

De invloed van het onderbewuste: Coaching van leerlingen via de PMA methodiek

Progressive Mental Alignment (PMA) is een brede methode die zich richt op effectieve en duurzame persoonlijke groei en ontplooiing. In onderstaand artikel wordt beschreven hoe Edumind op basis van de werking van het onderbewustzijn, kinderen en jongeren coacht.

Tekst: Inge Hummel, EduMind

Uitgangspunt van de coaching op school is gedrag wat onderwijsbelemmerend werkt. Denk aan leerlingen met angst of woedeaanvallen, onzekerheid, depressie of hyperactief gedrag. Het doel is om de effectieve onderwijstijd voor de leerling én voor de rest van de klas te vergroten en zittenblijven en schooluitval te voorkomen. Leerlingen kunnen op deze wijze gecoacht worden vanaf de leeftijd van 6 jaar.

Verdrongen gebeurtenissen

In gesprekken met de leerlingen wordt gezocht naar de oorzaak van de problemen waarvan zij last hebben. De vraagmethodiek die wordt gebruikt haalt herinneringen naar boven van gebeurtenissen die spannend voor hen



geweest zijn. Vaak zijn deze gebeurtenissen voor een deel verdrongen. Het zijn juist deze weggestopte herinneringen die mensen, jongeren, belemmeren en het gedrag negatief bepalen. Door ernaar te vragen, maken we leerlingen hiervan bewust. De gedragsveranderingen die ontstaan zijn blijvend. Er ontstaat meer rust, vrijheid en ruimte die zeker ook de schoolloopbaan ten goede komt.

De vragen waarmee leerlingen komen zijn zeer verschillend. Het gaat doorgaans om situaties waarin de leerling zelf het eigen gedrag of het eigen gevoel niet kan bijsturen. Vaak weet de leerling ook niet waarom hij doet, wat hij doet of voelt en wat hij voelt. De coaching richt zich bijvoorbeeld op leerlingen met angst of woedeaanvallen, onzekerheid, depressie of hyperactief gedrag. De effectieve onderwijstijd voor de leerling én voor de rest van de klas neemt hierdoor toe.

Intake

Bij de intake komen algemene vragen aan de orde over de werkwijze en de doelen. Als het om de coaching van leerlingen gaat, zijn de ouders altijd bij de intake aanwezig. In de intake wordt het probleem benoemd en wordt besproken hoe de leerling weet (voelt) of de doelen bereikt zijn. Aan het eind van de intake wordt een toestemmingsverklaring getekend.

De gesprekken verlopen altijd één-op-één: één coach en één leerling. In het gesprek worden vragen gesteld om aan de hand van associaties contact te maken met eerdere ervaringen. Voor basisschoolleerlingen duurt het gesprek ongeveer een uur. In het voortgezet onderwijs zijn de gesprekken gemiddeld

anderhalf uur. De afspraken vinden in principe plaats op school. De hoeveelheid gesprekken hangt af van de afspraak die vooraf gemaakt is en van de snelheid waarmee de vooraf gestelde doelen bereikt worden. Met de meeste leerlingen worden tussen de 2 en de 5 afspraken gemaakt. Na elk gesprek beslist de leerling samen met de coach of er een volgende afspraak gemaakt wordt. Als de gesprekken zijn afgerond, kunnen de leerlingen bellen of mailen als ze nog vragen hebben of iets willen bespreken. En tussen de coachingsgesprekken door kan dit natuurlijk ook.



Hoe werkt de PMA-methodiek?

Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat herinneringen worden opgebouwd uit 'mentale plaatjes', bestaande uit geuren, kleuren, vormen, smaken, woorden, geluiden, enzovoort en de hierbij behorende lichamelijke sensaties.

Deze mentale plaatjes worden niet in hun totaliteit op één plek in het brein opgeslagen, maar in losse stukjes, fragmenten, die op verschillende plaatsen in de hersenen worden vastgehouden door hersencellen met een

specifieke taak. Elk zintuig

(zien, horen, voelen, geur, smaak) heeft zijn eigen gebied in je brein waar het waarneemt en opslaat. Elk van deze gebieden heeft miljoenen neuronen (breincellen). Iedere individuele cel heeft een specifieke taak. Zo weten we dat er neuronen zijn die alleen kleuren opslaan, neuronen die alleen vormen opslaan, andere beweging, enzovoort.

Als meerdere neuronen tegelijk actief worden, dan creëren ze herinneringsfragmenten. Als meerdere fragmenten actief worden, creëren ze de gehele herinnering van de gebeurtenis.

