

Positieve stemmen activeren

We weten vanuit de positieve psychologie dat als je positief formuleert, ook positieve stemmen in je hoofd worden geactiveerd. Het gevolg is dat je anders naar een leerling gaat kijken en je meer met hem verbonden voelt.

- Bedenk zoveel mogelijk positieve dingen over een leerling met wie je moeite hebt omdat hij steeds opnieuw je rode knoppen indrukt. Denk aan eigenschappen, talenten en kwaliteiten, hobby's enzovoort.
- Denk hier niet te lang over na, maar schrijf achter elkaar op wat er in je opkomt. Probeer in jouw ogen negatieve kwaliteiten om te buigen naar positieve. Bijvoorbeeld 'hij maakt altijd rommel in de zandtafel' naar 'hij is creatief', of: 'hij blijft maar in de discussie gaan' naar 'hij kan goed onderhandelen'.
- Merk je bij jezelf een verandering op?

Je kunt deze toepassing tegelijk als een *relatiegebaar* naar deze leerling gebruiken. Je geeft de leerling als je hem weer ziet de zinnen/woorden op een A4 of kaart met de mededeling dat jullie hem hebben besproken en dat hij hier kan lezen wat over hem is gezegd. De leerling verwacht waarschijnlijk iets anders en juist daarom zal hij positief verrast zijn over wat hij leest.
