

Persoonlijk perspectief

Onderzoeken, behandelen, gebruiken en verzorgen draagt bij aan de ontwikkeling van persoonlijke betrokkenheid bij de planten, dieren en je eigen lichaam. Die betrokkenheid kan nog worden vergroot indien leerlingen hun ervaringen met de natuur vanuit een persoonlijk perspectief verder verdiepen en verkennen. We illustreren het persoonlijke perspectief met een opdracht die je ook zelf kunt doen.

- ♣ Teken midden op een vel papier een cirkel en zet het woord Ik in het midden. Teken er nu drie steeds groter wordende cirkels omheen. Schrijf nu in de cirkel het dichtst bij 'Ik', die onderdelen/ of aspecten (bijvoorbeeld gewicht, of grootte) van je lichaam die voor jou het meeste betekenis hebben. Schrijf in de cirkel hier omheen enkele onderdelen/aspecten van je lichaam die voor jou iets minder belangrijk zijn. En in cirkel daar om heen schrijf je de onderdelen/aspecten van je lichaam die jou het minst bezighouden.

Ga nu gemakkelijk zitten en stuur je adem (bij een inademing) eerst 1 minuten naar die onderdelen van je lichaam die je het belangrijkste vindt. Daarna stuur je je adem 1 minuten naar onderdelen die je het minst belangrijk vindt. Hoe voelde je je? Wat viel je op toen je deze oefening deed?

Teken nu op een nieuw vel papier jezelf waarbij je die onderdelen die je het belangrijkste vindt erg uitvergroot en de onderdelen die je onbelangrijk vindt heel klein houdt. Licht je tekening toe aan een ander.

Welke voornemens heb je het afgelopen jaar genomen met betrekking tot je lichaam? Waarom vind/vond je dat belangrijk om te doen? Heb je die voornemens al kunnen uitvoeren? Zo ja, hoe voel jij je daaronder? Zo niet, wat heeft je belemmerd om je voornemens ook te realiseren? Als je deze vraag moeilijk vindt om te beantwoorden, kun je ook nagaan wat de *voordelen* voor je zijn om deze voornemens *niet uit te voeren*, en welke *nadelen* je ziet in het *wel uitvoeren* van je voornemens.

Hoe beleef je het?

1. Neem aandachtig waar
2. Bepaal wat jij belangrijk vindt aan het onderwerp
3. Welke gevoelens roept het bij je op?
4. Welk gedrag roept het bij je op?
5. Ga na of je feitelijke gedrag in overeenstemming is met je gewenste gedrag

Met bovenstaande oefening proberen we bewustwording van je eigen lichaam, wat je daarvan vindt en hoe dat voelt te vergroten. Het gaat niet om leren over *het* lichaam, maar om leren over en van *jouw* lichaam. Binnen het persoonlijk perspectief gaat het om ervaringen die een persoon zelf belangrijk vinden. Dat wat iemand belangrijk vindt, noemen we in navolging van Hermans waarderingen. Bijvoorbeeld: ik heb een lelijke huid; mijn hond is mijn vriend; die boom heb ik zelf met mijn vader geplant etc. Persoonlijke waarderingen zijn heel concreet en kunnen positief en negatief zijn. Daarmee onderscheiden ze zich van ethische waarden zoals vrijheid, rechtvaardigheid die vaak abstracter zijn en altijd positief zijn. Iets wat je belangrijk vindt, je waarderingen, zijn aan de 'binnenkant' met gevoelens verbonden en aan de 'buitenkant' verbonden met bepaalde gedragingen. We zullen de gevoels- en gedragskant van een waardering kort bespreken.