Cluster

Als het onderbewuste proces van registreren en opslaan goed verloopt, dan zijn al die fragmenten door een soort code met elkaar verbonden tot een herinnering, een zogenoemde 'cluster'. Wanneer men zich iets herinnert, dan stelt het bewustzijn uit alle fragmenten die deel uitmaken van dat cluster opnieuw een plaatje samen. Dan weet men weer waar iets heeft plaatsgevonden, hoort weer de klank van de muziek of de stemmen van toen, ruikt weer dezelfde geur en ondergaat opnieuw dezelfde lichamelijke en emotionele gewaarwordingen. Op deze manier reconstrueert het brein

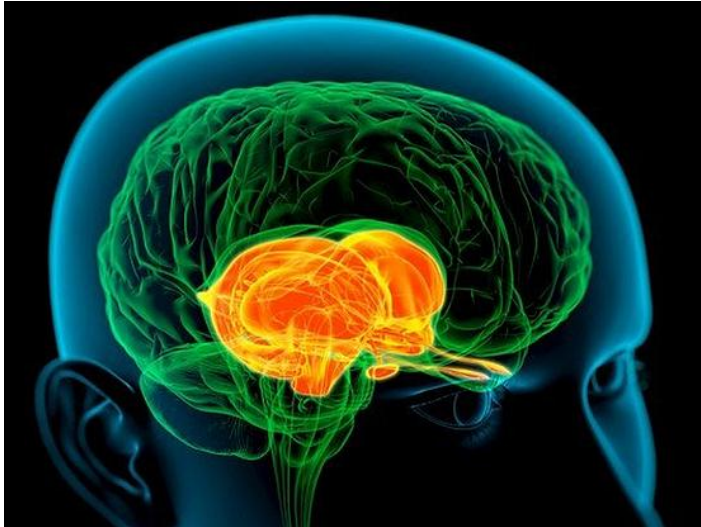


voortdurend de herinneringen. Al deze herinneringen zijn in de hersencellen opgeslagen. Bij alles wat men in het dagelijkse leven via de zintuigen waarneemt, worden deze herinneringen, oftewel clusters, gebruikt als vergelijkingsmateriaal.

Bad Clusters

EduMind

Soms gaat er iets mis in het onderbewuste verwerkings- en opslagproces van de fragmenten van een gebeurtenis. Bij extreme angstige situaties, lukt het het brein niet meer om de juiste verbindingen tussen de verschillende fragmenten te maken. De ervaring wordt niet goed opgeslagen. Er liggen dan 'losse', onjuist gecodeerde fragmenten verspreid in het brein die later niet als



vanzelf tot een complete herinnering samengesteld kunnen worden.

Nu zijn deze fragmenten wel verbonden met het deel van het brein dat verantwoordelijk is voor het opslaan en veroorzaken van fysieke reacties (fysiologie) en emoties. Niet zomaar willekeurige emoties en fysieke reacties, maar exact die welke behoren bij de op dat moment opgeslagen gegevens. Dat is er de reden voor dat iets eenvoudigs als

een geur, kleur, voorwerp, gelaatsuitdrukking, geluid of woordkeus op 'mysterieuze' wijze voor een negatief, angstig, onbehaaglijk of ander vervelend gevoel kan zorgen. Het gevoel wordt herkend, maar er wordt niet begrepen waarom dat gevoel op dit moment wordt ervaren. Dit kan gaan om een versnelde hartslag, trillen, zweten, maagpijn, druk op je borst, nekpijn of welke andere fysieke reactie dan ook.

Traumatische ervaringen

Bad clusters kunnen worden veroorzaakt door uiterst traumatische ervaringen zoals vernederingen, fysiek geweld, afwijzing, verraad, incest, seksueel misbruik, marteling, een ongeval of een rampsituatie. Maar ook door "minder ingrijpende" zaken als een uitbarsting van een boze ouder, het ontvangen van een onheilsbericht, opgesloten worden in een kleine ruimte, een ziekenhuisverblijf en andere soortgelijke pijnlijke ervaringen.

Bad clusters kunnen worden verwijderd door de oorspronkelijke ervaring met al je zintuigen in het bewustzijn opnieuw te beleven. Hierdoor komen stap voor stap de ontbrekende fragmenten die bij deze ervaring horen weer boven. Dit gebeurt automatisch vanwege de natuurlijke werking van het onderbewuste brein. Om bad clusters naar boven te brengen en te transformeren is een

speciale gestructureerde techniek van vraagstelling nodig, gebaseerd op de taalregels van het onderbewuste. Dit is waarin de PMA-techniek voorziet.

Hoe gaat een coachingsgesprek in zijn werk?

