

Het is deze maand weer eens tijd voor een boekbespreking door de docenten van het Cygnus Gymnasium in Amsterdam. Door het jaar heen lezen zij gezamenlijk steeds een boek dat raakvlakken heeft met onderwijs. Tijdens de boekbespreking wordt bekeken in hoeverre de gelezen literatuur een verrijking kan zijn voor de lessen op het Cygnus. Het leuke aan deze bijeenkomsten is dat er flinke discussies kunnen ontstaan over de visie op onderwijs. Juist die tegenstelling zet aan tot nadenken over het eigen functioneren.

DOOR GERT BOS EN KARIN NIJMAN

Bij veel docenten zijn ze geliefd. Perfectionistische leerlingen zijn hardwerkende leerlingen met hoge cijfers. Hun overbelasting valt soms niet op, maar kan zeker zijn tol eisen. Ze kunnen vaak niet stoppen met leren en krijgen te weinig rust. Ze leggen de lat hoog, werken zich soms over de kop en de balans tussen wat ze kunnen en wat ze willen is verstoord. Ard Nieuwenbroek, zeer deskundig op het gebied van faalangst, komt met een voortschrijdend inzicht in zijn boek *Perfectionistische leerlingen*. In veel gevallen is de diepere oorzaak van faalangst perfectionisme.