Een waardering kan zowel gepaard gaan met positieve als met negatieve gevoelens en die gevoelens kunnen meer of minder intens zijn. Neem bijvoorbeeld als waardering: mijn hond is mijn vriend. De persoon die deze waardering uit, associeert dit met de volgende gevoelens: trots, blij, angst, verbondenheid, bezorgdheid, tederheid, stoer et cetera. De gevoelens verschaffen ons informatie over de betekenis die iemand geeft aan een waardering. Deze persoon is enerzijds trots op zijn hond en heeft hiermee een goede band, maar is anderzijds bijvoorbeeld ook bang dat de hond iets zal overkomen omdat hij al heel oud is. Aan waarderingen zijn naast gevoelens ook veelal gedragingen gekoppeld. De eigenaar van de hond geeft uiting aan zijn waardering voor de hond, doordat hij goed te eten geeft, vaak uitlaat, af en toe wat extra's geeft, vaak met hem speelt. In dit geval komt zijn gedrag overeen met zijn waardering. Maar stel nu dat iemand van mening is dat zijn hond heel belangrijk voor hem is maar ondertussen zijn hond verwaarloost, dan is er reden dit verder te onderzoeken. Hoe komt het dat hij dan toch niet goed voor de hond zorgt? Hoe belangrijk is die hond echt voor hem? Wat is er belangrijker? Of wat belemmert hem om goed voor de hond te zorgen?

Daarmee komen we op een ander aspect van waarderingen. Waarderingen staan nooit alleen maar maken deel uit van een persoonlijke waarderingssysteem. Zo hebben mensen niet alleen waarderingen opgebouwd met betrekking tot zichzelf, of andere mensen maar ook ten opzichte van de natuur. De ene waardering kan belangrijker zijn dan de andere, er zijn dan meer en intensere gevoelens mee verbonden en heeft vaak dan ook meer invloed op het handelen. Zo kan iemand het belangrijk vinden om veel te sporten, maar het tegelijkertijd nog belangrijker vinden om met vrienden uit te gaan. Hij besluit dan ook niet naar de sportavond te gaan maar een avondje te gaan stappen.

Nu vindt in de alledaagse omgang van mensen het waarderingsproces tamelijk ongestructureerd plaats. Mensen doen bepaalde ervaringen op en geven op enigerlei wijze uitdrukking aan wat ze belangrijk vinden door bijvoorbeeld over deze ervaringen nog eens na te praten. Je kunt nu op twee manieren het persoonlijke waarderingsproces verdiepen. Enerzijds kun je de ervaring zelf proberen te verdiepen. Dit kan door meer te ontspannen, alle zintuigen te gebruiken, de aandacht te richten op wat je voelt in het hier en nu. Anderzijds kun je deze ervaringen ook systematischer onderzoeken op hun persoonlijke betekenis. Dit kan (a) door waarderingen te expliciteren, dus door uitdrukking in woord of tekening te geven (wat vind je er belangrijk aan?) (b) gevoelens te expliciteren die aan een ervaring verbonden zijn (wat voel je erbij?); (c) waarderingen te toetsen aan je gedrag (welke gedrag hoort er bij en zijn je feitelijke en gewenste gedrag in overeenstemming?).

Toepassingsmogelijkheden

In het reguliere biologieonderwijs is er vaak wel regelmatig aandacht aan het opdoen van ervaringen met alle zintuigen maar er is vaak minder aandacht voor het onderzoeken van deze ervaringen vanuit een persoonlijk perspectief. Toch is ook dit laatste aspect heel belangrijk omdat dit de betekenis van ervaring sterk kan beïnvloeden.

Stel een docent laat een spin zien en een aantal leerlingen vinden dat eng en gaat gillen. De docent zegt dat ze niet bang hoeven te zijn omdat hij ze niet uit het potje laat en stelt vervolgens de vraag waarin spinnen zich onderscheiden van insecten. In deze situatie ervaren een aantal leerlingen wel iets, dat in dit voorbeeld, in negatieve zin van belang voor hen is maar er wordt verder weinig meer mee gedaan door de docent. De docent zou leerlingen ook hebben kunnen vragen wat ze van spinnen griezelig vinden, of ze daar al lang daar bang voor zijn, wat ze doen als ze een spin tegen komen et cetera. Allemaal vragen waarmee de leerlingen worden uitgenodigd hun persoonlijke beleving van spinnen verder te onderzoeken en met elkaar te delen. Vaak leidt het verwoorden van deze beleving er al toe dat deze verandert. Een leerling realiseert zich dan bijvoorbeeld dat hij vooral bang is voor harige spinnen omdat hij die ooit in een enge film heeft gezien, terwijl hij juist kleine spinnetjes in de

tuin met hun webben wel mooi vindt; vooral 's ochtends vroeg als de webben nog zo mooi glinsteren. Hieronder volgen enkele toepassingsmogelijkheden van het persoonlijke perspectief. Tezamen vormen ze een gehele strategie maar de onderdelen kunnen ook afzonderlijk worden toegepast.

