

*Presentatie- en  
communicatie-  
vaardigheden  
voor leerkracht  
en leerling*

# HOE BLIJF JE van je boodschap?

Jezelf goed weten te presenteren en jezelf zichtbaar durven maken is een belangrijke vaardigheid in onze hoogontwikkelde maatschappij. Communiceren is zelfs een van de belangrijkste vaardigheden van de 21e eeuw. Hoe zorg je ervoor dat wat je wilt zeggen, overeenkomt met wat je laat zien en horen? Met andere woorden: hoe blijf je de regisseur van je boodschap en communiceer je effectief en efficiënt? En hoe help je je leerlingen dit ook te beheersen?

*door Pauline van Aken*

**D**oelgericht informatie met elkaar kunnen uitwisselen, kunnen omgaan met verschillende communicatiemiddelen – zowel mondeling als schriftelijk – via radio, televisie, internet en sociale media: het valt allemaal onder de vaardigheid communiceren. Al deze communicatieve situaties vereisen inzicht in en kennis van verschillende strategieën. Effectief communiceren en jezelf ontspannen en met plezier presenteren, is van groot belang in allerlei situaties. Belangrijke elementen bij

# REGISSEUR

presenteren en communiceren zijn: lichaamstaal, het gebruik van handen, adem, spraak en het stemgeluid. Breng je de boodschap gestructureerd en duidelijk over? Begrijp je de inhoud waarover je spreekt goed en voel je je zelfverzekerd? Is er sprake van synergie, oftewel, komt wat je bedoelt overeen met wat je laat zien en horen? Lees meer over de tools die je in kunt zetten voor jezelf en voor je leerlingen.

## VEEL OEFENEN = LEREN

Bij het houden van een spreekbeurt of het geven van een presentatie komen de diverse elementen van communiceren en presenteren samen. Door te oefenen kunnen kinderen al op jonge leeftijd leren hoe ze duidelijk kunnen maken waarom ze iets zeggen, of dingen op een bepaalde manier doen. Wanneer je je waarom van je boodschap helder hebt en duidelijk weet over te brengen, zal een ander je boodschap beter begrijpen, accepteren en binnenlaten. Zelfregulering, nog een 21e eeuwse vaardigheid, is een belangrijk aandachtspunt bij presenteren. Daarbij gaat het om het kunnen realiseren van doelgericht en passend gedrag bij onder andere:

- Het stellen van realistische doelen en prioriteiten
- Doelgericht handelen en monitoren van het proces
- Inzicht hebben in de ontwikkeling van de eigen competenties

## PERSOONLIJKE ONTWIKKELING EN ZELFVERTROUWEN

Het is belangrijk dat zowel leerkrachten als kinderen een waarnemer worden van zichzelf en van hun boodschap. Wanneer je leert om je bewust te worden van je eigen presentatie- en communicatievaardigheden, dan kun je ook gemakke-

lijker aan de slag met het vergroten van je presentatiekwaliteiten en het werken aan je aandachtspunten. Werken aan je presentatie- en communicatievaardigheden brengt je verder en geeft je zelfvertrouwen. Kortom het is goed voor je persoonlijke ontwikkeling. Door op vroege leeftijd hieraan te werken, word je de regisseur van jezelf en je boodschap. Wanneer een kind zich bij dat soort processen geholpen voelt, het liefst door zowel de ouder als leerkracht, zal het de persoonlijke ontwikkeling in positieve zin beïnvloeden.

## WERKEN AAN ONZEKERHEDEN

**'Wanneer ik nerveus ben, ga ik hoog in mijn borst ademen. Dan adem ik sneller dan normaal en lijkt het alsof ik niet zoveel lucht meer heb. Dat voelt niet fijn.'**  
MARLIES, 12 jaar (Uit: *Presenteren = leuk!*)

Om jezelf te ontwikkelen is het nodig om de confrontatie aan te gaan met je eigen onzekerheden en angsten. Angst kan namelijk verlamdend werken en daarom is het heel belangrijk dat aan te pakken op jonge leeftijd. Daarnaast zal het kinderen (en natuurlijk ook volwassenen) helpen wanneer ze leren dat ze kwetsbaar mogen zijn, om hulp kunnen vragen en de ruimte krijgen om fouten te mogen maken. Dat kan in een omge-

## ADEMOEFENING OM MET JE LEERLINGEN TE DOEN

Ga rechtop op een stoel zitten, zet beide voeten plat op de grond en laat je schouders ontspannen hangen. Leg je beide handen op je onderbuik. Adem nu rustig twee seconden in via je neus en maak je buik bol. Adem dan twee seconden uit via je neus en laat daarbij je buik weer plat worden. Wees vervolgens twee seconden stil en doe even niets. Dit is de zogenoemde adempauze. Doe de oefening nogmaals en gebruik nu drie seconden per stap.

