

Vergroot de mate van compassie in de wereld.

Compassie-oefening

Instructies: Je kunt deze oefening overal doen waar mensen samenkomen (vliegvelden, winkelcentra, parken, stranden etc.). Hierbij richt je je aandacht op vreemden, onopgemerkt, van enige afstand. Probeer alle vijf stappen op dezelfde persoon te doen. Het verwachte resultaat is een persoonlijk gevoel van vrede.

STAP 1 Met je aandacht op deze persoon gericht, herhaal je bij jezelf:
Net als ik is deze persoon op zoek naar wat geluk in zijn/haar leven.

STAP 2 Met je aandacht op deze persoon gericht, herhaal je bij jezelf:
Net als ik probeert deze persoon lijden in zijn/haar leven te vermijden.

STAP 3 Met je aandacht op deze persoon gericht, herhaal je bij jezelf:
Net als ik heeft deze persoon ervaring met verdriet, eenzaamheid en wanhoop.

STAP 4 Met je aandacht op deze persoon gericht, herhaal je bij jezelf:
Net als ik probeert deze persoon zijn/haar behoeften te vervullen.

STAP 5 Met je aandacht op deze persoon gericht, herhaal je bij jezelf:
Net als ik leert deze persoon over het leven.

Variaties:

1. De oefening kan gedaan worden door partners en familieleden om meer begrip voor elkaar te krijgen.
2. Je kunt haar doen op oude vijanden en tegenstanders die nog steeds aanwezig zijn in je herinneringen.
3. Je kunt haar doen op andere levensvormen.

Dit is één van de dertig oefeningen uit *ReSurfacing**:
Technieken om bewustzijn te verkennen door Harry Palmer.

Met toestemming geciteerd ©1994, 2016

Jij bent OK

Er tegen aan gaan
win-win/samen

ik+/jij+

Helend

Zich onttrekken aan
slachtoffer/verliezer

ik-/jij+

Hulpeloos

Ik ben OK

Kwijt zien te raken
baas zijn/ strijder

ik+/jij-

Hooghartig

Ik ben niet-OK

Daar kan ik niets mee
afwijzing/afgewezen

ik-/jij-

Hopeloos

Jij bent niet-OK

De Karpman Dramadriehoek

Aanklager

- agressief
- boos
- oordelend



*Onderschat
andermans kunde
en integriteit*



*Haalt zichzelf naar
beneden*

Redder

- extreem behulpzaam
- opofferend
- wil graag nodig zijn



*Onderschat andermans
capaciteit om voor zichzelf
te denken*

Slachtoffer

- onderdrukt
- hulpeloos
- klaagt over niet voldane behoeften

de Winnersdriehoek

Assertief

- kent zijn eigen gevoelens, behoeften en wensen
- niet oordelend
- gebruikt 'I' boodschappen



*Accepteert
andermans kunde
en integriteit*



Accepteert zichzelf

Kwetsbaar

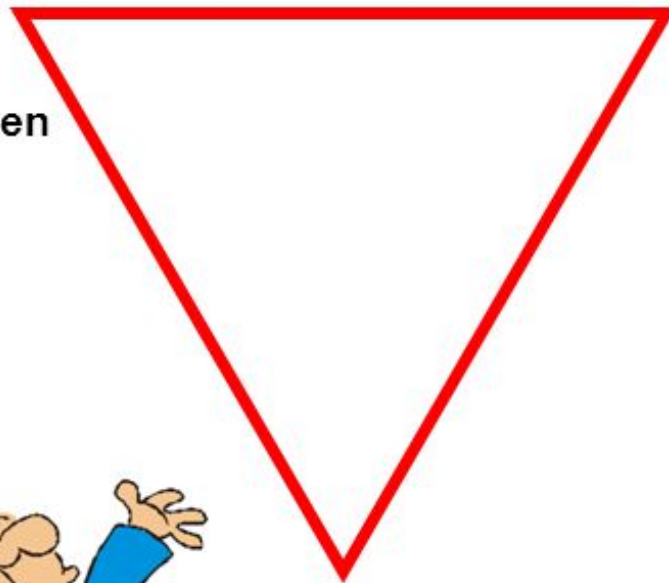
- deelt echte gevoelens

Opvoedend

- helpt indien gevraagd
- zorgt en begrijpt
- hoeft niet nodig gevonden worden door anderen



*Accepteert andermans
capaciteit om voor
zichzelf te denken*



Samenvatting van de workshop: “De leerling, een vergeten leermeester?”