♣ *zorg voor ontspanning*

Een natuur- of lichaamservaring opdoen die ook persoonlijke betekenis voor iemand heeft, gaat vaak beter als de leerlingen de tijd hiervoor krijgen en redelijk ontspannen zijn. Dat betekent onder meer dat leerlingen de tijd moeten krijgen het onderwerp rustig te verkennen. Bij dit verkennen is het van belang dat er niet teveel moet, maar dat ze, indien mogelijk, hun eigen interesse kunnen volgen.

♣ *verdiep de ervaring door meerdere zintuigen en het lichaam te gebruiken*

Voor verdieping van de ervaring is van belang dat leerlingen niet alleen met de ogen iets verkennen, maar daarbij ook gebruik maken van bijvoorbeeld geur, smaak, tast etc. Je kunt leerlingen een dode tak geven en gewoon vragen deze te tekenen, maar je kunt ook vragen deze tak te voelen, te ruiken et cetera. Leerlingen kunnen een boom op een afstandje bekijken maar ze kunnen ook hem eens proberen te omvatten, er tegenaan duwen. Dit geldt niet alleen voor de natuur om hen heen maar ook voor het ervaren van onderdelen van hun eigen lichaam.

♣ *inleven*

De ervaring kan soms ook worden verdiept door je in te leven in je onderwerp. Nemen we bijvoorbeeld een regenworm. Hoe zou het zijn om een regenworm te zijn, wat zou je dan voelen, wat zou je doen etc. Je kan daarbij ook proberen leerlingen in "gesprek" te brengen met het onderwerp. Wat zou je die regenworm willen vragen en wat zou die dan antwoorden. Of bijvoorbeeld: Leef je eens in die grote boom. Wat heeft die allemaal al meegemaakt? Hoe zou jij het vinden om altijd op een plek te staan etc. Het inleven kan worden vergemakkelijkt door geleide fantasieoefeningen. De docent vertelt dat een verhaaltje waar de leerling zich bevindt en wat hij achtereenvolgens gaat doen, de leerling beweegt zich vervolgens in deze 'verzonnen' wereld. Je kunt bijvoorbeeld leerlingen in gedachten een reis laten maken door hun eigen lichaam. Waar kom je dan langs, waar zou je willen blijven en waar wil je snel weer weg.

♣ *geef aan wat je belangrijk vindt en welke gevoelens dit bij je oproept*

Als leerlingen een ervaring hebben opgedaan kan vervolgens de betekenis van deze ervaring voor de leerlingen worden verkend. Dit kan door leerlingen de belangrijke aspecten van een ervaring en hun gevoelens daarbij te laten verwoorden. Open vragen en een gesprek zijn hiervoor geschikt, maar leerlingen kunnen de persoonlijke betekenis ook weergeven op andere manieren. Denk bijvoorbeeld aan een verhaaltje, een gedicht, een tekening, een toneelstukje.

♣ *toets je waardering aan je gedrag*

Aan waarderingen zijn ook altijd gedragingen verbonden. Als een waardering niet in gedrag tot uiting komt, is het van belang dat de leerling onderzoekt hoe dat komt. Wat zou je eigenlijk willen doen en waarom heb je dat nog niet gedaan of waarom lukt dat je niet. Hierbij kan als vuistregel worden gehanteerd dat een leerling vaak goede redenen heeft om bepaald gedrag wel of niet te vertonen. Je kunt leerlingen helpen om deze redenen te achterhalen.