aandacht richten op zowel de inhoud van de module als op de bijdrage én op de ervaring.

Tussentijds zijn we geïnteresseerd in de ervaring van ieder onderdeel afzonderlijk. Daartoe vormen we kleine groepjes (peers) waarin vooraf wensen en verlangens gedeeld kunnen worden en na afloop van het onderdeel inzichten en resultaten.

In deze gesprekken wordt antwoord gegeven op vragen als '*Wat en hoe* heeft dit onderdeel bijgedragen aan je eigen groei en ontwikkeling: inzicht in jezelf, ontwikkeling van vaardigheden (onderbouwd met een x-aantal voorbeelden)?'

Na afloop van de module vragen we na een vastgestelde periode een terugkoppeling van iedere peer-groep. De groep komt daartoe weer bijeen en deelt ervaringen uit het werkveld naar aanleiding van de vraag '*Wat en hoe* heeft deze module bijgedragen aan je professionaliteit en verantwoordelijkheid als leraar, ook voor het grotere geheel, de klas, de school? Hoe is je bijdrage veranderd, ben je anders tegen je werk aan gaan kijken, is het duidelijker geworden hoe jij je 'opdracht' ziet en hoe je daar praktisch handen en voeten aan kan geven?'

3-daagse module **Waardevrij Waarnemen**

In deze 3-daagse module laten we docenten ervaren welke mogelijkheden hun instrument heeft door zich bewust te laten zijn van het contact van mens (ik) tot mens (de ander) via de zintuigen, door het scholen van de stem (echt luisteren – echt spreken), door een oordeel uit te stellen tijdens de waarneming (tekenen vanuit de rechterhersenhelft) en door in en vanuit het grotere geheel te werken (systemisch) om vervolgens tijdens de afsluitende dialoogvorm dit alles te oefenen.

Dag 1: Introductie
Zintuigenleer

Dag 2: Dagdeel waarnemen van stem en luisteren
Dagdeel visuele waarneming

Dag 3: Systemisch werken
Dialoog
Evaluatie

Zintuigenleer

We ervaren de werkelijkheid middels onze zintuigen. De aanraking van de huid van een pasgeboren baby, een kapotte knie ten gevolge van een val van de fiets, honger en dorst, de beoordeling van het eten van gisteren, de wetenschap dat er iemand achter je staat, het idee dat plotseling in je opkomt waardoor je iets af kan maken ... onze zintuigen zijn de poorten naar en van ons lichaam, naar en vanuit de ruimte om ons heen en de mensen die zich daar bevinden en van en naar de dingen die onzichtbaar zijn, zoals ons denken en de menselijke geest.

Wat is het:

Oefeningen waarin het waarnemen van de ander op meerdere niveaus aan bod komt.

Wat doet het:

Waarneming verschuiven vanuit het denken en oordelen naar het lichaam en het voelen.

Hoe pakken we het aan:

Een eerste oefening is het in tweetallen tegenover elkaar zitten en elkaar waarnemen. We beginnen met de 'buitenkant' (fysiek), richten onze blik vervolgens op het levenskrachtenlichaam (ether lichaam), dan op het gevoelsleven (astraal) en dan op met individueel unieke (ik). Dit legt ook direct de verbinding van de ene deelnemer (ik) met de andere deelnemer (ik).

In de nabespreking oefenen we met waardevrij spreken.

Daarna specifieke oefeningen voor afzonderlijke groepen zintuigen, bijvoorbeeld:

Omgevingsgerichte zintuigen.

Illustreren zuiver zien en gezichtsbedrog en bijvoorbeeld smaak (oefeningen tijdens de lunch die te maken hebben met het onderscheiden van wat goed/gezond voor ons is ...)

Sociale zintuigen.

Focussen met de oren en het waarnemen van gedachten. Beoefenen van het vrijuit spreken en het werkelijk kunnen uitspreken.