De aankondiging die ik voor deze workshop had geschreven luidde als volgt:

“Geloof je in een wederkerig proces tussen leerkracht en leerling; in echt contact maken met leerlingen en met jezelf; minder energie verbruiken en toch meer plezier - erkenning en – leerresultaat ervaren? Kom dan luisteren, voelen en actief beleven hoe jouw (mentor) leerlingen je al die mogelijkheden bieden. Hoe? Door in de spiegel te kijken, die leerlingen ons voorhouden en zo win/win situaties voor jezelf en je (mentor) leerlingen te creëren. Wees welkom bij een interactief ervaringsverhaal met praktische oefeningen, waardoor je bewust(er) gaat worden van wat je (mentor) leerlingen in jou zelf aanraken en waardoor zowel jij als je leerlingen in wederkerigheid kunnen groeien.”

De rode draad in de praktische uitvoering van de workshop bestond uit het vertellen van mijn persoonlijke verhaal. Een verhaal waarin ik vertel hoe het werken met kinderen op een internaat, waar ik in 1999 startte mij heeft wakker geschud en bewust gemaakt van mijn eigen gedrag (ook mijn gedrag als gymnastiekdocent tussen 1980 en 1985 heb ik daardoor met terugwerkende kracht onder de loep genomen, door mijn hand in eigen boezem te steken en mee te nemen in dit verhaal).

Kinderen werden mijn spiegels, waarin ik mijn eigen vaak hypocriete gedrag kreeg terug gespiegeld. Kinderen leerden mij dat elke irritatie die ik voel bij een kind (of volwassene) altijd iets over mezelf te vertellen heeft. En met die kennis kan ik mijn voordeel doen, door bij mezelf te onderzoeken in welk (kind)stuk ik word geraakt? Als ik iets wil veranderen in de relatie met een leerling (of een ander mens), verandert er pas iets als ik verander. Zoals Gandhi al sprak: “Wees de verandering die je wilt zien”.

Daarom heb ik de deelnemers meteen bij aanvang **als eerste oefening, aan de hand van een aantal vragen de mentor leerling(en) laten beschrijven, waarmee ze het meest moeite hadden.**

Daarna begon ik mijn persoonlijk verhaal. Tussendoor hebben de deelnemers korte praktische oefeningen gedaan, die ze meteen de volgende dag zouden kunnen uitproberen op zichzelf en/of met hun mentor-leerling. Mijn bedoeling was om de deelnemende docenten zoveel mogelijk te laten **proeven door middel van voelen en ervaren** en zo min mogelijk door die ervaringen meteen te gaan rationaliseren.

Tijdens het vertellen van mijn ervaringsverhaal hebben de deelnemers de volgende oefeningen in volgorde toegepast:

- In tweetallen werden korte mentorgesprekjes met hun “probleem-leerling” gehouden zoals de deelnemers gewend waren. Aan de hand van mijn eigen ervaringen en confrontaties heb ik daarna kort over **Transactionele Analyse** verteld en met name over de **4 basis-posities**, die we onbewust als kind aannemen (**“ik ben ok, jij bent ok; ik ben niet ok, jij bent ok; ik ben ok, jij bent niet ok en ik ben niet ok,**

jij bent niet ok). Ook hebben we het communiceren vanuit de **drama driehoek** besproken.