In een coachingsgesprek vraagt de PMA-coach om in gedachten terug te gaan naar een recente pijnlijke of vervelende ervaring om deze met alle zintuigen opnieuw te beleven. Hier volgt een keuze uit de vragen die de PMA-coach zou kunnen stellen:

EduMind

- Waar ben je? Binnen, buiten?
- Wat zie je, ruik je, voel je, hoor je?
- Sta, zit, lig of loop je?
- Wat is het meest pijnlijke of angstige moment in die situatie?
- Focus je alleen op dat moment en beleef dat opnieuw.
- Wat is het meest vervelende detail in dat moment?
- Concentreer je alleen op dat detail.
- Word je bewust van wat je nu voelt.
- Waar voel dat?
- Wat voel je precies?
- Focus je op dit gevoel en op het detail en wacht af.
- Welk volgende plaatje (gebeurtenis) komt er spontaan bij je op?



De PMA-coach vraagt nauwgezet te letten op lichamelijke sensaties, zoals hartkloppingen, trillen, transpireren, enz. Het is niet de ratio maar uitsluitend de gevoelens in je lichaam die vertellen wat het meest angstaanjagende of vervelende moment en detail is. Zo start een ontdekkingsreis door het brein. Stap voor stap wordt in de herbeleving duidelijk wat de grondoorzaken zijn van de storende lichamelijke en emotionele reacties.

Herbeleven betekent dat de gehele gebeurtenis opnieuw wordt beleefd: je ziet, voelt, hoort, proeft en ruikt. Herbeleven is niet hetzelfde als het herinneren van een gebeurtenis; herinneren is te gering. Het is het verplaatsen in de gebeurtenis; alleen deze keer in je gedachten, terwijl je fysiek in een veilige omgeving bent. PMA is een bewust proces waarbij je voortdurend voor honderd procent bij je positieven blijft. Het is dan ook mogelijk om op elk gewenst moment het gesprek af te breken.

Bij jongeren is het vaak niet nodig om bij de bad cluster te komen om een gedragsverandering te bewerkstelligen. Iedere situatie die je op deze manier 'herbeleeft' zorgt al voor een effect op het gedrag van de leerling.

Een deel van een gesprek tussen Paul en zijn coach

- Coach: Ik zie aan je dat je ergens heel boos om bent, klopt dat?
- Paul: Ja dat ben ik ook!!!!
- Coach : Wat is er gebeurd waar je zo boos om bent?
- Paul: Nou gewoon, op school van alles
- Coach: Wat is dat, van alles? Met vrienden, docenten, toetsen?
- Paul: Nou gewoon allemaal! Ik heb het zo druk, ik raak gewoon in de stress en dan dit ook nog erbij.
- Coach: Ik zou je graag willen begrijpen, wat is het precies waarover je zo boos over bent?
- Paul: Nou iedereen had een superhoog cijfer en ik niet en toen reageerden ze allemaal verbaasd dat ik maar een 6 had terwijl ik zelf eigenlijk blij was.
- Coach: En wat deed dat met jou, die reacties van de anderen, wat was daar precies zo vervelend aan?
- Paul: Het gaf me gewoon een heel dom gevoel, dat ik het niet begrijp!
- Coach: Hé, toen je dat domme gevoel kreeg, op welk moment was dat, zei iemand iets tegen jou of..?
- Paul: Ja, Esther keek me echt zo aan van 'pff'.
- Coach: Wat vond je het meest vervelend aan hoe ze je aankeek?
- Paul: Nou, zo met haar wenkbrauwen, heel verontwaardigd!
- Coach: Als je je dat nou nog eens voorstelt, dat ze je zo aankijkt, heb je dat gevoel ook wel eens eerder gehad?
- Paul: Ja dat heb ik eigenlijk best wel vaak. Ik ken het van de basisschool. Ik moest een spreekbeurt houden en die ging heel goed. Maar bij het vragenstuk wist ik het antwoord niet op een vraag. Die leraar zette me zo voor gek, hij lachte me uit en zei dat ik er maar beter een einde aan kon breien.
- Coach: Zie je de overeenkomsten van de wenkbrauwen en het gevoel wat je daar hebt in deze situatie?
- Paul: Ja, dit is precies dat gevoel, alleen dan nog een tikkeltje erger! Oh wat schaamde ik me. Ik heb daar gezworen dat dit me nooit meer zou overkomen.
- Coach: En hoe heb je dat tegen jezelf gezegd? Hoe zou je daarvoor zorgen?
- Paul: Nou gewoon, zolang leren dat ik alles maar dan ook alles ken! Dat verklaart ook wel waarom ik geen vrije tijd heb eigenlijk, en zoveel stress.