Je leert dat een ontspannen adem uit drie stappen bestaat. Je leert ook dat je door je neus ademt wanneer je je mond dicht hebt, zoals bij tv-kijken, naar je juf of meester luisteren, tijdens het lezen of met slapen.

ving waarin kinderen zich voldoende veilig voelen. Pas dan zullen ze de moed voelen en niet bang zijn om zich bijvoorbeeld kwetsbaar op te stellen. De confrontatie aangaan met onzekerheden en angsten, betekent ook dat kinderen (en volwassenen) moeten leren hoe ze hun negatieve en remmende gedachten kunnen loslaten. Vragen die door je hoofd rondspoken als: 'Kan ik het wel?', >>



## Presenteren = leuk

Inspiratie, tips en handvatten voor kinderen, ouders en leerkrachten. Leer om je zenuwen de baas te blijven, te ontspannen en die negatieve gedachten opzij te zetten! Ook is er serieuze aandacht voor de inhoud. Wat ga je vertellen en aan wie? Hoe bouw je je spreekbeurt op?

Pauline van Aken | ISBN 9789085606727 | € 16,50 | [www.presenteren.swpbook.com](http://www.presenteren.swpbook.com)

'Ben ik wel interessant genoeg?', 'Ga ik het straks wel goed zeggen en vergeet ik dan niets?', helpen niemand. Ze creëren alleen maar nog meer onzekere gedachten zoals: 'Je zal zien dat ik dichtklap', 'De vorige keer zat niemand op te letten, dat gaat nu vast weer gebeuren', of 'Ik heb vast geen antwoord op al die vragen die ze me straks gaan stellen'. Al deze type gedachten houden onzekerheid in stand en je komt er niet verder mee, het is dus van belang om te leren loslaten.

### LEREN ONTSPANNEN

Naast oefenen en een goede voorbereiding is leren ontspannen bijna een voorwaarde om plezier in krijgen in presenteren. En niet alleen in presenteren. Een ontspannen houding zorgt op alle terreinen voor een prettig gevoel en zelfvertrouwen.

'Als ik in mijn agenda zie staan wanneer ik een spreekbeurt of boekbespreking heb, word ik al zenuwachtig. Dan denk ik vaak: "O jee, ik weet niet waar ik het over wil hebben en ik weet niks." Dan word ik meestal nog zenuwachtiger.'

BENTE, 12 jaar (Uit: *Presenteren = leuk!*)

Negatieve gedachten roepen stress en spanning op in je lijf. Het is belangrijk dat kinderen negatieve gedachten leren omzetten in positieve gedachten en dat ze leren ontspannen. Je kunt kinderen heel gemakkelijk een lage ontspannen buikadem aanleren. Een hoge gespannen adem heeft een negatief effect op je lichaamstaal, je manier van spreken en je stem. Een lage buikademhaling brengt rust in je presentatie en geeft meer kracht en zelfvertrouwen.



## Een ontspannen houding zorgt op alle terreinen voor een prettig gevoel en zelfvertrouwen

<<

### MEER OVER DE AUTEUR

PAULINE VAN AKEN gebruikte voor deze bijdrage elementen uit haar boek *Presenteren = leuk!* (Uitgeverij SWP, 2016).

Ga voor meer informatie naar [www.presenteren.swpbook.com](http://www.presenteren.swpbook.com)

Meer over de auteur vind je op haar eigen site:

[www.boeiendpresenteren.nl](http://www.boeiendpresenteren.nl)

### TIPS VOOR DE LEERKRACHT

Binden en boeien van je leerlingen, jouw toehoorders  
Omdat het belangrijk is dat je boodschap bij jouw leerlingen binnenkomt en jij het verschil kan maken, zorg dat je bewust wordt van hoe je spreekt en overkomt en werk eraan.

#### Effectief en duidelijk communiceren

Wie de vorm geweld aandoet, beschadigt ook de inhoud!  
Dus wordt de regisseur van jezelf en je boodschap, spreek

vanuit je hart en durf te stralen: daar zijn kinderen heel gevoelig voor. Bovendien gunnen leerlingen jou op die manier meer.

#### Doelgericht voorbereiden

Einstein zei: 'If you can't explain it simply, you don't understand it well enough.' Het gaat om de kern van jouw boodschap en jouw authenticiteit. Begin altijd met het waarom van je boodschap, de kern, en leg daarna pas stap voor stap uit wat je leerlingen wilt meegeven.