Wat doet het voor mij:

Waarnemen van het volledig mensbeeld van de ander.

Wat is de betekenis voor de leerling en het onderwijs in het algemeen:

Op het moment zelf, in de klas, neemt de docent leerlingen waar zoals zij zijn.

Voorbeeld: een leerling is boos omdat hij het opgegeven huiswerk digitaal niet kon vinden. Echter: leerling is sowieso boos om redenen in de thuissituatie. Docent kiest op het moment zelf een adequate reactie, niet ingegeven door 'wat er nou eenmaal moet' maar ingegeven door wat er werkelijk speelt.

Onder verantwoordelijkheid van:

Jerome ten Noever de Brauw

<http://www.trinamis.nl/>

Waarnemen van stem en luisteren

Via onze oren ontvangen we veel informatie. Het volume van een stem, de intonatie, de trilling in een stem die aangeeft dat er ook iets niet gezegd wordt, de betekenis van de woorden zelf. Zo ook het geluid van een aanstormende auto, het zacht ruisen van de bladeren ... al die geluiden hebben invloed op ons denken en op ons lichaam.

Middels het maken van klanken en het ontvangen van klanken, onderzoeken we in hoeverre we ons bewust zijn van deze wederzijdse beïnvloeding.

[Wat is het:](#)

Oefeningen m.b.v. de menselijke stem, waarin luisteren en voelen centraal staat.

[Wat doet het:](#)

Ervaren hoe de klank van de stem in relatie staat met het lichaam. Zowel de eigen stem als de stem van een ander.

Het luisteren zelf is een creatief proces dat iedere keer weer net anders is, omdat het een synergie aangaat met de andere zintuigen.

[Hoe pakken we het aan:](#)

Contact met de eigen klank en lichaam.

Het maken van klank (zonder inhoudelijke betekenis zoals woorden die hebben): hoe en waar in mijn lichaam neem ik de klank waar, wat zijn de waarneembare lichamelijke reacties op de klank. Maar ook: welke mogelijke oordelen worden geactiveerd?

Stimulatie

Zingen met handen op de oren, zingen met de handen voor de ogen, ogen open, zingen met gesloten mond. Wat verandert er aan de waarneming van de klank, in hoeverre verandert de klank zelf?

Klank ervaren m.b.t. tot jezelf en de ander.

Wat gebeurt er lichamenlijk, emotioneel, mentaal, wanneer de component 'de ander' erbij komt?

Stimulatie

Zingen met rug tegen elkaar. Zingen naar pijnlijke plek.

Plek die ontspanning nodig heeft in het lichaam, door de ander laten bezingen.

Klank in de ruimte, samen met anderen.

Zingen lopend, kriskras door de ruimte, gezamenlijk vooruit lopen, achteruit lopen

Zingen met gesloten open ogen en met gesloten open oren.

Zingen in de kring. Afwisselend een deelnemer in het midden, die wordt bezongen door rest van de deelnemers.

[Wat doet het voor mij:](#)

Wakker maken van sensorisch luisteren en spreken: luisteren met het hele lichaam en bewuster gebruik maken van de spreekstem.

Het stem geven aan een innerlijke ervaring, aan een binnenwereld die wellicht niet eerder ervaren is.

[Wat is de betekenis voor de leerling en het onderwijs in het algemeen:](#)

Stemgebruik van de docent is 'eerlijker'. Geen informatieoverdracht van zaken die niet gezegd worden maar wel gevoeld en bedoeld. Daarentegen worden zaken die door de leerling niet gezegd worden, wel 'gehoord' door de docent.

In het contact met de ander wordt de communicatie helderder en dus eenvoudiger en duidelijker.