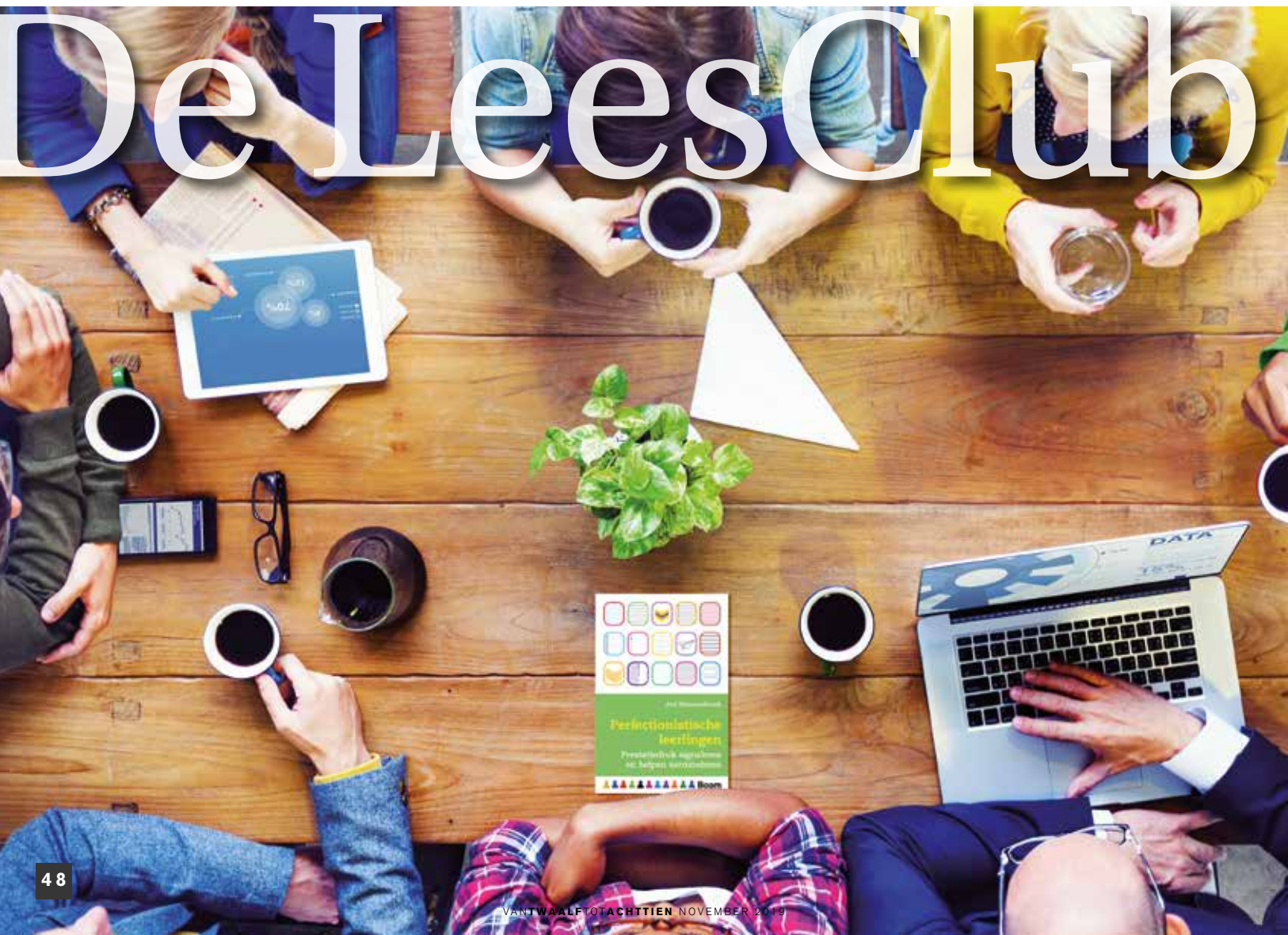
Perfectionisme

Perfectionisme wordt in veel beroepen hoog gewaardeerd. Wie wil er nou niet een perfectionistische chirurg, vliegtuig- en automaker, piloten en bruggenbouwers? Vaak onbewust en onbedoeld wordt perfectionisme op school al sterk gestimuleerd en beloond. Nieuwenbroek wil leerlingen, docenten en ouders helpen om de keerzijde van perfectionisme eerder zichtbaar en bespreekbaar te maken. Het boek

biedt in 13 korte hoofdstukken een goed beeld van de problematiek met vaak herkenbare voorbeelden uit de schoolpraktijk. Nieuwenbroek is geregistreerd contextueel therapeut en werkt vanuit het gedachtegoed van Boszormenyi-Nagy. Hij benadrukt het belang van context en relaties. De relatie tussen docent en leerling staat centraal. Veel docenten van de leesclub herkennen zich in de perfectionistische thematiek. Een sterk punt aan het boek is de zelftest in hoofdstuk 2. Die zorgt voor zelfreflectie en bewustwording.

Perfectionisme wordt gevoed door de maatschappij, door de schoolcultuur maar ook door ouders. Leerlingen ervaren vaak overal druk. Mooi was het voorbeeld van Maarten van der Weijden die het mislukken van zijn eerste Elfstedentocht relativeerde: 'in het leven zijn er nu eenmaal dingen die niet altijd lopen zoals je wilt.' Ook op school zouden docenten de druk van het presteren moeten verminderen en meer oog moeten hebben

De LeesClub



Op de leestafel:

Perfectionistische leerlingen. Prestatiedruk signaleren en helpen verminderen - Ard Nieuwenbroek

voor de leerling als persoon. Nieuwenbroek citeert veelvuldig het boek van Remco van der Drift *Fouten maken moet/moed*. Vertel perfectionistische leerlingen niet dat ze het iets rustiger aan moeten doen, maar spreek ze op een niveau dieper aan. Er is vaak sprake van een faalparadox. We dragen uit dat je kunt leren van je fouten, maar tegelijkertijd proberen we ze juist te vermijden. Geef als docent het goede voorbeeld. Als je fouten maakt als docent, wees daar eerlijk over. Dat creëert een gezonder werkklimaat.

