

# INVLOED VAN HET ONDERBEWUSTE OP ONS GEDRAG

Ons onderbewuste speelt een grote rol in hoe we ons gedragen. Daar kunnen we in het onderwijs gebruik van maken. Met deze wetenschap aan de basis zorgt de PMA-methodiek voor indrukwekkende resultaten.

Uit wetenschappelijk onderzoek over het brein is gebleken dat je herinneringen worden opgebouwd uit zogenoemde 'mentale plaatjes', bestaande uit geuren, kleuren, vormen, smaken, woorden, geluiden en de hierbij behorende emoties. Deze mentale plaatjes worden niet in hun totaliteit op één plek opgeslagen, maar in fragmenten, die op verschillende plaatsen in de hersenen worden vastgehouden. Elk zintuig (zien, horen, voelen, geur, smaak) heeft zijn eigen gebied in je brein waar het waarneemt en opslaat.

## Angst belemmert

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 je je iets herinnert, dan stelt je bewustzijn uit alle fragmenten die deel uitmaken van die cluster, opnieuw een plaatje samen. Als je echter extreem angstig bent, lukt het je brein niet meer om de juiste verbindingen te maken tussen de verschillende fragmenten. Je slaat een ervaring dan niet goed op. Er liggen dan 'losse', onjuist gecodeerde fragmenten verspreid in je brein die je later niet als vanzelf tot een complete herinnering kunt samenstellen. Het zijn met name die ervaringen die ervoor zorgen dat gedragsproblemen ontstaan bij leerlingen. (Uit: Innerlijke Macht van Joop Korthuis).

## Snel en blijvend

De PMA vraagmethodiek (Progressive Mental Alignment) gaat bij scholieren uit van de problemen die het leren

op school belemmeren. In gesprekken met de leerlingen wordt gezocht naar de oorzaak van deze problemen. De vraagmethodiek haalt herinneringen van gebeurtenissen terug die erg spannend voor hen geweest zijn. Zulke gebeurtenissen zijn voor een deel niet goed opgeslagen in het brein. Het zijn juist deze herinneringen die mensen belemmeren en hun gedrag negatief bepalen. Door ernaar te vragen, maken we hen daarvan bewust. Zo worden de herinneringen goed opgeslagen en verdwijnen de belemmerende effecten. De gedragsveranderingen die daarmee al op korte termijn ontstaan, zijn blijvend. Gevolg: meer rust, vrijheid en ruimte. En dat komt de schoolloopbaan ten goede.

## Informatie-reset

De vragen waarmee leerlingen komen, zijn zeer verschillend. Het gaat doorgaans om situaties waarin de leerling zelf zijn gedrag of gevoel niet kan bijsturen. Vaak weet de leerling ook niet waarom hij het doet, wat hij doet of voelt. Het gaat om leerlingen met angstproblematieken van allerlei aard: agressief gedrag, depressiviteit, slaapproblemen, concentratieproblemen enzovoort. Hun problemen werken belemmerend voor de opleiding. Vaak is dit ook thuis of in persoonlijke relaties te merken. Hun gedrag hindert hen in het functioneren in de klas en op school, met als gevolg studievertraging of zelfs helemaal vastlopen. Een voorbeeld is Michael (16): 'In de tweede klas van de middelbare school werd ik erg gepest. Dit pesten maakte mij zo bang dat ik niet meer naar school durfde.

**JE BENT EEN  
STOORZENDER**  
in deze klas...

Moet je opletten...  
Als hij **ANGSTIG** wordt, gaat hij  
straks losse, onjuist gecodeerde  
**fragmenten** verspreid opslaan in  
zijn **BREIN**. Waardoor hij straks  
geen complete *herinnering* meer kan  
samenstellen...



Het jaar daarop ben ik begonnen op een nieuwe school. Omdat het mij ook daar niet lukte om het jaar goed af te maken en ik niet meer naar school durfde, ben ik via die school in contact gekomen met EduMind. Daar heb ik vijf gesprekken gehad. Nu ben ik van mijn angsten af. Ik ben inmiddels gestart met een mbo-opleiding en heb tot nu toe helemaal geen last meer gehad van angstproblemen.'

#### Stoorzenders zoeken

Bij coaching van leerlingen onder de achttien jaar is altijd één van de ouders aanwezig. In de intake komen algemene vragen aan de orde over werkwijze en doelen. De coach benoemt het probleem en bespreekt hoe de leerling weet (voelt) of de doelen bereikt zijn. De gesprekken verlopen altijd één-op-één: één coach en één leerling. De afspraken vinden meestal plaats op school en duren anderhalf tot twee uur. Via een eenvoudige methodiek stelt de coach vragen die associaties leggen met eerdere ervaringen van de leerling. Zo zoeken we naar de stoorzenders in het brein. Door dit herbeleven worden de onjuist gecodeerde herinneringen alsnog goed opgeslagen, evenals de emoties die eraan gekoppeld zijn. De hoeveelheid gesprekken hangt voornamelijk af van hoe snel de doelen bereikt worden, die aan het begin werden vastgesteld. De meeste leerlingen krijgen tussen de twee en vijf gesprekken. Na elk gesprek kan de leerling beslissen om een volgende afspraak te maken.

#### Traject met resultaat

In de periode januari – juni 2011 hebben zes scholen van een samenwerkingsverband voortgezet onderwijs deelgenomen aan een coachingstraject voor leerlingen. Het ging daarbij om 28 leerlingen. De leerlingen waren 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.

## De eenvoudige methodiek zoekt de stoorzenders in het brein

Van de 28 leerlingen zijn er twee voortijdig gestopt. De rest heeft het traject, naar zowel hun eigen mening als die van de mentor, naar tevredenheid afgerond. Het ging om twaalf jongens en zestien meisjes met een gemiddelde leeftijd van 14,5 jaar en gemiddeld vier gesprekken per leerling. De resultaten hieronder spreken voor zich.

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

De problemen van de leerlingen uit het coachingstraject.

#### Freddy (vijf gesprekken)

Problematiek bij beginsituatie: faalangstig, huilt veel op school, is heel kwetsbaar. Na vijf gesprekken geven zowel zijn moeder als mentor 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 te hebben. Hierdoor is hij meer aanwezig in de les, niet meer angstig voor schoolwerk en of toetsen en kan zijn schoolwerk een stuk beter plannen.

#### Saïd (vier gesprekken):

Problematiek bij beginsituatie: erg onrustig, gestresst en bang. Wordt gepest. Durft niet te douchen, waardoor hij er niet fris uitziet en ruikt. Saïd is nu een stuk rustiger, is ook niet meer gestresst. Hij heeft veel angsten overwonnen: angst om te douchen, angst voor het donker, angst voor snelheden. Hij wordt niet meer gepest en ziet er een stuk verzorgder uit omdat hij nu durft te douchen.

#### Miriam (vier gesprekken):

Problematiek bij 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 heeft ze geen hoofdpijn meer wanneer ze iets moet lezen, waardoor haar concentratievermogen omhoog is gegaan. Haar mentor zegt dat zij van tijd tot tijd nog wel kan mopperen, maar een stuk vrolijker en opener is.

*Inge Hummel is orthopedagoog en mede-oprichter van Cordys Onderwijsprojecten en EduMind.*

Info: [www.edumind.nl](http://www.edumind.nl)