Hoe gaat dit nu op een school?

Voor de aanmelding van de leerlingen binnen een school hebben we met een aantal scholen een werkwijze ontwikkeld. Dit protocol leerlingcoaching kan vanzelfsprekend aangepast worden per school. Bij de scholen voor Voortgezet Onderwijs van een samenwerkingsverband werken wij met onderstaand protocol.

Protocol leerlingcoaching

EduMind

1.	De zorgcoördinator/ZAT bepaalt of een leerling zal worden aangemeld.
2.	De zorgcoördinator belt met de ouders/verzorgers en bespreekt een mogelijke aanmelding. Gaan de ouders/verzorgers in principe akkoord dan wordt de aanmelding via het aanmeldingsformulier naar de contactpersoon van EduMind gestuurd.
3.	<p>De aanmelding wordt binnen drie dagen besproken. Besloten wordt wie de intake zal doen. Dit is degene die de begeleiding zal gaan doen. Er wordt direct gebeld met de zorgcoördinator om data door te geven voor de intake.</p> <p>De zorgcoördinator belt met de ouders en regelt een afspraak. Als het kan is de mentor erbij. Lukt dit organisatorisch niet, dan wordt er zo mogelijk nog dezelfde dag met de mentor gesproken op een ander tijdstip of er wordt gebeld met de mentor.</p>
4.	<p>De intake wordt gedaan met mentor, leerling en ouder(s). De agenda is als volgt:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Doel van het gesprek▪ De leerling vertelt wat het probleem is/wat de problemen zijn.▪ Eventueel aangevuld daarna door de ouders.▪ Daarna de mentor aan het woord.▪ Samenvatting van het probleem en vaststellen van de doelen.▪ Uitleg over de inhoud van de begeleiding. Wat gaan we doen en hoe doen we dat?▪ Uitleg over de duur van de begeleiding. In principe wordt er gewerkt met 2 maal een cyclus van 3 gesprekken.▪ Ouders en leerling geven afzonderlijk aan of ze akkoord gaan met de begeleiding.▪ De ouders ondertekenen het vrijwaringbewijs.▪ De eerste afspraak met de leerling wordt gemaakt.▪ Ouders en mentor krijgen eventueel nog wat leesmateriaal uitgereikt (downloads van de site van EduMind).
5.	De mentor en eventueel andere docenten vullen de signaleringslijst voor de leerling in vóór het eerste begeleidingsgesprek.
6.	Op het eind van het derde begeleidingsgesprek wordt met de leerling besproken: wat gaat goed, wat gaat er minder? Zijn de doelen bereikt of komt er een tweede cyclus van drie gesprekken.
7.	De coach mailt naar aanleiding van dit gesprek naar ouders, mentor en zorgcoördinator. De leerling en EduMind krijgen een kopie hiervan.

8.	In de week voor het laatste gesprek vult de mentor (en eventueel andere docenten) voor de tweede keer de signaleringslijst in. Deze lijst wordt gemaïld naar EduMind en naar de coach. De resultaten worden ook besproken met de leerling tijdens het laatste gesprek.
9.	Tijdens het laatste gesprek worden de beoogde doelen met de leerling besproken. De resultaten van de ingevulde signaleringslijst worden ook besproken met de leerling tijdens het laatste gesprek.
10.	Er vindt een afrondend gesprek plaats met de ouders, de mentor, de leerling en de coach. Conclusies worden getrokken en mogelijk afspraken gemaakt over hoe nu verder. Een kort verslag van dit gesprek wordt gemaakt door de coach en dit wordt gemaïld naar de leerling, de ouders, mentor, zorgcoördinator en EduMind.

EduMind werkt met coaches die de opleiding van het PMA-instituut in Orlando hebben gevolgd en gecertificeerd zijn.

Onderzoeksresultaten van de coaching

In de periode januari-juni 2011 hebben zes scholen van een VO-samenwerkingsverband deelgenomen aan een coachingstraject voor leerlingen. Het ging daarbij om 28 leerlingen. De leerlingen zijn aangemeld vanuit het zorgadviesteam. Daarna vond het intake-gesprek met de mentor, de ouders en de leerling plaats. Na afronding van het coachingstraject volgde de evaluatie waarin besproken werd of het traject succesvol was geweest. Van de in totaal 28 leerlingen die aan het coachingstraject hebben deelgenomen zijn twee leerlingen voortijdig gestopt. 26 leerlingen hebben het traject, naar zowel hun mening als die van de mentor naar tevredenheid afgerond. Het ging om 12 jongens en 16 meisjes met een gemiddelde leeftijd van 14,5 jaar en gemiddeld 4 gesprekken per leerling.