- Een volgende praktische oefening was een **compassieoefening** waarin de docenten **compassie konden ervaren/voelen met hun “probleem-leerling”**. Ik heb iedereen voor deze oefening een kaartje meegegeven waarmee de oefening eenvoudig en effectief kan worden toegepast op kinderen maar ook op volwassenen zoals bijvoorbeeld collega's.
- Dan volgde een **aandachts-oefening** waarin de deelnemers aan den lijve hebben ervaren, wat het richten van aandacht doet. Aandacht laat iets groeien, dat weten we inmiddels verstandelijk wel, maar nu hebben de deelnemers het **zelf gevoeld**. Vraag was, waarom we dan zoveel aandacht richten op wat leerlingen niet goed kunnen en wat de gevolgen daarvan zijn?
- **De winnaars driehoek** uitgelegd, waarin wel op gelijkwaardige basis wordt gecommuniceerd. Dezelfde tweetallen hebben toen geprobeerd het eerder gevoerde mentor gesprek te herhalen maar nu vanuit de **gelijkwaardige en respectvolle basis positie “ik ben ok, jij bent ok”**. Dit om het verschil tussen het eerste en tweede gesprek te voelen/ervaren.
- Na te hebben uitgelegd, hoe belangrijk het is dat een kind/leerling leert houden van zichzelf, gewoon zoals hij is ipv zich te moeten aanpassen, heb ik het lied **“Ik hou van mij” van Harry Jekkers** via YouTube laten zien.
- Na het filmpje heb ik de eerder genoemde **“compassie oefening”** nog eens gedaan, maar nu gericht op **compassie voelen voor onszelf als docenten en als mens**.
- Tot slot hebben de deelnemers in het verhaal wat ze als eerste hadden opgeschreven over hun “probleem” mentor leerling 2 dingen gewijzigd. Allereerst **overal waar in de tekst de naam van de leerling, hij/zij en zijn/haar/hem stond, hun eigen naam, ik en mijn ingevuld**. Vervolgens **op de plaatsen waar ik, mijn, mezelf stond ingevuld “mijn eigen innerlijk kind”**.

Het effect van de laatste oefening is niet na 5 kwartier te ervaren, want dit vraagt “moed, tijd en diepere zelfreflectie”. Daarom had ik dit ook aan het begin van de workshop aangekondigd en de deelnemers uitgenodigd om na de complete workshop te besluiten of ze de aankomende tijd iets met deze oefening in zelfreflectie (en de andere tools) wilden gaan doen? Daarop hebben na de workshop **8 van de in totaal 17 deelnemers** (verdeeld over 2 workshops) **het commitment met zichzelf gemaakt om de komende 6 weken aan de slag te gaan met zelfreflectie en oefenen in de praktijk door het toepassen van de aangereikte tools**. Over 6 weken mailen ze mij over hun persoonlijke ervaringen in dit proces en wat de resultaten zijn voor hen en voor de leerlingen.

- 1. Ik ben (het kind in mij is) precies zoals de leerling?**
- 2. Ik (het kind in mij) was vroeger zoals de leerling is?**
- 3. Ik voel me (het kind in mij voelt zich) diep van binnen zoals de leerling is?**
- 4. Ik (het kind in mij) zou graag willen zijn zoals de leerling is?**

Graag hoor ik over 2 weken of je iets hebt kunnen doen met de informatie en oefeningen uit deze workshop en zo ja, wat het je heeft opgeleverd?

Email: giovogelaar@hotmail.com

Dank je wel, dat je er was!

Hartelijke groet,

Gio Vogelaar

Naam:

Email:

Wat neem je mee uit deze workshop en ga je morgen toepassen op jezelf, leerlingen en collega's?

Aan welke verandering in je gedrag ga je werken om continuïteit te waarborgen?

Wil je mij over 2 weken een mail sturen met de vorderingen die je hebt gemaakt en ook beschrijven hoe je dat hebt gedaan?

Heb je tips voor me, schroom dan niet om die hier op te schrijven?