Onder verantwoordelijkheid van:

Henrike Hendrikson

<http://klankgeorieerdzingen.nl/>

Visuele waarneming

Er zijn diverse voorbeelden waardoor op verbazingwekkende manier duidelijk wordt in hoeverre onze ogen ons voor de gek kunnen houden. Wat we zien is nogal eens gekleurd door onze focus op het moment zelf. Iedere docent kent het: de verbazing bij het terugzien van de filmopnames van een les. Die ene leerling die volkomen onzichtbaar voor jouw ogen doch niet voor de camera zijn boterham op at terwijl jij je instructie gaf. Middels enkele oefeningen maakt het dagdeel 'Tekenen vanuit de rechterhelft van de hersenen' duidelijk dat door een andere kijk-houding het mogelijk kan zijn de werkelijkheid waar te nemen zoals die is. Holistischer, wat wil zeggen dat alles van belang is: onderlinge verbanden en patronen worden duidelijker.

Wat is het:

Tekenen naar de waarneming.

Wat doet het:

Het analytisch vermogen van de linkerhelft wordt door de oefeningen even op het verkeerde been gezet waardoor de neiging 'te begrijpen' en 'te benoemen' op de achtergrond komt.

Meer ruimte voor waarnemen van de werkelijkheid, zoals die is.

Hoe pakken we het aan:

Gezichtsbedrog

Filmpjes die duidelijk maken dat ons denken onze waarneming beïnvloedt en beperkt.

Tekenen met rechter hersenhelft

bijvoorbeeld: Natekenen van een portret dat ondersteboven is afgebeeld.

Tekenen zonder naar het blad te kijken waarop je tekent.

Niet het object tekenen (een plant) maar de ruimtes tussen de delen van het object (de vormen tussen de bladeren).

Kunstbeschouwing

Interpreteren van de bedoeling van de makers van bekende kunstwerken aan de hand van afbeeldingen van die werken.

Wat doet het voor mij:

Ervaring opdoen dat 'een stukje achteruit gaan' meer informatie oplevert over de werkelijkheid, dan wanneer je probeert die te begrijpen door te benoemen wat je ziet of als je probeert bewust invloed uit te oefenen op die werkelijkheid.

Wat is de betekenis voor de leerling en het onderwijs in het algemeen:

Een moment van rust beleven zonder dat er om een oordeel of een handeling gevraagd wordt, waardoor je bijvoorbeeld in ogenschouw kan nemen wat er ook nonverbaal gecommuniceerd wordt. Voordat er weer gesproken of gehandeld wordt.

Onder verantwoordelijkheid van:

Ingrid Beverwijk

<https://www.helendeklinkers.nl/>

Fenomenologisch systemisch werk

Binnen het systemisch werk wordt het gehele lichaam instrument. Een instrument dat je kan inzetten om waar te nemen hoe een ander zich voelt, in een bepaalde situatie. Het enige wat je hiervoor hoeft te doen is op de plaats gaan staan van die persoon, in de gegeven (gespeelde) situatie. Systemisch werk 'bewijst' dat het mogelijk is om in de schoenen te gaan staan van wie dan ook, ook van iemand wiens mening je niet deelt of van iemand die een tegenstrijdig belang heeft.

Wat is het:

Fenomenologische systemische opstellingen beter bekend als 'familie-opstellingen'.

Wat doet het:

Opstellingen maken de rol van het individu duidelijk in een bepaald 'systeem' en de relatie tot anderen in datzelfde systeem. Het kan zijn dat het wenselijk is, in de werkelijkheid, dat iemand een andere positie in het systeem gaat innemen. Personen die een rol spelen in het systeem hoeven niet aanwezig te zijn. Zij worden gerepresenteerd door iets (een object) of iemand anders. Een tweede belangrijk aspect is dat er géén van tevoren bepaald doel is. Deel van het systeem is het verleden maar ook de toekomst: een exponent van de evolutionaire kracht. Systemisch werk faciliteert een mogelijke transformatie waardoor scheppende en creatieve krachten hun werk kunnen doen.

Hoe pakken we het aan:

Plek in een systemisch veld

Voelen wat er gebeurt als je in een veld staat en wat er verandert als je iets in het veld verandert.

