

# Meer zelfvertrouwen tijdens het spreken

Stichting

Nederlands  
Debat Instituut

schooldebatteren.nl

Voor sommige leerlingen is het spreken voor een groep of in de klas erg spannend. Soms vrezen ze dat ze af zullen gaan voor hun klasgenoten en docent, dat ze uitgelachen worden, etc. Er zijn natuurlijk verschillende manieren om hiermee om te gaan, maar wij delen graag drie tips die wij het vaakst toepassen in onze trainingen. Tips over het aanpassen van de verwachting, het serieus blijven nemen van leerlingen en hoe je blijft zorgen voor een veilige en motiverende sfeer. Veel succes en debatplezier!

## Drie tips:

### Tip 1

#### Pas verwachtingen aan

Laat leerlingen duidelijk weten dat het oefenen is en dat ze dus ook niets fout kunnen doen. Alles is goed genoeg! Ze mogen dus helemaal zichzelf zijn: spreken ze van nature wat rustig, dan hoeft het niet ineens helemaal over de top omdat ze nu voor de klas staan. Vindt een leerling grapjes maken leuk, dan kan dat prima. Oefening baart kunst, dus ze zullen merken dat het spreken steeds een beetje beter gaat.

Vertel ook dat de leerlingen na het spreken één top en één tip van jou krijgen. Op die manier weten ze dat ze sowieso een compliment gaan krijgen in plaats van enkel negatief commentaar waar leerlingen vaak toch wel bang voor zijn.

Je kunt er ook voor kiezen de leerlingen de eerste keer spreken vanaf hun eigen plek te laten doen (misschien zelfs zittend). Dit voelt waarschijnlijk al als een grote stap voor leerlingen met spreekangst, en na deze ervaring is de volgende stap naar spreken voor de klas kleiner.

### Tip 2

#### Laat merken dat je je leerlingen serieus neemt

De uitdaging bij leerlingen met spreekangst is natuurlijk de balans vinden tussen stimuleren (focussen op wat er goed ging) en eerlijk zijn. Het is dus goed om erop te letten dat de complimenten echt gemeend zijn, en niet te (ver)gezocht. Anders kan het gebeuren dat leerlingen de terechte complimenten niet voor waar aannemen, en dan is er van een positieve of zelfs succeservaring geen sprake. Vandaar dat we adviseren een top én een tip te geven; op die manier laat je merken dat je je leerlingen écht serieus neemt.

Vaak wordt de spanning bij leerlingen daarnaast ook veroorzaakt doordat ze veel te negatief denken over hun eigen kunnen. Een positieve sprekerservaring is dus heel belangrijk, en complimenten en eerlijk zijn helpen daarbij.



Doe een energizer voordat je met een spreekoefening begint. Wij gebruiken deze vaak in onze trainingen. Het zijn korte laagdrempelige oefeningen voor de hele klas, die het beginnen met spreken makkelijker maken voor leerlingen (met spreekangst). Een voorbeeld van zo'n oefening vind je [hier](#).

### Tip 3

#### Zorg voor een veilige sfeer en motivatie

Leerlingen die het erg spannend vinden om te spreken voor een groep zijn vaak bang dat ze af zullen gaan voor hun klasgenoten en de leraar. Om een veilige sfeer te creëren en de leerlingen extra te motiveren kun je het volgende doen:

- **Teamverband:** Laat de leerlingen samen voorbereiden. Op die manier staan ze er niet alleen voor, ook al spreekt er slechts één persoon.
- **Relativeer angsten:** Bespreek klassikaal wat het allerergste is dat er kan gebeuren. Op die manier zien leerlingen dat anderen er ook mee worstelen. Daarnaast kun je specifieke angsten bespreken en proberen weg te nemen. Eventueel kun je zelf vertellen welke angsten jij vaak hoort, om het gesprek te openen. Probeer hier niet te lang bij stil te staan, want dan ligt de nadruk teveel op de spanning. Ook hier - net zoals bij de tip en top - gaat het om de balans.
- **Individuele feedback:** Om tips en tops echt te laten landen, is het soms nog zinvoller dit individueel te doen (zie hieronder). Op onze toernooien kiezen we er bijvoorbeeld voor na het debat eerst algemene tips en tops te geven aan beide teams en daarna individuele. Dat voelt vaak veiliger voor leerlingen; zowel voor het aannemen van tips en tops, als dat ze ook sneller geneigd zijn vragen te stellen over de feedback.

#### Persoonlijke complimenten

Soms werkt het beter om complimenten persoonlijk te geven en dus niet klassikaal. Uit onderzoek van Meyer (2011) bleek dat 69% van de leerlingen de voorkeur geeft om complimenten persoonlijk te krijgen, en 17% van de leerlingen wilde zelfs helemaal geen complimenten. Waarschijnlijk heeft dit te maken met het feit dat complimenten vaak worden gegeven aan leerlingen die volgens de docent over beperkte vaardigheden beschikken, en leerlingen die volgens de docent juist op hoog niveau presteren vaker kritiek ontvangen.

LEES MEER →