Als je de naam van de leerling, of het woord leerling, of zij/hij en hem hebt omcirkeld of gearceerd en alle ikken, mij en mezelf ook, doe dan het volgende:

Verander de naam van degene over wie je hebt geschreven dan in 'ik'. Misschien stond er eerst: Jan is altijd boos. Dit wordt dan: ik ben altijd boos. Het kan zijn dat je niet zichtbaar boos bent, maar dat er diep van binnen een boosheid heerst die je zichtbaar mag maken en op een gezonde manier mag uit. Het kan ook zijn dat: Jan is altijd boos, in feite betekent: ik ben nooit boos. Beter gezegd: ik mocht nooit boos zijn. Dit kan weer betekenen dat jij als kind niet boos mocht zijn of mocht uiten en dat de volwassene in jou nu moeite heeft met boosheid. Het gedrag wordt namelijk gekopieerd of omgedraaid (precies als een spiegel).

Als je over jezelf hebt geschreven en hier bijv. staat: ik voel me hierdoor niet gezien of onzeker. Dan komt daar nu te staan: het kind (en misschien ook de leeftijd) in mij voelt zich hierdoor niet gezien of onzeker.

Het kan ook zijn dat je jezelf de typering hebt gegeven van bijv. de verdrietige. Hiermee vertaal je de tekst als: het verdrietige deel in mij voelt zich dan niet gezien/afgewezen.

Als je hebt geschreven: De leerling is bang om te falen en dit vervolgens hebt vertaald in: ik ben bang om te falen, of als kind was ik bang om te falen, dan kan het zijn dat dit niet logisch is. Dan zet je het woordje 'falen' tussen aanhalingstekens en voel even wat falen voor jou betekent. Dat kan zijn: bang voor fouten (het foute in jou) of bijv. bang om geen bodem te voelen (bodemloos). Kijk even wat het voor jou doet en denk eenvoudig, als een kind.

Heb je iets geschreven in de trant van: hij is altijd lui en dit vertaald in: ik ben altijd lui. Dan kan dat ook betekenen dat jij vroeger nooit lui mocht zijn. Wat het woordje lui voor jou betekent kun je zelf invullen, dan klopt het voor jou.

Probeer de vertaalde tekst nu eens hardop voor te lezen aan jezelf en voel even wat hij/zij jou duidelijk wil maken. Weet.....er bestaan meerdere waarheden. Die van jouw leerling klopt namelijk voor jou. Sta vooral ook even stil bij je antwoord op de vragen "wat verbetert en wat verslechtert?" en "hoe zou je de leerling typeren?". Hier kun je echt mee vooruit.

Hieronder nog enkele tips die je kunnen helpen:

Je hebt een wens opgeschreven voor je kind. Hoe zou het voelen als dit de wens is die jouw kind voor jou heeft? Hoe zou het voelen als jij eigenlijk diep van binnen ook die wens voor jezelf hebt? Zou je dan misschien vandaag 1 kleine stap kunnen zetten in die richting?

Luister goed naar de adviezen die jouw kind aangeeft. Je hebt zelf opgeschreven wanneer het beter en slechter gaat, dus die ervaring heb je ook ervaren. Neem die stapjes nog eens door. Weet dat je blind op je kind kunt vertrouwen.

Het kan heel fijn zijn om je verleden met kinderogen te bekijken. Puur zoals je je voorstelt zoals het voor jou als kind is geweest.

Het belangrijkste is dat jij uitstraalt dat je het hebt begrepen. Hoe blij je bent met de boodschap die jouw kind jou heeft gegeven en dat het kind het probleem nu mag loslaten, omdat jij belooft de verantwoordelijkheid hiervoor te nemen. Dat signaal wordt namelijk direct opgepikt.

Naam van de leerling(en) en leeftijd(en)

Welk gedrag zie jij als probleem of waar heb je je vraagtekens bij?

Kun je een voorbeeld geven van een situatie?

Wat verbetert en wat verslechtert de situatie?

Wat doet dit gedrag van de leerling met jou, hoe voel je je?

Hoe zou je de leerling in zulke situaties typeren?

Hoe zou je jezelf in zulke situaties typeren?

Wat is jouw wens voor wat betreft deze leerling?

Wat bewonder je aan de leerling waarover je vertelt?