Samenvattend kan de problematiek als volgt worden gerubriceerd:

problematiek	aantal leerlingen
sociale problemen	3
aandachtproblemen, angstig	4
sociale problemen en agressiviteit	1
agressiviteit en regels overtreden	7
concentratie problematiek	2
teruggetrokken	3

	J of M	leeftijd	gesprekken	problematiek	resultaat
1	M	14	12	agressiviteit, grensoverschrijdend	Geel
2	M	13	3	sociale problemen	Groen
3	M	16	4	Depressief	Groen
4	J	15	3	sociale problemen	Groen
5	J	15	4	sociale problemen, teruggetrokken	Groen
6	M	15	3	agressiviteit	Groen
7	M	14	4	sociale problemen	Groen
8	M	15	4	agressiviteit	Groen
9	M	16	6	sociale problemen	Groen
10	J	16	6	agressiviteit	Groen
11	J	12	2	sociale problemen, aandacht	Groen
12	M	14	4	sociale problemen	Groen
13	J	13	4	sociale problemen	Geel
14	J	14	4	sociale problemen, teruggetrokken	Groen
15	M	13	3	concentratie – en fysieke problemen	Groen
16	M	13	4	aandacht, angstig	Groen
17	J	13	5	regels overtreden, agressiviteit	Geel
18	M	13	4	sociale problemen, agressiviteit	Groen
19	M	14	4	agressiviteit	Geel
20	J	13	5	sociale problemen, angstig	Groen
21	M	15	3	angstig	Groen
22	J	13	3	angstig	Groen
23	M	16	3	regels overtreden	Bruin
24	J	14	1	agressiviteit	Bruin
25	J	14	2	concentratie	Groen
26	J	17	1	teruggetrokken	Groen
27	M	17	2	teruggetrokken	Groen
28	M	17	2	teruggetrokken	Groen

Groen: succesvol afgerond
Geel: (lichte) vooruitgang
Bruin: in overleg met de leerling voortijdig gestopt.

Een aantal uitspraken van leerlingen, mentoren en ouders na de coaching:

Freddy (5 gesprekken)

Problematiek bij de beginsituatie: faalangstig, huilt veel, is heel kwetsbaar.



Na 5 gesprekken geven zowel zijn moeder als zijn coördinator aan erg tevreden te zijn over de resultaten van de coaching. Freddy gaat weer met plezier naar school. Hij huilt niet meer en is veel vrolijker. Zelf geeft Freddy aan meer rust heeft in zijn hoofd te hebben. Hierdoor is hij meer aanwezig in de les en niet meer angstig voor schoolwerk en toetsen. Hij kan zijn schoolwerk beter ordenen en plannen.

Brenda (3 gesprekken):

Problematiek bij de beginsituatie: wordt gepest en vraagt veel aandacht.

Mailtje van de mentor: 'Het gaat veel beter met Brenda. Ze kan situaties beter inschatten en kan zich beter hoeden voor ongewenste reacties, zowel van haarzelf als van anderen. Ze komt ook niet meer in ruzies terecht en is ook niet meer de katalysator van deze ruzies. Ze is inmiddels ook in gaan zien dat ze haar schoolwerk serieus moet nemen en daar werkt ze aan. Voorheen was alles gericht op het verkrijgen van aandacht, om welke reden dan ook. We zijn erg trots op haar hoe ze zich nu op school manifesteert. Ze heeft daardoor meer vrienden en vriendinnen die om haar geven om wie ze is. Al met al zijn wij blij voor haar en met haar. De begeleiding heeft een zeer positieve uitwerking op haar gehad.'

Miriam (4 gesprekken):

Problematiek bij de beginsituatie: ineens heel verdrietig, toont weinig emotie, praat niet over gevoel.

Miriam is in positieve zin veranderd. Ze geeft zelf aan meer zelfvertrouwen te hebben en meer voor zichzelf op te komen. Ze maakt zich niet meer zo druk en kan zich beter concentreren. Ook geeft ze aan geen hoofdpijn meer te hebben wanneer ze iets moet lezen waardoor haar concentratie-vermogen omhoog is gegaan. Haar mentor geeft aan dat ze een stuk vrolijker en opener is. Af en toe moppert ze nog wat maar er is duidelijk een positieve verandering te zien.

*Voor meer informatie over deze werkwijze verwijzen we naar www.edumind.nl.
Of je kunt mailen met Inge Hummel: i.hummel@edumind.nl*