Faalangst

Het grootste deel van het boek gaat over de faalangst van de perfectionistische leerlingen. Nieuwendijk gebruikt hier vooral zijn ervaring als therapeut. Het probleem van de perfectionisten is dat hun zelfvalidatie uit evenwicht is. Zelfvalidatie heeft te maken met het besef dat hun bestaan ertoe doet. Hun zelfwaardering hangt af van hoe ze vermoeden dat anderen naar hen kijken. Door hard te werken proberen ze hun eigenwaarde te vergroten. Uiteindelijk kan dit gedrag uitmonden

in een obsessieve-compulsieve persoonlijkheidsstoornis. Op school zie je vaak gedrag als het controle willen houden over het leerproces, het vooraf willen weten van alle stappen bij een toets, stress bij spreekbeurten, of het niet willen samenwerken omdat dat meestal hun resultaten omlaag haalt.

Volgens Nieuwenbroek hebben perfectionisten vaak een 'vaste mindset', om de bekende aanduiding van Carol Dweck te gebruiken. Ze proberen krampachtig fouten te voorkomen. Ze hebben angst voor mislukkingen en durven niet te groeien door falen en opstaan. Met deze indeling van Dweck zoekt hij ook naar een oplossing. Hoe kom je van een vaste mindset naar een groei mindset? Het geheim voor de docent zit in de feedback die je zo'n leerling geeft; je doet het niet fout, maar je bent er 'nog niet'. Het zit er niet in wat je als leerling doet, maar komt voort uit wie je bent. Dit vonden wij een sterk punt in het boek.

Tot slot bespreekt Nieuwenbroek verschillende aanpakken en handvatten voor begeleiding van perfectionistische leerlingen. Belangrijk is dat een leerling zelf tot een hulpvraag komt. Neurolingüistisch programmeren wordt als een oplossing gegeven. De aanpak vanuit het G-denken is nuttig voor docenten die nog niet veel kennis hebben over beter leren omgaan met faalangst. Gebeurtenissen wekken gedachten op die weer leiden tot gevoelens en gedrag. De gebeurtenissen kun je niet meer veranderen, maar het denken erover wel. Voor de mentor is begeleiding van een perfectionistische leerling arbeidsintensief. De aanpakken lijken meer geschikt voor een klinische setting, zeker met vragen als 'Ben jij van betekenis in je leven?' (p.85)

Conclusie

We zijn als groep niet tot een eenduidige conclusie gekomen over dit boek. Een aantal was teleurgesteld en vond dat het boek te veel aan de oppervlakte bleef. Er ontbreekt een goede definitie van perfectionisme, er wordt nauwelijks naar onderzoek of literatuur verwezen, het boek kabbelt een beetje voort zonder duidelijke rode lijn. De vertaalslag naar de schoolpraktijk vonden we karig. De voorbeelden van perfectionisme zijn soms erg zwart-wit. In een klas heb je vaak leerlingen die de richting van perfectionisme op gaan, maar nog ergens op een glijdende schaal zitten. Het boek biedt een mooi scala aan aspecten van het perfectionisme, maar de vragen overtreffen de antwoorden.

Als het doel van het boek was om mensen in het onderwijs bewust te maken van hoe complex en ontwrichtend perfectionisme kan zijn dan is Ard Nieuwenbroek in zijn opzet geslaagd. Het vraagstuk in hoeverre we zelf perfectionistisch zijn en hoe averechts dit op leerlingen werkt, was wel een kerninzicht van dit boek. Leg de focus als docent op leerdoelen en wees je bewust van de faalparadox. Dat zou alle leerlingen ten goede komen. Laten we inzetten op een betere balans en zelfwaardering niet zo laten afhangen van fouten maken. Het volgende boek meer handreikingen over zelfvalidatie?

'Vertel perfectionistische leerlingen niet dat ze het iets rustiger aan moeten doen, maar spreek ze op een niveau dieper aan.'



Ard Nieuwenbroek,
november 2018,
Boom Uitgevers
Amsterdam

Dit keer lezen mee:

Gert Bos, docent klassieke talen en levensbeschouwing,
Karin Nijman, zorg coördinator, Marit Oltshoorn, docente
Lerarenopleiding Biologie HvA, Mirjam Braaksma, docente
geschiedenis, Maartje van der Wiel, docente wiskunde.