Contact maken vanuit het "vol-ledige midden"

Oefenen van een stand waarin je er helemaal bent in het nu om dan te voelen wat er van de ander bij jou resoneert.

Mini opstelling

Deze innerlijke houding toepassen in een dagelijkse situatie.

Wat doet het voor mij:

Letterlijk: inlevingsvermogen ontwikkelen. Tevens bieden opstellingen antwoorden op vragen ten gevolge van conflicten, verwijdering, frustratie binnen een 'systeem' zoals een werksituatie of een familie.

Wat is de betekenis voor de leerling en het onderwijs in het algemeen:

Docenten wordt zich bewust van hun positie (in de ruimte en in de situatie) ten opzichte van de leerling. Leerling krijgt daardoor de kans zich beter te positioneren, wat wil zeggen meer in overeenstemming met individuele ontwikkelingsfase.

Onder verantwoordelijkheid van:

Roger Janssen

<https://praktijkchowa.nl/>

Dialoog

In de daarop volgende dialoogvorm, zoals voorgesteld door Krisnamurthi en uitgewerkt met David Bohm, wordt bovenstaande geoefend. Maar nu met woorden, concepten dus. Er ligt een vraag, die vraag wordt onderzocht, van alle kanten. Om een vraag van alle kanten te kunnen beschouwen, hebben we het eenpersoonsperspectief van anderen nodig.

Wat is het:

Een vorm van dialoog volgens de idee van Krishnamurti, waarin een ruimere manier van leren beoefend wordt om een subtiele verandering teweeg te brengen die leidt naar helderheid van waarneming. Uitgewerkt in samenwerking met David Bohm.

Wat doet het:

Dit ontdekken in de vorm van een dialoog is één van de manieren om samen intelligentie, in de diepe zin van het woord, vrij te maken.

Hoe pakken we het aan:

Aan de hand van een vraag of thema is het in deze dialoogvorm vooral belangrijk om het eigen denken en voelen te observeren en daar de tijd voor te nemen. Stilte is daarom ook een essentieel deel van deze dialoogvorm.

Het gaat niet om 'gelijk krijgen' of om het scoren van punten. Het gaat erom de vraag van alle mogelijke kanten te beschouwen, net zolang totdat de vraag zichzelf beantwoordt.

Wat doet het voor mij:

Deze vorm van dialoog leert mij eerst te voelen wat de woorden van een ander teweeg brengen bij mij aan gedachten en emoties, voordat ik spreek.

Wat is de betekenis voor de leerling en het onderwijs in het algemeen:

Docenten nemen zichzelf in ogenschouw alvorens te handelen. Ze nemen hun lichamelijke reacties waar alvorens een leerling te antwoorden. Ze streven naar een consensus ongeacht de situatie, ongeacht wat de waan van de dag voorschrijft. De leerling voelt zich gehoord en gezien en zal de gezamenlijkheid ervaren van waaruit de docent spreekt en handelt.

En dat is waar het in deze module om gaat: alleen als we de zienswijze van anderen serieus nemen kunnen we een beetje dichter bij de gemeenschappelijke ervaring van de werkelijkheid komen.

Wat kan de module Waardevrij Waarnemen betekenen voor het onderwijs in het algemeen?

Onderwijs gaat om de ontwikkeling van de individuele leerling. Deze module wil een bijdrage leveren aan de mogelijkheid dat iedere leerling de gewenste ontwikkeling kan en mag doormaken. Als gevolg van deze workshop leert de docent ervaren hoe het is om op zijn of haar eigen waarneming te vertrouwen en zich te verbinden met een gemeenschappelijke ervaring van de werkelijkheid. Een werkelijkheid die ook gedeeld wordt met anders denkenden.

De leerlingen van deze docenten leren hetzelfde ... dit is ons antwoord is op de problemen waar de volgende generatie mee te maken heeft.

november 2020